

PUHLE · TROTT-TSCHEPE · MÖLLER

HEILPFLANZEN FÜR DIE GESUNDHEIT

PFLANZENHEILKUNDE, HOMÖOPATHIE,
AROMAKUNDE



NIKOL
VERLAG



Zum Geleit 6

Der moderne Zugang zur Heilkraft der Pflanzen 7

Gesundheit fördern und Beschwerden heilen 7

Kleiner Exkurs in die Fachsprache: eingeführte Begriffe verstehen 7

Heilmethoden aus der Pflanzenkunde entdecken und anwenden 9

Mit Vertrauen und in Achtsamkeit auf die Pflanzen zugehen 9

Porträts zu den 333 Heilpflanzen: bewährtes Erfahrungswissen
und persönlicher Umgang 11

So finden Sie sich im Buch zurecht 12

Gesundsein fördern – ein wichtiges Anliegen 14

Die Leitmotive von Pflanzen erspüren und nutzen 15

Heilmethoden – wie Pflanzen wirken 17

Die fünf Phasen im Heilungsprozess 17

Die Phytotherapie und ihre Wurzeln 17

Die Bach-Blüten-Therapie – ein feinstofflicher Ansatz für die Seele 18

Aromamedizin, Aromatherapie und Aromakunde:

Wirkung durch ätherische Öle 19

Homöopathie: Wirkung durch Dynamisierung und
Potenzierung 20

Die wichtigsten Wirkstoffe kennen 20

Das Abc der Anwendungen 22

Große Inspiratoren der Heilpflanzenkunde 26

Die europäische Kräuterkunde entdecken 26

Die wichtigsten Persönlichkeiten und ihre Impulse 26



Porträtteil zu 333 Pflanzen 32

Kräuter, Bäume, Nahrungsmittel, Gewürze
Gesundheit unterstützen & Beschwerden heilen
Phytotherapie, Homöopathie, Aromakunde

Schnellfinder 414

Aktivität 414
Atemfreiheit 415
Balance und Stabilität 416
Frauengesundheit 417
Gefühl und Stimmung 418
Herzstärke 419
Männergesundheit 420
Schönheit 421
Verdauung 422
Widerstandskraft und Immunsystem 423

Anhang

Zum Weiterlesen: Literatur und Quellen 424
Bezugsquellen und Institute 425
Porträt der Autoren 427
Register 428

Abkürzungen

Tr. = Tropfen	TL = Teelöffel
g = Gramm	Min. = Minute
l = Liter	Std. = Stunde
ml = Milliliter	tgl. = täglich
EL = Esslöffel	% = Prozent

Zum Geleit

Als ich gefragt wurde, ob ich bereit wäre, einige einleitende Worte zu schreiben, war ich zunächst überrascht, denn mein Fachgebiet sind seit über fünfzig Jahren die Reflexzonen der Füße. Mein Umgang mit Heilpflanzen ist eher eine persönliche Liebhaberei, die ich seit der Kindheit pflege. Deshalb war die erste Überlegung: Wo sind die wesentlichen Berührungspunkte zwischen der Arbeit der Autoren Annekatrin Puhle und Jürgen Trott-Tschepe und meiner Therapie?

Bereits während dieser Überlegung fand ich die grundlegende Verbindung zwischen unseren Behandlungsmotivationen, die mir dies Vorwort sehr erleichtern: die Liebe und die uneingeschränkte Zuwendung zum jeweiligen Thema. Diese Voraussetzung zu jeglicher Arbeit am Lebendigen ist auch in dem vorliegenden, besonderen Buch durchweg zu spüren.

Was ist das Besondere an diesem Werk? Soweit mir bekannt ist, werden hier Pflanzen erstmals betont im Hinblick auf ihre unterstützende Wirkung für gesunde Menschen betrachtet, bis hin zu ihren feinstofflichen Aspekten. Jahrzehnte-, genau genommen jahrhundertlang wurde die Wirkung von Arzneipflanzen im Sinne der Pathogenese untersucht und eingesetzt. So einmalig und wichtig die Forschungsergebnisse eines Samuel Hahnemann und anderer sind – ihr Ansatz geht in der Regel vom *Leiden* (siehe *Homöopathie*) aus.

In einem zweiten Punkt gehen die Autoren einen erfrischend anderen Weg, der auch mir sehr am Herzen liegt. Sie zollen der Sprache Respekt, indem sie die Worte und Begriffe so klar wählen, dass sie mit dem dahinterstehenden Inhalt in Einklang sind: Während in der gängigen Medizin Arzneimittel meist gegen die Krankheit oder das Symptom verordnet werden, sind hier die entsprechenden Pflanzen für den Menschen oder für eine entsprechende Indikation beschrieben.

