

Markus Berger

›Un‹kraut – Heilkraut

Es stellt sich ein,
wenn man es braucht



NEUE  ERDE

Alle Angaben in diesem Buch sind sorgfältig erarbeitet und überprüft worden, Autor und Verlag können jedoch keine Garantie für die Unbedenklichkeit der Anwendungen im Einzelfall übernehmen.

Der Erwerb des Wissens aus vorliegendem Buch ersetzt im Falle eines Falles nicht die Behandlung und Betreuung durch den Hausarzt, Heilpraktiker oder Schamanen. Bitte setzen Sie sich keinem vermeidbaren Risiko aus. Besprechen Sie auch mit Ihrem Arzt, Heilpraktiker oder Schamanen die Möglichkeit einer pflanzlichen Therapie mit Wildkräutern aus Ihrer Umgebung.

Bücher haben feste Preise.

1. Auflage 2014

Markus Berger

»Unkraut – Heilkraut

© Neue Erde GmbH 2014

Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:

Abbildung aus »Deutschlands Flora« (1864)

Gestaltung: Dragon Design, GB

Satz und Gestaltung:

Dragon Design, GB

Gesetzt aus der Minion

Die alten Stiche der Pflanzen stammen aus »Deutschlands Flora« in einhundert Lieferungen, Wilhelm Baensch Verlagshandlung, Leipzig 1864

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe

Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-621-7

Neue Erde GmbH

Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken · Deutschland · Planet Erde

www.neue-erde.de

Inhalt

Vorwort 7

TEIL 1 - EINFÜHRUNG

»Unkraut« vs. Wildkraut – Was sind »Unkräuter«? 10
Arzneimittel aus der Natur – Über die Ethnomedizin 13
Zur Selbstmedikation mit pflanzlichen Zubereitungen 17
Das Heilkraut sucht uns – Gesund mit Kräutern aus dem Garten 18
Über die Signaturenlehre 22

TEIL 2 – MONOGRAFIEN

40 HEILENDE WILDKRÄUTER AUS DEM GARTEN

Zum Aufbau der Monografien 27
Acker-Gauchheil (*Anagallis arvensis*) 30
Ackerhellerkraut (*Thlaspi arvense*) 34
Acker-Vergissmeinnicht (*Myosotis arvensis*) 38
Ackerwinde (*Convolvulus arvensis*) 42
Beinwell (*Symphytum officinale*) 45
Brennnessel (*Urtica dioica*) 49
Ehrenpreis-Arten (*Veronica* spp.) 54
Ferkelkraut (*Hypochaeris radicata*) 60
Floh-Knöterich (*Persicaria maculosa*) 63
Franzosenkraut (*Galinsoga parviflora*) 66
Gänseblümchen (*Bellis perennis*) 70
Gänsedistel (*Sonchus arvensis*) 76
Gewöhnlicher Feldsalat (*Valerianella locusta*) 80
Giersch (*Aegopodium podagraria*) 84
Gifflattich (*Lactuca virosa*) 88
Gundermann (*Glechoma hederacea*) 94
Hahnenfuß-Arten (*Ranunculus* spp.) 99
Herkulesstaude (*Heracleum mantegazzianum*) 102
Hirtentäschelkraut (*Capsella bursa-pastoris*) 106

Hornsauerklee (<i>Oxalis corniculata</i>)	111
Huflattich (<i>Tussilago farfara</i>)	115
Kamille (<i>Matricaria chamomilla</i>)	121
Klatschmohn (<i>Papaver rhoeas</i>)	126
Kleiner Ampfer (<i>Rumex acetosella</i>)	130
Knoblauchsrauke (<i>Alliaria petiolata</i>)	134
Löwenzahn (<i>Taraxacum officinale</i>)	138
Melde (<i>Atriplex hortensis</i>)	143
Quecke (<i>Elymus repens</i>)	147
Schlüsselblume, Echte (<i>Primula veris</i>)	151
Taubnessel, Weiße (<i>Lamium album</i>)	159
Veilchen-Arten (<i>Viola</i> spp.)	163
Vogelknöterich (<i>Polygonum aviculare</i>)	170
Vogelmiere (<i>Stellaria media</i>)	174
Wegerich-Arten (<i>Plantago</i> spp.)	178
Weg-Rauke (<i>Sisymbrium officinale</i>)	183
Weißer Gänsefuß (<i>Chenopodium album</i>)	188
Wiesenklee (<i>Trifolium pratense</i>)	192
Windknöterich (<i>Fallopia convolvulus</i>)	197
Wolfsmilch-Arten (<i>Euphorbia</i> spp.)	201
Zaunwinde (<i>Calystegia sepium</i>)	206

TEIL 3 – HINTERGRÜNDE

Pharmazeutische Produkte aus wilden Heilkräutern	210
Wildkräuter mit psychoaktiver Wirkung	213
Zubereitung und Verwendung von heilsamen Wildkräutern	218
Haben Pflanzen ein Bewusstsein?	221

TEIL 4 – ANHANG

Sammelzeiten auf einen Blick	226
Die heilsamen Wildkräuter nach Pflanzenfamilien	227
Danksagung	229
Der Autor; Literatur; Weblinks	230
Index der Krankheiten und Leiden	235
Glossar	237
Bildnachweis	239

Vorwort

*Jede Pflanze ist eine Zauberpflanze,
jede Pflanze ist eine Heilpflanze –
man muss sie nur kennen.*

WOLF-DIETER STORL

Dieses Buch beschäftigt sich mit Wildkräutern – oder, um den Volksmund zu bemühen: mit »Unkräutern«, die in unseren Gärten, vor unserer Haustür, an der Straße und in der Nähe unserer Wohngebiete auftauchen und dann kaum mehr zu vertreiben sind. Nach Ansicht der alten Kräuterkundigen, Pflanzendoktoren und Schamanen geschieht die Ansiedlung jener »Unkräuter« nie nach dem Zufallsprinzip, sondern immer aufgrund einer besonderen Mission, die diese Pflanzen in unserer menschlichen Zivilisation zu erfüllen haben: die Unterstützung bzw. den Erhalt unseres Wohlbefindens, unserer Gesundheit und damit die Heilung des lebensbildenden Mosaiks, das wir Natur nennen.

