

Heilpflanzen für die Gesundheit



Annekatriin Puhle
Jürgen Trott-Tschepe
Fachliche Beratung: Apothekerin Birgit Möller

Heilpflanzen für die Gesundheit

333 Pflanzen – neues und
überliefertes Heilwissen

Pflanzenheilkunde,
Homöopathie und Aromakunde

KOSMOS



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

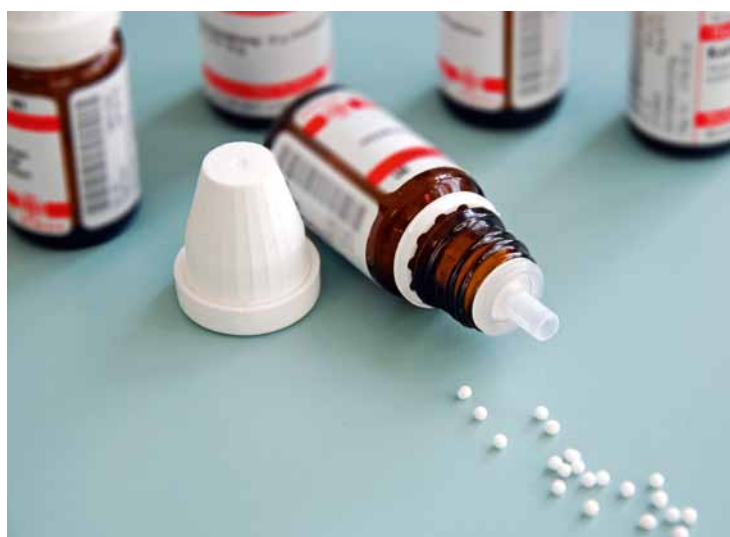
Die Bach-Blüten-Therapie nimmt eine besondere Stellung zwischen Phytotherapie und Aromakunde ein. Jene 37 Pflanzen (original nach Dr. Edward Bach), die sich in dieser Anwendungsart gut bewährt haben, sind als *Bach-Blüten* einbezogen. Sowohl für die Rubrik *Gesundheit unterstützen* als auch für die Rubrik *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

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

S



Sich immer wieder neu auf Leben und Liebe besinnen

Weitere Namen
Iris, Veilchenwurzel, Schellenblume, Kinderwurzel, Schwertelwurzel, Wasserteilwurzel, 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 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 Veilchen-geruch der Wurzel

Verwechslung
Kalmus-Wurzel (S. 178)

PHYTOTHERAPIE Tee: 1 TL zum heißen Aufguss mit 2 Glas Wasser, tagsüber schluckweise trinken. **Fettes Öl:** 1 TL als Kur 3 x 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 Cassia-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 Wissenswerten: 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 gallen- 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

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

319

Gesundsein fördern – ein wichtiges Anliegen

Jede Sekunde unseres Lebens wirken auf wunderbare Weise unzählige Faktoren in uns, die unser Gesundsein und Wohlbefinden ausmachen. Die wenigsten von ihnen kennen wir – auch wenn uns die Haltung der modernen Naturwissenschaft oftmals etwas anderes vorgaukelt. Diese Faktoren schaffen ständig neue Harmonie in unserem Gesamtorganismus. In der Regel nehmen wir diese Situation erst dann wahr, wenn sie gestört wird oder gar zerbricht. Das ist wie bei einer schönen Musik oder Melodie: Wir gehen mit, tauchen in sie ein, sie begleitet uns ganz selbstverständlich. Doch wenn ein Instrument verstimmt ist oder ein Spieler nicht den richtigen Ton trifft, schrecken wir auf. So ist es mit dem, was im Allgemeinen Krankheit oder Erkrankung heißt. Wir merken: Hier *stimmt* etwas nicht mehr. Krankheit ist wie eine Verstimmung, eine Störung in der Harmonie, ein leidvoller Misston im Fluss des Lebens – Gesundsein ist wie ein Schwingen im Wohlklang, eine Verbindung mit uns selbst, ein großes Glück.

Kulturgegeschichtlich ist Gesundheit die Verfügbarkeit von *Lebenskraft* oder *life force*, von *elan vital*, wie es der französische Philosoph Henri Bergson nannte. Diese Lebenskraft wird auch *ki* (Japan), *chi* (China), *ka* (Ägypten), *prana* (Indien) und *mana* (Südsee) genannt. Gesundheitsfördernde Kräfte durchströmen uns als Teil eines größeren Ganzen, dessen Ausmaß selbst mit Worten wie *Welt*, *All* oder *Kosmos* kaum fassbar wird. Wir sind in permanenter Verbindung und Resonanz mit der Außenwelt, angefangen bei den Mitmenschen bis hin in die Weiten der geistigen Welt, die uns heute oftmals so verborgen ist.

Gesundsein ist in diesem Sinn kein *Zustand*, der *feststeht*, sondern ein *Vorgang*, der sich ständig aus sich selbst heraus erneuert. Um ihn in Gang zu erhalten, müssen wir uns an die

Lebensgesetze halten, die sowohl allgemein als auch für jeden Einzelnen verschieden sind. Pflanzen können uns die nötige Energie schenken, unser Gesundsein harmonisch zu stärken oder in eine ungestörte Harmonie zurückzufinden. Wird der natürliche Strom der Kräfte mit ihren Funktionen unterbrochen, entsteht Krankheit. Das beginnt oftmals auf seelischer Ebene, etwa mit einer emotionalen Verstimmung oder einem allgemeinen Unwohlsein. Wird die Disharmonie nicht gleich zu Anfang bemerkt, gibt uns – gewissermaßen als leiser, immer präsenter und authentischer Helfer – die Natur ein Zeichen. Johann Wolfgang von Goethe wusste das und schrieb: »Die Natur versteht gar keinen Spaß, sie ist immer wahr, immer ernst, immer streng; sie hat immer Recht, und die Fehler und Irrtümer sind immer die des Menschen.«

Heilen ist das Sich-Formen einer neuen Ganzheit in Harmonie. Die spannende Frage dabei ist: Wer oder was gibt eigentlich den Impuls, dass sich alle Faktoren wieder harmonisch zusammenfügen? An der Stelle dieses geheimnisvollen Organisators stehen nach alter Lehre geistige Kräfte – über die Details gibt es viele Theorien und Ansichten. Manche reden von Krankheitsdämonen wie auch von heilenden Geistwesen, andere von Göttern, Gott, Engeln, Ahnen oder von der Kraft der Heiligen, die das in Unordnung Geratene wieder in Ordnung bringen. Heutzutage sind geistige Kräfte eher selten im Blick. Dagegen sieht sich in unserer individuell geprägten Welt gern ein Mensch, zum Beispiel ein Arzt, Psychiater oder Heilpraktiker, als Schlüsselfigur im Heilungsverlauf. Doch wer genau hinschaut und zwischen die Ebenen blickt, erkennt: Ein Heiler gibt immer »nur« den Anstoß und setzt Impulse, bringt den Ordnungsprozess ins Rollen, löst ihn aus. Ein wahrer Heiler, der das weiß, arbeitet deshalb stets im Hintergrund. Als »äußerer heilkundlich Arbeitender« scheint er die Fäden in den Händen zu halten. Doch aktiviert er den *inneren Arzt* des jeweiligen Patienten oder Klienten – und dieser ist es, der im direkten Kontakt mit der Lebenskraft steht, mit der Schöpfung, die wir auch allumfassende Liebe nennen können.

Pflanzen weisen wie alle Lebewesen einen geistigen Aspekt auf. Sie sind an jene Urkraft angeschlossen, die alle lebendigen Wesen miteinander verbindet und am Leben erhält. Als uralte Begleiter des Menschen in dieser Welt, als alte Weise, die unsagbar viel mehr Zeit auf diesem Erdball verbracht haben als wir, können sie uns an diese Urkraft erinnern, uns Impulse schenken, die uns auf die von der Natur gegebene Harmonie wieder einstimmen. Pflanzen kommunizieren ihre Gaben nicht durch Worte, doch auf vielfältige andere Weise: wie über die Phytotherapie, Homöopathie und Aromakunde. *Was die Pflanze gesund erhält, das gibt sie uns weiter, damit wir gesund bleiben.*



Durch ihre antibakterielle Wirkung hilft die Wald-Erdbeere bei Entzündungen und Ausschlägen.



Die Kuhschelle ist ein wirkungsvolles Heilmittel bei Kopfschmerzen.



Bereits die Berührung mit dem Eisenhut kann giftig wirken.