Ein Drittes: Die Autoren beleuchten die Heilpflanzen weniger im Hinblick auf einzelne, gesonderte Wirkstoffe, sondern lassen sie in ihrer harmonischen Gesamtheit wirken. Das heißt, sie gehen zu Recht davon aus, dass das Ganze immer mehr ist als die Summe seiner Teile. So werden, abgesehen von Hinweisen für die fassbar körperliche Befindlichkeit, deutlich auch die emotionalen, mentalen, seelischen und spirituellen Aspekte des Menschen angesprochen und gewürdigt. Diese Offenheit der Rundumbetrachtung ist wichtig und tut den Menschen in heutiger Zeit besonders not.

Ich konnte mich – viertens – sofort damit anfreunden, dass die vorgeschlagene Einnahmedosis der Pflanzen bzw. ihrer Aufbereitungen bedeutend geringer ist als üblich. Das bestärkt mich in meiner eigenen Erfahrung bei der Zuberei-

tung von Tees aus dem Kräuter- und Blumengarten unseres Fußreflexzentrums. Die Kursteilnehmer sind erstaunt, wie wenig Blüten oder Blätter wir für eine große Kanne Tee verwenden – und noch mehr darüber, wie deutlich sich Duft und Aroma bei der geringen Menge entfalten.

Mit dem Prinzip des Buches »Weniger ist mehr«, die Dosierung der Pflanzen betreffend, sind wir auch in guter Gesellschaft mit Sebastian Kneipp. Er änderte nach jahrzehntelanger Erfahrung die Sicht auf die Wirkung seiner Anwendungen und schrieb im Alter: »Und ich bin von großer Milde zu noch größerer Milde herabgestiegen.« In der Fußreflexarbeit ist es ähnlich: Der früher gebräuchliche, eher mechanische Druck ist längst einer sensiblen Kraft gewichen, die aus der Achtsamkeit für den anderen entsteht. Schlussendlich kommt es immer darauf an, dem Menschen das anzubieten, was er persönlich und jetzt zur Unterstützung seiner Lebens- und Regenerationskraft braucht. Dieser individuellen Betrachtung ist auf jeder Seite des Werkes Raum gegeben.

Selbst wenn es auf den ersten Blick umfangreich erscheint – es ist, bei aller Vielfalt und Differenziertheit der Themen, durch seine gute Gliederung und die an der Praxis orientierten Anwendungsvorschläge übersichtlich und macht Lust auf das Studieren und Ausprobieren. Und der offene und freilassende Stil, der auch andere Methoden gelten lässt, schafft ein gutes Leseklima.

Ich wünsche den Autoren viele interessierte Leser – vor allem, dass diese einen praktischen Nutzen für ihre äußere und innere Lebensgestaltung finden mögen.

Hanne Marquardt

Gründerin der Lehrstätte
Hanne-Marquardt-Fußreflex
mit derzeit weltweit
18 Ausbildungszentren

Der moderne Zugang zur Heilkraft der Pflanzen

Gesundheit fördern und Beschwerden heilen

Gerade in den vergangenen 20 Jahren hat sich in der Heilpflanzenkunde viel getan. Das Thema fand mehr und mehr Eingang in den Alltagsgebrauch, immer mehr Menschen wollen sich auf der Basis bewährter Heilpflanzen eine eigene Hausapotheke aufbauen. Therapeuten wie Laien nehmen Impulse aus alternativen Medizinrichtungen auf wie aus der Aromakunde oder der Arbeit mit feinstofflichen Essenzen wie den Bach-Blüten. Auch die Homöopathie spielt eine immer größere Rolle für unsere Gesundheit. Die europäische Heilpflanzenkunde bietet heute ein großes Repertoire an Zugängen zur Kraft der Kräuter.

Das kann zunächst verwirrend sein. Umso wichtiger ist es, eine klare Orientierung zu den uns zugänglichen Heilpflanzen zu finden und jene Anwendungen zu kennen, die wir bei körperlichen wie seelischen Befindlichkeiten oder Beschwerden im Alltag selbst einsetzen können. Diese Hilfestellung zu leisten, ist unser Anspruch. Der Ansatz muss aus den genannten Gründen heraus ein neuer sein. Wir möchten die selbstständige Arbeit mit Heilpflanzen fördern und gehen dabei von einer ganzheitlichen Sichtweise aus. Es geht hier nicht nur darum, ein bereits bestehendes körperliches Leiden zu kurie-