Gegen jedes Zipperlein ist ein Kraut gewachsen, sagt man ebenfalls im Volksmund, und diese Theorie ist so wahr wie unvollständig. Denn es ist nicht nur das entsprechende Heilkraut gegen jedwede Krankheit in der Natur verfügbar, die Pflanzen bieten sich uns im Falle des Bedarfs sogar ganz von selber an, indem sie sich in unserer Nähe ansiedeln. Aber wieso ist das so, und kann das überhaupt sein?

Ja, es kann, denn wir empfinden in aller Regel unser vermeintliches »Selbst« zwar als individuell, häufig sogar als von den anderen Wesen abgetrennt, zuweilen gar isoliert. Wir sind aber nichts destotrotz jeder ein winziger Teil der Natur, und die Natur scheint zu erkennen, wenn es einem anderen Teil des Gesamtgefüges an etwas mangelt. Hier offenbart sich das uralte schamanische Wissen, die archaische Weltsicht und Erkenntnis, dass alle lebenden Wesen, Pflanze, Tier und Mensch, jeweils für sich gesehen Zentrum des Universums sind. Wir Menschen sind Brüder und Schwestern der Pflanzen und Tiere, und unsere geistigen Geschwister sind offenkundig in der Lage zu erspüren, wenn etwas

mit uns nicht stimmt und wir ihrer bedürfen, um zu gesunden. Es ist, als weise innerhalb eines singulären Organismus das Gehirn ein anderes Körperteil darauf hin, dass etwas mit ihm nicht in Ordnung ist. In diesem Falle übernehmen die Pflanzen sozusagen den Part der Schaltstation im neuronalen Geflecht der Natur, sie bilden damit nicht nur die grüne Lunge des Planeten, sondern sind gewissermaßen unser all-übergreifendes Gehirn.

Und obwohl sich bereits unsere Urahnen dieser Tatsache bewusst waren, hat sich das Wissen um dieses Naturgesetz nicht in den Köpfen der Menschen etablieren können, im Gegenteil: Die Leute verweisen in ihrer vermeintlichen »Aufgeklärtheit« solche Gedankenkonstrukte allzumeist ins Reich der Esoterik, der Märchen, zuweilen gar der Spinnereien. Und sie gehen noch weiter. Die Wildkräuter werden nicht nur nicht als das betrachtet, was sie sind – unsere ureigene Naturapotheke nämlich. Sie werden darüber hinaus gemeinhin als »Unkräuter« und damit als nutzlose Pflanzen bezeichnet und verschmäht, verachtet und bekämpft.

Meine Großmutter, die bis heute einen grünen Daumen hat, pflegte stets zu sagen: »Es gibt keine Unkräuter, es gibt höchstens Unmenschen.« Und damit hat sie, wie ich finde, zumindest nicht ganz unrecht. Was ein Unmensch sein mag, möchte ein jeder für sich definieren, Unkräuter jedenfalls gibt es nicht. Was der Mensch gemeinhin als »Unkraut« bezeichnet, meint *in summa* nichts anderes als unwillkommene Wildpflanzen, die jedoch in Wahrheit – wie jedes fühlende Wesen im Universum – ihre ureigene und ganz besondere Aufgabe innerhalb des lebendigen Wechselspiels der Welt haben; die ihr Leben in engster Beziehung zum Menschen und auch zu den Tieren führen. Der Mensch von heute hat dieses Wissen nur verloren.

Dabei ist es nicht so, dass wir Menschen um dieses Faktum nicht wissen könnten. Es ist der moderne *Homo sapiens* in der modernen Zivilisation, der all das schlicht vergessen hat; und zwar, weil ihm im Laufe der Geschichte und obendrein mit der heutigen Technisierung der Welt die Wurzeln abgetrennt wurden: die Wurzeln zu seiner eigentlichen Kultur – das ist in unserem Fall die germanische. Und deshalb gibt es vorliegendes Buch, das bestrebt ist, das Wissen um das uralte

und ewige Beziehungsgeflecht zwischen Pflanze, Tier und Mensch in eine neue Generation hinüberzuretten, und das hiermit seinen Anfang nimmt.

