

HEILPFLANZEN + HEILKRÄUTER

auf den Kalkmagerrasen Unterfrankens



landschafts
pflegeverband
würzburg e.v.

Ein Projekt der Landschaftspflegeverbände
Würzburg und Main-Spessart e.V.

Bayerischer Naturschutzfonds
Stiftung des Öffentlichen Rechts



A large, stylized illustration of a plant with various leaves and clusters of small flowers, rendered in a light beige color against a solid orange background. The plant is positioned on the left side of the page, with its main stem and leaves extending upwards and outwards.

PROJEKT+FÖRDERUNG

L

landschafts
pflegeverband
würzburg e.v.

Landschaftspflegeverband
Main-Spessart

PROJEKTLEITUNG

Christiane Brandt
(Gebietsbetreuerin Muschelkalk)
www.lpv-wuerzburg.de

REDAKTION

Sabine Haubner

GRAFIK, REALISIERUNG

Almut Kellermann, www.fraucontent.de

BILDNACHWEISE

Christiane Brandt, Niels Kölbl, LPV Würzburg e. V.
Burkhard Biel, Regierung von Unterfranken
Sabine Haubner, Horst Haubner, Almut Kellermann

Überarbeitete 3. Auflage, Januar 2018

FÖRDERUNG

Die Gebietsbetreuer in Bayern werden durch
den Bayerischen Naturschutzfonds (NF) gefördert:

Bayerischer Naturschutzfonds
Stiftung des Öffentlichen Rechts





HEILKRÄUTER

10 **ADONISRÖSCHEN**

Von Göttinnen geliebt,
von Schafen gerettet

12 **VEILCHEN**

Betörende Botschafterin
der Liebe

14 **FRÜHLINGS-FINGERKRAUT**

Grüne Hand
mit Zauberkraften

16 **ZYPRESSEN-WOLFSMILCH**

Aparte Schönheit
mit teuflischer Seite

18 **WUNDKLEE**

Flaumiges Wunderkraut
für alle Fälle

20 **KARTHÄUSERNELKE**

Zeusblume
gegen Zahnschmerzen

22 **DIPTAM**

Attraktion
für viele Sinne

24 **KLEINER WIESENKNOPF**

Esst Biberneln,
so sterbt ihr net so schnell

26 **MAUERPFEFFER**

Heimische Sukkulente
im Himmelsgarten

28 **STORCHSCHNABEL**

Hübsche Waffe
gegen Grippe

30 **KATZENPFÖTCHEN**

Hustenlöser
im samtigen Kleid

32 **HABICHTSKRAUT**

Ein Kraut für scharfe Sicht
und wunde Hufe

- 34 ODERMENNIG**
Mini-Königskerze
mit maximaler Wirkung
- 36 WIESENSALBEI**
Optisches Highlight
für prickelnde Momente
- 38 FELDMANNSTREU**
Stachelig
und stimulierend
- 40 ECHTES LABKRAUT**
Magisches Schutzkraut
mit praktischer Seite
- 42 DORNIGE HAUHECHEL**
Pflanzenarznei
mit Bockgeruch
- 44 ECHTER ZIEST**
Das Aspirin
des Mittelalters
- 46 GEMEINER DOST**
Gesunder Geschmack
des Südens
- 48 AUGENTROST**
Brillenerstörer
und Milchdieb
- 50 TAUSENDGÜLDENKRAUT**
Was bitter dem Mund,
ist dem Magen gesund
- 52 WACHOLDER**
Ein Baum
zum Niederknien
- 54 ECHE GOLDRUTE**
Wünschelrute
des Glücks
- 56 TAUBEN-SKABIOSE**
Pflanzenpower
gegen Pest und Parasiten
- 58 QUENDEL**
Duftende Zweige
für Bräute und Bronchien



HEILPFLANZEN UND DER UNTERFRÄNKISCHE TROCKENRASEN

Der unterfränkische Trockenrasen ist für alle, die ihn kennen, etwas ganz Besonderes. Dort ist es wunderbar warm, es duftet herrlich, die Grillen zirpen und eine Fülle von Blumen blüht, die nur bei diesen speziellen Naturbedingungen zu finden ist. Man kann unzählige Heilkräuter unter den Trockenrasenarten entdecken, was sich Heilkundige über Jahrhunderte zu eigen machten und auch heute noch zu schätzen wissen.

Gerade dieser Aspekt hat unser Interesse geweckt und so entstand das Projekt „Heilpflanzen und der unterfränkische Trockenrasen“.

Frau Sabine Haubner – Journalistin und schon immer fasziniert von Heilkräutern – recherchierte ausgiebig und verfasste zu der jeweiligen Art ein ausführliches Portrait. Frau Almut Kellermann – ebenso interessiert an Wildkräutern und den heilenden Köstlichkeiten, die man aus ihnen zaubern kann – setzte unser Vorhaben als Designerin in den passenden Rahmen.

Gestatten Sie mir noch einen wichtigen Gedanken zum Thema Kräutersammeln:

Zahlreiche Kräuter sind geschützt – entweder die Blüte, die Wurzel oder die gesamte Pflanze. Man sollte sich vorher gut informieren, sei es in Literatur oder bei Heilkräuterkundigen. Auch in Naturschutzgebieten ist das Sammeln nicht erlaubt.

Wenn Sie Kräuter lesen, dann bitte immer in kleinen Mengen, die sie schnell verbrauchen können. Kurzfristig kann man ja durchaus auf Kräuter aus der Apotheke zurückgreifen.

Heilwurz

Seseli libanotis



Unser Vorschlag wäre, sich im eigenen Garten, oder sogar auf öffentlichen Gemeindegrundstücken an einem sonnigen Plätzchen selbst einen kleinen Trockenrasen anzulegen. Hier können Sie dann nach Belieben Ihre Heilkräuter pflanzen und nutzen.

Seitdem die Beweidung – gerade bei uns in Unterfranken – größtenteils aufgegeben wurde und unsere Landschaft im Allgemeinen zu intensiv genutzt wird, hat die Natur massiv an Artenfülle verloren. Bei entsprechender Gestaltung und Bewirtschaftung unserer Gärten und öffentlicher Flächen können wir dem entgegenwirken.

Wenn bei Ihnen in der Umgebung Trockenrasen noch beweidet werden, freuen Sie sich darüber! Vielleicht haben Sie ja sogar Lust, die Arbeit eines Schäfers zu unterstützen...

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen und eventuell die ein oder andere Anregung!

Ihre Christiane Brandt
Gebietsbetreuerin Muschelkalk

KLOSTERMEDIZIN – HEILENDES ERBE

Das Wissen um die heilende Wirkung von Pflanzen und Kräutern ist Jahrtausende alt. Schon die antiken Griechen hatten auf dem Gebiet der Phytotherapie umfangreiche Kenntnisse. Der Arzt Dioskurides beschrieb im 1. Jahrhundert n. Chr. in seinem medizinischen Standardwerk „De materia medica“ über 800 Pflanzen und ihre Anwendung. Die antike Kultur schätzte deren Wert so hoch ein, dass sie fast jedes Kraut einem ihrer Götter widmete. Der Alant wurde der schönen Helena geweiht. Dem Achilles war die Schafgarbe zugeordnet, denn mit ihrer Hilfe hatte er seine Verletzung an der Ferse geheilt. Der Rosmarinbusch ist das mythische Geschenk der Liebesgöttin Aphrodite an die Menschen.

Der Untergang des Römischen Reiches

und das Chaos der Völkerwanderungszeit löschten im 4. und 5. Jahrhundert dieses bedeutende Medizinwissen in Europa nahezu aus. Nur im arabischen Raum wurde es bewahrt.

Mit der frühen Klostergeschichte kehrte dieser Schatz wieder in unseren Kulturkreis zurück. Benedikt von Nursia begründete 529 mit seinen Ordensregeln das abend-

ländische Mönchtum und setzte die Initialzündung der europäischen Medizingeschichte. Der Ordensgründer hatte festgelegt, dass es die wichtigste Pflicht aller Mönche sei, den Kranken zu helfen. Das Revolutionäre daran: Nicht nur Angehörige der Gemeinschaft sollten davon profitieren, sondern alle Kranke, die im Kloster um Hilfe baten. Das Gebot der Barmherzigkeit bereitete also der systematischen Medizin den Boden. Ergänzt wurden diese spirituellen Impulse durch die Wissenschaft, der sich die Mönche qua Regel zu widmen hatten. Sie studierten Werke der antiken Heilkunde und arabischer Ärzte, griffen aber auch auf die Volksmedizin zurück.

Dieses Wissen wurde in den Klöstern

zusammengeführt und ein eigenes Medizin-konzept daraus entwickelt. Heilkräuter und Arzneipflanzen spielten eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten. Die Mönchsärzte zogen diese in den Gärten ihrer Klöster selbst und fertigten verschiedenste Arzneizubereitungen.



Eberwurz
Carlina acaulis

Für jede Krankheit oder Unpässlichkeit hatten sie mehrere Kräuter in petto. Ihre Kräuterkunde schrieben sie in umfangreichen Kompendien nieder. Das erste bekannte klostermedizinische Werk ist das um 795 verfasste „Lorscher Arzneibuch“. Im 11. Jahrhundert entstand der „Macer floridus“, ein Standardwerk der Kräuterheilkunde, das überall in Europa Verbreitung fand. Bis in unsere Tage werden die medizinischen Werke Hildegard von Bingsens „Physica“ und „Causae et curae“ (zwischen 1150 und 1160) in der Naturheilkunde eingesetzt.

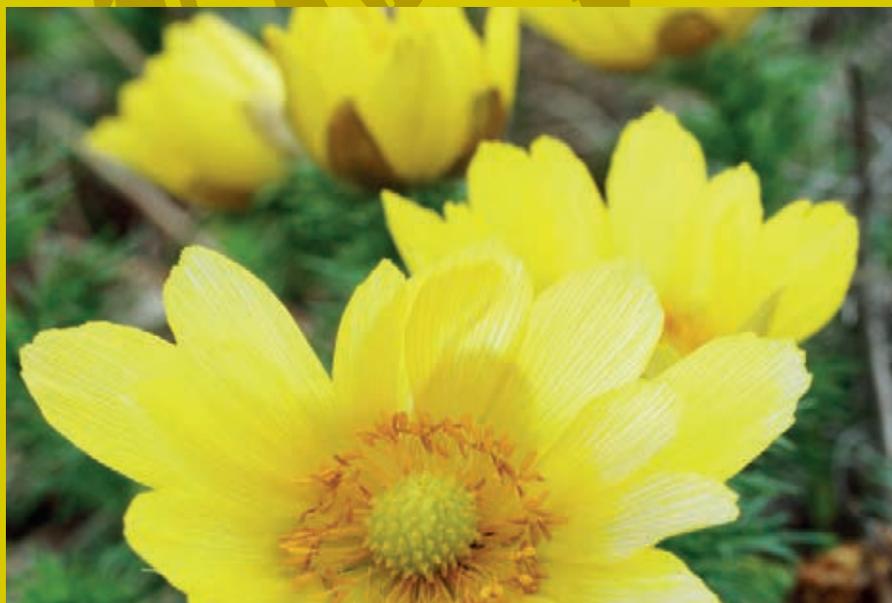
Im Spätmittelalter ging die Heilkunde zunehmend in weltliche Hände über. Ordensleuten wurde durch zwei Konzilien im 12. Jahrhundert verboten, ärztlich tätig zu sein. Sie mussten ihre medizinische Versorgung der Bevölkerung weitgehend aufgeben. Mit der Säkularisierung der

Klöster 1803 kam die Klosterheilkunde dann vorerst zum Erliegen.

Dieser Wissensschatz darf nicht verloren gehen, haben Wissenschaftler an der Universität Würzburg beschlossen. Seit 1999 erfassen Mediziner, Botaniker, Pharmazeuten und Historiker des Projektes „Forscherguppe Klostermedizin“ die Erkenntnisse der Mönche und Heilkundler systematisch und erschließen sie den modernen Therapien des 21. Jahrhunderts.

Die positive Wirkung zahlreicher Kräuter und klösterlicher Heilmethoden ist heute unbestritten. Auf den **unterfränkischen Trockenrasen** ist der Anteil an Heilpflanzen höher als auf nährstoffreicheren Wiesen. Eine kleine Auswahl auf diesem exklusiven Standort möchten wir Ihnen auf den folgenden Seiten vorstellen.

Von Göttinnen geliebt, von Schafen gerettet



Adonisröschen *Adonis vernalis*

volkstümlich: Frühlings-Adonisröschen,
Frühlings-Teufelsauge

INHALTSSTOFFE

herzwirksame Glykoside vom Typ
der Cardenolide, vor allem Adonitoxin

wegen der Vergiftungsgefahr keine
Selbstmedikation – Behandlung nur
durch ärztliche Verordnung in Form
von Fertigpräparaten!

HEILWIRKUNG

- herzstärkend, Kreislauf stabilisierend
- bei leicht eingeschränkter Herzleistung,
besonders bei nervöser Begleitsymptomatik
- beruhigend

Ein einzigartiger Blütenzauber entfaltet sich am Rammersberg bei Karlstadt im zeitigen Frühjahr: Leuchtend gelbe Blütenbüschel überziehen die trockenen Hänge oberhalb des Maintales. Ein berauschernder Anblick, der das Glücksgefühl „endlich Frühling“ auslöst. Mit den reizvollen Blüten macht das Frühlings-Adonisröschen auf sich aufmerksam, doch leider nur noch an wenigen Plätzen. Die Art ist europaweit stark gefährdet und in Deutschland besonders geschützt. Die Karlstädter Magerwiesen bilden eines der größten unterfränkischen Vorkommen.

Das Hahnenfußgewächs verlangt nämlich nach einem ganz besonderen Lebensraum. Dieser wird in Zentraleuropa seit der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts extrem beschnitten. Die bis 30 Zentimeter hoch werdende Pflanze liebt magere Trockenrasen auf Kalkböden, heiße Sommer, viel Sonne und wenig Niederschläge. Ein Klima, wie es in ihrer eigentlichen Heimat zu finden ist, in den Steppen Sibiriens und des Altai-Gebirges. Mit dem Ende der letzten Eiszeit gelang dem Frühlings-Adonisröschen der Sprung nach Westen. Dort hatte der Mensch durch Rodung und Schafbeweidung ideale Lebensbedingungen geschaffen. Heutzutage sind Wanderschäfer eher Exoten, und Büsche und Bäume erobern ihr ehemaliges Terrain zurück. Für den Erhalt der deutschen Bestandsinseln fördert der Naturschutz die traditionelle Schafbeweidung. Der genügsame Wolllieferant hält die Lichtkonkurrenten kurz und lässt das giftige Adonisröschen, auch Frühlings-Teufelsauge genannt, links liegen. Die Pflanze enthält vor allem das Glykosid Adonitoxin, das toxisch wirkt, aber auch in der Heilkunde eingesetzt wird.

So viel Wirkkraft und Schönheit verlangten schon in der Antike nach einer Erklärung. Eine verhängnisvolle Liebschaft zwischen der griechischen Göttin Aphrodite und dem schönen Jüngling Adonis hält die griechische Mythologie für den Ursprung des Adonisröschens. Aphrodite hatte sich in den attraktiven Adonis verliebt. Doch auch Persephone, Göttin der Unterwelt, hatte ein Auge auf den Jüngling geworfen.

In ihrer Eifersucht hetzte sie einen rasenden Eber auf Adonis, der ihn tötete. Die untröstliche Aphrodite beweinte den Geliebten. Dort, wo sich ihre Tränen mit dessen vergossenem Blut vermischten, sprossen die blutroten Blüten des verwandten Sommer-Adonisröschen. Die Frühlingsvariante erklärt sich aus der Fortsetzung der Geschichte. Aphrodite erweckte Mitleid beim Göttervater Zeus. Dieser entließ fortan ihren Geliebten während der Vegetationsperiode aus der Unterwelt. Durch den Kuss der Göttin wird Adonis seitdem in jedem Frühjahr zum Leben erweckt, so will es zumindest der Mythos.

Wunderschöne Blüten als Trost für Aphrodites Herzeleid - das ist ein legendärer Hinweis auf den medizinischen Einsatz der Steppenschönheit bei Herzbeschwerden. Bereits der berühmteste Arzt des Altertums, Hippokrates (460 bis 370 v. Chr.), setzte die Pflanze bei Wassersucht ein. In der mittelalterlichen Klosterheilkunde hatte sie keine Bedeutung. Erst im 16. Jahrhundert wurde die Heilpflanze durch den Botaniker Hieronymus Bock wiederentdeckt. Der setzte die Samen gegen Koliken und Steinleiden ein. Die Wirkung auf das Herz wurde erst Ende des 19. Jahrhunderts medizinisch anerkannt. Das Adonisröschen wird vor allem bei Herzschwäche und leichteren, nervösen Herzbeschwerden eingesetzt.

Selber sammeln ist bei dieser Pflanze aber absolut tabu. Sie ist streng geschützt und hat wegen der Vergiftungsgefahr in der Hausapotheke nichts zu suchen. Ihre Medikation gehört ausschließlich in die Hand eines Arztes. Wer sich den dekorativen Frühlingsboten in den Hausgarten holen möchte, kann im Fachhandel fündig werden. A propos: In der antiken Stadt Byblos feierte man jedes Jahr im Frühling den Tod und die Wiederauferstehung des Adonis. Eine bemerkenswerte Analogie zu unserem Osterfest.