1. »Mit welchen Pflanzen kann ich meine **individuelle Gesundheit unterstützen?**« Das ist der *salutogenetische* Heilansatz, der heute immer wichtiger wird.
2. »Wie kann ich bei bestehenden Beschwerden meine inneren Kräfte, den **inneren Arzt, mobilisieren?**« Diesen Ansatz können wir *hygiogenetisch* nennen.
3. »Mit welchen Heilpflanzen kann ich den Prozess einer **Erkrankung aufhalten** oder rückgängig machen?« Der *pathogenetische* Ansatz spielt vor allem in der klassischen Schulmedizin die Hauptrolle.

ren – das ist natürlich auch ein zentrales Anliegen. Doch Gesundheit beginnt bereits viel eher: in einer gesunden Lebensführung, die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit im Umgang mit dem eigenen Körper und der eigenen Seele beinhaltet. So gibt es drei Wege einer zeitgemäßen Pflanzenheilkunde. Wenn Sie sich die folgenden Fragen stellen, werden sie klar.

Kleiner Exkurs in die Fachsprache: eingeführte Begriffe verstehen

Das Wort *genesis* bezeichnet einen *Entstehungsprozess*, eine Entwicklung. *Pathos* meint *Leiden*, während *salus* und *hygieia* Gesundheit bedeuten – alles sind griechische Begriffe, nur



Heimische Wiesen sind nicht nur schmuckvoll – sie sind unsere grünen Apotheken.

salus ist lateinisch. *Pathogenese* meint demnach die *Entstehung von Leiden*. *Salutogenese* und *Hygiogenese* bezeichnen zwar beide dem Wortlaut nach das *Entstehen von Gesundheit*, werden jedoch in unterschiedlichem Verständnis benutzt. Der Soziologieprofessor Aaron Antonovsky (1923–1994), der in New York und Israel lehrte, prägte in den 1970er-Jahren den Ausdruck Salutogenese für ein Konzept, in dem nach den Bedingungen für das Gesundsein gesucht wird – und nicht wie in der Pathogenese nach den Bedingungen für die Entstehung eines Leidens. Die Salutogenese geht in den meisten Fällen von der seelischen und geistigen Sichtweise aus, die uns in widrigen Lebensumständen gesund erhält. In der Hygiogenese – ein Konzept der Medizinprofessoren Peter Heusser und Gunther Hildebrandt – ist das etwas anders: Sie schaut auf jene Faktoren, die unsere generellen Selbstheilungskräfte bei einer Erkrankung fördern.

Warum diese etwas schwierigen Begriffe? Wer etwas tiefer in das moderne Verständnis von Heilung eintauchen möchte, wird immer wieder auf diese Ausdrücke stoßen, die auch immer mehr für Laien selbstverständlich werden. Die salutogenetische Orientierung ist in der modernen naturheilkundlichen und komplementärmedizinischen Forschung heute eine ganz wichtige Perspektive. In der klinischen Praxis spielt sie eine immer größere Rolle, vor allem in der anthroposophischen Heilkunde. In der Ausbildung für Kranken- und Gesundheitspfleger wird sie ebenso immer bedeutsamer – wenn auch bisher noch eher in der Theorie.

Es fällt zwar vielen Menschen in unserer westlichen Gesundheits- bzw. Krankheitserziehung nach wie vor nicht

leicht, umzudenken und von fließenden Phasen zwischen Gesund- und Kranksein auszugehen. Es ist meist noch immer das pathogenetisch ausgerichtete Denken üblich, das im Krankheitsgeschehen danach sucht, wie akute Beschwerden zu lindern oder auszulöschen sind. Doch ist diese Perspektive und Heilmethode nicht nachhaltig, da sie sich einseitig mit den momentanen Symptomen jeweiliger Beschwerden beschäftigt. Heilung auf der Ebene der Ursachen oder gar eine Stärkung der gesundheitserhaltenden Faktoren spielen eine nur untergeordnete Rolle. Ein Patient ist dann jemand, der sozusagen passiv unter Beschwerden leidet und dem ein »äußerer« Arzt helfen soll, möglichst schnell etwas gegen das Leid zu tun.

Wir plädieren zusätzlich für einen aktiven Weg: Machen Sie sich in Ihrem Leben, gerade im Alltag, bewusst, was Sie brauchen, um sich wohl, sicher, geborgen und kraftvoll zu fühlen. Suchen Sie nach jenen Faktoren, die genau diesen Zustand, dieses Gefühl unterstützen. Dann gehen Sie aktiv mit Ihrer Gesundheit um – und vermeiden so im besten Fall Erkrankungen.