Als ich vom Verleger gefragt wurde, ob ich diesen Band realisieren würde – ein Buch über die heilsamen Wildkräuter und ihre enge Beziehung zum Menschen – war ich als Ethnobotaniker sofort hellauf begeistert. So schrieb ich lange Monate dieses Buch, das allein in der Vorarbeit – Recherche, Materialsammlung und -verdichtung – schon einer ganzen Menge zeitlicher und geistiger Ressourcen bedurfte. Ich schrieb es in der Schweiz, in Berlin und in Wien, ich schrieb es im Krankenbett (an das ich lange, dank der Anwesenheit heilsamer Wildkräuter jedoch nicht übermäßig lange gefesselt war) und am Schreibtisch. Hauptsächlich aber schrieb ich es zu Hause im mittelbaren Schatten einer Burg und damit auch im Schatten eines legendären deutschen Alchimisten. Die Rede ist von der Felsburg und von Claus von Urbach, der im 15. Jahrhundert unserer Zeitrechnung lebte und sowohl den Stein der Weisen gesucht als auch Gold herzustellen versucht und unzählige Pflanzen, Mineralien und anderes organisches Material als Heilmittel gebraucht hat. Drei Jahre seines Lebens, nämlich von 1455 bis 1458, wirkte der Alchimist auf Geheiß des hessischen Landgrafen Ludwig I. auf der Felsburg im nordhessischen Felsberg, in meiner derzeitigen Heimatstadt also. Wenn das nicht ein gutes Zeichen ist.

Möge der Mensch eines Tages wieder zu der Erkenntnis gelangen, dass wir alle Teil eines einzigen großen geistigen Myzels sind, einzelne Tropfen eines großen Ozeans, den wir aus Mangel an Terminologie Allgeist, Gott oder Universum zu nennen gezwungen sind; einzelne Tropfen, die auf Erden und vermutlich auch anderswo im All versuchen, Vollkommenheit und Reife zu erlangen, um anschließend wieder in den Ozean des Allgeists zurückzukehren; in den Schoß der großen Mutter, in die Unendlichkeit und Zeitlosigkeit – erlöst, erfüllt, erhaben. Wenn dieses Buch nur ein Weniges an Reflektion und geistiger Aktivität im Leser zu entfachen imstande ist, hat es seinen Sinn und Zweck zur Gänze erfüllt.

Markus Berger, in den Rachnächten 2013

»Unkraut« versus Wildkraut – Was sind »Unkräuter«?

*Unkraut ist, nach Ansicht jeden Gärtners,
eine Pflanze, die da wächst, wo sie nicht hingehört.*

HUBERTA VON BRONSART

Beginnen wir unsere Betrachtungen über die »Unkräuter« mit einem Plädoyer für die Flora, für das Reich der Pflanzen. Ich setze die »Unkräuter« ganz bewusst und mit voller Absicht in Anführungen (auch wenn das nach der landläufigen Ansicht gelehrter Experten den Lesefluss hemmen soll) – und damit ein Zeichen. Denn was soll das sein, ein »Unkraut«? Auch mit Rückblick aufs Vorwort frage ich weiter: Was ist ein Unmensch, was ein Untier und was ein Unwetter? Letztlich gibt es all das nicht. Solche Wortschöpfungen drücken lediglich unser Unvermögen aus, ein passenderes Schmähwort für ungeliebte Zustände und Objekte zu finden. Die Negierung von ebenjenen unerwünschten Zuständen und Objekten macht sich der Mensch nämlich immer nur dann zunutze, wenn er etwas abzuqualifizieren bestrebt ist. So auch beim »Unkraut«.

Im Buch »Das geheime Leben der Pflanzen« – ein echter Geheimtip für alle am Pflanzenreich interessierten Leser – bilden die Autoren die Ansicht eines Biochemikers zum Thema »Unkräuter« ab, nach der es »lediglich unser egoistischer Menschenstandpunkt ist, der uns bestimmte Pflanzen als »Unkraut« deklarieren lässt, und dass wir, wenn wir sie als sinnvollen Teil der Natur betrachten wollen, manches von ihnen lernen könnten.« (Tompkins et al. 1995: 142f.) Recht hat er, der Biochemiker.

Was wir von den Gewächsen lernen können, ist Gegenstand des vorliegenden Bandes und wird später aufs genaueste zu thematisieren sein. Befassen wir uns zunächst noch mit der Frage: Was ist also eigentlich

ein »Unkraut«? Die Antwort ist so simpel wie ernüchternd: »Unkräuter« sind schlicht nicht existent, außer in unserer Einbildung. Der Terminus »Unkraut« an und für sich dient allein der Bereicherung des menschlichen Wortschatzes. In Wahrheit nutzen diese als »Unkräuter« verrufenen Pflanzen eine ganze Menge. So besorgt das »Unkraut« zum Beispiel auf Weinbergen die notwendige Stabilität des abschüssigen Bodens, indem es das Regenwasser daran hindert, den Erdboden rund um die Rebstöcke fortzuspülen. Ohne die Wildkräuter wäre ein Weinberg bei jedem stärkeren Regen dieser Bodenerosion ausgesetzt – die Weinpflanzen könnten sich nicht richtig entfalten, die Verluste für die Winzer wären immens, die Pflege eines naturbelassenen Weinbergs nicht möglich.

Andere »Unkräuter« sind wichtige landwirtschaftliche Alarmgeber. So signalisieren beispielsweise Sauerklee, Ampfer und Schachtelhalm mit ihrer Anwesenheit eine bevorstehende Übersäuerung des Bodens. Der wissende Landwirt oder Gärtner kann bei Auftreten dieser Pflanzen sofort handeln und seine Anbaufläche retten. Noch ein Beispiel: Der Löwenzahn transportiert Mineralstoffe aus tieferliegenden Regionen des Bodens, zum Beispiel Kalzium, und verbessert damit die Qualität der Erde. Er ist damit aber auch ein Indikator. Wenn also Löwenzahn im Garten gedeiht, ist das unter anderem ein Zeichen dafür, dass die Qualität des Bodens nicht in Ordnung ist.