Betörende Botschafterin der Liebe



Veilchen *Viola hirta* / *Viola odorata*

volkstümlich: Raues Veilchen (*Viola hirta*),
Duftveilchen (*Viola odorata*), Märzveilchen,
Marienstängel

INHALTSSTOFFE

Saponine, Alkaloide,
ätherische Öle, Flavonoide,
Bitterstoffe und Glykoside,
Vitamin C

HEILWIRKUNG

- bei entzündlichen Beschwerden
der Bronchien, der Blase und
des Magen- Darmtraktes
- bei Hautentzündungen

**Aber silbern /
An reinen Tagen /
Ist das Licht. Als Zeichen der Liebe /
Veilchenblau die Erde.**

Die erhebende Wirkung der Natur Griechenlands hat der Dichter Friedrich Hölderlin in diesen Verszeilen zeitlos schön eingefangen. **Veilchenblau.** Für ihn ist es die Farbe der romantischen Gefühle, denn der Antikenbegeisterte wusste um den mythischen Hintergrund der intensiv gefärbten Veilchenblüten. Der berühmte Schürzenjäger Zeus hatte durch seine Leidenschaft die Nymphe Io in eine missliche Lage gebracht. Sein Techtelmechtel mit der hinreißenden Schönheit flog auf. Der Göttervater verwandelte sie kurzerhand in eine weiße Kuh, um sie vor seiner zornflammenden Gattin Hera zu schützen. Der Geliebten wollte er das tierische Dasein verschönern und ließ überall dort, wohin sie ihre Hufe setzte, duftende Veilchen sprießen. Auf diesen Ursprung verweist der griechische Name der Pflanze: Ion.

Der Gattungsname „Viola“ kommt von der lateinischen Farbbezeichnung für violett und steht für rund 500 Arten. Davon sind in Deutschland etwa 30 heimisch. Die bekannteste ist das Duftveilchen, *Viola odorata*. Auf den Magerrasen Unterfrankens ist eine geruchsneutrale Verwandte, das Raue Veilchen (*Viola hirta*), verbreitet. Es bildet im Frühjahr mit seinen violettblauen Blüten einen kräftigen Kontrast zu den gelben Blütenpolstern des Sandfingerkrautes.

Als Heil- und Gewürzpflanze wird das duftende Veilchen, ursprünglich im östlichen Mittelmeerraum beheimatet, schon seit über 4000 Jahren in Ägypten kultiviert. Die großen Ärzte der Antike, Hippokrates und Dioskurides, priesen die medizinische Wirkung der Pflanze und empfahlen sie unter anderem gegen Sehstörungen, Kopfschmerzen, Halsschmerzen und Melancholie. Auch die mittelalterliche Klosterheilkunde räumte dem Veilchen einen prominenten Platz ein.

„Weder die Pracht der Rose noch die Lilie kann die duftenden Veilchen übertreffen in Gestalt und Geruch und Wirkungsmacht“, schrieb der Mönch Odo Magdunensis im 11. Jahrhundert in seinem „*Macer floridus*“, dem Kräuterbestseller des Mittelalters. Er empfahl es bei Kopfschmerzen, Geschwüren, Husten und Asthma. Eine abenteuerliche Indikation nannte er am Ende des Kapitels: „Falls zufällig ein Schädelknochen durch einen Schlag eingedellt worden ist“, sollten gestampfte Veilchen, auf die Fußsohle aufgetragen, den Schaden wieder richten.

Die Äbtissin und Medizinautorin Hildegard von Bingen (1098 bis 1179) schätzte den betörenden Frühlingsblüher besonders. Von ihr stammt ein interessantes Rezept für eine Augensalbe.

Veilchenöl-Rezept nach Hildegard von Bingen:
300 ml gutes Olivenöl oder Mandelöl in einem Topf zum Sieden bringen und 100 g frische, zerkleinerte Veilchenblüten zufügen. Zwei bis drei Minuten köcheln lassen, danach die Blüten abseihen und das Öl in ein dunkles Glasgefäß füllen. Es kann bei Kopfschmerzen auf die Schläfen getupft, bei ermüdeten Augen auf die Lider gestrichen oder aber bei Hautirritationen angewandt werden.

Seine heilenden Eigenschaften vor allem bei entzündlichen Beschwerden verdankt das Veilchen Saponinen, ätherischen Ölen, Salicylverbindungen und den Alkaloiden Violin und Odoratin. Das ätherische Öl Parmon sorgt für den betörenden Duft der Blüten, der die Pflanze prädestiniert als Botschafterin der Liebe. Schon in der Antike schenkten Männer der Angebeteten Veilchensträuße als Zeichen ihrer Zuneigung. Eine Tradition, für die sich auch Napoleon Bonaparte erwärmte. Seiner Frau Joséphine Beauharnais schickte er regelmäßig Veilchenbuketts, selbst vom Schlachtfeld aus. Nach seinem Tod fand man auf seiner Brust in einer goldenen Kapsel zwei getrocknete Veilchenblüten als Erinnerung an die Geliebte.

Grüne Hand mit Zauberkräften



Frühlings-Fingerkraut *Potentilla neumanniana* / *verna*

volkstümlich: Handblatt, Fünfblatt

INHALTSSTOFFE

Gerbstoffe, Triterpene, Flavonoide

HEILWIRKUNG

- adstringierend
- antibakteriell
- entzündungshemmend
(Zahnfleischentzündungen)
- stopfend
(Durchfall)
- zur Wundbehandlung

Sonnenverwöhnte Magerrasen wie oberhalb von Winterhausen (im Landkreis Würzburg) zeigen im Frühling ein apartes Muster. Gelbgrün marmoriert, wirken sie wie ein Teppich, über den der Spaziergänger gerne schreitet. Hier hat das Frühlings-Fingerkraut seine blühenden Triebe ausgelegt. Ein Rosengewächs mit fünf goldgelben Kronblättern und ungewöhnlich gebildeten Grundblättern. Sie sind handförmig, meist fünfteilig gefiedert. Ihre Gestalt inspirierte zur Namensgebung der Familie Fingerkräuter. Sie umfasst weltweit über 400 Arten, die meisten davon blühen gelb und sind mehrjährige krautige Pflanzen. Das Polster bildende Frühlings-Fingerkraut ist attraktiv und anspruchslos genug, dass es Gartencenter gerne in ihr Sortiment aufnehmen.

Interessant für den Menschen ist das Rosengewächs auch wegen seiner Inhaltsstoffe. Vor allem die in Blättern und Wurzeln enthaltenen Gerbstoffe und Flavonoide wirken adstringierend und entzündungshemmend. Somit empfiehlt es sich als Heilkraut bei Durchfallerkrankungen und Hautkrankheiten. Allerdings spielt es hier eine eher kleinere Rolle, denn in seiner Familie gibt es wirkungsvollere Stars wie den Tormentill. Wegen ihres Aussehens und ihrer Anwendungsmöglichkeiten beschäftigten die Fingerkräuter schon früh die Phantasie der Menschen. Beowulf, Hauptfigur des ältesten westgermanischen Heldenepos aus dem 8. Jahrhundert, schlug dem widerlichen Troll Grendel eine Hand ab und pflanzte sie in die Erde ein. Dort schlug sie Wurzeln und brachte die Fingerkräuter hervor, so die Saga.

Schon in der Antike war die Heilwirkung der Pflanzenfamilie bekannt. Der griechische Arzt Dioskurides gab in seiner „Materia medica“, dem ersten und äußerst einflussreichen Arzneimittelbuch der Medizingeschichte, ein ganzes Indikationsbündel samt Rezepten zum kriegenden Fingerkraut (*Potentilla reptans*) an. Die Abkochung der Wurzel wendete er als Mundspülung gegen Zahnschmerzen und Mundfäule an, getrunken als Mittel gegen Durchfall und Gicht.

Leberleiden und periodisches Fieber, Epilepsie, Gelbsucht und Wunden sollten ebenfalls durch die Droge geheilt werden.

Die Heilkundigen des Mittelalters stützten sich mit ihren Empfehlungen auf diese antike Koryphäe und verbanden sie mit eigenen Erkenntnissen. Auch Hildegard von Bingen (1098 bis 1179) therapierte mit dem Fingerkraut. Zu einem Wickel verarbeitet, sollte es gegen Fieber, in Form von Semmelbrösel-Törtchen gegen Gelbsucht helfen.

Auf die Wirksamkeit der Pflanzengattung verweist bereits der botanische Name *Potentilla*, abgeleitet vom lateinischen Wort „*potentia*“ (Kraft). Während der großen Pestepidemien trauten die Menschen dem Blutwurz (*Potentilla erecta*) sogar Macht über den schwarzen Tod zu: „Ess Durmentill (Tormentill) und Bibernell, dann stirbst nüt so schnell!“ Ein eher durch den Glauben an magische Kräfte verbundenes Einsatzgebiet, mit dem wir heute zum Glück nicht mehr konfrontiert werden. Wer dem Gedanken an die besonderen Fähigkeiten des Krautes etwas abgewinnen kann, der halte sich an einen alten böhmischen Brauch: Das am Johannistag (24. Juni) um 12 Uhr mit einem Erbstück geschnittene und nicht mit der Hand berührte Fingerkraut in die Brieftasche geben und auf die bald einsetzende Glückssträhne warten.

Frühlings-Fingerkraut-Tee

1 TL kleingeschnittene Wurzeln des Frühlings-Fingerkrauts mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen. Bei Durchfall täglich 2 bis 3 Tassen ungesüßt und lauwarm trinken. Wenn nach 3 bis 4 Tagen keine Besserung eintritt, ist ein Arzt aufzusuchen. Bei Entzündungen im Mundraum kann mit dem Tee auch gespült und gegurgelt werden. Ein Breiumschlag aus frischen zerquetschten Blättern hilft bei kleineren Wunden und entzündlichen Hautkrankheiten.

Aparte Schönheit mit teuflischer Seite



Zypressen-Wolfsmilch *Euphorbia cyparissias*

volkstümlich: Warzenkraut, Drudenmilch,
Teufelsmilch, Hexenkraut

INHALTSSTOFFE

Flavonole, Ingenol, Bitterstoff Euphorbon, Kautschuk

HEILWIRKUNG

- harntreibend, abführend
- gegen Warzen und Hühneraugen:
keinesfalls innerlich anwenden, da **stark toxisch**
- Milchsafte nicht mit dem Auge in Berührung bringen,
Gefahr komplizierter Entzündungen
- Homöopathisch: Hautrötungen, Katarakte der Atemwege,
Magenkolik, Diarrhoe, Ekzeme, Psoriasis

Wer mit ihr schon mal in Berührung kam, weiß, mit dieser Pflanze ist nicht zu spaßen. Sie verursacht starke Hautreizungen bis hin zur Blasenbildung und hat ihrer Gattung den Namen verschafft: die Wolfsmilch. Der Milchsaft ist beißend wie das scharfe Gebiss eines Wolfes und hat einen ebensolchen Geschmack. Diesen sollte man aber unter keinen Umständen testen, denn der Saft ist stark giftig und kann in entsprechenden Dosen tödlich sein. Der italienische Botaniker Giovanni Antonio Scopoli berichtet im 18. Jahrhundert von einer Frau, die durch 1,8 Gramm der Wurzeldroge so schwere Vergiftungen erlitt, dass sie eine Viertelstunde nach Einnahme verstarb.

Der giftige Saft ist ein gemeinsames Merkmal aller Vertreter der Wolfsmilchgewächse, lateinisch Euphorbiaceae. Ansonsten zeigt diese Pflanzenfamilie mit rund 6.000 Arten eine faszinierende Vielfalt. Die Bandbreite reicht von der unscheinbaren Kleinen Wolfsmilch über die beliebteste winterliche Zimmerpflanze, den Weihnachtsstern, bis hin zum industriell nutzbaren Kautschukbaum.

Auf den Kalktrockenrasen Mitteleuropas ist die Zypressen-Wolfsmilch aus der Gattung Wolfsmilch heimisch. Vollsonnige Magerstandorte bieten ideale Voraussetzungen für das flächige Ausbreiten der aparten Pflanze. Sie wird 15 bis 50 Zentimeter hoch und fällt vor allem durch ihre goldgelben Scheinblüten auf. Mit ihren fiedrigen, tannenwedelartigen Blättern erinnert sie an den Habitus von Zypressen, woher sich der deutsche Name ableitet.

Drogen mit so durchschlagender Wirkung haben diese oft auch in positiver Hinsicht. Generell betrachtet sind stark heilkräftig wirkende Pflanzen meistens toxischer als sanfte Pflanzen.

Das Wissen um die Heilkraft der Zypressen-Wolfsmilch ist schon für die Antike belegt. Der griechische Arzt Dioskurides (1. Jh.) empfiehlt Saft und getrocknete Früchte zur Reinigung des Körpers, was über abführende Wirkung und

Erbrechen geschah. Außerdem preist er die Wolfsmilch als Mittel gegen Zahnschmerzen und zur Vertreibung von fressenden Geschwüren, Flechten und Warzen.

Auf sein Basiswerk der Kräuterheilkunde, die „Materia medica“, stützten sich auch die Heilkundigen des Mittelalters. Zur Zeit Karls des Großen waren sie vor allem in den Klöstern Europas angesiedelt. 812 befahl der Herrscher des fränkischen Reiches mit seiner Verordnung „Capitulare de villis“ den Mönchen, 89 Pflanzen und Heilkräuter in ihren Gärten zu ziehen. Neben auch heute noch geläufigen wie dem Muskatellersalbei und dem Rosmarin findet sich in der Liste auch die Wolfsmilch.

Hildegard von Bingen (1098 bis 1179) betont die dunkle Seite dieser obskuren Pflanze mit der beißenden Milch: „Sie hat eine plötzliche Wärme, welche das Fleisch des Menschen verbrennt.“ Spätere Kräuterexperten berufen sich wieder eher auf die antiken Indikationen. Leonhard Fuchs empfiehlt 1543 die Zypressen-Wolfsmilch wegen ihres ätzenden Charakters allerdings nur äußerlich gegen Hautkrankheiten einzusetzen. Dem schließt sich Adam Lonitzer 1557 in seinem Kräuterbuch an und nennt ein spezielles Einsatzgebiet. Das Bestreichen der Warzen mit Wolfsmilch „machtet sie hinwegfallen“. Eine Verwendung, die in der Volksmedizin weitergetragen wurde. **Wer die Wirkung selbst ausprobieren möchte, sollte penibel darauf achten, dass die Milch nur die Warze benetzt.**

Sensationelle Bestätigung des antiken Therapieeinsatzes bei „fressenden Geschwüren“ haben 2011 australische Wissenschaftler geliefert. Sie testeten den Saft der Gartenwolfsmilch, einer nahen Verwandten der Euphorbia cyparissias, an Menschen, die an weißem Hautkrebs litten. Und staunten nicht schlecht. Nur drei Therapietage reichten aus, damit bei einem Großteil der Behandelten keine entarteten Zellen mehr gefunden werden konnten.

Flaumiges Wunderkraut für alle Fälle



Wundklee *Anthyllis vulneraria*

volkstümlich: Schreiklee, Watteblume, Muttergottes-Schühlein, Wollblume oder Schafszäh

INHALTSSTOFFE

Gerbstoffe, Saponine, Flavonoide, Isoflavonoide und Lectine

HEILWIRKUNG

- adstringierend
- antibakteriell
- blutreinigend
- hustenstillend
- magenstärkend
- wundheilend

Nomen est Omen. Das gilt auf alle Fälle für viele Heilkräuter. Denn seit Menschen ihre Erfahrungen mit der besonderen Wirkung von Pflanzen machten, schlossen sie von deren äußeren Merkmalen auf bestimmte medizinische Anwendungsgebiete. Der bahnbrechende Arzt Paracelsus hat 1526 diese im Volk tradierten Rückschlüsse in seiner Schrift „Von den Natürlichen Dingen“ formuliert. Eindringliches Beispiel: der Natternkopf. Aufgrund der Blütenform, die an den Kopf einer Natter erinnert - inklusive Zunge, die man im gespaltenen Griffel sah -, glaubte man an die heilende Wirkung der Pflanze bei Schlangenbissen. Diese Übertragung ist allerdings fraglich. Ein Volltreffer in Sachen Signaturenlehre ist hingegen der Wundklee. Die goldgelben Blütenköpfchen, die von Mai bis September auf kalkhaltigen Magerrasen erscheinen, färben sich an den Spitzen rot. Daraus folgerten die Menschen im Mittelalter, der Schmetterlingsblütler fördere die Heilung blutender Wunden. Eine Indikation, die schon der griechische Arzt Dioskurides (1. Jh. n. Chr.) in seinem Werk „Materia medica“ erwähnt.

Auch der **wissenschaftliche Name Anthyllis vulneraria** verweist auf diese Heilwirkung und das Aussehen der krautigen Pflanze. „Anthos“ heißt im Griechischen „Blüte“, „ioulos“ ist der „Bart“, „vulnus“ bedeutet „Wunde“. Bärtig deswegen, weil die zu Büscheln gruppierten Blüten seidig weich behaart sind.