Nehmen wir als Beispiel eine alte Frau, die ihr Leben lang aktiv war. Plötzlich sitzt sie passiv im Rollstuhl, es gibt keine Bewegung, keine Verantwortung, kein Gefordertsein mehr. Wie kann sie nun aktiv werden? Unter welchen Heilweisen wird sie fündig? Im Schnellfinder stößt sie in der Rubrik »Aktivität« auf Rosmarin. Als Öl-Einreibung beispielsweise regt er Durchblutung wie Atmung an und vermittelt das Gefühl, wieder rege zu sein. Öle können die Hilfesuchende daran erinnern, wie es war, als die Knochen noch beweglich waren, die Muskeln angespannt wurden oder was bei einem planvollen Denken passiert. Es entsteht ein zufriedenes Gefühl, durch die positive Anregung auch ein gesunder Schlafrhythmus.

Darüber hinaus geht es salutogenetisch darum, weitere Impulse für das selbstständige Tun zu setzen. Wenn beispielsweise Ängste im Weg stehen, sind im Schnellfinder in der Rubrik »Gefühl und Stimmung« helfende Pflanzen wie Johanniskraut, Kardamom oder Engelwurz gelistet, die Offenheit und Vertrauen stärken. Das heißt nun nicht, dass wir Sie im Fall einer Erkrankung mit dem Hinweis im Stich lassen: »Hätten Sie sich doch besser salutogenetisch verhalten, dann wäre das nicht passiert.« Nein, natürlich können Erkrankungen selbst bei achtsamstem Umgang mit der eigenen seelischen wie körperlichen Gesundheit entstehen. Für diesen Fall gibt es zahlreiche bewährte Heilmethoden und von uns in der Praxis erprobte Verfahren, damit Sie wieder zu Ihrer Harmonie finden. Das ist immer das Ziel.

Benutzen Sie bei salutogenetischen wie pathogenetischen Fragen also gezielt den Schnellfinder ab S. 414. Hier können Sie ausprobieren und lernen, aktiv mit bestimmten Themen umzugehen, indem Sie gezielt jene Pflanzen finden, die Sie bei Ihrem persönlichen Anliegen heilend unterstützen. Auch das



Früher war die Akelei ein Theriakskraut – Zutat des Universalheilmittels.

Register ab S. 428 ist ein schneller Zugang dafür. Der deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer brachte das Dilemma der vielen möglichen Erkrankungen mit dem Ausspruch *Es gibt 1000 Krankheiten, aber nur eine Gesundheit* auf den Punkt. Wir ergänzen: *Es führen so viele Pflanzenwege zur Gesundheit, wie es Menschen und Situationen im Leben gibt.*

Heilmethoden aus der Pflanzenkunde entdecken und anwenden

Im Alltag fließen der salutogenetische und hygiogenetische Aspekt in der Anwendung bestimmter Heilpflanzen zusammen, da es immer darum geht, Gesundheitsvorsorge zu betreiben, bevor eine nachhaltige Beschwerde oder Krankheit auftritt. Deshalb fassen wir in den Porträts der alphabetisch nach den deutschen Namen vorgestellten Heilpflanzen diese beiden Wege in der Rubrik *Gesundheit unterstützen* zusammen. Auf dem pathogenetischen Weg geht es um die Heilung »handfester« Beschwerden, er basiert also auf einem deutlich anderen Bedürfnis. Sie finden hierfür konkrete Hilfestellungen und Anwendungen unter *Beschwerden heilen*.

In beiden Rubriken geht es immer darum, auf welche Weise wir uns in der Anwendung einem körperlichen oder seelischen Thema nähern. Drei heute etablierte Heilweisen der europäischen Heilkunde sind

1. Phytotherapie
2. Homöopathie
3. Aromakunde

Die Bach-Blüten-Therapie nimmt eine besondere Stellung zwischen Phytotherapie und Aromakunde ein. Jene 37 Pflanzen (original nach Dr. Edward Bach), die sich in dieser Anwendungsart gut bewährt haben, sind als *Bach-Blüten* einbezogen. Sowohl für die Rubrik *Gesundheit unterstützen* als auch für die Rubrik *Beschwerden heilen* sind – wo sinnvoll – diese drei Heilmethoden sowie das Thema Bach-Blüten mit konkreten Vorschlägen der Anwendung aufgelistet. So können Sie einen ganz neuartigen, modernen Zugang zur Heilkraft unserer Pflanzen nutzen, den es in dieser Weise bisher nicht gibt.

Mit Vertrauen und in Achtsamkeit auf die Pflanzen zugehen

Es liegt uns am Herzen, wertvolles altes und bewährtes Heilpflanzenwissen wieder zugänglich zu machen und mit den aktuellen Ansätzen der modernen Naturheilkunde und Gesundheitsforschung zu verbinden. Unsere persönlichen Erfahrungen als jahrelang in der Heilkunde tätige Therapeuten und als Apothekerin reichern dieses Wissen praxisorientiert an.