Ein viertes Beispiel: Der Hanf ist eigentlich und ursprünglich auch so ein natürliches Wildkraut und hätte, wäre er nicht illegalisiert und derzeit ausgerottet, durchaus das Potential, ein typischer Vertreter unserer »Unkräuter« zu sein. Der Hanf ist in der Lage, selbst radioaktive Elemente wie Cäsium aus der Erde zu ziehen. Deshalb pflanzten Forscher rund um Tschernobyl Cannabispflanzen an. Und ein letztes Beispiel, um den Kreis zu schließen: Alle »Unkräuter« haben pharmakologische Qualitäten – heilsame, psychoaktive, giftige –, viele sind sogar hervorragende Nahrungsmittel-Lieferanten, die unsere Speisekarte sinnvoll ergänzen könnten – gäben wir ihnen nur diese Chance.

Wir sehen: »Unkräuter« im eigentlichen Sinne, also Nicht-Kräuter, Pflanzen ohne jeglichen Nutzen, gibt es nicht. Es sind Wildkräuter, Pflanzen, die sich spontan und ohne weitere Rücksprache mit dem

Menschen (aber nicht ohne Absicht) niederlassen und gedeihen, ihm Nahrungsquelle sind und Medizin. – Um es auf den Punkt zu bringen: Es sind ganz normale Pflanzen, die im Verbund überall auf der Welt Leben überhaupt erst möglich machen. Nur der Mensch kategorisiert in seinem erworbenen und aufgesetzten Klassifizierungswahn auch die Pflanzen: nämlich in solche, die er selber gerne pflegen möchte, und solche, die ungefragt auftauchen; in solche, die er als schön erachtet, und solche, die seinem ästhetischen Empfinden eher abträglich sind.

Und natürlich spielt der Überfluss innerhalb unserer Gesellschaft eine große Rolle. Immerhin haben wir ohnehin alles. Wozu braucht der Mensch also ein Kraut aus dem Garten, wenn der Arzt doch eine Pille verordnen kann. Lauschen wir den Worten des Kräuterpfarrers Sebastian Kneipp (1821 - 1897) hierzu: »Gegen das aber, was man im Überfluss hat, wird man gleichgültig; daher kommt es auch, dass viele Hundert Pflanzen und Kräuter für wertlose Unkräuter gehalten und mit den Füßen zertreten werden, anstatt dass man sie beachtet, bewundert und gebraucht.«

Lassen wir die Magie der Pflanzen auf uns wirken, und wir werden Heilung erfahren. Der Weg dahin ist nicht beschwerlich. Wir müssen uns lediglich öffnen und endlich wieder zulassen und begreifen, was wir über die Zeit verlernt und vergessen haben: Wir sind nicht isoliert von dem, was uns umgibt. Wir sind eingebaut in die geistige Schöpfung, die unsere Welt hervorgebracht hat. Wir sind Teil des Großen und Ganzen, und keiner von uns darf fehlen in diesem unfassbaren Puzzle aus Sternenstaub, Geist und Äther. Selbst unsere als solche empfundene Abneigung gegen bestimmte Wesen, gegen unsere »Feinde«, ist nichts als ein Konstrukt unseres irrtümlichen solitären Wachbewusstseins, das triebhaft und instinktiv nur darauf aus ist, sich zu nähren, zu erhalten, zu überleben. In Wirklichkeit aber sind wir alle eins. Sich gegenseitig zu bekämpfen und zu verachten, gleicht einem Kampf der Leber gegen das Herz, der Organe gegen den Atem, des Gehirns gegen den Rest des Körpers. Das zu erkennen und das Leben entsprechend danach auszurichten, bringt allgegenwärtige Heilung. Es ist dies die Essenz des Lebens.

Arzneimittel aus der Natur – Über die Ethnomedizin

Liebe sucht dich.

ALBERT HOFMANN

Die Geschichte der Arzneimittel ist in erster Linie und *summa summarum* die Geschichte der Pflanzenforschung und Botanik. Erst mit den Aufzeichnungen und dem nach und nach erworbenen und gesammelten Wissen rund um die Flora der Welt, hat sich das Gebiet der Pharmazie überhaupt entwickeln können. Die Gewächse unserer Natur sind der Grundstock zu jeder arzneilichen Entdeckung oder Erfindung. Selbst reine Synthetika, die von Chemodesignern im Labor erfunden werden, müssen sich, um im lebendigen Organismus der Menschen und Tiere wirksame Kräfte entfalten zu können, doch an den Molekülen, die die Natur zu bieten hat, zumindest orientieren. Dabei konnte in der Wissenschaft schon so manches blaue Wunder erlebt werden; zum Beispiel mit einigen Pharmaka, die einst im Reagenzglas erschaffen worden waren und als Synthetika par excellence galten.