Das zerquetschte Kraut legte man auf Wunden oder machte Umschläge mit dem Tee aus Kraut und Blüten. Lange Zeit war die besondere Wirkung des Wundklee in Nordeuropa von den Medizinern ignoriert worden. Erst ab dem 16. Jahrhundert wurden sie sich ihrer wieder bewusst. Der Schweizer Schlossherr und Forscher Burkhard III. von Hallwyl hat ihn 1580 als Grundzutat für seinen „Echten Hallwylschen Wundtranck“ aufgelistet, den er in seinem Arzneibuch, einem Bestseller für zwei Jahrhunderte, zusammenstellte. „Also nimm Randen (Rote Beete), Wundklee, Wintergrün, Günsel, Sanickel, Frauenmantel. Diese oben genannten

Kräuter sind alle in gleicher Quantität an der Luft gedörrt, sodass keine Sonne dazu kommt, dann zu Pulver gemacht, untereinander gemischt. Und wenn sich jemand schneidet oder sticht, dass es offen ist, soll man von diesem Pulver so viel auf einmal nehmen wie eine Welsche Nuss (Walnuss)...“ In Wein gekocht, sollte der Verletzte davon „alle Tage ein gutes Tränkchen“ nehmen. Ein viel weniger aufwändiger Einsatz der Pflanze, quasi en passant, dient dem angekratzten Wanderer. Auf Schürfwunden oder Blasen können frisch gequetschte Blüten des Wundklee aufgelegt werden, sinnvoll zu kombinieren mit Spitzwegerich.

Aber **Anthyllis vulneraria** ist noch vielseitiger einsetzbar. Die Symphonie seiner wertvollen Inhaltsstoffe Catechine, Flavonoide, Gerbsäure, Saponine und Schleimstoffe lässt ihn äußerlich nicht nur bei großflächigen, eitrigen Wunden oder tiefen Geschwüren erfolgreich zum Einsatz kommen. Der Frischsaft aus den Blättern hilft auch bei Lippenherpes durch die enthaltene Aminosäure Lysin. Innerlich eingenommen lindert er trockenen Husten, stärkt den Magen, hilft bei Darmbeschwerden und wirkt harntreibend. Früher galt der echte Wundklee auch als Zauberkraut und Schutz gegen böse Einflüsse und Wünsche, also das „Verschreien“. In die Wiege gelegt sollte er kleine Kinder vor dem Verhexen beschützen, wovon sich auch sein volkstümlicher Name Schreiklee ableitet. Den gleichen Schutz wollte man dem Vieh verleihen durch Ausräuchern der Ställe mit dem Kraut oder durch Beimengen zum Futter.

Selten ist dieses attraktive Heilkraut geworden, denn als Liebhaber karger Böden wird der Wundklee zunehmend von der intensiven Landwirtschaft verdrängt. Die geschützten mainfränkischen Trockenrasen bieten dem Wundklee wertvolle Refugien.

Ansatz zur Wundreinigung

1 bis 2 EL Blüten mit 1 L kaltem Wasser ansetzen, erhitzen, ca. 3 Minuten köcheln lassen. Zur Wundreinigung ausgekühlt anwenden.

Zeusblume gegen Zahnschmerzen



Karthäusernelke *Dianthus carthusianorum*

volkstümlich: Blutnelke, Echte Steinnelke
Blitzblümchen, Donnernelke

INHALTSSTOFFE

Saponine, Eugenol

HEILWIRKUNG

- erweichend
- schmerzstillend
- bei Hautkrankheiten
- bei Muskelschmerzen und Rheuma
- bei Zahnschmerzen

Das „Elixier des langen Lebens“, wer würde nicht gerne davon kosten. Im 16. Jahrhundert soll es von einem Alchimisten gefunden und als Rezept überliefert worden sein. Anfang des 18. Jahrhunderts tauchte dies im französischen Mutterkloster der Karthäuser, in der Grande Chartreuse, wieder auf. Die kräuterkundigen Mönche klopften es auf seine wirksamen Bestandteile hin ab und starteten 1737 eine Neuauflage mit dem „Élixir Végétal de la Grande Chartreuse“, das in ganz Europa Furore machte. Allein der Alkoholgehalt von 69 Prozent beeindruckt, nicht minder die Zahl der enthaltenen Heilkräuter. 130 sollen es sein, doch welche, ist ein streng gehütetes Geheimnis. Es könnte gut sein, dass auch die Karthäusernelke Teil dieser heilsamen und köstlichen Symphonie ist.

Die Pflanze aus der Familie der Nelkengewächse (Caryophyllaceae) gehört seit dem 16. Jahrhundert zur Standardausstattung der Gärten der Karthäuserklöster, was schon ihr Name verrät.

Ihre Heilwirkung und das enthaltene Eugenol, das auch in Gewürznelken zu finden ist und deren würziges Aroma bewirkt, würden es als Zutat prädestinieren. Belegt ist ein anderer Einsatz durch die Schweigemönche. Sie verwendeten den seifigen Saft der saponinhaltigen Pflanze für Einreibungen bei Rheuma und Muskelschmerzen. Die Standardwerke der Klostermedizin nehmen von der Karthäusernelke kaum Notiz. In der tradierten Volksmedizin hat sie aber ihren Platz behauptet. Die Indikationen Hautkrankheiten, Rheuma und Muskelschmerzen hat sie von den Mönchsärzten der Karthäuser übernommen. Dazu kamen die innerliche Einnahme gegen Pest und Würmer und das Kauen der Blüten gegen Zahnschmerzen, was Sinn macht. Die enthaltene Substanz Eugenol wirkt leicht schmerzstillend, örtlich betäubend und antientzündlich.

Da die Pflanze mit ihren violettfarbenen Blüten zudem ein echter Hingucker ist und einen betörenden Duft verströmt, wurde sie bald in die

Bauerngärten importiert. Gerne wird die pflegeleichte Pflanze auch in Steingärten angepflanzt, denn sie stellt keine hohen Anforderungen: Bei wenig Wasser, viel Sonne und auf kalkhaltigen, nährstoffarmen Böden bildet sie von Mai bis September mit ihren bis zu 60 cm hohen Blüentrieben in Büscheln attraktive Polster. Ideale Standortbedingungen findet die Karthäusernelke wild wachsend auf den Kalktrockenrasen der Region Mainfranken.

Die Gattung Nelke verdankt ihre Entstehung, so will es die griechische Mythologie, einem cholerischen Anfall der Naturgöttin Artemis. Sie kam von einem erfolglosen Jagdzug zurück und traf auf einen Hirten, der auf seiner Schalmei spielte. Sie wurde wütend auf ihn, weil sie seinem Spiel die Schuld am Verschwinden des Wildes gab. In Rage riss sie ihm die Augen aus und warf sie auf die Erde. Schnell bereute sie ihre scheußliche Tat und verwandelte die Augen in rote Nelken, um den treuen Blick des Schäfers zu bewahren.

Wie gerne man im antiken Griechenland in die Pflanze gewordenen Augen des Hirten blickte, zeigt schon ihr Gattungsname Dianthus. Das griechische „Di“ heißt „Zeus“ und „anthos“ bedeutet „Blume“. Die Nelke wurde also direkt dem obersten olympischen Gott Zeus gewidmet, so groß war die Liebe der Menschen zu dieser im Mittelmeerraum wild wachsenden Pflanze, allein 65 Nelkenarten verströmen in Griechenland ihren würzigen Duft.

Zeus der Gott des Donners und der Blitz und seine besondere Beziehung zur Nelke scheinen irgendwie auch in unseren Breiten graden präsent zu sein. Die Karthäusernelke soll an Standorten wachsen, an denen Blitze gerne einschlagen, so der hiesige Volksglaube. So kam die fragile Schönheit auch zu ihren anderen Namen: Blitzblümchen und Donnernelke.



Attraktion für viele Sinne



Diptam *Dictamnus albus*

volkstümlich: Brennender Busch,
Feuerpflanze, Aschwurz, Pfefferkraut

INHALTSSTOFFE

Ätherische Öle wie Pinen, Anethol, Limonen,
Myrcen, Bitterstoffe, Saponine, Anthocyane,
Furochinolin-Alkaloide, Furanocumarine

HEILWIRKUNG

- fungizid, bakterizid und fiebersenkend
- als schleimlösendes Mittel,
bei Magenkrämpfen und Nierenerkrankungen
- ätherische-Öl-Tinktur zum Einreiben
bei rheumatischen Beschwerden
- homöopathisch bei Gebärmutter- und
Menstruationsbeschwerden

Wer sich im Sommer mitten in Mainfranken in mediterrane Gefilde beamen möchte, findet an der Ruine der Etzburg bei Thüngersheim Gelegenheit. Hier, auf einer felsigen Waldlichtung, ist es trocken, heiß und die Luft ist von einem berausenden Zitronenduft erfüllt. Dieser wird von einem ganzen Blütenmeer einer der schönsten und spannendsten Pflanzen der heimischen Flora ausgeschüttet: dem Diptam. Ein sehr seltenes Erlebnis, denn *Dictamnus albus* ist ein Verwandter der Zitrone und stammt als solcher ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Nördlich der Alpen findet er nur wenige Wohlfühlinseln. Eine davon ist Unterfranken, quasi die Toskana Deutschlands mit seinen kalkreichen und sonnigen Hängen. In den Naturschutzgebieten am Kleinochsenfurter Berg, am Mäusberg bei Karlstadt und an den Trockenhängen bei Böttigheim gibt es große Vorkommen des krautigen Rautengewächses mit den attraktiven hellrosa, purpur-geäderten Blüten.

Der intensive Duft stammt von einem ganzen Cocktail an ätherischen Ölen. Unter starker Sonneneinstrahlung treten diese in so großer Menge aus, dass die Luft darüber anfängt zu flirren und das Gasgemisch sich selbst entzünden kann. Ein Phänomen, das die Menschen früherer Zeiten mit überirdischen Kräften in Verbindung brachten. Vermutlich steckt es auch hinter dem „brennenden Busch“ der Bibel. Ein eher selten zu beobachtendes Spektakel. Da hilft der Mensch gerne etwas nach. So auch der Dichter-Titan Goethe, der ein begeisterter Gärtner und Forscher war. In seinem Weimarer Garten kultivierte er den Diptam und experimentierte immer wieder ein bisschen herum mit der Lupe, den Sonnenstrahlen und dem duftenden Ölgemisch. Durchaus erfolgreich. In seinen Schriften zur Morphologie beschreibt er eine „lebhaft Flamme“, die an Stängeln und Zweigen hinauf lodert.

In der Antike traute man dem Diptam wunder-same Heilkräfte zu, unter anderen bei Wunden durch Giftpfeile. Jedoch handelt es sich hier um den ähnlich riechenden kretischen Dost (*Origanum dictamnus*). Im Mittelalter wurde seine als vergleichbar eingeschätzte Heilwirkung auf den Weißen Diptam übertragen. In der Klostermedizin kann er im 12. Jahrhundert erstmals sicher identifiziert werden. Die heilkundige Äbtissin Hildegard von Bingen (1098 bis 1179) schreibt ihm „die Kräfte des Feuers und des Gesteins“ zu und empfiehlt ihn bei diversen Steinleiden und „Herzeleid“. In der Volksmedizin machte die Pflanze wegen ihrer hormonellen Wirkung als eine Art Pille Karriere: zur Verhütung und als Abtreibungsmittel. Zur Geburtenkontrolle wird sie noch heute in Indien eingesetzt.

In Europa ist der Diptam als Heilpflanze obsolet. Zum einen ist er streng geschützt, zum anderen enthält er phototoxische Alkaloide, die bei Hautkontakt und unter Sonneneinwirkung schwere Verbrennungen verursachen. Die alternative Hildegard-Medizin verwendet ihn traditionell bei Arteriosklerose, Arrhythmie und Angina pectoris. Als Zauberkraut hat sich das Zitrusgewächs einen prominenten Platz in dem bekanntesten Bestseller über Magier erobert. Harry Potter darf die heilsamen Kräfte des Krauts am eigenen Leib erfahren, als er von der Schlange Nagini gebissen wird. Seine beste Freundin Hermine träufelt auf die Wunde Diptam-Essenz und diese heilt so schnell, wie ein Wimpernschlag dauert.

Die faszinierende Pflanze hat noch eine Überraschung in petto, eine akustische und mechanische zuleich. Sind ihre Samen reif und trocken, wird ein raffinierter Schleudermechanismus mit einem plötzlichen Knall ausgelöst, der die Samen meterweit durch die Luft schleudert. Diese Pflanze ist eben eine Sensation für viele Sinne.

Esst Bibernell, so sterbt ihr net so schnell



Kleiner Wiesenknopf *Sanguisorba minor*

volkstümlich: Herrgottsbärtlein, Blutstillerin,
Blutströpfchen, Falsche Bibernelle, Körbelskraut,
Sperberkraut, Welsche Bibernelle, Nagelkraut,
Pimpinelle oder Pimpernelle

INHALTSSTOFFE

Gerbstoffe, ätherische Öle, Flavonoide,
Saponine, Bitterstoffe, Vitamin C

HEILWIRKUNG

- adstringierend, antioxidativ
- kühlend, blutstillend
- entzündungshemmend, harntreibend
- bei Durchfällen, Reizdarm, Verdauungsschwäche
- Entzündungen der Mundschleimhaut
- Sonnenbrand und Hautirritationen

„Pimpinelle macht das Herz froh und den Wein anmutig“, verspricht eine alte Volksweisheit. In England scheint im Elisabethanischen Zeitalter (1575 bis 1625) des Öfteren schlechter Wein über den Schanztisch gewandert zu sein, denn dort wurde er gerne mit schwimmenden Blättchen der Pimpinelle, alias Kleiner Wiesenknopf, serviert. Dahinter stand wohl noch eine andere Absicht als das Aufpeppen der dürrtigen Qualität. In England wütete zu der Zeit die Pest und der Kleine Wiesenknopf (*Sanguisorba minor*) wurde als Prophylaxe gegen die entsetzliche Seuche den Nahrungsmitteln zugesetzt. Diese Anwendung empfiehlt 1588 auch der bedeutende Arzt und Botaniker Tabernaemontanus in seinem Kräuterbuch. Er preist die Heilkraft des Kleinen Wiesenknopfs, den er „Welsche Bibernelle“ nennt, gegen alle Arten von Blutflüssen und gibt unter anderem ein Rezept für ein „Pulver wider die Pestilenz“ heraus. Es beinhaltet neben zerriebener Wiesenknopfwurzel auch Baldrianwurzel, Zimtrinde, Wacholderbeeren und andere Gegenmittel. Wer jeden Morgen davon knapp 2 Gramm nüchtern einnehme, sollte „vor dieser Seuche sicher sein“.

Auch in Franken baute man während der Pestepidemien im Dreißigjährigen Krieg auf die Kraft des Kleinen Wiesenknopfs. Den bereits Infizierten empfahl man: „Esst Bibernell, so sterbt ihr net so schnell.“ So will es zumindest eine regionale Sage. Naheliegender, denn schließlich ist der Bibernell - eine der vielen anderen Bezeichnungen des Kleinen Wiesenknopfs, welche die Namensverwirrung mit der Kleinen Bibernelle anfacht - auf den Magerrasen der Region häufig anzutreffen. Dieser anspruchslosen Pflanze traute man offenbar eine ganze Menge zu.

Der Kleine Wiesenknopf gehört zur Familie der Rosengewächse und kann eine Höhe von 40 Zentimetern erreichen. Seine gefiederten Blätter sind in Rosetten angeordnet, aus denen er zwischen Mai und Juni die Stängel mit den unscheinbaren grünen, teilweise purpurn gefärbten Blüten treibt. Ihre markante, an Köpfchen erinnernde Form hat der Pflanze

noch einen weiteren Namen eingebracht: das Korbelskraut. Der lateinische Name *Sanguisorba minor* weist schon auf das Einsatzgebiet der alten Heilpflanze hin: sanguis = Blut, sorbere = aufsaugen. Ihre blutstillenden Eigenschaften aufgrund der enthaltenen Gerbstoffe empfahlen sie als Wundkraut sowie bei blutigen Durchfällen und Lungenleiden.

Der Kräuterkundler Leonhart Fuchs umreißt die wichtigsten Indikationen in seinem Standardwerk von 1543: „Die Köbleskräuter stillen kräftiglich allerlei Blutflüsse ... Die Blätter ... heilen Wunden, Fisteln und den Krebs.“ Bei Tabernaemontanus kommen Schwindsucht, Frauenleiden und – in der Schwangerschaft – die Verhinderung von Abgängen hinzu. Die Volksheilkunde verwendet die Blätter des Kleinen Wiesenknopfs außerdem für Teeaufgüsse bei Sonnenbrand und irritierter Haut.

Trotz ihrer Vielseitigkeit hat die Pflanze als Heilkraut in der heutigen Zeit etwas an Bedeutung verloren. Eine Renaissance verdient der Kleine Wiesenknopf allemal.

In der Kräuterküche ist ihm schon ein Comeback gelungen. Das leicht nussige Aroma des Krautes kommt beispielsweise in einer Kräuterbutter gut zur Geltung. Auch die berühmte Frankfurter Soße kann auf den Kleinen Wiesenknopf nicht verzichten. Seit 2007 spielt er eine prominente Rolle im Grüne-Soße-Denkmal in Frankfurt am Main: Ihm ist ein smaragdgrün illuminiertes Gewächshaus gewidmet.