Phytotherapie: die Kenntnis vom Heilen mit Pflanzen



In der Homöopathie heilt die potenzierte Pflanzenenergie.



Aromakunde ist eine sehr sinnliche Heilweise.



Arnika lässt sich im Garten leicht aus Samen ziehen.



Der Sonnenhut besitzt die Kraft, Wunden und verletzte Haut zu heilen.

Ganz bewusst wählen wir dafür eine andere Herangehensweise als in so manchem Werk über Heilpflanzenkunde: In den meisten ernsthaften Büchern wird oftmals eher vor unseren grünen Helfern gewarnt. Nicht wenige Autoren arbeiten sogar mit sogenannten Giftlisten, sodass der an Heilpflanzen Interessierte oftmals eher abgeschreckt als ermutigt wird.

Nähme man all die Warnungen vor Pflanzen auf diese Weise an, so müsste man sich in letzter Konsequenz vor den Wirkungen des Huflattichs oder der Mandel ängstigen ... Ein verantwortungsvoller Umgang ist natürlich immer sehr wichtig, weil es giftige Wirkungen gibt. Doch sollten wir dabei nicht »das Kind mit dem Bade ausschütten«, wie es manchmal selbst bei altbewährten Pflanzen mit dem Fokus auf mögliche Nebenwirkungen getan wird. Unser Motto ist ein anderes:

Gehen Sie stets in Liebe und Respekt mit den Pflanzen um – und verwenden Sie nur die minimale Dosierung der Anwendung.

Wir empfehlen auch aus unserer Erfahrung als Heilpraktiker, Gesundheitsberaterin und Apothekerin heraus durchweg Niedrigdosierungen. *Weniger ist mehr* ist in unseren Augen eine zeitgemäße Devise, die ganz im Einklang mit einer bewährten Naturheilkunderegel steht: *Kleinste Reize regen die Lebenskraft an,*

mittlere stabilisieren sie, (zu) große überfordern oder zerstören sie sogar. Das fachkundige Wissen und der angemessene Umgang machen Pflanzen zu vertrauten Begleitern durch das Leben. Eine grundlegende Furcht, entstanden aus Unkenntnis oder bequemer Nachahmung von Informationen, verbaut dagegen die respektvolle Verbindung mit der Pflanzenkraft. Eine Pflanze ist stets ein Ganzes, quasi eine Persönlichkeit mit bestimmten Eigenarten, die wir Heilkräfte nennen können. Sie ist in unserer Perspektive viel mehr als nur eine Ansammlung biochemischer Inhaltsstoffe. Beim Menschen ist das nicht anders.

Wenn Sie sich an den obigen Leitsatz halten und die Hinweise bei den jeweiligen Pflanzenporträts befolgen, bauen Sie im Lauf der Zeit mehr und mehr Gespür im Umgang mit den grünen Helfern auf. Irgendwann entwickeln Sie eigene Umgangsweisen, mit bestimmten Tee-Mischungen oder indem Sie selbst Tinkturen oder Heilsalben herstellen. Nehmen Sie dabei unsere Vorschläge gern als einen Leitfaden und Konzentrat langjähriger Erfahrung, vertrauen Sie zudem aber auch auf Ihr Gespür, gerade bei bewährten Heilpflanzen. Dann öffnet sich Ihnen immer mehr ein neuer Einblick in die Welt der Pflanzen. Bei Unsicherheiten können Sie bei Pflanzenfreunden und Experten mit größerem Erfahrungsschatz nachfragen, beispielsweise bei einem guten Heilpraktiker, bei Pflanzenheilkundigen, Gesundheitsberatern oder Ärzten Ihres Vertrauens.

Porträts zu den 333 Heilpflanzen: bewährtes Erfahrungswissen und persönlicher Umgang

Heute kennen wir weltweit schätzungsweise eine halbe Million Pflanzenarten. Davon wurde im Lauf der Jahrtausende nur ein winziger Bruchteil als Heilpflanze dokumentiert. In Europa gibt es vielleicht 2000 bis 3000 Pflanzen, die diesen Ehrenstatus erreicht haben. Die »Karriere« einer Heilpflanze durchläuft dabei durchaus Höhen und Tiefen: Nicht jede Pflanze wird zu jeder Zeit in jedem Land geschätzt. So ist die wertvolle Arnika-Tinktur zum Beispiel in Schweden neuerdings im Handel verboten – das gleiche Schicksal erlitt, neben zahlreichen anderen kostbaren Heilpflanzen, Ende des vorigen Jahrhunderts etwa die Beinwell-Wurzel in Deutschland. Selbst vor dem Huflattich wurde gewarnt, weil ein Einzelfall zu Beschwerden durch eine unsachgemäße Anwendung geführt hatte.