Nehmen wir nur zwei, um das zu veranschaulichen: zum einen das psychoaktive und halluzinogene N,N-Dimethyltryptamin (DMT), das zunächst im Labor erzeugt und erst deutlich später als Naturstoff in zahlreichen Pflanzen, in Wirbeltieren und sogar als endogener (= körpereigener) Botenstoff im menschlichen Organismus nachgewiesen wurde. DMT ist einer der wichtigsten Neurotransmitter unserer Welt und unter anderem an unseren Träumen beteiligt, an Nahtoderlebnissen, am Sterben selber – vermutlich bildet DMT gar das pharmakologische Floß, auf dem wir von der diesseitigen Welt auf die übergeordnete Ebene des Allgeists überwechseln. Jedenfalls provozierte diese Erkenntnis einen gehörigen Aha-Effekt in der Welt der Wissenschaften. Dasselbe geschah mit einem Benzodiazepin, das unter dem Namen Diazepam bekannt wurde. Dem Normalverbraucher ist es als Valium ein Begriff. Auch dieser Stoff wurde ursprünglich im Labor erdacht und hergestellt – und später als Naturwirkstoff in Pflanzen entdeckt, zum Beispiel in der Kartoffel, im Reis, im Mais und im Weizen.

In den Anfängen seiner Geschichte schaute sich der Mensch die Wirksamkeit einiger Gewächse noch von den tierischen Mitbewohnern des Planeten ab. So gibt es eine ganze Anzahl von Tieren, die im Falle gesundheitlicher Probleme genau wissen, welches Kraut, welche Blüte, welche Wurzel oder welche Frucht am direktesten Abhilfe schafft. Der Bär beispielsweise, der ohnehin als der Schamane unter den Tieren gilt, ist einer der besten tierischen Ethnomediziner überhaupt. Egal, ob er eine Wunde versorgen muss oder sich einfach unwohl fühlt: Der Bär weiß ganz genau, an welchem Strauch, Baum oder Busch er sich bedienen muss, um seinem Leiden Linderung zu verschaffen. Darüber hinaus kennt der Bär sogar die korrekte Dosierung der jeweiligen Mittel – und das, ganz ohne jemals in einem Buch über Pflanzenheilkunde gelesen zu haben.

Auch äfften die Menschen den Tieren in vielen Fällen den Gebrauch psychoaktiver Pflanzen nach – sei es beim Kaffee, beim Verzehr von stimulierenden Samen oder auch bei der Einnahme vergorener Früchte, die letztlich zur Tradition der Alkoholherstellung führte. Der schweizer Heilkräuterkundige und Pfarrer Johann Künzle (1857 - 1945) drückt es folgendermaßen aus: »Selbst den Tieren hat der Schöpfer einen Instinkt gegeben, der sie bei Krankheiten zu gewissen Kräutern hintreibt. Hund und Katze nehmen Zuflucht zum Schließgras oder Knäuelgras, die Mäuse legen sich einen Vorrat an von Pfefferminzwurzeln, die roten Ameisen pflanzen überall auf ihren Wohnungen den Thymian, verwundete Gamsen wälzen sich auf Alpenwegereich usw.« (Künzle 1962: 11).

Die ausgedehnten Forschungsarbeiten der damaligen Kräuterkundler und Botaniker wie auch der moderne Buchdruck, der es ermöglichte, das verdichtete Wissen dauerhaft auf Papier zu bannen und zu vervielfältigen, brachten den wissenschaftlich aufstrebenden Menschen dann weiterführende Erkenntnisse zur Pharmakologie der Pflanzen. Bis dahin berichteten ausschließlich alte Sagen »von den Kräften der Natur und von der Anwendung zahlreicher Pflanzen, Steine und tierischer Körperteile zu Heilzwecken. Der Mangel an beschreibbarem Material ließ diese Zeugnisse zunächst in Reimform von Generation

zu Generation weitergeben, zumal diese Art ein Rückerinnern durchaus erleichtert. (...) Sammlungen von Rezepten, Diätvorschriften, Segensformeln und Zaubersprüchen in deutscher Sprache waren umfangreicher als die Aufzeichnungen in den gelehrten lateinischen Arzneibüchern. Häufig findet man sie auf freien Rändern kostbarer alter Kodizes« (Gaude 1986: 26). Ohne das Wissen um die wirksamen Drogen, also die getrockneten und zubereiteten Pflanzenpräparate, hätte sich die moderne Medizin also überhaupt nicht entwickeln können.

Weil die Volksheilkunde oder Ethnomedizin – zwei Begriffe für dieselbe Sache – sich im Ursprung aus einer geistigen Dimension entwickelt haben *muss*, ist sie natürlich ganz besonders effektiv und weit entfernt von faulem Hokuspokus. Sie hat sich in den diversen Ethnien dieser Welt über die Jahrtausende entwickelt und etabliert und ist das Ergebnis eines schier unermesslich großen Erfahrungsschatzes, der über zig Generationen weitergegeben und stets verfeinert wurde.

Zu jeder Volksmedizin des Erdballs finden sich zahlreiche Analogien in den Volksmedizinen der übrigen Welt, und obwohl sich die heilkundlichen Gepflogenheiten (Ritual, Therapie und philosophische, schamanische Weltansicht) auf den unterschiedlichen Kontinenten doch unabhängig voneinander entwickelt haben *müssen* – allein schon aus dem Unvermögen, die geografische Distanz zu überwinden –, sind doch Sinngehalt und sogar die Ausführung stets ähnlich, häufig sogar völlig gleich. Auch wenn wir heutzutage geneigt sind, den echten Schamanismus als Phänomen anderer Kulturen zu betrachten, so gab es ihn in vorchristlicher Zeit auch bei uns: »Die Frühzeit unserer Kultur kann man auch als ›magische Zeit‹ bezeichnen. In der indigenen Heilkunst der Völker dauert sie bis heute an, und unsere Märchen, Mythen und Sagen erzählen von der verlorenen Zeit, als noch Kentaurer und Riesen wie Rübezahl durch unsere Wälder streiften.« (Rippe et al. 2006: 21)

Streben wir also an, unsere Ahnen gebührend zu ehren und das zum Teil erhaltene, zum Teil aber auch verschollene bzw. verworfene Wissen um die Verwendung des Arzneimittelschatzes der Natur wiederzubeleben. Wir wollen die wiedergewonnene Erkenntnis schützen und

erhalten, um möglicherweise nachfolgende Generationen auf einen besseren Weg, den Pfad des Lichts zu geleiten.