Heimische Sukkulente im Himmelsgarten



Mauerpfeffer *Sedum acre*

volkstümlich: Fettes Gänschen,
Fetthenne, Gälbs Biberli,
Hühnerschnabel, Pfefferkraut,
Sternpfeffer, Warzenkraut

INHALTSSTOFFE

Alkaloide wie Sedacriptin,
Sedanin, Flavonoide, Glykoside

HEILWIRKUNG

Vorsicht: leicht giftig!

- äußerlich bei Warzen, Hühneraugen
und schlecht heilenden Wunden
- innerlich nur in geringer Dosis oder
- homöopathisch bei Arteriosklerose,
Bluthochdruck und fieberhaften Erkrankungen

Wer die Nikolauskirche in Büchold bei Arnstein (Unterfranken) betritt, wird erst mal nicht beeindruckt sein. Das ändert sich beim Voranschreiten Richtung Altar. Ist der Chorraum erreicht, eröffnet der Blick nach oben einen überwältigenden Himmelsgarten. Hier sprosst und blüht es in den Gewölbezwickeln und an der Decke. Von intensiv blauen Enzianblüten bis zum goldgelben Sonnenblumenstrauß ist das Beste der heimischen Flora geboten. Bunt, naturalistisch und symbolisch aufgeladen ist dieses um 1622 gemalte Herbarium des Renaissancemalers Wolfgang Ritterlein. Einem Gewölbezwickel entspringt ein leuchtend gelber Blütenstern zu dem ein fleischiger Stängel gehört: eindeutig identifizierbar als Mauerpfeffer, lateinisch *Sedum acre*.

Dieses Dickblattgewächs blüht von Juni bis August an sonnigen, steinigen Orten und ist auf den Kalkmagerrasen Unterfrankens weit verbreitet. Eine spannende Pflanze, deren besondere Eigenschaften die Menschen früherer Zeiten beeindruckten und ihr einen Platz im Chorraum der Bücholder Kirche sicherten. Entzieht man dem Mauerpfeffer Wasser und Nährstoffe, wächst er wegen seiner sukkulenten Eigenschaften trotzdem noch einige Zeit weiter. Kein Wunder, dass man ihn für ein sichtbares Zeichen für das Ewige Leben hielt und ihm erstaunliche Kräfte zuschrieb. Glaube und Aberglaube vermischten sich bei dem süddeutschen Brauch, zum Abschluss der Fronleichnamsoktav Kräuterkränze mit Mauerpfeffer zu binden, die man sich zum Schutz gegen Blitzschlag und Unwetter in die Stube hängte. Unter das Kopfkissen gelegt, sollte der Mauerpfeffer Schlaflosigkeit vertreiben, aber nur, wenn der Betroffene nichts davon wusste. Dieser Tipp stammt vom antiken Naturwissenschaftler Plinius. Der scharfe Mauerpfeffer gehört zu den am längsten genutzten Heilpflanzen, was nahelegt, dass er über tatsächliche Kräfte verfügt.

Schon der griechische Arzt Hippokrates (um 460 bis 370 v. Chr.) erwähnt ihn als Mittel gegen Schwellungen und Entzündungen. Sein

Kollege Dioskurides beschreibt 70 n. Chr. die Anwendung des reizenden und ätzenden Saftes der Pflanze.

Ein enger Verwandter des *Sedum acre*, der Hauswurz, wurde durch kaiserliche Anordnung zur Standardpflanze auf deutschen Dächern. Karl der Große hat in seiner Landgüterverordnung „*Capitulare de villis*“ (794) ausdrücklich verlangt, dass jeder Bauer den Hauswurz zur Abwehr von Blitzschlag auf sein Hausdach pflanze.

Die Klostermedizin erwähnt den Mauerpfeffer nicht. Erst der Botaniker Leonhart Fuchs widmet sich ihm in seinem Kräuterbuch von 1543. Er empfiehlt, den Saft mit Schmalz vermergt äußerlich gegen Geschwüre aufzutragen. Die Volksmedizin verwendete die Pflanze innerlich bei Husten und fieberhaften Erkrankungen, außerdem gegen Arteriosklerose und hohen Blutdruck. Äußerlich wurde sie zur Wundbehandlung und zur Therapie von Geschwüren, bei Hämorrhoiden, Warzen und Flechten verwendet. Im 19. Jahrhundert ergänzte der spanische Arzt Duval die Indikationen des Krautes. Er gab den frischen Pflanzensaft mit Bier vermischt bei Diphtherie – über 30 Jahre und bei 300 Fällen mit Erfolg, wie er berichtete. Diesen schrieb er der emetischen Wirkung zu, die auf die enthaltenen toxischen Alkaloide zurückzuführen ist. Früher hat man die Triebe wegen ihrer brennenden Schärfe, darauf verweist der wissenschaftliche Namenszusatz „*acre*“ (= scharf), auch zum Würzen von Salaten verwendet. Davon ist aber wegen der Giftigkeit der Pflanze abzuraten.

Auch zum Propheten soll der Mauerpfeffer getaugt haben. Wollten zwei Liebende eine Prognose für die Entwicklung ihrer Gefühle haben, nahmen sie zwei Ableger und pflanzten sie in eine Mauer ein. Wuchsen die Triebe aufeinander zu, so standen die Zeichen auf „Happy End“.

Hübsche Waffe gegen Grippe



Blutroter Storchschnabel *Geranium sanguineum*

volkstümlich: Blutröslein,
Blutwurzel, Hühnerwurz

INHALTSSTOFFE

Gerbstoffe (bis zu 29 %),
Bitterstoffe (Geraniin),
Anthocyane, Harz

HEILWIRKUNG

- adstringierend, lokal blutstillend
- antibakteriell, antimykotisch, antiviral
- bei Durchfällen, Hämorrhoiden
- bei schlecht heilenden Wunden
- bei leichten Hautverletzungen

„**Storch, Storch, du Guter, bring mir 'nen kleinen Bruder! Storch, Storch, du Bester, bring mir 'ne kleine Schwester!**“, so sangen früher die Kinder und legten zusätzlich ein Stückchen Zucker aufs Fensterbrett. Mit irgendwas mussten sie den Vogel ja locken. Die abergläubische Vorstellung vom Klapperstorch als Kinderbringer hat sicher damit etwas zu tun, dass dieser jedes Frühjahr wieder in seine Brutgebiete zurückkehrt und dadurch mit dem alljährlichen Wiedererwachen der Natur assoziiert wird. Dazu kam sein sehr freizügiges Sexualleben, und schon hatte der Mensch ein ideales Symbol der Fruchtbarkeit kreiert.

An den Schnabel von Meister Adebar erinnern die eigenwilligen, länglichen Fruchtstände der Pflanzengattung Storchschnäbel (*Geranium*). Sie waren namensgebend und wurden gleich auf ein Einsatzgebiet der heilkräftigen Gewächse übertragen. Besonders einem Vertreter der artenreichen Gattung, dem Stinkenden Storchschnäbel, sagt man nach, dass er die Fruchtbarkeit steigere und nennt ihn volkstümlich „Kindsmacher“. Ein klassisches Beispiel der Signaturenlehre, die Analogien zwischen Pflanzenmerkmalen und ihrer medizinischen Anwendung am menschlichen Körper zieht. In diesem Fall wissenschaftlich nicht fundiert. Bei einem anderen Vertreter der Gattung funktioniert die Übertragung der Pflanzengestalt. Die purpurroten, fünfzähligen Blüten des Blutroten Storchschnabels leuchten von Mai bis September auf sonnenverwöhnten Kalktrockenrasen und an warmen Waldsäumen. Im Herbst lenken die intensiv rot gefärbten, dekorativ eingeschnittenen Blätter den Blick auf sich. Eine Färbung, die an Blut erinnert, und tatsächlich galt *Geranium sanguineum* in der Heilkunde als blutstillende Pflanze par excellence. Eine Indikation die plausibel ist, denn der Blutrote Storchschnäbel enthält in allen Teilen einen hohen Gerbstoffanteil. Dieser machte ihn auch für die traditionelle Ledergerbung zu einer interessanten Pflanze. Ein enger Verwandter mit ausgesprochenem Gerbstoffgehalt, das Ruprechtskraut, wurde bereits im Mittelalter als Arzneidroge einge-

setzt. Die kräuterkundige Äbtissin Hildegard von Bingen (1098 bis 1179) empfiehlt ihn bei Steinleiden und Herzbeschwerden.

Zu seinem ersten großen Auftritt in der Medizinliteratur kommt der Blutrote Storchschnäbel 1543 im Kräuterbuch des Mediziners und Botanikers Leonhart Fuchs. Allgemein lobt dieser die Wirkung des „Geschlechtes“ der „Storckenschnäbel“. Am kräftigsten von allen in der Heilung von Wunden, Geschwüren und Blutstillung sei aber der Blutwurtz (Blutroter Storchenschnäbel). Allein das Halten der Pflanze in der Hand solle den Blutfluss stoppen. Tabernaemontanus unterstreicht 1588 in seinem Kräuterbuch diese Eigenschaften. Er empfiehlt außerdem Kraut und Wurzel der Pflanze gegen den „unmäßigen Blutfluss der Weiber“ einzunehmen sowie als Arznei zur Heilung der Roten Ruhr (lebensbedrohliche Infektionskrankheit mit blutigen Durchfällen) und gegen Nierensteine.

Die Wirkung der Gerbstoffe gegen Durchfall und Schleimhautdefekte im Mund-Rachenraum macht den Blutroten Storchschnäbel noch heute zu einem sanften, aber wirkungsvollen Heilmittel. Sie verfestigen die Oberfläche der Darmschleimhaut und verhindern, dass Durchfallerreger in die Darmschleimhaut gelangen sowie wichtige Nährstoffe und Wasser verloren gehen.

Und das Blutröslein wird noch in Zukunft medizinisch von sich reden machen. Erstzunehmende wissenschaftliche Studien mit Extrakten der Heilpflanze belegen seine starken antiviralen Eigenschaften.

Storchenschnäbel-Tee

1 TL zerkleinerte Blattdroge mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Bei Durchfall täglich 2 bis 3 Tassen zwischen den Mahlzeiten trinken. Bei länger als zwei Tage andauernden Durchfallerkrankungen und Durchfällen mit Blutbeimengung und Fieber sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Hustenlöser im samtigen Kleid



Katzenpötchen *Antennaria dioica*

volkstümlich: Gemeines Katzenpötchen,
Himmelfahrtsblümchen, Wildes Edelweiß

INHALTSSTOFFE

Gerbstoffe, Schleimstoffe, Flavonoide,
Harz, Bitterstoffe

HEILWIRKUNG

- antibakteriell
- auswurfördernd, schleimlösend
- fiebersenkend, harntreibend
- bei Bronchitis, Keuchhusten, Reizhusten
- bei Leber- und Gallenbeschwerden
- zur Wundheilung

Wer diese eher unscheinbare Kostbarkeit

entdeckt, muss sich tief herabgebeugt und großes Glück haben, denn er ist an eine äußerst seltene Pflanze geraten. Wenn er dann ihre purpurfarbenen Blütenkörbchen auf seidig-wolligen Stängelchen näher betrachtet, wird er zunächst verwirrt sein. Irgendwie exotisch wirkt die Pflanze mit ihren doldenartigen Blütenständen, die von zartem Filz überzogen sind, und den graziilen, rosettenförmigen Grundblättern. An die rosigen Pflotenbällchen junger Katzen erinnern die Blütenstände – und diese waren dann auch namensgebend: Katzenpfötchen heißt der Korbblütler. In manchen Gegenden Österreichs wird er auch das „Wilde Edelweiß“ genannt, denn er ist ein naher Verwandter des berühmten, ebenfalls behaarten Stars der Alpenflora. Ein weiterer volkstümlicher Namen, „Himmelfahrtsblümchen“, gibt Informationen zur Blütezeit: um Christi Himmelfahrt herum, von Mai bis Juli. Geht man wieder etwas auf Distanz zu der bescheiden auftretenden Pflanze, erlebt man eine weitere Überraschung. Rund einen halben Meter entfernt gibt es noch eine ähnliche Kolonie, allerdings in weißer Ausführung. Es ist der männlichen Gegenpart zu dem rosafarbenen, weiblichen Bestand. *Antennaria dioica* ist eine zweihäusige Pflanze mit zwei getrennt auftretenden Geschlechtern.

Verbreitet ist das Gewöhnliche Katzenpfötchen

auf der Nordhälfte des eurasischen Kontinentes, nach Süden dringt es bis in die kühlen Mittelmeer-Bergregionen vor. Vorrangig besiedelt es Höhenlagen (bis ca. 2.400 Meter), in der Ebene ist der Bestand der Pflanze stark rückläufig. Bei uns ist sie extrem selten und geschützt, denn das Katzenpfötchen wird schnell durch konkurrierende Arten vertrieben und verliert durch intensive Landwirtschaft und Aufforstung zunehmend seine Lebensräume. Dünger und Feuchtigkeit bedeuten das Aus für die samtige Pflanze, denn sie liebt nährstoffarme, trockene und leicht saure Böden. Dass die Sonnenliebhaberin trotzdem auf den Kalktrockenrasen des Maingebietes vorkommt, liegt an vereinzelt, oberflächlich sauren Stellen,

die wohl durch verwitterte Kiefernadeln ihr spezielles Milieu erhalten. Allerdings hält sich nur noch eine Handvoll an Beständen, wie am Waldrand bei Erlabrunn und auf der Höhfeldplatte bei Thüngersheim. Als Heilpflanze ist das Katzenpfötchen in Deutschland in Vergessenheit geraten und wird Kräutermischungen meist nur noch wegen ihrer Farbe als Schmuckdroge beigemischt. In den Alpenländern ist sie in Volksbrauchtum und -heilkunde präsent. An Christi Himmelfahrt gepflückte Blüten stecken sich dort die Schäfer an den Hut, wo sie als haltbares Trockensträußchen vor Unfällen schützen sollen. Kränze aus Katzenpfötchenblüten werden ins Haus gehängt, um es gegen sommerliche Unwetter und Blitzschlag zu wappnen. Der medizinische Einsatz der Pflanzendroge, verwendet werden Blüten und Kraut, reicht von Asthma über Durchfall bis hin zur Durchspülungstherapie von Nieren und Blase.

Einen prominenten Platz in der Pflanzenheilkunde belegt sie in Frankreich. Auf die Druiden soll ein uraltes normannisches Hausmittel zurückgehen, die „Infusion aux Quatre Plants“, der „Vier-Kräuter-Tee“. Eigentlich ist es inzwischen eine Mischung aus sieben Kräutern, die sich als Hustenmittel bewährt hat: Malve, Eibisch, Veilchen, Mohn, Königskerze, Huflattich und das Katzenpfötchen sind die Bestandteile. Letzteres hat eine Renaissance als Arzneidroge bei Husten mehr als verdient, denn es ist eine exzellente auswurffördernde und zugleich hustenstillende Pflanze.

Vermutlich hat sich auch der Druide Miraculix der Kraft des Katzenpfötchens bedient. In „Asterix bei den Schweizern“ braute er dem Quästor Incorruptus einen Trank aus Edelweiß zur schnellen Genesung.

Hustentee

2 TL getrocknete Blüten mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, 3 bis 4 Tassen tgl. Achtung! Da die Pflanze bei uns streng geschützt ist, Droge bitte nur aus der Apotheke oder dem Fachhandel beziehen.

Ein Kraut für scharfe Sicht und wunde Hufe



Kleines Habichtskraut Hieracium pilosella

volkstümlich: Mausohrlein, Dukatenröschen, Nagelkraut

INHALTSSTOFFE

Gerbstoffe, Bitterstoffe, Harz, Schleim, Umbelliferon,
Luteolin-7- β -Glycosid

HEILWIRKUNG

- mild antibiotisch
- adstringierend, antiviral
- Diuretikum, Grippemittel
- bei Bronchialkatarrh
- bei Fieber und Durchfall

Das scharfe Adlerauge ist sprichwörtlich.

Auch der in Bayern zu den bedrohten Arten zählende Habicht verfügt über ein Paar extrem leistungsfähiger Augen. Sie ermöglichen es ihm, seine Beute auf weite Distanz zu erspähen und beim schnellen Sinkflug Hindernissen geschickt auszuweichen. 150 Bilder pro Sekunde kann er zu einem „Film“ verarbeiten, dem Menschen reicht eine Rate von 25 Bildern.

Seine enorme Sehkraft soll der Greifvogel einer Legende gemäß mit einem heimischen Heilkraut stärken: dem Kleinen Habichtskraut, *Hieracium pilosella*. Hat der Habicht das Gefühl, er sieht nicht mehr richtig, späht er sich ein Exemplar des Korbblütlers aus, fliegt an ihm vorbei und lässt die gelben Blüten durch seine Augen streifen. Auf diese Weise erhält er seine ursprüngliche Sehkraft zurück. Auch wenn diese schöne Vorstellung nicht sehr plausibel klingt, verdankt die Pflanze nicht nur ihren deutschen Namen dem Habicht. Auch der botanische Gattungsname *Hieracium* ist auf ihn zurückzuführen. „Hierax“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „Habicht“. Eine andere Erklärung für den Namen stützt sich auf die Ähnlichkeit der gefiederten Blüten mit den Schwingen des Raubvogels. „Pilosella“ ist die Verkleinerungsform von „pilosus“, was „behaart“ bedeutet und auf die filzig behaarten Blattunterseiten und Stiele der Pflanze verweist.