Arzneimittelverzeichnisse wie das *Europäische Arzneibuch*, ergänzt durch das *Deutsche Arzneibuch* und das *Homöopathische Arzneibuch*, sind Ausdruck einer rational geprägten und systematisierenden Umgangsweise mit der Vielfalt der Pflanzenwirkungen. Sie registrieren die heutigen Anwendungen und Bewertungen der einzelnen Heilpflanzen. Für Ärzte, Apotheker oder in Heilberufen Tätige bringen sie dabei die zeitgemäßen Vorschriften und Normierungen zum Ausdruck. Das ist eine Herangehensweise, die durchaus auch ihre Berechtigung hat. Wir beziehen sie bei den Pflanzenporträts mit ein, gehen jedoch über diesen Rahmen hinaus: Gerade um einen persönlichen Zugang zu den Pflanzen zu fördern und den

sinnvollen Umgang mit ihnen anzuregen, weisen wir immer auch auf kulturgeschichtliche und ganzheitliche Hintergründe der Heilpflanzen hin – beispielsweise im Sinn der erfolgreichen *Aromakunde*.

An einem Baum können wir bereits äußerlich unglaublich viel wahrnehmen: Merkmale wie Blattform oder Blütenfarbe, seine Gestalt und Wuchsform oder die Struktur der Rinde. Seine Früchte können wir kosten, das Harz können wir riechen. Durch das aus dem Holz hergestellte ätherische Öl, den aus dem Stamm gewonnenen Saft oder die Tinktur aus den Triebspitzen entsteht eine seelische Verbindung des Sich-Anlehnen-Könnens und Gehalten-Werdens. Auch wird die geistige Dimension einbezogen, etwa durch Impulse für Klarheit oder Ordnung. Auf diese Weise entsteht eine ganzheitliche Perspektive.

Wir laden Sie zu einem Streifzug durch Europas Heilpflanzenwelt ein und machen dabei auch ab und zu einen Abstecher zu jenen Exoten, die bei uns mittlerweile Wurzeln geschlagen haben oder heilkundlich in Gebrauch sind. Natürlich können wir Ihnen nicht alle Heilpflanzen vorstellen. In die engere Wahl kamen unsere Lieblingspflanzen sowie jene, die bereits eine breitere Anwendung finden. Ein wichtiges Auswahlkriterium war zudem, Pflanzen vorzustellen, die sich möglichst in allen Anwendungsbereichen, also in der phytotherapeutischen, aromakundlichen wie auch homöopathischen Heilmethode, vorzüglich bewährt haben. Die Pflanzen wichtiger Bach-Blüten haben wir integriert.



Baldrian hilft uns dabei, das rechte Lebenstempo zu finden.

So finden Sie sich im Buch zurecht

Pflanzenname

deutscher Art- und Gattungsname; darunter die lateinische, botanische Bezeichnung sowie die Pflanzenfamilie

S

Illustration

besonderes Merkmal für die Bestimmung oder Verwendung

Leitsatz

stellt Wesenhaftes der Pflanze heraus; entwickelt durch jahrelange therapeutische Erfahrung

Randspalte

Weitere Namen aus dem Erfahrungsschatz der jahrhundertealten, bewährten Volksheilkunde: eine Fundgrube für traditionelle Anwendungen oder Wesensaspekte der Pflanze; wichtig für die sichere Bestimmung draußen im Feld: *typische Merkmale* sowie *Verwechslungsarten*, der charakteristische *Standort* und unter *Vorkommen* die geografische Verbreitung; die *Verwendung* bezeichnet jenen Teil der Pflanze, der für Anwendungen infrage kommt; für die pharmazeutisch Interessierten: Listung der wesentlichen *Inhaltsstoffe*; schließlich die hauptsächliche *Wirkung*, um die es geht

Schwertlilie



Sich immer wieder neu auf Leben und Liebe besinnen

Weitere Namen

Iris, Veilchenwurzel, Schellenblume, Kinderwurzel, Schwertelwurz, Wasserschwertlilie, Zahnwurzel; engl. *iris*, *German iris*, *Dalmatian iris*, *sweet iris* (*Iris pallida*), franz. *iris*, *iris d'Allemagne*