Die Leitmotive von Pflanzen erspüren und nutzen

Heilpflanzen sind Persönlichkeiten mit einem großen Kommunikationspotenzial. Wir haben den Pflanzenporträts daher jeweils ein Leitmotiv zur Seite gestellt, das wie ein Schlüssel zum Wirkungsbereich der Pflanze fungiert. Jene Menschen, die zu dieser Sicht der Dinge einen Bezug haben, können damit auf persönliche Weise mit einer Heilpflanze umzugehen lernen. So finden sie einen individuellen Zugang zu den Pflanzen.

Die Grundlage für die Leitmotive ist folgende: Wir gehen davon aus, dass sich Pflanzen wie andere Lebewesen auf sehr vielfältige Art ihrer Umgebung mitteilen. Sie senden sich wie auch bestimmten Tieren Signale, die »verstanden« werden. Stark vereinfacht heißt das beispielsweise: »Komme mir näher, ich tue dir nichts«, oder: »Ich biete dir leckere Nahrung, wenn du mich bestäubst« oder auch: »Bleibe auf Abstand, das ist besser für uns beide.« Natürlich sind diese Botschaften oftmals viel umfassender und differenzierter, kennen die Pflanzen doch ihre Lebensbedingungen und die Tricks, wie sie zu meistern sind. Kein einziges Ökosystem könnte sonst stabil sein.

Immer schon gab es Menschen, die die *Sprache der Pflanzen* verstehen und Schlussfolgerungen daraus ziehen, wie sie mithilfe der pflanzlichen Lebenskräfte besser mit den

Herausforderungen des eigenen Lebens umgehen können. Heilmethoden sind – so verstanden – nichts anderes als verschiedene Übersetzungen aus dem Reich der Pflanzen. Manche Pflanzenfreunde hören eher die körperbetonten Aspekte heraus und entwickeln daraus entsprechend handfeste Heilanleitungen, wie sie für die *Phytotherapie* gelten. Andere erlauschen körperliche wie seelisch fördernde Hinweise, wie sie in der *Homöopathie*, der *Bach-Blüten-Therapie* oder der *Aromakunde* zum Ausdruck kommen. Wiederum andere erkennen zusätzlich spirituelle Aspekte, wie sie etwa in der *anthroposophischen Heilkunde* eine Rolle spielen. Unserer Erfahrung nach gehören alle Zugänge oder Heilmethoden zusammen, entstammen sie doch stets einer Einheit und Ganzheit, die wir Pflanze nennen. Alle Heilweisen bilden somit an ihrem Ausgangspunkt, in der Natur, ein Ganzes. Der forschende Mensch zerteilt sie wiederum, weil er immer eine persönliche Perspektive einbringt, die auch Zeitumständen geschuldet ist. Im Extrem reduziert sich eine pflanzliche Heilwirkung dann – wie es typischerweise heutzutage oft der Fall ist – auf biochemische Inhaltsstoffe und bestimmte Einzelwirkungen.

Wir sehen jede Pflanze dagegen als ein ganzheitliches Wesen an, das uns verschiedene Heilmethoden schenkt. Ein Vergleich verdeutlicht das: Stellen Sie sich einen Menschen



Solange die Blüten der Malve noch frisch sind, ist ihre Heilwirkung besonders intensiv.



Wasserdost: Er wirkt vorbeugend und heilend bei Grippe.

vor, der Ihnen etwas mitteilen möchte. Etwa, dass er Sie liebt. Das kann auf ganz unterschiedliche Weise geschehen, je nach dem, welche Gaben dieser Mensch besitzt und wen er vor sich hat. Er kann nun singen, verliebt schauen, streicheln, sich einparfümieren, etwas schreiben, liebevolle Gedanken aus-

senden, ein Bild malen und, und, und ... Die Grundbotschaft ist stets dieselbe: Ausdruck von inniger Verbindung und Liebe. Doch was der Empfänger daraus macht, verändert womöglich alles. Sein Verständnis der Situation und seine Reaktion spielen nun mit hinein. Es entsteht eine persönlich gefärbte Interaktion, ein Spiel zwischen Menschen.

Auf die Interaktion zwischen Pflanze und Mensch übertragen bedeutet das: Sie können mit Pflanzen über eine homöopathische Verdünnung, in Gedanken, über den Duft einer Lavendel-Blüte, mit einer Einreibung aus Rosen-Öl, als Schafgarben-Tee oder im Salat mit Löwenzahn-Blättern in Kontakt treten. An der Grundaussage der Pflanze, ihrem Leitmotiv und somit ihrer ganz eigenen Wesensart und ihrem Heilcharakter ändert sich dabei nichts, wenngleich sich durch eine bestimmte Weise der Anwendung die Tiefendimension des Verstehens durchaus verschieben kann. Wir haben nun nichts anderes getan, als die verschiedenen Kommunikationsebenen – genannt Heilmethoden – zu vereinfachen. Aus diesem Konzentrat leiten sich die Leitmotive ab. Sie erheben keinen Anspruch auf ein vollständiges Erfassen der Wahrheit einer Pflanze. Doch wer darf schon behaupten, eine solche Wahrheit gepachtet zu haben?

Die Wege zur geeigneten Anwendung

1. Spricht Sie ein **Leitmotiv** an, so ist diese Pflanze für Ihre aktuelle Situation passend.
2. Gibt es ein Thema oder Problem, das Sie beschäftigt, schlagen Sie am besten zum jeweiligen Thema den **Schnellfinder** ab S. 414 auf und lassen sich zu jenen Pflanzen leiten, die Sie ansprechen.
3. Haben Sie eine Pflanze gewählt, gibt es meist mehrere Heilmethoden und Empfehlungen zur Anwendung. Vertrauen Sie auf Ihre **Selbsteinschätzung**: Sind Sie ein Mensch, der es lieber sinnlich und handfest hat (wie bei Einreibung, Bad, Komresse, Einnahme von Tees), oder vertrauen Sie lieber feinstofflichen Anwendungen (wie bei Homöopathie, Bach-Blüten, Aromakunde)? Sie entscheiden selbst.

Heilmethoden – wie Pflanzen wirken

Die fünf Phasen im Heilungsprozess

Unserer Erfahrung nach lassen sich bei allen hier beschriebenen Heilmethoden fünf Wirkweisen unterscheiden. Diese müssen allerdings nicht bei jedem Menschen wie im Folgenden beschrieben auftreten. Schließlich wählt jeder Mensch die jeweilige Pflanze aus einer ganz persönlichen Ausgangslage heraus, die Pflanzenwirkung erreicht ihn in seiner individuellen Bedürfnissituation. Dementsprechend wird dann auch die Reihenfolge der Reaktion auf die Pflanze entsprechend ausgeprägt sein: Der eine reagiert gleich mit der Ruhephase, weil er sie braucht, den anderen zieht es Richtung Toilette, weil die Pflanze einen längst fälligen »Hausputz«, sprich eine Ausleitungsreaktion, unterstützt.

Die Phasen werden in jeder Heilkultur oder Heilweise anders benannt, meinen aber meist dasselbe Geschehen. Sie bringen einen Prozess zum Ausdruck: Pflanzen rütteln uns auf, damit wir uns von unseren Belastungen lösen. Sie erinnern uns an den gesunden Kern in unserer Persönlichkeit, der die Heilung auslöst.

Die Phytotherapie und ihre Wurzeln

Das griechische *phyton* heißt *Pflanze*, das Verb *therapeuein* bedeutet *helfen, pflegen, sorgsam begleiten*. Phytotherapie ist

1. **Wohlfühlphase:** Jeder wünscht sie sich. Sie hält in der Regel nicht länger als einen Tag an.
2. **Widerstandsphase:** Was an der Heilung hindert, kommt zum Vorschein, manchmal über Stunden. Dazu zählen alte Schmerzmuster oder Ängste.
3. **Ausleitungsphase:** Alles Überflüssige verlässt den Leib über Darm, Blase oder Haut. Diese Phase kann über Stunden gehen.
4. **Ruhephase:** Ausruhen und Schlaf sind immer die beste Medizin. Auch die Träume gehören dazu. Dauer: Stunden bis manchmal sogar mehrere Tage und Nächte
5. **Integritätsphase:** Sie betrifft die Erinnerung daran, worin man integer, also unerschütterlich stark ist. Dauer: oftmals über Wochen hinweg

demnach die *Begleitung mit oder durch Pflanzen*. Der wirkliche Therapeut ist in diesem Sinn nicht der Mensch, sondern die Pflanze. Die einfachste aller Heilpflanzenmethoden erhielt ihren Namen von dem Pariser Arzt Henri Leclerc. Einfach ist sie, weil wir sie direkt anwenden können: über die Ernährung, durch Auflagen oder wenn wir Tee trinken. Daneben können Pflanzen geräuchert, inhaliert sowie zu Salben, Tinkturen, Öl- und Brantwein-Auszügen und anderen Mitteln weiterverarbeitet werden. Natürlich sind auch Homöopathie und



Benediktinerklöster sind berühmt für ihre Kräutergärten und Pflanzen-Aufbereitungen.