Eines steht fest: Die eher bescheiden auftretende Pflanze entfesselte die Fantasie der Menschen und bot immer neuen Stoff zur Legendenbildung. Auch der Reformator Martin Luther ist darin verweben. Er hatte über Jahrzehnte mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen und litt unter anderem an einer Augenkrankheit. Angeblich konnte er eine drohende Erblindung nur durch regelmäßiges Trinken von Habichtskrauttee verhindern. Irgendetwas wird schon dran sein, denn in der Volksmedizin gilt das Kraut, das von Mai bis September auf trockenen, kalkreichen Rasen blüht, als förderlich für Augen und Sehkraft.

Die antike Medizinliteratur ignoriert das Kleine Habichtskraut. In der europäischen Klostermedizin taucht es dann im 12. Jahrhundert bei Hildegard von Bingen auf. Sie empfiehlt es in ihrem Werk „*Physica*“ zur Milderung übler Säfte im Körper und Stärkung des Herzens.

Der Botaniker und Mediziner Leonhart Fuchs beschreibt die Indikation Augenkrankheiten aus der Erfahrungsheilkunde in seinem Kräuterbuch von 1543: „Es sind ettliche, die da sagen, dass diese Habichtskräuter also kräftig zu den Gebresten der Augen sind ...“

Der Arzt und Kräuterautor Theodorus

Tabernaemontanus widmet *Hieracium pilosella* in seinem Kräuterbuch von 1588 ein üppiges Kapitel. Unter dem Titel „Von dem Mäusöhrlein oder Nagelkraut“ beschreibt er eine erstaunliche Bandbreite an Einsatzgebieten, von „verdunkelten Augen“ über Ohrensausen, Nasenbluten, Epilepsie, blutigen Husten, Gelbsucht, blutigen Durchfälle, frische Wunden bis hin zu Gebärmutterkrebs. Die volkstümliche Bezeichnung Nagelkraut führt er übrigens auf einen Spezialeinsatz am Pferdehuf zurück. Wenn an diesem ein falsch gesetzter Nagel plage, dann solle dem Pferd kleingeschnittenes Mausöhrleinkraut unters Futter gemischt werden.

Jüngere Studien zu dem Flavonoid Luteolin,

das im Kleinen Habichtskraut enthalten ist, legen eine antibiotische und antivirale Wirkung nahe. Ein anderer Inhaltsstoff hebt das *Hieracium pilosella* aus der Gruppe der rund 180 heimischen Vertreter der Habichtskräuter heraus. Das Cumarin Umbelliferon macht es zu einer milden Cannabis-Alternative, mit deren Hilfe sich schon die Wikinger berauschten.

Habichtskraut-Tee

2 gehäufte TL Habichtskraut mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. 2-mal täglich eine Tasse bei Erkältungskrankheiten, aber auch als Spülung für Mundraum- oder Augen.

Mini-Königskerze mit maximaler Wirkung



Odermennig *Agrimonia eupatoria*

volkstümlich: Ackerkraut, Heil aller Welt,
Königskraut, Leberklette

INHALTSSTOFFE

Catechingerbstoffe (4 bis 10 %), Agrimoniin,
Flavonoide, Bitterstoffe, ätherische Öle,
Kieselsäure

HEILWIRKUNG

- adstringierend, antibakteriell
- antiviral, harntreibend
- bei Durchfallerkrankungen
- bei Hautinfektionen
- Entzündungen des Mund- und Rachenraumes

Auf den ersten Blick wirkt er wie eine Königs-kerze für Arme, mit seinen gelben Blüten, die an einem Stängel ährenartig angeordnet sind. Doch dieser Eindruck täuscht. Zum einen entstammt der Gewöhnliche Odermennig, *Agrimonia eupatoria*, einer ganz anderen Pflanzenfamilie: Er ist ein Verwandter der Rose. Zum anderen hat er ein königliches Ansehen, zumindest war das noch in der Antike und im Mittelalter so, denn er ist ein wahres Powerpaket in Sachen Heilkraft.

Heute ist dieses Wissen nicht mehr verbreitet. Die Menschen vergangener Jahrhunderte verliehen dem Odermennig Ehrentitel wie „Heil aller Welt“ oder „Königskraut“, dies vermutlich wegen des breiten Spektrums seiner Wirkstoffe und Anwendungsmöglichkeiten. Vor allem die Gerbstoffe (bis zu 10 Prozent) des Catechintyps und das Agrimoniin sind für seine Heilkraft verantwortlich. Daneben lassen Flavonoide, Bitterstoffe, Kieselsäure und ätherische Öle gesunden. Der erste prominente Anhänger des Rosengewächses war der kleinasiatische Herrscher Mithridates VI. Eupator (132 bis 63 v. Chr.). Der medizinisch gelehrte König von Pontos mischte den Odermennig in ein Heilmittel gegen Bisse giftiger Tiere und Giftschläge. Ihm zu Ehren findet sich im botanischen Namen die Bezeichnung *eupatoria*. Diese kann aber auch vom griechischen Hepar (= Leber) abgeleitet sein, da die Pflanze seit jeher gegen Leberleiden verwendet wird.

Schon der griechische Arzt Dioscurides

(um 40 bis 90 v. Chr.) empfahl den Odermennig bei dieser Indikation, aber auch bei schlecht heilenden Wunden. Sein Rezept mit altem Schweinefett wurde noch 1.600 Jahre später in den Standardkräuterwerken aufgegriffen. Die anmutigste Beschreibung der Heilpflanze stammt aus der Feder des dichtenden Mönches Walahfrid Strabo (808/809 bis 849). In seinem Lehrgedicht „Hortulus“ packt er den Ruhm des Odermennigs in poetische Verse: „Er wird für seine zahlreichen Kräfte vielfach gerühmt, und zudem bezwingt er, zerrieben und getrunken, die schrecklichen Schmerzen des Magens. Hat

einmal feindliches Eisen unsere Glieder verletzt, rät man uns, ... auf die klaffende Wunde seine gestoßenen Triebe zu legen ...“

Ausführlich und mit abenteuerlichem Hang zu magischen Ritualen beschreibt Hildegard von Bingen den Einsatz der Heilpflanze bei Geisteskrankheiten und schlechten Säften der Eingeweide. Sie nennt ein Rezept für Pillen, die der Patient in Pelz gehüllt, nicht aber am Feuer erwärmt, vor Sonnenaufgang nehmen solle „und darauf im Schatten spazieren, bis er die Wirkung spürt“.

Die Kräuterkompendien der frühen Neuzeit

empfehlen den Odermennig zur Behandlung von Natternbissen, schwärenden Wunden, Leberbeschwerden und der Roten Ruhr (Leonhart Fuchs, 1543, Hieronymus Bock, 1551). Eindeutige klinische Studien zur Wirksamkeit des Krautes gibt es zu folgenden Indikationen: Durchfallerkrankungen, Hautentzündungen, Entzündungen des Mund- und Rachenraumes. Letzteres wissen Menschen, die ihre Stimme viel gebrauchen, zu schätzen, worauf die volkstümliche Bezeichnung Sängerkraut verweist.

Doch damit hat die Pflanze noch lange nicht all ihre Talente ausgeschöpft. Der köstliche Duft ihrer Wurzeln macht sie zu einer beliebten Zutat von Duftpotpourris und sie tönt Haare und Wolle hellgelb. Als magische Waffe kann sie angeblich Liebe entfachen sowie Verwünschungen abwehren und an den Verursacher zurückschicken. Eine nützliche Begleiterin für alle Lebenslagen.

Tee

2 TL getrocknetes und geschnittenes Odermennigkraut mit 250 ml kochendem Wasser übergießen. 5 Minuten ziehen lassen und abgießen. 2 bis 3 Tassen täglich gegen leichten Durchfall sowie bei Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden.

Der Tee kann auch für feuchte Umschläge bei Hauterkrankungen und Juckreiz sowie als Gurgellösung verwendet werden.

Optisches Highlight für prickelnde Momente



Wiesensalbei *Salvia pratensis*

volkstümlich: Wilder Salbei, Honigblume, Rachenkraut

INHALTSSTOFFE

Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, Ätherische Öle (u. a. Campher, Salven und Thujon), östrogenartige Stoffe

HEILWIRKUNG

- entzündungshemmend
- schwach antibakteriell
- reduziert Schweißbildung in den Wechseljahren
- äußerlich (Tee oder Tinktur) bei Insektenstichen und Hautekzemen

Mit seinen intensiv violett gefärbten, kerzenartigen Blütenständen ist der Wiesensalbei von April bis August ein echter Hingucker auf sonnenverwöhnten Magerrasen. Hier findet die ursprünglich im Mittelmeerraum beheimatete Pflanze ideale Standortbedingungen: Sie liebt trockene und kalkhaltige Böden und kann mit ihren bis zu einem Meter langen Wurzeltrieben auch längere Durststrecken perfekt überstehen.

Als wilder Bruder des Gartensalbeis hat *Salvia pratensis* prinzipiell den gleichen typischen Würzgeschmack und die gleichen heilsamen Inhaltsstoffe wie dieser, allerdings weniger ausgeprägt. Auf den Trockenhängen Mainfrankens ist aber mit einem höheren Gehalt in der Pflanze zu rechnen, da dieser mit der Anzahl der Sonnenstunden steigt.

Schon in der Antike galten die Blätter des Gartensalbeis, *Salvia officinalis*, als Sinnbild für das ewige Leben. Die Vorstellung, der aromatische Lippenblütler könne das Leben verlängern, findet sich später in den mittelalterlichen Gesundheitsregeln der berühmten medizinischen Schule von Salerno (um 1300) wieder: „Warum soll der Mensch sterben, in dessen Garten der Salbei wächst?“ Diese Frage im „Regimen Sanitatis Salernitanum“ verrät viel von dem hohen Ansehen der Heilpflanze. So stammt denn auch der botanische Name *Salvia* vom lateinischen Wort „salvare“ ab, was „heilen“ und „retten“ bedeutet.

Die erste medizinische Empfehlung des westlichen Abendlandes findet sich im Lorscher Arzneibuch um 795. Der Salbei ist ein wesentlicher Bestandteil der Rezeptur eines Heiltranks bei leichtem Schlaganfall und Ingredienz eines medizinisch universell einsetzbaren Pulvers. Auch die Äbtissin Hildegard von Bingen (1098 bis 1179) lobt den Salbei in ihrem medizinischen Werk „*Physica*“ als Heilmittel bei starker Verschleimung, schlechtem Atem, Verdauungsschwäche und gegen „schlechte, verdichtete und giftige“ Körpersäfte. Von den Klostergärten ausgehend fand das Heil- und

Würzkräut allgemeine Verbreitung und wegen seiner entzündungshemmenden und desinfizierenden Eigenschaften Eingang in die Volksmedizin.

Der Arzt und Botaniker Leonhart Fuchs empfiehlt 1543 in seinem Standard-Kräuterwerk, die Blätter in Wasser gekocht als Wunddesinfizienz und gegen Husten, in Wein gesotten gegen Bisse giftiger Tiere und die Rote Ruhr anzuwenden. Er hat aber auch für den Wiesensalbei Indikationen in petto, eine davon etwas pikanterer Art. Demnach solle der Salbeisamen mit Wein getrunken „zu den ehelichen Werken“ reizen. Mit Honig vermischt hilft er, so Fuchs, „die Dunkelheit der Augen“ zu beseitigen, und in Wasser gesotten verzehre er Geschwüre.

Die Zeiten, in denen der Wiesensalbei in der Heilkunde intensiv genutzt wurde, sind allerdings längst vorbei. Zu schwach ist seine Wirkung im Vergleich zum echten Salbei, auf den sich die moderne Phytotherapie konzentriert. Doch auch die fast pollenfreie Wildstaude wirkt entzündungshemmend und ist in geringem Maße antibakteriell. Als Tee zubereitet hat das Wiesensalbeikraut eine beruhigende Wirkung auf die Atmungsorgane und einen irritierten Verdauungstrakt.

Ein interessantes neuzeitliches Einsatzgebiet belegt der Pharmazeut Philipp Lorenz Geiger 1839 in seinem Handbuch „*Pharmaceutische Botanik*“: „Man soll das Kraut anstatt des Hopfens dem Bier beimischen, wodurch es sehr berauschende Eigenschaften erhält.“ So gesehen scheint Leonhart Fuchs' Tipp für mehr prickelnde Ereignisse im Ehebett dank Wiesensalbei nicht ganz aus der Luft gegriffen.

Salbeitee

1 TL zerkleinerte getrocknete oder frische Salbeiblätter mit 250 ml heißem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Der Salbeitee sollte wegen des enthaltenen Thujons und Camphers nicht auf Dauer und davon nicht mehr als 2 Tassen pro Tag getrunken werden.

Stachelig und stimulierend



Feldmannstreu *Eryngium campestre* L.

volkstümlich: Brachdistel, Eilend, Krausdistel, Laufdistel, Rolandsdistel, Donardistel, Steppenroller, Steppenhexe, Männertreu

INHALTSSTOFFE

Saponine, Ätherisches Öl, Flavonoide, Phytosterine, Mineralsalze

HEILWIRKUNG

- appetitanregend, expektorierend, spasmolytisch
- schwach harntreibend
- Diuretikum
- Menstruation regulierend
- bei Keuchhusten
- bei Blasen- und Nierensteinen
- bei Ödemen

Selbstbewusstsein und Selbstzweifel

zugleich strahlt das feine Gesicht mit den sinnlichen Lippen und dem flammenden Haar aus. Der Jüngling ist der 22-jährige Maler-geselle Albrecht Dürer, und es ist eines seiner frühesten Selbstbildnisse, 1493 entstanden. Deutschlands künftiger größter Renaissance-Maler hält in seiner rechten Hand eine distelartige Pflanze, die in Wirklichkeit ein Doldenblütler ist: der Feldmannstreu, *Eryngium campestre*. Ein ungewöhnliches Beiwerk für ein Selbstporträt, umso aussagekräftiger für das, was im Leben des ehrgeizigen jungen Mannes anstand. Der Feldmannstreu galt zu der Zeit als Aphrodisiakum und soll vermutlich auf Dürers Männlichkeit und die baldige Hochzeit mit Agnes Frey anspielen. Es war eine arrangierte Ehe, die Dürer den sozialen Aufstieg und wirtschaftliche Vorteile sicherte.

Schon der römische Historiker Plinius der Ältere (23 bis 79 n. Chr.) berichtet in seinem enzyklopädischen Werk „Naturalis historia“ von der stimulierenden Wirkung des Feldmannstreu. Seine Wurzel soll Ähnlichkeit mit dem männlichen Geschlecht haben, aber in dieser Form selten zu finden sein. „Wann aber Mannspersonen das Männlein in die Hände gerät, sollen sie Liebe gewinnen.“ Plinius schildert auch den medizinischen Einsatz des Feldmannstreu und führt Indikationen ein, für die er bis heute in der Volksheilkunde steht. „Er leistet Hilfe bei Blähungen, Bauchgrimmen, Herzklopfen, dem Magen, der Leber und der Brust.“

Plinius nennt den Mannstreu auch „Hundertkopf“, ein Name der sich am Aussehen des Doldenblütlers inspiriert. Hundert und mehr graugrüne Blütenköpfe treibt der halbkugelige Busch im Juli und August aus, bevorzugt auf sonnigen Kalkmagerrasen. Der ursprüngliche Steppenbewohner ist in Deutschland nur noch selten anzutreffen und durch die Bundesartenschutzverordnung besonders geschützt.

Seine besondere Ausstattung macht ihn zum Hingucker und zu einem wahren Survival-Experten: Mit seiner bis zu zwei Meter tiefen,

zylindrischen Wurzel kann der Feldmannstreu große Trockenheit überleben. Über die derben, dornig gezähnten Blätter und die stacheligen Blütenstände verdunstet wenig Wasser.

Als Medizinalpflanze wird der Mannstreu in unseren Breiten erstmals im Lorscheer Arzneibuch (um 795) erwähnt. Die Samen in Wein gekocht sollen gegen „Harnträufeln“ helfen. Damit bleibt der unbekannte Autor in der Anwendungstradition, die bereits vom berühmtesten Pharmakologen der Antike, Pedanios Dioskurides (1. Jh. n. Chr.), angelegt wurde. In seiner „Materia medica“ schreibt dieser: „Er hat erwärmende Kraft, fördert getrunken den Harn ... und vertreibt Leibschnitten und Blähungen.“

Diese Anwendungsgebiete scheinen sich über die Jahrhunderte bewährt zu haben, denn auch Leonhart Fuchs lobt *Eryngium campestre* in seinem Kräuterbuch (1543) als harntreibend und als Heilmittel bei Bauchschmerzen und Nierensteinen. Seine stimulierende Wirkung ignoriert er seltsamerweise, obwohl die offenbar trotzdem rege in Anspruch genommen wurde, wovon der deutsche Name der Pflanze zeugt. Zu Zeiten der Kreuzzüge sollen die Kissen der zurückbleibenden Frauen mit der stacheligen Pflanze gefüllt worden sein, um sie jede Nacht an ihre Treue zu dem abwesenden Ritter zu erinnern. Ebenso schmerzhaft, aber erfreulicher für die Ehefrauen war ein anderer Brauch: Sie legten ihren Männern die stacheligen Triebe unter das Betttuch, um sie vom Schlaf abzuhalten.