Typische Merkmale

mehrfährig; bis zu 80 cm hoch; Wurzelstock verdickt, kräftig, zu $\frac{1}{3}$ oberirdisch, aus dem ein hoher, sich verzweigender Stängel und schwertförmige Blätter wachsen; an der Stängelspitze ornamentale, blauviolette (selten weiße), am Ansatz gelbe Blüten; starker Veilchengeruch der Wurzel

Verwechslung

Kalmus-Wurzel (S. 178)

318

PHYTOTHERAPIE Tee: 1 TL zum heißen Aufguss mit 2 Glas Wasser, tagsüber schluckweise trinken. **Fettes Öl:** 1 TL als Kur 3 × tgl. 3 Wochen, anschließend nur noch 1 TL tgl. für 4–6 Monate, jeweils zu den Mahlzeiten; angezeigt bei Abwehrschwäche mit autoaggressiver Immunabwehr (allergische und rheumatische Symptome), die zu Leukämie und multipler Sklerose führen kann

HOMÖOPATHIE *Nigella sativa* C6: bei Magen-Erkrankungen, Gelbsucht, Leberleiden

AROMAKUNDE Ätherisches Öl im fetten Öl (1 Tr. in 5 ml): Zappelphilipp-Syndrom, Hyperaktivität von Kindern; bei Schlafstörungen und Konzentrationsschwäche vor allem älterer Menschen

Deutsche Schwertlilie

Iris germanica

Lilien- bzw. Irisgewächse (*Iridaceae*)



Sammeln und Anbauen

Die Pflanze steht unter Naturschutz. Ein sehr sonniger und windgeschützter, nicht zu nasser Standort ist der richtige Platz, auch wenn sie sich extrem an die Wettergegebenheiten anpassen kann. Ihre Wurzel soll zu etwa einem Drittel aus der Erde hervorgucken – nicht verletzen. Iris blüht von Mai bis Juni. Die Wurzel der drei- bis vierjährigen Pflanze können Sie von September bis in den Winter hinein ernten. Beim Trocknen müssen Sie Geduld aufbringen, denn erst nach einigen Jahren entfaltet sie ihr volles Aroma.

Gut zu wissen

Als Eros Mutter ist die Iris eine Venusblume, beliebt im Liebeszauber. Nicht nur, dass sie den berausenden Veilchenduft in ihrem Wurzelstock fest verborgen hält, auch ihre Wurzeln sehen wie Hoden aus, was ihr den Namen *Schellenblume* einbrachte. Drei Anwendungen waren weit verbreitet: um Galle wie Harn zu treiben und zu erbrechen. In letzter Funktion ist die Verschiedenfarbige Schwertlilie (*I. versicolor*) Zutat eines Trunks aus Cassina-Blättern, den nordamerikanische Indianer bei Festen einnehmen, um sich zu reinigen. Himmlisch verwöhnt ihr Duft in pflegenden Salben.

Sammeln und Anbauen

Tipps und Informationen für eine erfolgreiche Sammelpraxis; außerdem für GärtnerInnen, die ihre Lieblingspflanzen zu Hause bei sich haben möchten

Gut zu wissen

Schatzkiste mit zahlreichen oft historischen Anekdoten und Wissenswertem: Geschichten und Bilder, die das Wesen einer Pflanze plastisch vor Augen stellen

Unsere Erfahrung

konkrete Beispiele aus der therapeutischen Praxis: als Anregung und Mutmacher; zeigen exemplarisch die teilweise unglaublichen Heilkräfte aus der Pflanzenwelt

Unsere Erfahrung

Bei der persönlichen Anwendung des sehr wertvollen Absolve-Öls in minimaler Menge (1/2 Tr. in 10 ml Mandel-Öl) geschah Folgendes: Wie es häufig bei sehr kraftvollen Öl-Begegnungen vorkommen kann, streikten alle elektronischen Geräte im Haus; sie mussten allesamt neu programmiert werden ... So erinnert Iris-Öl daran, alle gesammelten Erfahrungen radikal auf Beständigkeit zu überprüfen. Es stellt uns vorübergehend still, damit wir »zurück auf Start« gehen und uns neu besinnen mögen, was eigentlich zu tun ist.

Gesundheit unterstützen

Das Hydrolat als preiswerte Alternative zu teuren Gesichtswässern tut gut, wenn Sie sich durch Duftnoten nach Veilchen, herbsüßen Früchten und Blüten verjüngen wollen. Die Veilchen-Wurzel ist zwar bekannt dafür, dass Schmerzen zahnender Kinder gelindert werden, wenn sie sie kauen. Das ist aber etwas unhygienisch. Hartes Brot zu kauen besitzt denselben Effekt.