Werfen wir nun noch einen Blick auf zwei häufig verwendete Begriffe, die im Rahmen dieses Buches wichtig zu kennen sind, jedoch heutzutage vollkommen verfremdete Bedeutung haben und immer wieder missverstanden werden. Zum einen ist das der Begriff »Droge«. Dieses heute viel verwendete und in den allermeisten Fällen negativ belegte Wort leitet sich etymologisch (herkunftsmäßig) vom holländischen Wort »droog« ab, was nichts weiter als »trocken« bedeutet. Ursprünglich waren damit getrocknete Pflanzenteile gemeint – Harze, Wurzeln, Kräuter, Früchte, Blüten und so weiter –, später wurden alle Arzneimittel als Drogen bezeichnet. Die Assoziation des Worts mit illegalisierten Rauschmitteln ist ein recht modernes und ebenso unsinniges Phänomen.

Als zweites schauen wir uns das Wort »zaubern« oder »Zauberer« an. Heute meint der Volksmund damit Kleinkünstler und Meister der Illusion, die in Wahrheit keine Magie vollführen, sondern mit geschickten Täuschungsmanövern die Sinne der Zuschauer an der Nase herumführen. Früher hatte die christliche Kirche die »Zauberei« zum Teufelswerk degradiert und den Kräuterfrauen, den sogenannten »Hexen«, als Mittel der böswilligen Beeinflussung von Menschen zugeschrieben. In Wirklichkeit aber ist der Zauberer der heidnische Schamane, der in vorchristlicher Zeit in unseren Gefilden ein Angehöriger der germanischen Kultur gewesen war.

Zaubern bedeutet demnach Schamanisieren, der Zauber ist die Kraft des Schamanen – oder um es mit und frei nach dem Ethnopharmakologen Christian Rätsch auszudrücken: In der Sprache unseres kulturellen Wurzelgeflechts ist »Zauberer« das Wort für den Schamanen. Und damit verknüpfen wir die Zauberei, also die hohe geistige Kunst des Schamanisierens, auf gehaltvolle Art und Weise mit der Heilkunde, denn letztlich ist der Schamane unter anderem Arzt, Priester, Sozialarbeiter, Therapeut, Supervisor und damit vor allem Heiler. Wenn ein Schamane schamanisiert, also zaubert, dann heilt er. Und

hier merke der geneigte Leser sich bitte die eben dargelegte Assoziation, die immer dann in den Hirnwindungen zu beleben ist, wenn in ethnobotanischen und -medizinischen Texten von Zauberpflanzen oder Pflanzenzauber die Rede sein wird.

Zur Selbstmedikation mit pflanzlichen Zubereitungen

Im Rahmen eines Buchs wie diesem muss unbedingt darauf hingewiesen werden, dass das theoretische, also aus der Literatur erworbene Wissen um die Natur- und Pflanzenheilkunde nicht ausreicht, um sich im Falle eines Falles tatsächlich effizient und sicher zu behandeln. So ist es sicherlich möglich, gegen diverse Zipperlein und Symptomatiken vermittels pflanzlicher Zubereitungen vorzugehen. Niemand riskiert seine Gesundheit, wenn er sich zum Beispiel bei Husten einen Kräutertee oder bei Muskelverspannungen ein pflanzliches Sitzbad mit lindern-dem Pflanzenzusatz zubereitet. Ernsthafte Erkrankungen aber laienhaft in Eigenregie therapieren zu wollen, ist gefährlich und unverantwortlich.

Damit sei festgehalten, dass das Wissen, das der geneigte Leser beim Studium dieses Buchs erwirbt, bei weitem nicht ausreicht, um im Falle echter Krankheit eine sinnvolle medizinische bzw. pharmazeutische Versorgung zu gewährleisten. Das Buch ersetzt keinesfalls den Gang zum Arzt, Heilpraktiker oder Schamanen, sondern versteht sich als Ergänzung unserer heilkundlichen Kompetenz und auch als Bewahrer pflanzlich-geistigen Wissens, das in den Augen des Verfassers und des Verlags auf keinen Fall verlorengehen darf und auch den nachwachsenden Generationen dringend angeboten werden und zur Verfügung stehen sollte.



Gänseblümchen

(*Bellis perennis*)

Augenblümchen, Katzenblume, Maiblume,
Osterblume, Tausendschön, Zeitlosenkraut

Aussehen

Bellis perennis ist eine ausdauernde, bis zwanzig Zentimeter hohe und krautige, zum Teil basal verzweigte Pflanze aus der Familie der Korbblütler (*Compositae/Asteraceae*). Das Gänseblümchen hat eine grundständige Blattrosette mit gestielten, spatelförmigen, ovalen, bis sechs Zentimeter langen Blättern. *Bellis* hat nicht eine einzelne Blüte, sondern einen Blütenstand aus vielen Hundert gelben, trichterförmigen Röhrenblüten. Am Rand sitzen die weißen Zungenblüten. Die Blüte neigt sich immer zur Sonne. Abends und bei regnerischem Wetter schließt sie sich. Blütezeit ist von Februar (Januar) bis Oktober (November).