Aromakunde Therapieformen auf Basis von Pflanzen. Doch sie verwenden die Pflanzen immer nach einer charakteristischen Aufbereitung, was sie auch methodisch unterscheidet.

Die ältesten Zeugnisse für Pflanzen als Heilmittel verdanken wir Ötzi, der berühmten, etwa 5300 Jahre alten Gletschermumie aus den Alpen: Der Mann vom Hauslabjoch im Ötztal führte Birken-Sporlinge (eine Pilz-Art) mit sich, vermutlich zu Heilzwecken. Über 3500 Jahre alt ist der ägyptische *Papyrus Ebers*, beschrieben mit Pflanzenrezepten samt Zaubersprüchen. Ein ähnliches Alter haben die Pflanzensprüche aus dem indischen *Rigveda* und dem persischen *Avesta*. Im alten Griechenland und Rom wurden ebenso einige grundlegende Texte zur pflanzlichen Medizin verfasst. Die Wiege der europäischen Klostermedizin stand auf dem Monte Cassino im Süden Italiens, wo Benedikt von Nursia 530 ein Kloster gründete. Bis heute sind die *Benediktiner* berühmt für ihre Kräutergärten und Pflanzenaufbereitungen. Das Arzneibuch aus dem Kloster Lorsch ist die älteste deutsche Handschrift (795), das *Leech Book of Bald* (um 900/950) das älteste vorhandene angelsächsische Buch über Pflanzenheilkunde, und aus Frankreich finden wir unter den alten Werken etwa die *Historia generalis plantarum* (1586) des Botanikers und Medizinkundigen Jacques Daléchamps.

Über lange Zeit fußten die europäischen heilkundlichen Lehrmeinungen auf der antiken Elementenlehre, aus der die *Vier-Säfte-Lehre* hervorging:

1. Luft – *sanguis* – Blut
2. Wasser – *phlegma* – Schleim
3. Feuer – *cholis* – Galle
4. Erde – *melancholis* – Schwarzwalle

Dieses grundlegende Lebensschema stand auf dem Lehrplan der Hochschule von Salerno, in der auch Frauen wie Trotula di Reggio, Rebekka, Ceti und Floreta lehrten. Paracelsus und Della Porta führten die *Signaturlehre* ein, nach der vom Äußeren der Pflanze auf ihr Wesen und ihre Wirkung geschlossen wird, ausgehend von Farbe, Form, Geruch, Standort, Wachstumsphasen und Lebensdauer. Heute schätzen immer mehr Menschen diese intuitive Zugangsweise, die allerdings von der modernen naturwissenschaftlichen Sicht nicht wirklich ernst genommen wird. Ihre Wirksamkeit ist aber seit Jahrhunderten belegt.

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

Der Londoner Arzt und Homöopath Dr. Edward Bach rief Anfang des 20. Jahrhunderts eine Heilpflanzenbehandlung ins Leben, die heute als Bach-Blüten-Therapie bekannt ist. 37 Blüten hat er an sich selbst getestet, außerdem noch Quellwasser.



In der Sonne wird der Blütenwasserauszug zu einer feinstofflichen Essenz.

Wie bereits aus Homöopathie und Aromakunde bekannt, entwickelte er dabei Symptome, die ihm Hinweise auf bestimmte Erkrankungen gaben.

Die Blüten-Essenzen werden durch einen Wasserauszug im Sonnenlicht gewonnen, der im Anschluss mit Brandy haltbar gemacht und in Vorratsflaschen aufbewahrt wird. Das Verfahren ähnelt der Herstellung pflanzlicher Tinkturen, weshalb wir die Bach-Blüten zur Phytotherapie zählen können. Für die Anwendung werden die Tropfen aus der Vorratsflasche wiederum mit Wasser oder Brandy verdünnt.

Anders als bei Homöopathika sind Bach-Blüten ausschließlich für seelisch-psychische Befindlichkeiten gedacht, auch wenn sie durchaus auf die körperlich-physische Ebene einwirken. Sie sind also *Seelenpflanzen* und helfen, Konflikte zwischen Seele und Geist, Gefühl und Verstand, Herz und Kopf zu lösen. Solche Konflikte sind unserer Ansicht nach stets die eigentliche Ursache von allen Krankheiten.

Bach schrieb dazu: »Es gibt zwei große Irrtümer: erstens nicht in der Lage zu sein, die Vorschriften unserer Seele zu achten und zu befolgen. Und zweitens, gegen diese Einheit vorzugehen.« Und weiter: »Diese neuen Pflanzenheilmittel wirken auf einer anderen Ebene als die alten. Sie sind spiritueller und helfen uns, das innere großartige Selbst in uns allen zu entfalten.«

ten, das die Macht hat, alle Ängste, alle Schwierigkeiten, alle Sorgen, alle Krankheiten zu überwinden.« Bachs Geleitwort für das wahre Heilen und spirituelle Fortschreiten lautet: Wir müssen »stets das Gute suchen, um das Böse auszutreiben, Liebe, um Hass zu besiegen, und Licht, um die Finsternis zu vertreiben.«

Aromamedizin, Aromatherapie und Aromakunde: Wirkung durch ätherische Öle

Ein inspirierender Vers aus dem alten Indien, wohl von Buddha gesagt, vergleicht den Duft einer leuchtenden Blume mit der Kraft eines gut gesprochenen Wortes. Bereits Jahrtausende vor Christus wurden in der Alten Welt ätherische Öle genutzt, sei es für heilsame Salbungen, luxuriöse Parfüme oder zum Balsamieren der Toten. Mithilfe mancher Öle versetzten sich bestimmte Menschen wie Priester oder Schamanen gezielt in einen veränderten Bewusstseinszustand, etwa bei Festen und Zeremonien. Die Öle werden hauptsächlich durch eine Wasserdampfdestillation gewonnen, bei der neben der Ölphase auch eine Wasserphase (Hydrolate, Blütenwässer) entsteht. Heute unterscheiden wir in der europäischen Heilkunde drei verschiedene Richtungen:

1. Aromamedizin: Der Franzose Jean Valnet beschrieb seine Erfahrungen als Feldarzt im 2. Weltkrieg als außerordentlich positiv. Ätherische Öle waren das letzte Notfallmittel, das ihm

im Lazarett geblieben war. Antiinfektiöse Wirkungen dienten ihm im Kriegsalltag sowohl bei der Behandlung akuter Verletzungen als auch zum Eindämmen von epidemischen Erkrankungen. Die aromatischen Stoffe sind seit jeher für ihre schützende Wirkung bekannt. Nun hatte sich ihr Einsatz aber auch bei akuten Symptomen als kliniktauglich erwiesen. Aufgrund solcher Erfahrungen werden ätherische Öle mittlerweile auf Intensivstationen etwa zur Desinfektion, zur Wundbehandlung oder zur Atemhilfe eingesetzt. Darüber hinaus finden sie in der klinischen Krankenpflege – von Geburtshilfe über Onkologie und Geriatrie bis hin zur Hospizarbeit – zunehmend Anwendung.

2. Phyto-Aromatherapie: Die meisten Aromatherapeuten verstehen ihre Arbeit als ein Teilgebiet ganzheitlich orientierter Phytotherapie. Von den Erfahrungen mit den Heilwirkungen der Ursprungspflanze sowie aus jenen der biochemischen Hauptwirkstoffe im jeweiligen ätherischen Öl schließen sie auf eine Wirkung, die sich vorwiegend auf Körpersymptome richtet. Gelegentlich beziehen sie auch die Stimmungslage oder psychische Verfassung ein. Wir entdecken hier vor allem die Wirkung der Hydrolate, die aus unserer Sicht das eigentlich therapeutische Produkt der Duftpflanzendestillation sind.

3. Aromakunde: Die aromakundliche Forschung nach Jürgen Trott-Tschepe orientiert sich an der Öl-Mittelprüfung, die vom wissenschaftlichen Anspruch her jener der Homöopathie ver-



Aromatherapie – feinsten Duft zum Wohlfühlen für Leib und Seele



Weltweit gibt es über 1000 verschiedene ätherische Öle.