Feldmannstreutee

1 TL stark zerkleinerte Wurzel mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen, abseihen. Bei starker Verschleimung drei Tassen täglich trinken.

Der Tee hilft auch bei Wasseransammlungen im Gewebe, in Füßen und Beinen. Unterstützend kann man mit einer alkoholischen Tinktur aus der Wurzel die Beine und Füße einreiben.

Magisches Schutzkraut mit praktischer Seite



Echtes Labkraut *Galium verum*

volkstümlich: Gelbes Käselabkraut, Gelbes Labkraut, Gelbes Sternkraut, Gliederkraut, Liebfrauenstroh

INHALTSSTOFFE

Iridoidglykoside, u. a. Asperulosid, Monotropein, Seandosid, Giniposidsäure, Aucubin, Flavonoide, Anthrachinonglykoside, Labenzym und ätherisches Öl

HEILWIRKUNG

- harntreibend
- blutreinigend
- entzündungshemmend
- Lymphfluss anregend

Am liebsten möchte man sofort reinbeißen. Das Gelborange des traditionell hergestellten Chesterkäses ist einfach zu verlockend. Was die meisten nicht wissen: Seine Farbe ist natürlich und stammt vom Echten Labkraut, Galium Verum. Ein schöner Nebeneffekt der Hauptanwendung, denn ein Absud aus zerdrücktem Labkraut dient als Fermentierungsmittel und lässt das Milcheiweiß gerinnen.

Eine Methode zur Käseherstellung, die offenbar schon in der Jungsteinzeit genutzt wurde. Bereits die frühen Bauern vor rund 7.500 Jahren waren hinter das Geheimnis der gelb blühenden Pflanze gekommen. Diese besondere Fähigkeit des Rötengewächses steckt schon in seinem Namen. Der griechische Arzt Dioskurides (1. Jh. n. Chr.) erklärt die Ableitung der botanischen Bezeichnung: „Das Galion (von griechisch „gala“ = Milch) ... hat den Namen davon, dass es an Stelle von Lab die Milch zum Gerinnen bringt.“

Doch er wäre keine medizinische Koryphäe seiner Zeit gewesen, wenn er nicht auch den heilkundlichen Einsatz des Krautes beschrieben hätte. Die Blüten empfahl er als Kataplasma, also eine Auflage aus Kräuterbrei, und zur Stillung von Blutflüssen. Von der Wurzel wusste er zu berichten, dass sie zum Beischlaf reize. Hippokrates (um 460 bis 370 v. Chr.), Begründer der wissenschaftlichen Medizin, verwendete das Echte Labkraut, um den Eintritt der Monatsblutung anzuregen. In die gynäkologische Richtung geht auch die mythologische Zuordnung der Pflanze bei den Germanen. Ihnen galt das echte Labkraut als heilig und war Freya, der Göttin der Liebe, Fruchtbarkeit und Ehe gewidmet.

Aus diesem Grunde wurde es den Schwangeren zur Erleichterung der Geburt ins Bett gelegt. Es sollte die Blutung stillen und vor Schaden bewahren. Diese Geburtstradition wurde im Mittelalter fortgeführt und die Pflanze zu den Bettstrohkrautern gezählt. Während und nach der Geburt wurden diese den Frauen unter das Bett gelegt, um das Gebären zu erleichtern und

Mutter und Kind vor bösem Zauber zu schützen. Dieses sogenannte Liebfrauenstroh verdankt seinen Namen der christlichen Legendenbildung. Maria soll die duftenden Blütenstängel dem neugeborenen Jesuskind in die Krippe gelegt haben, weil nur dieses Kraut vom Esel nicht angerührt wurde. Tatsächlich verschmäht Vieh das Echte Labkraut.

Die intensiv nach Honig duftenden Blütenrispen machen das ansonsten unscheinbare Kraut von Mai bis September zu einem auffälligen Element auf sonnig-warmen Kalktrockengrasen. Insgesamt hat sich die Pflanze mit ihren nadelförmigen Blättern perfekt an die Trockenheit ihres Standortes angepasst.

An der Schwelle zur Neuzeit resümierte der Arzt Tabernaemontanus in seinem Bestseller-Kräuterbuch von 1588 das überlieferte Wirkungsspektrum der Heilpflanze. Eine Breiaufgabe aus den Blüten empfahl er bei Verbrennungen und „Krebs der Brüst“ sowie anderer Körperstellen. Außerdem nannte er Nasenbluten und Blutflüsse des Leibes als weitere Indikationen. Ein Fußwasser aus den Blütenrispen diene zur Erfrischung müder Glieder, so der Kräuterexperte. Einsatzgebiete, die dem Echten Labkraut in der Volks- und Alternativmedizin bis heute geblieben sind. Die enthaltenen Iridoidglykoside wirken antiphlogistisch, antibakteriell und immunmodulierend und machen viele der Anwendungsgebiete plausibel.

Labkraut-Tee

Zur Diurese: 1 TL getrocknetes Kraut wird mit 250 ml Wasser übergossen und zum Kochen erhitzt. 2 Minuten köcheln lassen, abseihen. Davon 2 bis 3 Tassen täglich trinken.

In der Volksmedizin verwendet man diesen Tee (in doppelter Dosierung) auch bei schlecht heilenden Wunden und bei Sonnenbrand als Umschlag.

Pflanzenarznei mit Bockgeruch



Dornige Hauhechel *Ononis spinosa*

volkstümlich: Aglakraut, Haselröhrlé, Ochsenbrech, Schafhechle, Stachelkraut, Stallkrautwurzel, Frauenstreit, Weiberzorn

INHALTSSTOFFE

Isoflavonoide wie Ononin,
Flavonoide, Gerbstoffe,
ätherisches Öl

HEILWIRKUNG

- adstringierend, antiseptisch
- blutreinigend, diuretisch
- geeignet zur Durchspülungstherapie bei bakteriellen Harnwegsinfekten
- Vorbeugung und Behandlung von Nierengriß

Der Name kommt etwas sperrig daher, was auf den ersten Blick nicht einleuchtet. Denn im Hochsommer, wenn die Hitze über dem Kalkmagerrasen wabert, webt die Dornige Hauhechel anmutig ihre rosafarbenen Blütenschleier über die bleichen Grasmatten.

Ononis spinosa ist ein kleiner Halbstrauch aus der Familie der Leguminosen mit attraktiven Schmetterlingsblüten. Wenn man der Pflanze zu nahe kommt, lernt man ihre andere Seite kennen. Die mit Dornen bewehrten Stängel pieksen schmerzhaft. Damit verhindert die Pflanze, vom Weidevieh gefressen zu werden – ein eindeutiger Vorteil gegenüber der floralen Konkurrenz. Von dieser wehrhaften Ausstattung leitet sich der lateinische Artnamen „spinosa“ ab, was „dornig“ bedeutet. Der Gattungsname „Ononis“ könnte auf dem griechischen „onos“ für „Esel“ basieren. Die ausgewachsenen Triebe einer Ononisart riechen unangenehm nach Esel beziehungsweise Bock – ein weiterer Abwehrmechanismus der Pflanze gegen Fraßfeinde. Menschen scheinen sie unter Umständen zu schmecken, zumindest war das bis tief ins Mittelalter hinein so. Schon vor 2000 Jahren gibt der griechische Arzt Dioskurides ein Rezept für die Hauhechelzubereitung: „Sie wird eingesalzen, bevor die Dornen hervorbrechen und schmeckt sehr angenehm.“ In seiner „Materia medica“ (1. Jh. n. Chr.), das damals bedeutendste Werk der Kräuterheilkunde mit Gültigkeit für gut 1.600 Jahre, führt er auch die wichtigste Indikation der alten Heilpflanze ein: „Die Wurzel ist weiß, erwärmend, verdünnend, ihre Rinde mit Wein getrunken, treibt den Harn, zertrümmert den Stein und reißt Wundschorf ringsum auf.“ Außerdem sei sie ein gutes Mundspülwasser bei Zahnschmerzen, berichtet Dioskurides.

In Deutschland fand die Dornige Hauhechel im 16. Jahrhundert ihren Einzug in die Kräuterbücher. Der deutsche Arzt und Botaniker Lonicerus lobt 1557 in seinem Kräuterbuch Ononis Spinosa als eines der „führendsten Steinkräuter“, da es den Stein und Harn in Menschen und Vieh austreibe. Diese diuretische Wirkung

der Hauhechel brachte ihr auch den Namen „Harnkraut“ ein und ist eine bis heute gültige Indikation geblieben, in jüngster Zeit bestätigt von den europäischen Expertengremien für Pflanzenheilkunde, der Kommission E und der ESCOP. In einer klinischen Studie erwies sich eine Kombinationstherapie aus Hauhechelwurzel, Orthosiphonblättern und Goldrutenkraut bei Patienten mit akuten Infektionen der unteren Harnwege als erfolgreich. Diese Behandlung normalisierte den Harndrang, linderte Schmerzen beim Wasserlassen und reduzierte die Keimzahl in den Harnwegen.

Die bunte Palette an Namen verrät noch mehr über die Eigenarten der Pflanze im Kontext des menschlichen Lebens. „Hauhechel“ deutet darauf hin, dass auf den Äckern die Bauernhaue verwendet werden musste, um die bis 50 Zentimeter lange Pfahlwurzel der Pflanze aus dem Boden zu entfernen. Auf den Dornenbesatz bezieht sich die Silbe „hechel“, da er an das gleichnamige, kammartige Gerät zum Bearbeiten des Flachses erinnert. „Frauenstreit“ oder „Weiberzorn“ resultieren aus beiden Widerborstigkeiten und spiegeln die Reaktion der Frauen wider, die sich beim Jäten der Pflanze mit ihren Dornen und der fest verankerten Wurzel herumplagen mussten.

Die Abwehrmechanismen der Pflanze übertrugen die Menschen früherer Zeiten auf ihre magischen Fähigkeiten: Sie trugen Äste und Zweige als Amulett um den Hals, was gegen Hieb und Stich sowie gegen Räuber und Diebe helfen sollte.

Hauhecheltee

1,5 TL geschnittene Hauhechel-Wurzel mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und etwa 20 bis 30 Minuten ziehen lassen. Den Behälter gut abdecken!

Pro Tag sollten nicht mehr als 3 Tassen und diese nicht länger als drei Tage hintereinander getrunken werden. Bei anhaltenden Beschwerden einen Arzt aufsuchen, nicht bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit anwenden.

Das Aspirin des Mittelalters



Echter Ziest

Betonica officinalis / *Stachys officinalis*

volkstümlich: Heilziest, Zehrkrout, Feuerkraut, Pfaffenblume, Zahnkraut, Flohblume

INHALTSSTOFFE

Betaine, Kaffeesäure, Chlorogen- und Rosmarinsäure, Phenylpropanderivate, Harpagid, Flavonoide, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Cholin, ätherisches Öl in Spuren, Flavinglykosid, Glykoside

HEILWIRKUNG

laut Erfahrungsmedizin:

- adstringierend, antimikrobiell, entzündungshemmend
- schmerzlindernd, blutstillend, auswurfördernd
- verdauungsfördernd, magenberuhigend

Der Kontrast könnte nicht größer sein:

Aktuell wird die Betonie in der Phytomedizin nicht genutzt – im Mittelalter maßen die Ärzte ihr allergößte Bedeutung zu. Von erstaunlichen gut 80 Indikationen weiß Dr. Johannes Mayer, Leiter der Forschergruppe Klostermedizin an der Universität Würzburg, zu berichten. Zu diesem Ergebnis kam eine Doktorarbeit zum Stellenwert von *Betonica officinalis* L., auch Heilziest genannt, in der traditionellen europäischen Medizin.

Der aparte Lippenblütler, der von Juni bis August seine ährenförmigen, purpurfarbenen Blütenstände ausbildet, galt seit der Antike als das Allheilmittel schlechthin. Die Betonie wurde verwendet bei Atemwegserkrankungen, Magen- und Darmbeschwerden, Erkrankungen von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse, bei gynäkologischen Leiden, Vergiftungen und Zahnschmerzen. Die Liste ist damit längst nicht zu Ende. Antonius Musa (ca. 30 vor bis 20 nach Chr.), Leibarzt des Kaisers Augustus, verfasste einen eigenen Traktat zur Betonie, in dem er ihre große Heilkraft rühmt und ganze 47 Indikationen nennt. Der römische Naturforscher Plinius der Ältere empfiehlt um 70 n. Chr. in seiner „Naturkunde“ den Saft der Heilpflanze „gegen alle Schmerzen des Körpers“. In den späteren Jahrhunderten galt sie als das Mittel der Wahl bei leichten Schmerzen, Dr. Mayer bezeichnet sie als „Aspirin des Mittelalters“. Schmerzlindernde Eigenschaften sind der Pflanze auch durchaus zuzutrauen. Sie enthält Iridosidglykoside, darunter Harpagosid, und Kaffeesäurederivate, beides Stoffgruppen, die analgetisch wirken. In seinem berühmten Lehrgedicht über den Gartenbau, dem „Hortulus“, rühmt der Benediktinerabt Walahfried Strabo (um 840) in eleganten Versen die „kostbare Betonie“.

„Wir wissen ja, dass manche sie so hoch schätzen, dass sie meinen, sich mit ihren Kräften gegen jeden Schaden schützen zu können, der ihren Körper innerlich angreift. Daher pflegen sie Tag um Tag diese kräftig wirkende Art heilsamen Trankes zu nehmen.“

Das populärste Kräuterbuch des Mittelalters, der „Macer floridus“ (11. Jh.), präsentiert, inspiriert

von den antiken Schriften, ein breites Indikationsfeld mit 40 Anwendungen.

Überraschendes bringt erst wieder Hildegard von Bingen (1098 bis 1179) mit dem *Betonia*-Kapitel in ihrer „Physica“. In ihrem medizinischen Werk weicht die hochgelehrte Äbtissin von den bis dahin üblichen Anwendungen ab. Sie nennt fünf Indikationen, darunter auch zwei magische, atypisch für die Klostermedizin. Das Anwendungsritual gegen Liebeszauber mutet besonders abenteuerlich an. Einer liebestollen Frau rät sie folgenderweise vorzugehen. „...Ein Blatt stecke sie in jedes ihrer Nasenlöcher, ein Blatt lege sie unter ihre Zunge und in jeder Hand halte sie ein Blatt und unter jeden Fuß lege sie ein Blatt und sie schaue auch mit ihren Augen das Betonienkraut kräftig an. Und dies tue sie so lange, bis diese Blätter in ihrem Körper warm werden“ und sie vom Wahnsinn jener Liebe gelöst sei.

Das umfassendste Stachys-Kapitel findet sich in dem Kräuterbuch des pfälzischen Leibarztes und Botanikers Tabernaemontanus von 1588. Er benennt unglaubliche 111 Indikationen. Die Betonie als Tausendsassa in Sachen Heilwirkung hat sich auch in der Sprache positioniert. In Italien ist sie der sprichwörtliche Maßstab für positive Charaktereigenschaften: „Ha più virtù della betonica“ heißt so viel wie „Seine Tugenden sind so zahlreich wie die der Betonie“.

Es ist an der Zeit, dass dieses Universalheilkraut wieder in unseren Arzneischatz aufgenommen wird, denn neue Untersuchungen seiner Inhaltsstoffe belegen die Plausibilität der historischen Indikationen.

Ziest-Tee

1 TL getr. Heilziestblätter mit 250 ml kochendem Wasser überbrühen und 15 Minuten ziehen lassen. Um ein Verflüchtigen der wirksamen Stoffe zu vermeiden, sollte die Zubereitung in einem geschlossenen Gefäß erfolgen. Wird traditionell eingesetzt zur Magenstärkung, bei Asthma, Verschleimung der Bronchien und zur Beruhigung der Nerven.

Gesunder Geschmack des Südens



Gemeiner Dost *Origanum vulgare*

volkstümlich: Oregano, Dosten, Wilder Majoran,
Wohlgemut, Ohrkraut, Frauendosten, Berghopfen

INHALTSSTOFFE

Gerbstoffe, Bitterstoffe, ätherische Öle
Thymol und Carvacrol

HEILWIRKUNG

- antibakteriell, antiviral
- pilzhemmend
- verdauungsfördernd
- bei Magen- Darmkrämpfen

Aromatisch und kräftig ist der Geschmack der Dostblätter – und erinnert augenblicklich an ein leckeres Stück Pizza. Hier handelt es sich um keine Sinnestäuschung, obwohl doch das Kraut gerade vom heimischen Kalkmagerrasen gepflückt wurde. Oregano, kaum jemand weiß, dass die Pflanze auch in unseren Breiten wild in der Natur vorkommt. Unentbehrlich für jedes italienische Nationalgericht, unentbehrlich für die Menschen früherer Zeiten, wenn auch aus anderen Gründen. Sie sahen in ihm eine starke Waffe gegen den Teufel und seine Mitarbeiterinnen. „Baldrian, Dost und Dill, kann die Hex' nicht, wie sie will“, reimte der Volksmund. Dahinter stand der Glaube, dass böse Geister den intensiven Geruch dieser Pflanze nicht ertragen können. Vor allem ihren wertvollsten Besitz, die Nutztiere, wollten die Menschen vor Krankheiten durch Verhexung schützen und hängten Büschel mit Wildem Dost in den Ställen auf.