Bellis perennis ist eine Speicherpflanze und übersteht daher den Winter. *Bellis perennis* verbreitete sich in der ganzen Welt. Insgesamt sind fünfzehn *Bellis*-Arten bekannt. Die beliebten und häufig in Gärten und auf Friedhöfen gehaltenen Kulturformen der *Bellis perennis* – gefüllte, große und prächtige Exemplare in den Farben rot, rosa, lachsfarben und weiß – werden, obwohl sie nur Zuchtformen der gemeinen Wiesen-Bellis sind, Tausendschön oder Maßliebchen genannt und seltener Gänseblümchen.

Standort/Bodenansprüche

Bellis perennis ist, was seinen Standort angeht, nicht besonders wählerisch. Es wächst als Ruderalpflanze auf Wiesen, in Gärten, auf Weiden und am Wegrand, im Wald, in der Umgebung von Menschen, ja sogar in der Großstadt.

Die ureigene Naturapotheke

Wenn Sie häufig über Schmerzen verschiedener Natur klagen oder mit Hauterkrankungen zu kämpfen haben, dann sollte bei Ihnen das Gänseblümchen in großer Anzahl gedeihen. Sicherlich ist das Gänseblümchen eine von jenen Pflanzen, die schier überall und immer zu sehen sind. Dennoch kann das Pflänzchen ein gutes Zeichen sein, seine Heilkräfte einmal zu probieren. Hand aufs Herz: Wer hat diese kleine Blume jemals als Heilmittel verwendet? Dabei leistet das Gänseblümchen gerade bei Wunden und Verletzungen hilfreiche Dienste. Probieren Sie es einfach aus. Sie werden sehen.

Heilwirkung

Die Naturheilkunde verwendet das Gänseblümchen als Schmerzmittel und Wundheilmittel, vor allem bei Muskelschmerzen, Prellungen, Schürfwunden, Verstauchungen, Zerrungen, Dysmenorrhoe, Amenorrhoe und Hauterkrankungen, zum Beispiel Akne. Leonhart Fuchs empfahl die Gänseblume als Wundmittel bei Hüftweh, Kropf und Gicht. Auf Wunden oder Geschwülste gelegt, haben frisch gepflückte *Bellis*-Blüten analgetische und den Heilungsprozess unterstützende



Eigenschaften. Die Droge, bestehend aus Blättern (*Bellidis folium*) und/oder Blüten (*Bellidis flos*), wird in der Hauptsache als Kräuteraufguss, Salbe oder Tinktur bereitet und gereicht. *Bellis perennis* wirkt auflösend, zerteilend und abkühlend, hat blutreinigende, leicht abführende, entzündungshemmende und schleimlösende Qualitäten, regt den Stoffwechsel an und ist deshalb ein wirksames Phytopharmakon gegen Gicht und rheumatische Beschwerden. *Bellis* wird aber genauso

bei Menstruationsbeschwerden und Atemwegserkrankungen angewandt. Innerhalb der Volksheilkunde wird ein Dekokt aus dem Kraut gegen Katarrhe der oberen Luftwege, des Magen-Darm-Traktes und bei Gallenblasenentzündung appliziert. *Bellis perennis* ist außerdem ein effektives Mittel bei Erkrankungen der Leber: »(...) Das Gänseblümchen (...), das unsere Wiesen mit seinen weißen Blütenköpfchen wie Sterne übersät, ist ein Freund unserer Leber. Natürlich kommt das ›Maßliebchen‹ Shakespeares, das aus einer Träne Marias auf der Flucht nach Ägypten entstanden sein soll, auch noch für andere Organe in Frage (zum Beispiel für chronisch-katarrhalische Leiden der Bronchialschleimhaut). Bei Darmentzündungen soll es zu Einläufen gut zu verwenden sein.« (Hertwig 1938: 142) Während der Schwangerschaft soll *Bellis perennis* nicht angewendet werden. *Bellis perennis* wird von der Homöopathie nur sparsam eingesetzt. *Bellis*-Potenzen werden sowohl innerlich wie äußerlich gegen Blutungen, Hämatome, Muskelschmerz, Eiterungen, Prellungen, Ekzeme, Knochenschmerzen, Gastroenteritis, Bronchitis, Furunkulose, Hauterkrankungen, Menstruationsbeschwerden, Rheuma, Quetschungen und Wundschmerz eingesetzt.

Inhaltsstoffe

Bellis perennis enthält Anthoxanthin, Apfelsäure, ätherisches Öl, Bitterstoffe, Essigsäure, fettes Öl, Flavonoide: 7-O-beta-D-Glucoporanosylapigenin und 3-O-beta-D-Glucoporanosylkämpferol, weiterhin Gerbstoffe, Harz, Inulin, Oxalsäure, Proteine, Schleimstoffe, Triterpensapnine (Bayogenin, Polygalasäure), Weinsäure und Wachs.