Die im Olivenbaum enthaltenen ungesättigten Fettsäuren verringern das Krebsrisiko.

gleichbar ist. Der Blick richtet sich dabei auf die Wirkung hinsichtlich der gesamten Persönlichkeit eines Menschen. Dazu gehören physiologische, emotionale, psychische, mentale, biografische, soziale, religiöse, sogar klimatische und andere Faktoren. Ätherische Öle vermitteln stets Impulse an die gesamte Person, an den kompletten Organismus, und mobilisieren Ressourcen wie brachliegende Themen. Dabei geschieht genau das, was der betroffene Mensch für eine ganzheitliche Entwicklung braucht. Hier findet der gesundheitsfördernde (salutogenetische) Aspekt einer Behandlung statt. Bei richtiger Anwendungsweise der ätherischen Öle – minimale Dosierung ohne direkten Haut- oder Schleimhautkontakt in maximal 1%iger Verdünnung – dienen sie immer unserem Wohl: Wir befreien uns durch Atemerweiterung, stärken über eine Fieberreaktion die eigene Wehrhaftigkeit oder bringen uns mit bewussten Traum-Erinnerungen seelische Sinnangebote bildhaft vor Augen.

Homöopathie: Wirkung durch Dynamisierung und Potenzierung

In Folge der Signaturenlehre, wie sie etwa Paracelsus praktizierte, entwickelten sich die frühe Pflanzenheilkunde, Homöopathie und später auch anthroposophisch-medizinische Ansätze. Dem Wortsinn nach bezieht sich die *homöopathische* Heilmittelgabe auf ein *dem Leiden Ähnliches (Mittel)* und nicht auf ein *dem Leiden gegenüber Andersartiges (Mittel)*, wie in der schulmedizinischen Allopathie. Grundtenor ist die Entdeckung, dass Pflanzen bei einem gesunden Menschen jene Symptome hervorrufen, die denen einer Erkrankung entsprechen. Daraus entstand das Prinzip *Ähnliches werde durch Ähnliches geheilt*, lateinisch *similia similibus curentur*. Es besagt, dass jene Pflanzen bei einer Erkrankung helfen, die die jeweilige Symptomatik hervorrufen.

Zunächst wird eine Pflanze in Alkohol zu einer Urtinktur ausgezogen. Aus ihr wird das eigentliche homöopathische Mittel aufbereitet. Dafür wird die Urtinktur 1:1 mit Alkohol und nach genau festgelegten Regeln verschüttelt, dynamisiert. Durch das Verdünnen und vor allem das anschließende Verschütteln wird nun die Wirkung des Mittels nicht geschwächt, sondern im Gegenteil sogar noch potenziert, das heißt erhöht. Die Potenzierung beginnt mit einer 1:1-Mischung: 1 Teil der Ursubstanz wird mit 9 Teilen Alkohol vermischt, sodass es 10 Teile ergibt. Das ist die Potenz D1, wobei D für lateinisch *decem*, also *zehn*, steht. Wird diese Verdünnungsstufe ihrerseits wieder mit 9 Teilen Wasser vermischt, entsteht D2. Ab Verdünnungen von D23 lassen sich keine Moleküle der Ursubstanz mehr nachweisen. Hier wirken sie besonders auf seelischer Ebene. Der deutsche Arzt Samuel Hahnemann begründete diese Methode vor rund 200 Jahren.

Heute stehen uns etwa 2000 Homöopathika zur Verfügung. Neben Pflanzen stammen sie auch aus Mineralien, Tiergiften und anderen Ausgangsstoffen. In der Eigenanwendung empfehlen wir aus Gründen der Verantwortung, der Übersichtlichkeit und der Praktikabilität nur D-Potenzen bis zu D30. Die höheren D-, C- oder LM-Potenzen halten wir ebenfalls für höchst wirksam und manchmal sogar effektiver. Doch ihre Anwendung gehört in die Hände von Fachleuten, die mit dem Verlauf von Wirkungen viel Erfahrung gesammelt haben.

Die wichtigsten Wirkstoffe kennen

Seit Jahrtausenden ist bekannt, dass Pflanzen heilend wirken – allerdings nicht, wie das eigentlich funktioniert. Die Suche nach der Zauberformel ist so alt wie die Heilkunde selbst. Heute konzentriert sie sich auf den naturwissenschaftlichen Zugang: Einzelne Stoffe werden in dieser analytisch

INHALTSSTOFF	WIRKUNG (Beispiel)	PFLANZE (Beispiel)	BESCHWERDE (Beispiel)
Ätherische Öle	antibakteriell	Thymian	akute Bronchitis
Alkaloide	stark nervenreizend, betäubend	Schlaf-Mohn	extreme Schmerzen
Bitterstoffe	verdauungsanregend	Beifuß	Magen- oder Galleschwäche
Kumarine	fotosensibilisierend	Engelwurz	depressive Verstimmung
Fett-Öle	hautreizmildernd	Olive	Wunden, trockene Haut
Flavonoide	krampflösend	Echte Kamille	Magenkrämpfe
Gerbstoffe	zusammenziehend	Eiche	Hämorrhoiden
Glykoside	herzwirksam	Roter Fingerhut	geschwächte Herzleistung
Kieselsäure	substanzaufbauend	Acker-Schachtelhalm	Bindegewebsschwäche
Mineralstoffe	zellstrukturaufbauend	Brennnessel	mangelnder Haarwuchs
Säuren	das Vegetativum erregend	Kaffee	Verdauungsschwäche
Saponine	sekretionsanregend	Primel	hartnäckiger Hustenschleim
Schleime	quellend	Lein	Darmschwäche

arbeitenden Sichtweise isoliert, synthetisiert und als Wirkstoffe deklariert. Es gibt Wirkstoffgruppen wie Alkaloide, Bitterstoffe, Kumarine, Enzyme, Faserstoffe, Fettsäuren, Flavonoide, Gerbstoffe, Glykoside, Proteine, Saponine, Schleimstoffe, Sulfide und Vitamine. Sie wirken aus dem Zusammenhang der Gesamtpflanze gerissen jedoch ganz anders als die natürliche Pflanze selbst. Es kommt zu *Nebenwirkungen*. Der Verlust der Ganzheit und Vollständigkeit hat ihren Preis, der oftmals erst Jahre später bezahlt wird. Unsere Erfahrung zeigt:

Die Maximierung von Wirkstoffen geht langfristig mit einer Minimierung der Gesundheit einher.

Heute konzentrieren sich viele Pflanzenbeschreibungen auf Wirkstoffe und Wirkstoffgruppen. Da dieser Zugang dazu dient, aus einer gewissen Perspektive heraus etwas über die jeweilige Pflanze zu erfahren, listen wir im Folgenden als stark vereinfachte Übersicht die Einzelwirkungen pflanzlicher Inhaltsstoffe auf. Bei Interesse erfahren Sie mehr darüber in phyto-pharmakologischer Fachliteratur.



Kastanienseife zeugt vom hohen Saponingehalt der Kastanienfrüchte.



Seifenkraut wurde einst als Waschmittlersatz verwendet.

Das Abc der Anwendungen

Für die Qualität von Heilpflanzen gilt dasselbe wie für einen guten Wein: Es kommt auf den Standort an, auf die Bodenbeschaffenheit, die Lichtverhältnisse und klimatischen Gegebenheiten. Pflanzen haben »ihr« Land, in dem die für sie besten Bedingungen herrschen oder wo der Anbau gute alte Tradition auf Basis langen Erfahrungswissens ist. Wildpflanzen zu ernten ist immer optimal. Sonst ist biologischer Anbau Voraussetzung für gute Qualität. Der Name verrät manchmal sogar ein traditionelles Herkunftsland. Beispiele dafür sind deutsche Kamille, bulgarisches Rosen-Öl, provenzalischer Rosmarin, italienisches Basilikum und Neroli, englischer Lavendel, walisische Bach-Blüten, irischer Stechginster, griechischer Bergsalbei, kroatisches Sideritis, schwedische Rosenwurz und Birkenasche, marokkanische Minze und Rose, indisches Neem-Öl und Sandelholz.

Für die Aufbewahrung gilt: Frisches Pflanzengut können Sie im Kühlschrank einige Tage lagern. Sie können es auch einfrieren oder an einem dunklen, luftigen Ort trocknen, um es später in lichtundurchlässige Gläser, Keramik- oder Porzellantöpfe zu füllen. Notieren Sie stets das Herstellungsdatum auf dem Etikett – Haltbarkeit maximal drei Jahre. Alle Pflanzen und Pflanzen-Anwendungen, die viel Wasser enthalten, sind keimempfindlich und daher nur kurze Zeit haltbar.