Gewürz, magischer Gegenzauber – der Gemeine Dost kann noch mehr: Seit 2.300 Jahren wird er als Heilpflanze eingesetzt. Der griechische Philosoph und Naturforscher Theophrast von Eresos (371 bis 287 v. Chr.), erwähnte ihn in seinem botanischen Werk „Historia Plantarum“ als Heilpflanze. Ein paar hundert Jahre später empfahl der griechische Arzt Dioskurides (1. Jh. n. Chr.) in seiner Arzneimittellehre „De materia medica“ das Dostkraut in Wein gegen den Biss giftiger Tiere.

Im Mittelalter erwarb sich die Pflanze einen geradezu legendären Ruf. Im „Lorscher Arzneibuch“, um 795 entstanden und erster Meilenstein der Klostermedizin, wird der Gemeine Dost bereits mehrfach eingesetzt. Zur Förderung des Magens lautet ein Rezept: „Nimm zwei Skrupel Dillsamen mit Dost und Pfeffer zu gleichen Teilen in 2 Schalen Wein: Es wirkt großartig!“ Ein breites Wirkungsspektrum umreißt der „Macer floridus“ (11. Jh.), das berühmteste Kräuterbuch des Mittelalters. Der Autor Odo Magdunensis empfiehlt die Abkochung des Krautes, in Wein eingenommen, gegen die Bisse giftiger Tiere und Vergiftungen durch

Aconitum. Dieses wurde aus Kraut und Wurzel des Blauen Eisenhuts, der giftigsten Pflanze Europas, gewonnen und war im Mittelalter eine beliebte „Mordwaffe“. Sogenannte Antidote, also Gegengifte, standen hoch im Kurs und wurden teuer gehandelt.

Weitere Einsatzgebiete sind: Prellungen, Wassersucht, Menstruationsbeschwerden, Husten, Gelbsucht, Juckreiz, Kopfgrind, Entzündungen von Mandeln und Rachen, Ohrenscherzen und Zahnschmerzen. Auch gegen „Magenbeißen“ und zur Förderung einer „zögerlichen Verdauung“ wird er vom „Macer“ empfohlen. Hildegard von Bingen (1098 bis 1179) steht Origanum vulgare zwiespältig gegenüber. Sie beschuldigt ihn, bei gesunden Menschen „Ausatz, Lungenaufblähung und Leberschwund“ zu verursachen. Wer aber schon erkrankt sei an der „roten Lepra“ und am Fieber, dem empfiehlt sie den heilsamen „Dosten“.

Die frühere Kommission E am Bundesgesundheitsamt bewertete die Wirksamkeit des Dostkrauts als wissenschaftlich nicht ausreichend belegt. Doch seine Inhaltsstoffe, die denen des Thymians ähneln, und jüngere Studien zu seinen antiviralen Eigenschaften lassen die Indikationen der Volksheilkunde wie Magen- und Darmbeschwerden und Bronchitis plausibel erscheinen. Fest steht: Die filigrane Pflanze, die von Juli bis September rosa-violett blüht, sorgt als Küchengewürz für Wohlbehagen. Sie trägt also nicht umsonst ihren volkstümlichen Namen „Wohlgemut“, den sie wegen ihrer stimmungsaufhellenden Wirkung verliehen bekommen hat. Origanum vulgare gilt seit Jahrhunderten als Heiler bei seelischem Kummer und Stifter neuen Lebensmuts. **Wohl bekomms!**

Dostwein

3 Zweige Wilden Dosts mit einer Flasche trockenem Weißwein übergießen. Eine Woche ziehen lassen, abseihen und in eine dunkelwandige Flasche umfüllen. Durch den Alkohol entsteht ein sanfter Auszug der Wirkstoffe. Trinken Sie davon ein Schnapsglas pro Tag, das beugt Infektionen vor und regt außerdem die Verdauung an.

Brillenzerstörer und Milchdieb



Augentrost *Euphrasia officinalis/rozkoviana*

volkstümlich: Magentrost, Milchdieb,
Heudieb, Hirnkrout, Wiesenwolf

INHALTSSTOFFE

Iridoidglykoside wie Aucubin,
Flavonoide und Gerbstoffe

HEILWIRKUNG

- adstringierend, antioxidativ, antibakteriell
- entzündungshemmend schmerzlindernd
- bei Bindehaut-, und Lidrandentzündung
- bei Sehstörungen

Sein deutscher Name ist Programm. Der Augentrost, *Euphrasia officinalis* / *rostrkoviana*, ist eine Wohltat für entzündete und müde Augen. Auch die griechische Gattungsbezeichnung des Sommerwurzgewächses lässt auf seine positive Ausstrahlung schließen: „Euphrasia“ heißt so viel wie „Frohsinn“ und „Wohlbefinden“. So wurde die Pflanze vermutlich wegen ihrer Heilwirkung getauft, vielleicht aber auch mit Bezug auf ihre schön gezeichneten Blüten, die von Juli bis September das Auge erfreuen und mit ein wenig Phantasie demselben ähneln. Die zweilippige Blüte ist weiß und hat violette Adern, die an Wimpern erinnern, der gelb geflammte Schlund mit einem schwarzen Mittelfleck entspräche so gesehen Iris und Pupille. Nach der Signaturlehre wurde der Augentrost deswegen von dem großen Arzt Paracelsus (1493 bis 1541) in der Augenheilkunde eingesetzt.

Auch die Namen fast aller europäischen Sprachen beziehen sich auf diese Indikation. In Frankreich heißt die Pflanze „casse-lunettes“, also „Brillenzerstörer“, die Italiener nennen sie „luminella“, „Licht für die Augen“. In der Antike war Euphrasia als Heilpflanze nicht bekannt, weil sie in Griechenland, Rom und Ägypten schlichtweg nicht vorkommt.

Erst im Mittelalter taucht der Augentrost als Heilpflanze auf. Die früheste Empfehlung zur Behandlung von Augenerkrankungen und Altersweitsichtigkeit stammt von dem katalanischen Arzt und Gelehrten Arnaldus de Villanova in seinem „Liber de vinis“ (um 1300). Im „Hortus sanitatis“, einem bedeutenden Heilpflanzenbuch des späten Mittelalters (1485), wurde der Augentrost als Mittel beschrieben, welches die Augen klar und schön mache.

Das Anwendungsspektrum wurde später erheblich erweitert. Der Arzt und Botaniker Leonhart Fuchs empfiehlt es in seinem Kräuterbuch von 1543 bei „dunklen Augen“, also Sehschwäche, und dem Star. Als weitere Indikationen nennt er Gedächtnisschwäche und Gelbsucht.

Sein Zeitgenosse, der Reformator und Humanist Philipp Melanchthon (1534 bis 1598), gilt als

frühes prominentes Beispiel für den erfolgreichen Einsatz der Heilpflanze. Dessen Freund, der Nürnberger Mediziner Joachim Camerarius der Jüngere (1534 bis 1598), berichtet, dass Melanchthon an einem schweren, unheilbaren „Augenfluss“ gelitten habe und kein Arzt ihm helfen konnte. Da erschien ihm im Traume ein Schutzgeist in Gestalt eines Arztes, der ihm zu Euphrasia riet. Er tat, wie ihm geheißen und war zwei Tage später geheilt.

Dann gerieten die zarte Pflanze und ihre Fähigkeiten in Vergessenheit. Erst im 19. Jahrhundert wurde sie für die Augenheilkunde wiederentdeckt. Der „Wasserdoktor“ Sebastian Kneipp empfahl den Augentrost als magenstärkendes Bittermittel.

Das Anwendungsspektrum der Heilpflanze ist auch heute beinahe dasselbe wie in früherer Zeit. Die Kommission E des Bundesgesundheitsamtes hat keine Empfehlung ausgesprochen, wegen hygienischer Bedenken bei selbst hergestellten Absuden. Es liegen jedoch eindeutige klinische Studien vor, die eine Wirksamkeit des Augentrostes nahelegen.

Das hübsche Kraut hat allerdings auch eine weniger schöne Seite. Vor allem in Dürrezeiten zapft der Halbschmarotzer die Wurzeln der umliegenden Pflanzen an, um sich optimal mit Nährstoffen und Wasser zu versorgen. Bei Landwirten kommt diese Eigenart gar nicht gut an, denn das Heu für ihre Kühe enthält nach so einer Attacke deutlich weniger Nährstoffe, was wiederum den Milchertrag schmälert. Daher hat der Augentrost auch seinen wenig schmeichelhaften Beinamen „Milchdieb“.

Augentrost-Tee

Zubereitung zur inneren Anwendung zur unterstützenden Behandlung von Bindehautentzündung und bei übermüdeten Augen:

1 bis 2 TL der getrockneten Droge mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen und anschließend abseihen.

2 Tassen täglich trinken.

Was bitter dem Mund, ist dem Magen gesund



Tausendgüldenkraut *Centaurium erythraea*

volkstümlich: Magenkraut, Fieberkraut, Apothekerkraut, Bitterkraut, Gottesgnadenkraut, Erdgalle, Laurinkraut, Roter Aurin

INHALTSSTOFFE

Bitterstoffglykoside wie Swertiamarin, Erytaurin und Erythrocentaurin, Gentiopikrosid, Xanthone wie Eustomin, Triterpene, Kaffee- und Ferulasäure, ätherisches Öl

HEILWIRKUNG

- magenstärkend, appetitanregend, verdauungsfördernd
- laut Erfahrungsheilkunde allgemein stärkend, tonisierend, entzündungshemmend

Der morgendliche Sonnenschein setzt zwischen Juli und Oktober ein ansonsten eher unscheinbares Heilkraut in Szene: Dann öffnet das Tausendgüldenkraut seine sternförmigen rosaroten Blüten, die es effektiv zu einer büscheligen Doldentraube gebündelt hat. Am Nachmittag oder bei bewölktem Himmel schließen sich die wunderhübschen Blüten wieder, die Pflanze geht sozusagen in Deckung.

Centaureum erythraea fühlt sich auf trockenen, kalkhaltigen Kurzrasen wohl und ist nur noch selten zu finden. Seit 1989 gehen seine Bestände in Deutschland deutlich zurück und stehen streng unter Naturschutz. Etwas exotisch wirkt der Auftritt der Pflanze auf den unterfränkischen Magerrasen schon, wenn man bedenkt, dass sie eine Verwandte des Enzians ist, der ja eher in der Bergwelt wächst.

Typisch für die Pflanzenfamilie ist ein herausragendes Kennzeichen, das auch das Tausendgüldenkraut zum Heilkraut prädestiniert: Es schmeckt ausgesprochen bitter. Eine Eigenschaft, die ihm eine herausragende Stellung in der Phytotherapie gesichert hat. Es ist ein reines Bittermittel und zählt neben dem Gelben Enzian und dem Fieberklee als wichtigster heimischer Verteter der „Amara tonica“. „Was bitter im Mund, ist dem Magen gesund“, sagt der Volksmund nicht umsonst, denn diese Wirkstoffklasse fördert die Verdauung durch Anregung von Speichel-, Magen- und Gallenausschüttung. Bitterstoffe hatten in der Pflanzenheilkunde schon im Altertum eine große Bedeutung. So empfahl sie der griechische Arzt Hippokrates (460 bis 370 v. Chr.) als Prophylaxe gegen vielerlei Beschwerden. Um eine solch angesehene Heilpflanze wurde ein prächtig blühender Sagenkranz geflochten, der auch eine Namensklärung parat hält.

Der Gattungsname Centaurium geht auf die griechische Mythologie zurück. Der heilkundige Zentaur Chiron sei von einem Giftpfeil an seinem Pferdefuß verletzt worden und habe die Wunde erfolgreich mit Centaurium erythraea behandelt.

Auch in Kloster- und Volksmedizin des Mittelalters wurde das Kraut hochgeschätzt und bekam durch ein Missverständnis seinen deutschen Namen. Der lateinische Name wurde als „Centum Aureum“ interpretiert, was zu Deutsch „100 Gulden“ bedeutete. Gulden wurden auch Florin genannt und von den kräuterkundigen Mönchen mit fl. abgekürzt. Durch einen Übertragungsfehler beim Kopieren der Schriften wurde daraus „1000 fl.“. So kam die Pflanze im 15. Jahrhundert zu ihrem Namen Tausendgüldenkraut. Ausdruck ihres hohen Wertes für die Menschen, denn sie galt als Universalheilmittel. Die Indikationen wurden von den bedeutenden Ärzten der Antike Hippokrates und Dioskurides übernommen. Die Heilkundigen des Mittelalters setzten das Kraut zur Therapie von Magen- und Leberbeschwerden, zur Wundheilung und als Fiebermittel ein. In der frühen Neuzeit behandelten Ärzte Malaria mit dem Tausendgüldenkraut anstelle von Chinarinde.

Seit 1988 ist das Tausendgüldenkraut auch wissenschaftlich anerkannt. Die maßgebliche Kommission E des Bundesgesundheitsamtes empfahl es bei Appetitlosigkeit und dyspeptischen Beschwerden. Neuere Untersuchungen legen nahe, dass es auch vor Tumoren schützen könnte. Eine Pflanze, die gut und gerne ihre 1.000 Gulden wert ist, und vielleicht auch wieder welche beschaffen könnte. In der Gegend von Bayreuth glaubte man früher, dass das Geld nie ausgeht, wenn man während des Mittagläutens Tausendgüldenkraut pflückt und in den Sparstrumpf stopft.

Tausendgüldenkrautwein

In einem großen Weckglas 15 g Tausendgüldenkraut, 10 g Kamille und eine mit der Schale geschnittene (unbehandelte) Orange mit 0,75 L mildem Weißwein übergießen. Den Ansatz 10 Tage stehen lassen und regelmäßig aufschütteln. Danach abseihen und in einer dunklen Flasche gekühlt aufbewahren. Ein Likörgläschen vor dem Essen getrunken, hält den Verdauungstrakt auf Trab und den Genießer munter. Übrigens: Medizinalweine gehörten zu den wichtigsten Arzneimitteln der Klostermedizin.

Ein Baum zum Niederknien



Wacholder *Juniperus communis*

Volkstümlich: Feuerbaum, Jachelbeerstrauch, Kaddig, Knirk, Knirkbusch, Krametbaum, Kranawetsbaum, Kranawitten, Queckholder, Reckholder, Wachandel, Weckhalter

INHALTSSTOFFE

ätherisches Öl mit Monoterpenkohlenwasserstoffen wie α -Pinen, β -Pinen und Terpinen-4-ol, außerdem Flavonglykoside, Gerbstoffe, Zucker und Leukoanthocyanine

HEILWIRKUNG

- antibakteriell, harntreibend, schleimlösend, krampflösend, appetitanregend
- bei dyspeptischen Beschwerden, Blähungen, Harnwegsinfekten, Husten
- äußerlich bei rheumatischen Schmerzen

Dass dieses Gehölz etwas Besonderes ist, erkennt man schon aus einiger Entfernung. Die zylindrische Form und der säulenförmige Wuchs des Wacholders rufen Erinnerungen an zypressengesäumte Landstraßen in der Toskana wach. Zu recht, denn *Juniperus communis* ist ein Verwandter des mediterranen Nadelbaumes und liebt ebenso wie dieser offenes Gelände und viel Sonne. Allerdings lässt sich der eigenwillige Wacholder nicht so einfach in eine Form pressen: Er kann auch flach wachsen und eine auseinanderstrebende Krone tragen. Eine andere seiner Eigenarten: Er ist immergrün und wächst im Winter sogar noch weiter – und das bis ins hohe Alter. Einzelexemplare erreichen 1.000 Jahre und mehr.

Auch seine außergewöhnlichen Heilkräfte haben die Menschen schon bald beeindruckt. Sie sprachen dem Wacholder lebensspendende Kräfte zu. Spätestens im 3. Jahrhundert legten die Germanen ihren Toten seine Zweige ins Grab und verwendeten sie zu Rauchopfern. Das Gehölz war ihre pflanzliche Schnittstelle zwischen Leben und Tod, was sich bis heute widerspiegelt in der Tradition, es auf Friedhöfen zu pflanzen. Auch der deutsche Name verrät, dass die Germanen ihrem heiligen Baum zutrauten, Lebenskraft zu spenden, schließlich hatten sie auch schon erkannt, dass er keimtötende Eigenschaften besitzt. Wacholder kommt vom althochdeutschen „wecholter“ und bedeutet in etwa „Lebendigmacher“.

Schon die berühmtesten Ärzte der Antike wussten um seine Heilkraft. Hippokrates von Kos (460 bis 370 v. Chr.) verwendete die Beeren, die eigentlich Zapfen sind, als Auflage bei Wunden und Fisteln und innerlich zur Entwässerung. Pedanios Dioskurides (1. Jh.), empfahl Wacholder außerdem bei Magenproblemen, Leibschmerzen und Husten. Im frühen Mittelalter fand die Heilpflanze einen prominenten Platz im Lorscher Arzneibuch (um 795). Es nennt mehrere Rezepte, unter anderem eines für ein ausgesprochenes Wacholderheilmittel. Kein Wunder, dass diese Heilpflanze in mystischem

Licht erschien und die Menschen ihr geradezu ehrfürchtig begegneten. „Vorm Holunder sollst den Hut ziehen, vorm Wacholder niederknien“, dieses alte Sprichwort zeigt, dass der Wacholder bei uns ein ebenso heiliger Baum war wie der Holunder.