PHYTOTHERAPIE Tee: aus pulverisierter Wurzel und Honig; bringt Ruhe und Schlaf; als wohlschmeckende Note in Teemischungen. **Kosmetik:** Salben und Cremes aus der Wurzel zur Regulierung der Feuchtigkeit der Haut

AROMAKUNDE Hydrolat, Absolve, CO₂-Extrakt: nicht billig, doch ergiebig, da minimale Mengen (0,1 %ige Lotionen) mental und spirituell sehr gute Unterstützung in Zeiten der Überarbeitung geben können – sofern Sie sich für geistige Begleitung öffnen und auf Wesentliches rückbesinnen wollen

Beschwerden heilen

In der Volksmedizin ist Iris ein beliebter Brusttee und wird bei Erkrankungen im Atembereich als reizlinderndes und auswurförderndes Mittel eingesetzt (Asthma, Bronchitis). In geringer Dosis wirkt sie bei Übelkeit nach zu schwerem Essen, etwa in Bitterlikören. In höherer Dosis jedoch erzeugt sie Brechreiz und Ekelgefühl. Sie gilt als ein Kreislauf- und Verdauungsmittel, als galle- und harntreibend und wird traditionell bei Kopfschmerzen und Migräne mit Erbrechen angewandt.

PHYTOTHERAPIE Wein: Wurzel-Pulver in Wein kochen und mit Honig süßen; bei Husten (nach Fuchs). **Abkochung:** 2 EL getrocknete und zerkleinerte Wurzel einige Min. in 1/2 l Wasser kochen, 20 Min. ziehen lassen, absieben; tgl. 3–4 kleine Tassen trinken, um Brechreiz und Ekelgefühle abklingen zu lassen.

Tinktur: 20 g getrocknete, zerstoßene Wurzel 10 Tage in 80 g Ethanol (50 %) ziehen lassen, dann filtern; 3–4 × tgl. 10–15 Tr. in heißem Tee oder Wasser.

Wurzel-Auszug in Wein: 100 g fein zerkleinerte Wurzel 1 Woche in 1 l trockenem Weißwein ziehen lassen, dann absieben; 3–4 Likörgläschen tgl.

HOMÖOPATHIE Iris versicolor D12: bei regelmäßig auftretender Migräne mit einschließendem Schmerz, Erbrechen und Durchfall infolge geistiger Überanstrengungen

AROMAKUNDE Absolve-Einreibung: 1 Tr. in 10 ml fettem Öl; bei Schmerzen in den Knien (Arthrose) und schmerzenden Durchblutungsstörungen in den Beinen. **Hydrolat:** preiswerter als Absolve / Extrakt; für Gesichtsumschläge bei Migräne und zur Gefühlsberuhigung bei Burn-out

Standort

in Mitteleuropa auf Kalkmagerrasen, an Weinbergmauern und in grasigen Böschungen, auf warmen Kalkböden

Vorkommen

Heimat Mittelmeergebiet; verwildert in Großbritannien, Frankreich, Belgien, Luxemburg, Teilen der Schweiz, Spanien und Italien

Verwendung

Wurzelstock zur Destillation in Hydrolat, ätherisches Öl; für Pulver

Inhaltsstoffe

ätherisches Öl (mit Iron, das den veichenartigen Duft ausmacht), Flavone, Polysaccharide, Schleimstoffe, Gerbstoffe, Harz

Wirkung

immunstimulierend, blutgefäßerweiternd, harntreibend, frische Wurzel führt zum Erbrechen



Zwischen Mai und Juni fällt die Blütezeit. Die Wurzel wird erst ab September geerntet.

S

Gesundheit unterstützen

Hinweise zu den Anwendungen für die Unterstützung der Gesundheitskräfte; entspricht der salutogenetisch ausgerichteten Heilweise; nicht bei jeder Pflanze gibt es durchgängig Rezepturen im phytotherapeutischen / pflanzenheilkundlichen oder homöopathischen und aromakundlichen Sinn

Schwertlilie

Klare Orientierung

Griffleiste für den schnellen Zugriff zu den alphabetisch gelisteten Pflanzen: jeweils nach dem gängigsten deutschen Namen

Zusatzfoto

Abbildung einer verwandten Pflanzenart, deren heilende Wirkung im Text beschrieben ist; oder Zusatzmotiv zur Hauptart

319

Beschwerden heilen

Hinweise zu den Anwendungen bei bereits vorliegender Erkrankung auf Basis der Symptome; entspricht der pathogenetisch ausgerichteten Heilweise; nicht bei jeder Pflanze gibt es durchgängig Rezepturen im phytotherapeutischen / pflanzenheilkundlichen oder homöopathischen und aromakundlichen Sinn