Abkürzungen

Tr. = Tropfen

g = Gramm

l = Liter

ml = Milliliter

EL = Esslöffel

TL = Teelöffel

Min. = Minute

Std. = Stunde

tgl. = täglich

% = Prozent

• **Ätherisches Öl:** ein reines Produkt aus der Wasserdampfdestillation von Duftpflanzen. Wir verwenden diese Bezeichnung der Einfachheit halber auch für die Duftessenz einer Pflanze. Ein ätherisches Öl besteht aus einer Vielzahl biochemischer Inhaltsstoffe. Einige wie Phenole oder Ketone sind in purer, synthetischer oder extrahierter Form für Haut, zentrales Nervensystem oder Herz sehr gefährlich, kommen aber in der Regel im Öl selbst nur in einer wohlkomponierten Mischung mit sanfteren Inhaltsstoffen vor. Wenn Sie folgende vier Anwendungsregeln beachten, tun Sie Ihrer Gesundheit Gutes: (1.) Nehmen Sie maximal 1 Tr. Öl pro Anwendung (sofern nicht anders genannt). (2.) Diesen 1 Tr. immer in einer Trägersubstanz lösen: in Fett-Öl, Creme, Honig, Milchzucker oder Badesalz. Nie pur auf Haut oder Schleimhaut geben. (3.) Stets nur höchste Bioqualität verwenden.



Alkoholische Pflanzen-Auszüge lassen sich gut in Weckgläsern aufbewahren.

Tun Sie sich keine synthetischen oder naturidentischen Essenzen an, das wirkt kontraproduktiv oder kann sogar schädlich sein. (4.) Möglichst nur ein Öl verwenden und dieses nicht länger als einen Monat am Stück.

- **Aufguss (Infus):** Die klassische Anwendung als Tee ist ein Heißwasser-Auszug: 1 TL vom getrockneten Kraut mit oder ohne Blüten oder von der getrockneten Wurzel; alternativ so viel, wie Sie mit drei Fingern greifen können, das sind in der Regel 3 g; diese Menge pro Tasse; mit heißem Wasser aufgießen und 10 Min. ziehen lassen; dann abseihen und schluckweise noch warm trinken; bis zu 3 Tassen am Tag.

- **Auflage:** Viele Heilkundler empfehlen das direkte Auflegen frischer Blätter auf die zu pflegende Stelle am Körper.

- **Abkochung (Absud, Dekokt):** Zubereitung eines Tees überwiegend aus Wurzel-Teilen; 15 bis maximal 30 Min. zugedeckt kochen und danach abseihen.

- **Bad:** Wunderbar eignen sich manche ätherischen Öle: 5 Tr. mit einem Emulgator wie Badesalz (1 Tasse), Honig (6 EL), fettem Öl (6 EL), Buttermilch (1/2 l), Milch (1/2 l) oder Sahne (1/3 Tasse) gemischt in das Vollbad geben. Auch ein Mullsäckchen mit getrockneten Kräutern im Badewasser tut es, ebenso eine Abkochung oder ein Hydrolat. Unabhängig von den Pflanzenzugaben gilt: Heißes Badewasser beruhigt und macht leicht müde, kühleres (37 °C und weniger) erfrischt. Zu heißes Badewasser belastet Herz und Blutgefäße, zu kühles kann zu Erkältungen führen. Vollbäder sind anstrengend für Herz und Kreislauf, erweitern die Blutgefäße, Sitzbäder werden besser vertragen. Nach heißen Bädern wirkt eine sehr kurze kalte Dusche stimulierend auf die Immunkräfte und als Training für die Blutgefäße. Hand- und Fußbäder führen Sie nach denselben Regeln durch. Bei aufkommenden Erkältungen hat sich das ansteigende Fußbad bewährt: Sie beginnen mit 35 °C und gießen dann immer mehr heißes Wasser zu, bis maximal 40 °C. Danach schnell in warme Socken schlüpfen und warm zugedeckt ausruhen. Das Öl-Dispersionsbad oder Junge-Bad ist eine in der anthroposophischen Heilkunde wohlbekannte Form der Badetherapie mit einem speziellen Dispersionsgerät; meist wird eine Badelotion aus 3–5 ml Oliven-Öl mit 1–5 % ätherischem Öl verwendet.

- **Balsam:** dickflüssiges Hautpflege- und Linderungsmittel mit ätherischen Ölen und Harzen. In alter Zeit waren Henna-Balsam und Trauben-Balsam sehr gefragt.

- **Blüten-Essenz / Blütenwasser:** Falls Bach-Blüten nicht verfügbar sind, können Sie eine Handvoll frischer Blüten in einer Glasschale mit kaltem Wasser ansetzen: 3 Std. bis zu drei Tage in die Sonne stellen, danach abfiltrieren und eine dunkle Flasche halb füllen; die andere Hälfte mit Brantwein (38 %) auffüllen. Dann alles mischen. Bei akutem Bedarf 2 Tr. in 1 Glas kaltes Wasser geben und schluckweise über den Tag verteilt



Salben, die Tinkturen oder ätherische Öle enthalten, brauchen keine weiteren Konservierungsmittel.

trinken; von Notfalltropfen 4 Tr. (siehe unten). Für den längeren Gebrauch füllen Sie ein 20-ml-Fläschchen mit Wasser, bei Aufbewahrung von mehr als einer Woche mit Brandy; geben Sie 2 Tr. der Essenz dazu und davon tgl. 4 × 4 Tr. direkt auf die Zunge. Bei Schocks bieten sich fertige Notfalltropfen an: Mischung aus Doldigem Milchstern, Gewöhnlichem Sonnenröschen, Drüsigem Springkraut, Kirschpflaume und Gewöhnlicher Waldrebe; 4 Tr. auf die Zunge oder in Wasser schluckweise trinken und nach Bedarf wiederholen.

- **Creme:** 20 g Lanolin, 10 g Bienenwachs und 6 g Kakao-Butter im Wasserbad bei 65–70 °C schmelzen; 65 g süßes Mandel-Öl hineinrühren; 60 g Rosen-Wasser separat auf dieselbe Temperatur erwärmen und langsam unter die ölige Masse rühren; am Ende 1 ml ätherisches Öl unter die lauwarmer Creme mischen.



Goldene Regel: Spätestens nach vier Wochen sollten Sie die Teesorte wechseln.

Das fette Öl kann beliebig gewählt werden, es eignen sich Jojoba-, Oliven-Öl und andere Öle; ebenso das ätherische Öl; für die Hautpflege wunderbar ist Mandel-Öl und wahlweise ätherisches Rosen-, Jasmin-, Neroli-, Melissen- oder Kamillen-Öl, bei starkem Sonnenschein eher Oliven-Öl mit ätherischem Lavendel- oder Zitronen-Öl.

• **Elixier:** Dem Wort haftet immer noch ein Hauch der alten Unsterblichkeitselixiere an, etwas Edles. Es handelt sich um Pflanzen-Auszüge in Alkohol oder um aus pflanzlichen Produkten gemischte Trünke, denen bei Handelsware allerdings oft Zucker zugesetzt ist. Der Begriff ist vage und verspricht oft zu viel ...

• **Essig:** Eine Handvoll frisches Pflanzengut in 1 Flasche Essig für zwei bis vier Wochen einlegen und bei Bedarf abseihen; vor allem zur äußeren Anwendung geeignet.

• **Extrakt:** Kalt-Auszug mit Alkohol oder stark reduziert eingekochter Aufguss. Die im Handel erhältlichen Präparate sind mit technologischem Aufwand hergestellt.

• **Homöopathikum:** Am üblichsten sind Anwendungen von D3- bis D12-Potenzen, als Tr. oder Globuli eingenommen. Dosierung: bei akutem Bedarf 3 × 5 Tr. oder Globuli tgl.; bei chronischen Erkrankungen oder zur Gesundheitsförderung 2 × 5 Tr. oder Globuli pro Woche; nie länger als vier Wochen am Stück einnehmen.

• **Hydrolat:** beinhaltet alle wasserlöslichen Bestandteile einer (Duft-)Pflanze nach ihrer Wasserdampfdestillation; ist mehr als nur ein Tee-Aufguss, aber weniger als ein ätherisches Öl; eignet sich wegen seiner absoluten Ungefährlichkeit wie auch seiner aromatherapeutischen Wirkungsvielfalt ausgezeichnet für Therapie und Pflege kranker Menschen jeden Alters; leicht zu handhaben: pur oder mit Wasser gemischt, äußerlich wie innerlich; Haltbarkeit auf etwa 1 Jahr beschränkt; unbedingt kühl lagern; achten Sie beim Kauf darauf, dass kein Alkohol zugesetzt wurde; ein Hydrolat konserviert sich selbst für wenigstens 1/2 Jahr.