Seinen großen Auftritt hatte er vom 14. bis zum 17. Jahrhundert, als der Schwarze Tod in Europa ein großes Massensterben auslöste. Als Ursache vermuteten die Gelehrten der Zeit vergiftete Luft. Um diese zu reinigen, empfahl der pflanzenkundige Mediziner Leonhart Fuchs 1543 in seinem Kräuterbuch: „Dort, wo die Pestilenz regiert, soll man mit Weckholderholtz (Wacholderholz) Rauch machen in allen Gemächern...“ Auch auf einen anderen medizinischen Ratschlag der Zeit warf man seine Hoffnungen: „Esst Kranawitt (Wacholderbeeren) und Bibernell, so sterbt's net so schnell.“ Ob es geholfen hat, ist ungewiss.

Wissenschaftlich gesichert hingegen sind andere Indikationen, die laut Fuchs mit dem Zerkauen der aromatischen Wacholderbeeren kuriert werden können: Magenprobleme, Blähungen und Harnwegsinfekte. Für seine Empfehlung des Weckholders bei Husten ist gerade Saison, denn die schwarzblauen Beerenzapfen sind nach zwei bis drei Jahren am Baum genau zur richtigen Zeit reif. Von September bis November können sie geerntet werden, um bei grippalen Infekten und Entzündungen der Atemwege Linderung zu verschaffen. Die anderen Pflanzenteile hingegen sind tabu, denn das faszinierende Gehölz steht unter Naturschutz.

Wacholdersirup gegen Husten

100 g Wacholderbeeren zerquetschen und mit 400 ml kochendem Wasser übergießen. Über Nacht die Mischung zugedeckt ziehen lassen. Am nächsten Tag langsam erhitzen und kurz aufkochen. Anschließend durch ein Sieb streichen und Honig oder Zucker hinzufügen. 4 TL sind für einen Erwachsenen, 2 TL für Kinder täglich empfehlenswert. Nicht bei Nierenerkrankungen oder während der Schwangerschaft und höchstens drei Wochen einnehmen.

Wünschelrute des Glücks



Echte Goldrute *Solidago virgaurea*

volkstümlich: Himmelsbrand, Goldene Jungfrau, Heidnisches Wundkraut, Schoßkraut und Ochsenbrot, Goldraute, Heilwundkraut, Waldkraut

INHALTSSTOFFE

Flavonoide, Saponine, Gerbstoffe, ätherisches Öl, Phenylglykoside

HEILWIRKUNG

- harntreibend, wundheilend, antibakteriell
- entzündungshemmend, krampflösend
- zur Durchspülungstherapie bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege
- bei Reizblase

Leuchtendgelbe Farbtupfer an schönen Herbsttagen – die echte Goldrute erfreut mit ihren Blütentrauben gerade dann, wenn alle anderen Sommerblumen schon längst verblüht sind. Eine auffällige Pflanze, denn die zahlreichen goldgelben Körbchen von *Solidago virgaurea* sitzen in mehreren Rispen angeordnet am Ende von Stängeln, die bis zu einem Meter lang werden können.

Schon in der Antike zogen Heilkundige ihre Schlüsse vom Äußeren einer Pflanze auf deren Fähigkeiten und ihre Erkenntnisse flossen in die Volksmedizin ein. Im Fall der Goldrute lagen sie damit genau richtig. Vermutlich schon die Druiden setzten die Pflanze aus der Familie der Korbblütler medizinisch ein, dafür spricht, dass sie vermehrt in ehemaligen keltischen Siedlungsgebieten wächst. Ihr intensives Gelb erinnerte an die Farbe des Urins und legte einen Einsatz bei Blasen- und Nierenleiden nahe. Erstmals ist dieser im 13. Jahrhundert belegt.

Der katalanische Arzt und Pharmakologe Arnold von Villanova (1240 bis 1311) empfahl in seinem „Handbuch der Medizin“ die Droge zur Behandlung von Blasensteinen. Seine Angaben wurden von den mittelalterlichen Kräuterbüchern eher nicht aufgegriffen. Erst der italienische Arzt und Botaniker Matthioli (1501 bis 1577) beschreibt in seinem „New Kreuterbuch“ *Solidago virgaurea* als „gewaltig den Harn treibend und den Stein brechend“. Die früheren Kräuterexperten konzentrierten sich auf ein anderes Anwendungsgebiet, auf das der volkstümliche Name der Pflanze „Heidnisch Wundkraut“ hinweist. Bei den Germanen soll es eines der wichtigsten Kräuter zur Behandlung von Wunden und Geschwüren gewesen sein. Angeblich sammelten sie vor Kämpfen größere Mengen des blühenden Krautes, um damit die Verletzten zu behandeln.

Auf einen solchen Einsatz bezieht sich auch der botanische Name *Solidago*, der sich aus den lateinischen Wörtern „solidum“ und „agere“ zusammensetzt, was so viel wie festmachen,

gesundmachen, heilen bedeutet. Wie die Goldrute angewandt wurde, beschreibt der Arzt und Botaniker Leonhart Fuchs 1543 in seinem Kräuterbuch: „Grün zerstoßen und übergelegt, macht es erst Fleisch, darnach heilt's zusammen. Gedörrt, gepulvert und in die frischen und alten Wunden, auch in die Fistel gestreuet, reiniget sie zum ersten und heilt's darnach gar schnell und bald.“

Auch in Nordamerika wurde die Goldrute, allerdings die kanadische Art, von den Ureinwohnern als wichtige Heilpflanze geschätzt bei Wunden, Schürfwunden und Klapperschlangenbissen. Im 17. Jahrhundert wurde das Kraut von dort nach Europa exportiert und als angesagtes Allheilmittel zu hohen Preisen gehandelt. Als man entdeckte, dass es eine wildwachsende einheimische Art gibt, fielen die Preise drastisch. Die Echte Goldrute hingegen begeisterte ab diesem Zeitpunkt als die Kardinalspflanze zur Behandlung entzündlicher Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Ihre Wirksamkeit bei chronischen und akuten entzündlichen Nieren- und Harnwegserkrankungen und bei Harnsteinen wurde mittlerweile in mehreren klinischen Studien belegt und von der Kommission E des ehemaligen Bundesgesundheitsamtes bestätigt.

Eine medizinische Kostbarkeit, die durch magische Vorstellungen des Mittelalters aufgeladen, zur Wünschelrute beim Aufspüren verborgener Schätze wurde. Und wenn sich eine Goldrute in der Nähe der Haustür ansiedelte, wurde das als großes Glück empfunden. Dem kann man ja leicht durch das Anpflanzen eines Exemplares auf die Sprünge helfen.

Goldruten-Tee

2 TL zerkleinertes Goldrutenkraut mit 250 ml Wasser überbrühen oder mit einer Tasse kaltem Wasser ansetzen und kurz aufkochen. 10 Minuten ziehen lassen, danach absieben. Mehrmals täglich 1 Tasse trinken. Es müssen mindestens 2 Liter Flüssigkeit (insgesamt) pro Tag getrunken werden.

Pflanzenpower gegen Pest und Parasiten



Tauben-Skabiose *Scabiosa columbaria*

volkstümlich: Tauben-Grindkraut

INHALTSSTOFFE

ätherische Öle, Flavonoide,
Mineralstoffe, Glykosid
Scabiosid, Vitamine

HEILWIRKUNG

- stoffwechselstärkend
- bei Grind und Krätze

Im Spätherbst tendieren auch die Magerrasen gegen Novembergrau. Doch noch gibt es blühende Nachzügler wie die Tauben-Skabiose, die zarte blaulila Farbtupfer setzt.

Die grazile Pflanze mit ihren endständigen Blütenköpfchen gehört zur Familie der Karden-gewächse, die etwa 20 Arten umfasst, darunter auch der Teufelsabbiss. Dieser erntete als Pflanze des Jahres 2015 Aufmerksamkeit - und früher als wichtiges Heilkraut. Seine Wurzel wurde bei Husten, Heiserkeit und Lungenkrankheiten eingesetzt und zwar offenbar so wirksam, dass die Menschen meinten, der Teufel gönne ihnen diese starke Pflanzenwaffe nicht. Sie glaubten, er beiße sie in seiner Boshaftigkeit ab, sobald sie ausgewachsen sei.

Ein namengebender Mythos, der auf einer Beobachtung beruht: Rund um den Johannistag (24. Juni) fault die Hauptwurzel der Pflanze ab und erscheint unten wie abgeschnitten. Auch die Tauben-Skabiose hat einen sprechenden Namen, allerdings einen real verankerten. Sowohl die deutsche als auch die lateinische Bezeichnung, *Scabiosa columbaria*, beziehen sich auf die Krankheit Skabies, besser bekannt als Krätze. Heute fast unbekannt und, weil sie mit mangelnder Hygiene in Verbindung gebracht wird, ein absolutes Tabuthema. Ausgelöst wird sie durch Krätzmilben, ekelige Parasiten, die uns buchstäblich unter die Haut gehen. Dort bohren die weiblichen Exemplare Zentimeter lange Gänge, in die sie ihre Eier und Kot ablegen. Diese Ausscheidungen rufen eine allergische Reaktion hervor und einen besonders quälenden Juckreiz. Die Betroffenen kratzen sich oft bis aufs Blut.

Chemische Antimilbenmittel standen ihnen im Mittelalter nicht zur Verfügung, das Mittel der Wahl war die Tauben-Skabiose, deswegen auch Tauben-Grindkraut genannt. Der Zusatz „Tauben“, lateinisch *columbaria*, bezieht sich wohl auf die taubenblaue Blütenfarbe. Aus den frischen Blättern bereitete man einen Pflanzenbrei, der auf die betroffenen Stellen aufgelegt wurde. Für die antiparasitäre Wirkung sind vor

allem die enthaltenen Scabioside und ätherische Öle verantwortlich. Der Botaniker und Mediziner Leonhart Fuchs beschreibt den Einsatz als Milben-Therapeutikum in seinem Kräuterbuch von 1543. „Es ist aber sonderlich gut ... zu allerlei Grind und Rauden, so man das Kraut mit Blätter und Blumen zerstoßt und den Leib damit reibt.“ Außerdem empfiehlt er die Skabiose zum „Reinigen der Brust“ und zur Linderung von Husten.

Offenbar hat man die Pflanze auch gegen Pestgeschwüre eingesetzt. Der pfälzische Mediziner und Botaniker Tabernaemontanus (1522 bis 1590) hielt ein destilliertes Wasser aus sämtlichen Pflanzenteilen der Skabiose für potent genug, dem Schwarzen Tod die Stirn zu bieten. „Es wird auch fast nützlich eingenommen zu der Zeit regierender Pestilenz, ... den Menschen innerlich zu reinigen und vor aller Fäulnis zu erhalten“, schreibt er 1588 in seinem Kräuterbuch.

Die Bedeutung der Taubens-Skabiose für die Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten ist weitgehend verloren gegangen. Dass sie im ökologischen Kreislauf eine wichtige Rolle spielt, ist zumindest Naturschützern bewusst. Viele stark gefährdete Schmetterlings- und Falterarten wie der Skabiosenscheckenfalter, der Magerrasenperlmutterfalter und verschiedene Widderchenarten saugen ihren Nektar. Sie würden zusammen mit ihrer Wirtspflanze ausgelöscht, wenn deren bevorzugte Standorte, sonnige Kalkmagerrasen, weiterhin einer intensiven Bewirtschaftung zum Opfer fallen.

Salat

Die frischen Blätter, zwischen April und Juni geerntet, sind am besten als Salat geeignet.

Umschläge

Die Blätter können vom Frühling bis zum frühen Herbst für Umschläge gegen Hautparasiten genutzt werden.

Duftende Zweige für Bräute und Bronchien



Quendel *Thymus pulegioides*

volkstümlich: Feldthymian, Kranzkräut, Hühnerpolei, Kundlkräut, Karwendelrasen, Marienbettstroh, Geismajoran

INHALTSSTOFFE

ätherische Öle Thymol, Borneol, Carvacol, Cymol (an sonnigen Standorten wird besonders viel davon ausgebildet), Gerbstoffe, Flavonoide, Bitterstoffe

HEILWIRKUNG

- entzündungshemmend, bronchospasmolytisch (krampflösend)
- auswurfördernd, antibakteriell, antiviral, verdauungsfördernd
- bei Bronchitis, Keuchhusten, Schnupfen
- bei Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit
- äußerlich bei Hautkrankheiten und Rheuma

Bizarre Felsspitzen, atemberaubende Ausblicke und idyllische Almen – das Karwendel ist Tirols größter Naturpark und lockt Menschen, die ursprüngliche Landschaften lieben. Wer sich auf dem alpinen Rasen niederlässt, kann sich an einem Blütenfest von Enzian, Hornklee und Alpenrose berauschen. Augen zu, am nächsten Kraut gerieben und einatmen. Hm, der aromatisch-zitronige Duft betört den Geruchssinn. Verströmt wird er von den Blättchen eines kleinen, Teppich bildenden Krautes mit zartrosa Blüten, dem Quendel, auch Arznei-Thymian genannt. Auf einem duftenden Quendel-Polster soll sich einst die Mutter Gottes niedergelassen haben, um sich auszuruhen bei ihrem Gang übers Gebirge, so will es eine alte Tiroler Legende. Ob das Gebirge seinen Namen von dem Kraut hat, ist nicht sicher, Quendel und Karwendel beweisen jedenfalls eine große Lautnähe. Eine andere Legende schmückt die Geschichte weiter aus: Aus den duftigen Quendelblüten habe Maria ein Kränzlein geflochten und es sich zur Vermählung mit dem heiligen Joseph aufs Haupt gesetzt. Tatsächlich wurden in vielen Gegenden Deutschlands einst die beiden Lippenblütler Quendel und Rosmarin in den Brautkranz gewunden.

Die heimische Form des Thymians ist eben ein ausgesprochenes Frauenkraut und das nicht erst seit der Jungfrau Maria. Der Quendel war der germanischen Liebesgöttin Freya geweiht. Bei den heidnischen Jahreskreisfesten wurden Blumenteppiche aus Quendel gelegt, die die Götter einladen sollten, sich niederzulassen und mitzufeiern. Wenn der Volksmund über eine Pflanze so viele Sagen und Legenden webt, ist das ein Zeichen dafür, dass sie ganz besondere Kräfte besitzt. Der Quendel wurde, wie viele andere Thymus-Arten auch, bereits im Altertum zu Heilzwecken verwendet. Der römische Naturforscher Plinius d. Ältere (23 bis 79 n. Chr.) rühmt in seiner „Historia naturalis“ die Pflanze „serpyllum“ (mit der Sammelart Thymus serpyllum identifizierbar), die wahrscheinlich mit dem Quendel gleichzusetzen ist, als Abwehrmittel gegen Schlangen und als Zutat des berühmten Allheilmittels Theriak. Bereits bei den Germanen

scheint der Lippenblütler ein gynäkologisches Mittel gewesen zu sein, was seine Weihe an die Fruchtbarkeitsgöttin Freya nahelegt. In späteren Jahrhunderten setzten Frauen ihn zur Regulierung der Menstruation und zur Empfängnisverhütung ein. Den Wöchnerinnen wurde er als duftende Unterlage ins Kindsbett gelegt.

Die ersten gesicherten Quendelanwendungen

der Klostermedizin liefert im 11. Jahrhundert der Benediktinermönch Odo Magdunensis. In seinem „Macer floridus“ empfiehlt er: „Koch ihn in Starkwein und zerstampf ihn mit Öl, das von der Rose seinen Namen hat, ... und streich diese Salbe auf die Stirn eines Kopfwehkranken: Du wirst den Schmerz stillen.“ Getrunken solle er helfen bei Bauchgrimmen, Leberschmerzen und gegen Blutspeien. Die pflanzenkundige Äbtissin Hildegard von Bingen (1098 bis 1179) schätzte Thymus pulegioides vor allem bei Hautkrankheiten. Die wichtigsten Einsatzgebiete sind in der modernen Phytotherapie – ähnlich wie beim Echten Thymian – Infekte der Atmungsorgane. Die antimikrobiellen und entzündungshemmenden Eigenschaften des Quendels sind wissenschaftlich anerkannt. Wissenschaftlich nicht anerkannt ist, ob der Quendel ein wirksamer Filter für integrale Verehrer ist. Im Salzburger Land flochten die Mädchen Kränze aus Quendel und hingen sie vors Fenster, damit nicht der Teufel in Gestalt eines schmucken Burschen zu ihnen hereinkäme. Sicher ist da trotzdem der ein oder andere Halodri durchgeschlüpft.

Tee

2 TL Kraut mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.

Nervenstärkende Kekse

500 g Dinkelmehl, 150 g Zucker, 150 g Butter, 100 g gemahlene Mandeln, 2 EL Quendelpulver, 2 Eier, 1 Päckchen Backpulver, 1 Prise Salz. Butter, Zucker und Eier schaumig schlagen, die restlichen Zutaten unterrühren. Den Teig etwa 0,5 cm dünn ausrollen und Plätzchen ausstechen. Bei 200 Grad ca. 15 Minuten goldgelb backen.

Notizen