• **Inhalation:** mit dem Macholdt-Inhalator; dieses individuell und einfach zu bedienende Glasgerät ist in mehrfacher Sicht preiswert: in der Anschaffung wie auch im Verbrauch ätherischer Öle; 1 Tr. reicht für etwa 40 Inhalier-Atemzüge; diese feintröpfige Inhalation ist nicht nur für die Atemwege gut, sondern auch als ein Zugang ätherischer Öle in den ganzen Körper über die Durchblutung der Atemwege.

• **Kalt-Auszug (Mazeration):** Pflanzengut in Alkohol oder fettem Öl (etwa Oliven- oder Sonnenblumen-Öl) in einem verschlossenen Glas einlegen und eine Woche in die Sonne stellen; dann das Material durch frisches ersetzen; nach der zweiten Woche noch einmal austauschen; nach drei Wochen abseihen; zur äußerlichen Anwendung; handelsübliche Präparate werden aufwendig hergestellt; Öl-Auszüge eignen sich gut als Basis für Salben und Cremes.

• **Kaltwasser-Auszug:** Pflanzengut 8 Std., etwa über Nacht, in kaltem Wasser ansetzen und abschließend durch ein Sieb gießen; Tee davon kalt oder leicht angewärmt (nicht kochen!) genießen; der Vorteil: durch das schonende Verfahren bleiben alle Stoffe erhalten.

• **Kompresse:** ein Stück steriles Mull-, Vlies- oder Baumwolltuch auf die zu behandelnde Stelle legen; etwa auf eine Wunde, auf die Haut bei Muskel- und Sehnenzerrungen, auf die Augen; trocken (zum Stillen von Blutungen), kalt angefeuchtet (bei Entzündungen, Insektenstichen) oder warm (zum Entspannen, auch auf die Augen) auflegen; bewährt hat sich, sie mit Salbe zu bestreichen oder mit Tee, Tinktur, ätherischem Öl oder Hydrolaten zu beträufeln; bei Bedarf mit einem Klebestreifen befestigen.

• **Lotion:** dient der äußeren Anwendung, etwa für eine Einreibung oder Massage; ist dünnflüssiger als ein Balsam, da sie zu 99 % aus einem fetten Öl wie Oliven-, Mandel-, Aprikosenkern-Öl und maximal 1 % ätherischem Öl besteht.

• **Paste:** im Vergleich zu den äußerlich angewendeten Pflege- und Linderungsmitteln wie Lotion, Balsam, Creme und Salbe am dickflüssigsten; besteht aus Fett und pulverisierten Pflanzen.

• **Presssaft aus Frischpflanzen:** Pressen Sie in einer Saftpresse frisch geerntete Pflanzen oder Früchte oder pürieren Sie sie in einem Mixer. Die Rückstände, sofern nicht zu hart, können zum Schluss wieder unter den Saft gerührt werden; geeignet für Frühjahrs- und Fastenkuren.

• **Pulver:** getrocknetes Pflanzengut im Mörser fein zerstoßen; dann pur, als Tee, Gewürz oder auf einem Butterbrot verzehren oder weiterverarbeiten.

• **Räucherung:** älteste Anwendung aromatischer Pflanzen; legen Sie 1 TL getrockneter Pflanzenteile oder 1/4 TL Harz-Stückchen in ein Schälchen mit glühender Räucherkohle auf, oder auf ein flaches Sieb, unter dem ein Teelicht brennt (spezielles Räucherstövchen).

• **Salbe (Unguentum):** enthält weniger Flüssigkeit als eine Creme; Grundrezept: 1 Handvoll frische Blüten oder 4 Tr. ätherisches Öl, 5 g Bienenwachs, 5 g Kakao-Butter, 10 g Wollwachs, 40 g fettes Öl (wie Mandel-, Jojoba- oder Avocado-Öl), 30 g stilles Wasser; frische Blüten kalt im Wasser ansetzen, maximal drei Tage in die Sonne stellen; dann fettes Öl, Wollwachs, Bienenwachs und Kakao-Butter im Wasserbad auf 60 °C erhitzen, gut verrühren; parallel das gesiebte Blütenwasser im Keramiktopf auf die gleiche Temperatur erwärmen; danach beides mischen, erkalten lassen und dabei mit dem Mixer umrühren; falls keine Blüten verwendet werden, in der Abkühlphase 4 Tr. ätherisches Öl zugeben; sehr beliebt sind: Arnika-, Ringelblumen-, Beinwell-, Kamillen- und Weinlaub-Salbe, z.B. ergänzt mit Lavendel-, Rosmarin- oder Kamillen-Öl.



Durch das Verräuchern getrockneter Pflanzenteile und Harz stimmten Heilkundige einst die Götter gnädig.

- **Sirup:** es gibt zahlreiche Rezepte; wichtig ist, zur Herstellung ausschließlich Honig zu verwenden und diesen sanft, etwa im Wasserbad, zu erhitzen (nicht kochen); der oftmals in fertigen Sirups verwendete Fabrikzucker schwächt unser Immunsystem. 2 Sirup-Grundrezepte: (1.) frisches Pflanzengut abwechselnd mit Honig in ein anschließend fest verschlossenes Glas schichten und nach vier Wochen ausdrücken; (2.) frisches Pflanzengut, vor allem Wurzeln, mit etwas Wasser 15 Min. kochen, dann noch etwas reduzieren, d.h. einkochen, und während des Abkühlens mit Honig vermischen; eignet sich sehr gut, etwa aus Eibisch-Wurzel oder Spitzwegerich-Blättern zubereitet, als Hustensaft.

- **Tee:** als Heißwasser- (siehe Aufguss) oder Kaltwasser-Auszug (siehe Kalt-Auszug); goldene Regel: nie länger als vier Wochen ein und denselben Tee trinken, dann erst einmal wochenlang pausieren.

- **Tee-Kuren:** in der Regel ein bis drei Wochen durchführen.

- **Tinktur (Alkohol-Auszug):** zerkleinertes Pflanzengut mit 50–70 %igem Trinkalkohol (Weingeist) übergießen, bis es gerade bedeckt ist; Verhältnis 1 : 5; dann in einem verschlossenen Glas ein bis zwei Wochen an einem schattigen Platz bei Zimmertemperatur ziehen lassen; durch ein Leinentuch abfiltern, Reste auspressen, danach durch Filterpapier geben. Eine Tinktur kann mit Alkohol verdünnt werden (30 Tr./Gläschen) und zu Einreibungen dienen. Achtung: Hochprozentiger Alkohol

ist sehr hautreizend, bei empfindlicher Haut Tinktur lieber mit Hydrolat verdünnen.

- **Umschlag oder Wickel:** Unterscheidung kalter Wickel von heißen Wickeln; auf die Waden, um den Hals, die Brust oder den Leib wickeln; bestehen aus 3 Lagen: (1.) dem direkt auf der Haut liegenden Leinentuch-Wickel (kalt oder warm angefeuchtet, eventuell mit Tee, Tinktur oder Hydrolat getränkt), (2.) einem trockenen, wasserdurchlässigen Zwischentuch aus Leinen oder Baumwolle sowie (3.) einer Wolldecke zum abschließenden Einwickeln; Wickel spätestens dann abnehmen, wenn er trocken ist.

- **Wein, Branntwein:** Pflanzenauszüge in Rot- oder Weißwein haben eine sehr lange Tradition und können innerlich wie äußerlich angewendet werden; Pflanzengut entweder in Wein oder Branntwein für zwei bis vier Wochen kalt ansetzen oder es darin kochen; möglich ist auch, ätherische Öle in eine Flasche Wein oder Branntwein zu träufeln, doch nur 1 Tr. pro Flasche; Empfehlung: 1 Glas Wein oder 1 Schnapsgläschen Branntwein am Tag.

- **Zerkauen:** wohlschmeckende Kräuter wie Melisse, Basilikum, Minze oder Petersilie dürfen auch direkt von der Hand in den Mund wandern; infrage kommen Küchen- und Wildkräuter; eine Gewürznelke halten Sie im Mund eine Weile (bis zu 1/2 Std. oder länger) am Zahnfleisch; Gewürzpflanzen wie Ingwer oder Wacholderbeeren können Sie, falls angenehm, frisch zerkauen.

Große Inspiratoren der Heilpflanzenkunde

Die europäische Kräuterkunde entdecken

Einst waren die Wälder und Haine heilig. »Tempel höherer Mächte«. Pflanzen haben das Schicksal des Menschen erleichtert, mit ihren Früchten, erfrischendem Öl und dem stärkenden Trank des Weines. Schattenspendende Platanen waren es wert, mit Wein gegossen zu werden: »Und so haben wir auch die Bäume das Weintrinken gelehrt«, schrieb der römische Naturkenner Plinius. Bunt ist der Reigen der Aufgaben, die Pflanzen in früheren Jahrtausenden erfüllten: als Parfüm, Räuchermittel, Totenbalsam, Wetterprophet, Orakelpflanze, Wünschelrute, Liebesbote, Potenzmittel, Wegweiser, Schutzamulett, Blitzschutz, Giftmittel, Antidot, Schattenspende, Luftverbesserer, Körperpflege- und Schönheitsmittel, Seelen- tröster, Nahrungspflanze, Energiequelle, Genuss- und Rauschmittel, Lebensbaum, Geburts- und Sterbehelfer, Narkotikum, Heilkraut, Lebens- wie Jenseitsbegleiter.

Neben der ursprünglich magischen, intuitiven Anwendung der Pflanzen befasste sich bereits vor über 2000 Jahren das rationale, wissenschaftliche Denken mit dem bestmöglichen Nutzen der Pflanzen. Über die Zeitalter hinweg setzte sich der rationale Zugang zu den Pflanzen immer mehr durch. Im Mittelalter florierten in Europa die Kräuterbücher oder *Herbarien* gelehrter Autoren – Naturkundige, Botaniker, Ärzte, Nonnen oder Mönche – und ließen einen Großteil des alten intuitiven Wissens hinter sich. Man stützte sich auf die überlieferten Erfahrungswerte und fügte die Erfolge aus eigener Praxis hinzu. In dem neuzeitlichen und gegenwärtigen Denken der Schulmedizin jedoch ist der Stellenwert der Einzelerfahrung einer verallgemeinernden Norm gewichen. Was bei allen funktioniert, was jederzeit unter verschiedenen Bedingungen wiederholbar ist, wird anerkannt. Der Einzelne mit seinen ganz persönlichen Bedingungen kommt dabei zu kurz.

Doch es gibt Wege, die die alte, intuitive mit der neuen, technologisch orientierten Sichtweise verbinden und uns in die unmittelbare Nähe zur Natur und dem Wesen einer Pflanze führen: Sie heißen Phytotherapie, Homöopathie und Aromakunde. Diese Wege einer zeitgemäßen Heilkunde weisen unserer Meinung und Erfahrung nach in eine heilsame Zukunft. Hieß es früher mit Paracelsus: »Jede Krankheit hat ihre Arznei«, so heißt es heute: »Jeder Gesunde und jeder Kranke hat seine (Heil-)Pflanze.« – Vielleicht auch mehrere, je nach Lebenssituation.

Wie nach Goethe ein jeder seinem »inneren Lebensplan« folgen möge, so hat sich auch in der Heilkunde die individuelle Behandlung, die nur auf einen einzigen Menschen in sei-

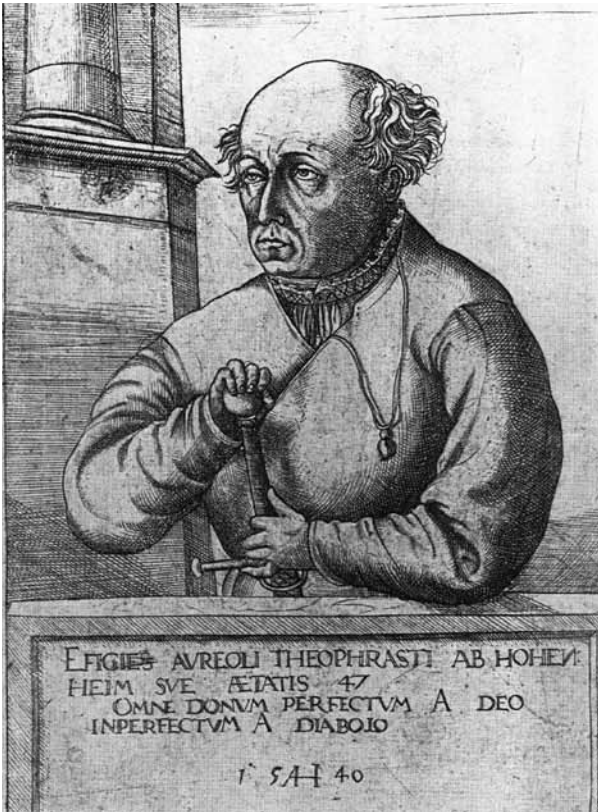
ner ganz persönlichen, einmaligen Situation angewandt wird, als Königsweg zur Gesundheit erwiesen. Je klarer eine Pflanze das Wesen einer Person spiegelt, desto besser spielt sie mit ihr zusammen, kann sie wirken. In unserem Zeitalter, wo eine Behandlungszeit von maximal 10 Minuten pro Patient zur traurigen Regel geworden ist, geht dieser persönliche Aspekt eines jeden Menschen leicht verloren – und damit auch die Chance auf Heilung. Es ist daher verständlich, dass sich immer mehr Fachkundige und auch Laien diesem Strom bewusst entziehen und sich dem individuellen Menschen und seiner einzigartigen Lebenssituation zuwenden. Das Motto von Edward Bach, »Heile dich selbst«, ist bei vielen Erkrankungen so aktuell wie nie zuvor – in einer Zeit voller seelischer wie körperlicher Beanspruchung und Herausforderungen.

Die wichtigsten Persönlichkeiten und ihre Impulse

Am Anfang waren die Götter, auch in der Medizin. Die Griechen verehrten den heilkundigen Gott *Asklepios* (lateinisch *Äskulap*), dessen schlangenumwundener Stab das Zeichen von Ärzten und Apothekern wurde. Sein Vater war der Lichtgott *Apollon*, seine Tochter *Hygieia*, die Göttin der Hygiene. Von *Cheiron*, einer Gestalt, halb Mensch halb Pferd, lernte Apollon



Die Pflege der Seele bedeutete Hildegard von Bingen sehr viel.



Paracelsus – Alchemist, Arzt, Autor und Magier

die Heilkunst. Im Lauf der Zeit guckten einige Menschen den Göttern etwas ab und machten sich einen Namen als Natur- und Pflanzenkundige, Ärzte oder Heilkundige:

- **Ägyptische Heilkundige** (ab dem 16. Jahrhundert vor Christus) haben ihr Wissen über Heil- und Gewürzpflanzen auf 40 000 Papyri aufgeschrieben, bekannt als *Papyrus Ebers*.
- **Hippokrates von Kos** (ca. 460–ca. 370 vor Christus) war Arzt und Spross einer griechischen Arztfamilie. Nach ihm wurde die Schriftensammlung *Corpus Hippocraticum* benannt, in der allerdings nur wenige Texte direkt aus seiner Hand stammen.
- **Theophrast** (371–ca. 287), Philosoph und Naturforscher sowie Schüler von Aristoteles, stammte aus Lesbos. In seiner *Naturgeschichte der Gewächse* beschreibt er Arzneipflanzen, eine andere Schrift hat das Thema *Über die Gerüche*.
- **Pedanius Dioskurides** (1. Jahrhundert nach Christus) bildete als griechischer Arzt aus Kleinasien mit seiner Lehre ungefähr 1000 Jahre lang die Grundlage der westlichen Medizin. Sein in viele Sprachen übersetztes Werk *Über die Heilmittel* behandelt 600 Pflanzen und ist das erste ausführliche Heilpflanzenbuch Europas. Er beschreibt darin alle damals bekannten Heilmittel, darunter auch Duftstoffe und ihre Heilwirkung.
- **Galenus (Galen) von Pergamon** (129–ca. 200) war griechischer Arzt und Anatom, später Leibarzt des Cäsaren Marc

D. Leonhart Fuchs sein Alter im xlii. Jar.



Nach Leonhart Fuchs wurde die Pflanzengattung der Fuchsen benannt.

Aurel in Rom. Von ihm stammen viele Rezeptmischungen. Er entwickelte die Vier-Säfte-Lehre, nach der der Mensch wie die gesamte Natur aus einem Gleichgewicht von 4 Elementen besteht (siehe S. 18): Gerät das Gleichgewicht in Disharmonie, entsteht Krankheit. Die *Galenik* war bis in die Neuzeit hinein bei Heilkundigen verbreitet.

- **Ibn Sina oder Avicenna** (ca. 973–1037), Arzt und Universalgelehrter, Philosoph, Physiker und Alchemist, wurde in Persien geboren. Sein Riesenwerk *Canon medicinae*, das ihm den Ehrentitel *Fürst der Ärzte* einbrachte, ist eine medizinische Enzyklopädie, die 700 Jahre lang das bedeutendste Lehrbuch im Westen Europas und der islamischen Welt war.
- **Hildegard von Bingen** (1098–1179) lebte als Äbtissin eines Klosters auf dem Rupertsberg in Bingen am Rhein und gewann in Visionen tiefe Einblicke in die Natur und ihre Heilmittel. Ihre medizinischen Werke *Physica* sowie *Ursachen und Behandlungen* erwähnen über 500 Pflanzen. Sie bauen teilweise auf der Vier-Säfte-Lehre auf. Gerade die Pflege der Seele war für Hildegard immer sehr wichtig.
- **Theophrastus Bombastus von Hohenheim**, genannt **Paracelsus** (1493–1541), war ein Schweizer Arzt. Er wurde durch die *Signaturenlehre* bekannt, nach der das Erscheinungsbild einer Pflanze Hinweise auf ihre Wirkung gibt. Geistige und



Pflanzennamen sprechen oft Bände: Echte Goldrute = Edelwundkraut



Das Tausendgüldenkraut regt die Verdauung an.

seelische Aspekte sowie die Sterne spielen bei ihm neben Giften und Konstitution in der Entstehung von Krankheiten eine wesentliche Rolle. Im Heilungsprozess stehen menschliche Wärme und Liebe im Mittelpunkt.

- **Hieronymus Bock** (1498–1554) aus der Pfalz, lutherischer Prediger und Leibarzt des Grafen von Nassau in Hornburg, zählt zu den »Vätern der Botanik«. Sein *Kreütterbuch* gehört zu den Klassikern der historischen Heilpflanzenkunde.

- **Pietro Andrea Mattioli** (1500–1577) war italienischer Arzt. Er übersetzte und kommentierte das Werk *Materia medica* des Pedanius Dioskurides (siehe oben), das er dabei auch mit weiteren Pflanzenarten erweiterte. Es erschien auf Deutsch als *Neuw Kreütterbuch*.

- **Leonhart Fuchs** (1501–1566) gilt ebenso als einer der »Väter der Botanik«. Als markgräflicher Leibarzt und Medizinprofessor in Ingolstadt und Tübingen verfasste er ein *New Kreüterbuch*, das umfangreicher als alle Herbarien seiner Zeit und für seine akkuraten Pflanzenabbildungen berühmt war. Nach ihm wurde die Pflanzengattung der Fuchsien benannt.

- **William Turner** (ca. 1508–1568) arbeitete als Arzt im nord-englischen Morpeth. Er war zudem Theologe und sammelte in ausgedehnten Reisen vielfältige Erfahrungen. Sein *New Her-*

ball enthält um die 600 Heilpflanzenporträts, darunter viele typische Pflanzen der Britischen Inseln. Er gilt heute als »Vater der englischen Botanik«.

- **Jacobus Theodorus Tabernaemontanus** (1522–1590) aus Bergzabern war ein Schüler Hieronymus Bocks, Botaniker und Medizinprofessor, Leibarzt eines Bischofs und Pfalzgrafen. Sein *Neuw vollkommentlich Kreuterbuch* war einst Standardliteratur über Heilpflanzen und gilt noch heute als bekannter Klassiker.

- **Nicolas Culpeper** (1616–1654), ein englischer Pflanzenheilkundiger und Apothekenmitarbeiter, brachte mit seinem Werk *English Physition* frischen Wind in die Kräuterheilkunde. Er führte die Astrologie in die Pflanzenheilkunde ein.

- **Carl von Linné** (1707–1778) war ein schwedischer Arzt. In seinem Werk *Systema naturae* legte er die Grundlage für die bis heute gültige Klassifikation der Pflanzen nach Gattungs- und Artzugehörigkeit.

- **Samuel Hahnemann** (1755–1843) aus Meißen, ein hochgeehrter und bekannter Arzt, ist der Begründer der Homöopathie. Unter seinen zahlreichen Schriften ist das *Organon der Heilkunst* das bis heute grundlegende Werk für die homöopathische Lehre.

- **Sebastian Kneipp** (1821–1897), ein deutscher Pfarrer, wurde für die Konstitution stärkende Wasseranwendungen bekannt. Wegen seines großen Wissens über Heilkräuter wird er bis heute als »Kräuterpfarrer« bezeichnet. Sein Buch *Hausapotheke* behandelt zahlreiche Heilpflanzen. Heute befindet sich in Bad Wörishofen im Allgäu das größte Kneippzentrum.
- **Johann Künzle** (1857–1945) war ein »Kräuterpfarrer« aus dem St. Galler Land in der Schweiz, der sein Wissen vor allem auf Tabernaemontanus gründete. Sein Buch *Chrut und Uchrut* wurde sehr populär.
- **René-Maurice Gattefossé** (1861–1950) aus Lyon wirkte als Chemiker und Parfümeur. Mit seiner Arbeit legte er den Grundstein zur modernen Lehre von den aromatischen Pflanzen-Ölen, dargestellt in seinem bahnbrechenden Buch *Aromathérapie: Les Huiles Essentielles Hormones Vegetales* (1937).
- **Maximilian Bircher-Benner** (1867–1939) praktizierte als Arzt in Zürich. Er stellte den Wert unerhitzter Nahrungspflanzen mit dem noch vollen Gehalt aller Vitamine für die Gesundheit heraus. Das Birchermüsli wurde weltbekannt – wie auch seine Zürcher Klinik.
- **Henri Leclerc** (1870–1955) war Arzt in Paris. Mit seinem Werk *Precis de Phytothérapie. Essai de Thérapeutique par les Plantes Françaises* begründete er den Begriff Phytotherapie.
- **Heinrich Marzell** (1885–1970) erforschte als deutscher Botaniker die Kulturgeschichte der Pflanzen und hielt diese in zahlreichen Büchern fest. Sein einzigartiges, fünfbändiges *Wörterbuch der deutschen Pflanzennamen* (1942–1979) wurde erst nach seinem Tod veröffentlicht.
- **Edward Bach** (1886–1936) war englischer Arzt, Bakteriologe und Homöopath. Er praktizierte in London und widmete sich später der Erforschung von 37 Blüten-Essenzen sowie Quellwasser, die als *Bach-Blüten* bekannt wurden. In der Bach-Blüten-Therapie bilden die seelischen Befindlichkeiten den Ausgangspunkt der Heilung, auch bei physischen Beschwerden. Sein Hauptwerk ist *Heal thyself* (*Heile dich selbst*).
- **Gerhard Madaus** (1890–1942) promovierte in Bonn in Medizin und gründete kurz darauf eine Arzneimittelfabrik für Naturheilmittel einschließlich Homöopathika (*Dr. Madaus & Co*). Sein dreibändiges Lehrbuch *Biologische Heilmittel* (1938) ist ein Klassiker der Naturheilkunde.
- **Rudolf Hauschka** (1891–1969), ein aus Wien stammender Chemiker mit anthroposophischer Geisteshaltung, begründete die *Wala Heilmittel GmbH*, die Naturheilmittel nach einem rhythmischen Verfahren herstellt. Er verfasste etliche Bücher, darunter die *Heilmittellehre* (1965).
- **Werner Kollath** (1892–1970), ein deutscher Arzt, Bakteriologe und Ernährungsforscher, betont in seinen Büchern *Die Ordnung unserer Nahrung* sowie *Getreide und Mensch* den ho-

hen Wert der Nahrungspflanzen für Gesundheit und Heilung: sofern sie so natürlich wie möglich belassen werden.

• **Rudolf Fritz Weiss** (1895–1991) war ein Berliner Internist, Professor für Pflanzenheilkunde an der *Berliner Akademie für ärztliche Fortbildung*. Er führte Leclercs Begriff *Phytotherapie* in die deutsche Sprache ein und trug wesentlich zur wissenschaftlichen Anerkennung dieser Fachrichtung bei. Sein *Lehrbuch der Phytotherapie* (1944) wird bis heute immer wieder aufgelegt.

• **Max Otto Bruker** (1909–2001), ein deutscher Arzt und Homöopath, war jahrzehntelang Leiter der *Klinik für Epilepsie* in Eben-Ezer, außerdem Gründer der *Gesellschaft für Gesundheitsberatung* (GGB e. V.) sowie Autor der umfangreichen Bestseller-Buchreihe *Aus der Sprechstunde* zur Gesunderhaltung und Behandlung von ernährungs- und lebensbedingten Krankheiten. Sein Buch *Naturheilkunde* umfasst vor allem phytotherapeutische und homöopathische Anwendungen.

• **Jean Valnet** (1920–1995), ein französischer Arzt, schrieb das Buch *Aromathérapie – Traitement des Maladies par les Essences des Plantes*, das 1964 erschien. Er hatte im 2. Weltkrieg Soldaten bei Wundbrand und anderen Verletzungsfolgen mit ätherischen Ölen helfen können.



Borretsch, in Wein eingelegt, vertreibt Traurigkeit und Schwormut.