Zubereitung und Verwendung

Das Gänseblümchen hat mit seinen den Stoffwechsel anregenden Eigenschaften Qualitäten zur Unterstützung des Heilvorgangs, z. B. bei Neurodermitis. Eine Aufgussmischung gegen die Hautkrankheit besteht aus gleichen Teilen *Bellis*-Blüten (*Flores Bellidis*), Brennesselblättern (*Folia Urticae*), Erdrauch-Kraut (*Herba Fumariae*), Walnussblättern (*Folia Juglandis*) und Stiefmütterchen-Kraut (*Herba Violae*). Aus den gleichen Inhaltsstoffen kann ebenfalls ein Balsam bereitet werden. Um eine *Bellis*-Salbe zu bereiten, Vaseline auf schwacher Stufe

erwärmen, bis diese eine flüssige Konsistenz annimmt. Beliebige viele *Bellis*-Blüten beimischen, erhärten lassen und drei bis vier Tage an kühlem Orte (allerdings nicht im Kühl- oder Eisschrank) ziehen lassen. Wieder verflüssigen, abseihen und abermals erhärten lassen. Fertig. Die Salbe kann auf frische oder bereits verschorfte Wunden und rheumatisch belastete Körperregionen aufgetragen werden und hilft auch gegen Gliederschmerzen. Wirksam und heilend ist der Presssaft, der aus jungen *Bellis*-Sprossen ohne Wurzel hergestellt wird. Diese werden einfach mit einem Entsafter oder ähnlichem ausgepresst. Der Saft kann sowohl innerlich wie äußerlich verwendet werden: »[Der] Preßsaft muss jedoch täglich frisch bereitet werden. Man nimmt täglich 1 bis 3 Esslöffel voll des Saftes mit der halben Menge Wasser ein. Äußerlich wird der Frischpreßsaft zu Einreibungen oder zu Umschlägen bei Verletzungen und eiternden Wunden gebraucht.« (Willfort 1997: 157f.) Wird der Saft mit Honig vermischt, so erhält man ein wunderbares Mittel gegen Lungen- und Luftröhrenerkrankungen. Mit Weingeist gemischt, kann *Bellis*-Saft als Einreibung gegen Muskelkater Verwendung finden. Ein Gänseblümchen-Aufguss kann mit frischen blühenden Pflanzen oder dem getrockneten blühenden Kraut zubereitet werden. Ein bis drei Teelöffel mit heißem, nicht mehr kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Schlückchenweise trinken. *Bellis*-Tee hilft bei Erkältungsleiden, Magen-Darm-Erkrankungen, kolikartigen Schmerzen, Leberleiden, Nieren- und Blasenkrankheiten und Schleimhautkatarrhen. (Willfort 1997: 158) Ein Aufguss aus *Bellis*-Blüten und -Blättern mit Blättern des Nussbaumes soll bei inneren Blutungen wirksam sein. Dazu trinke der Patient täglich zwei bis drei Tassen schlückchenweise. Eine pädiatrische Rezeptur »zur Entgiftung bei Darmdysbiose (z. B. Dampilz, Status nach Antibiotika) und bei Hautleiden wie Milchschorf und Neurodermitis« (Rippe et al. 2001: 50) besteht aus gleichen Teilen *Bellis*-Blüten, Fenchel, Ehrenpreis, *Taraxacum*-Wurzel (Löwenzahn), Stiefmütterchenkraut, Kümmel und *Calendula*-Blüten. Von der Mischung einen Teelöffel mit heißem Wasser aufbrühen und fünf Minuten abgedeckt ziehen lassen. Abseihen und zwei bis drei Tassen täglich ungesüßt geben. *Bellis* ist sogar in der Küche einsetzbar. Die Blütenknospen können wie Kapern in Essig ein-

gelegt oder auch aufs Butterbrot gelegt werden. Außerdem kann aus der ganzen, noch jungen Pflanze oder den Blüten sprossen ein schmackhafter, leicht bitterer Salat oder auch ein Gemüse bereitet werden. Manche Bauern verwenden Gänseblumen als Futterpflanze für das Vieh.

Sammelzeit

Februar bis November

Symbolische und psychologische Wirkung

Weil das Gänseblümchen uns auf all unseren Wegen folgt und noch dazu ein hervorragendes Heilmittel darstellt, sollten wir auf die symbolische Sprache dieses Pflänzchens hören. Als allgegenwärtiges »Unkraut« drängt sich das Gänseblümchen dem Menschen geradezu auf – es liegt an uns, ihre Heilkräfte und Qualitäten als Nahrungspflanze zu erkennen und zu nutzen. Bisher fristete das Gänseblümchen eher ein Dasein als nettes Blümlein, das auf allen Wiesen und an allen Wegen gedeiht. Werfen wir aber einen genaueren Blick auf dieses Gewächs, offenbart sich uns sein ganzes Potential.

Signatur

Bellis perennis steht mit ihrer harmonischen Symmetrie und Farbgebung in Beziehung zu Venus: »Die lieblichen Farben des Gänseblümchens (...) zeigen die Zugehörigkeit zur Venus und deuten unter anderem die Heilkraft bei Gebärmutterleiden an.« (Rippe et al. 2001: 84) Daher empfehlen homöopathisch orientierte Hebammen und Homöopathen eine D3-Potenz *Bellis* direkt nach der Entbindung. Die sogenannten Venuspflanzen, zu denen *Bellis* gehört, haben weitere Vorzüge. Sie »gelten als Wohltäter und harmonisieren Rezepte mit stark wirkenden und/oder giftigen Stoffen«. (Rippe et al. 2001: 66) *Bellis* ist nicht nur eine Venus-, sondern auch eine Wetterpflanze: »In Abhängigkeit von der Luftfeuchtigkeit (...) öffnen und schließen sich (...) die Blüten des Gänseblümchens (...). Homöopathen nennen *Bellis* »Arnica der Gebärmutter« und verordnen es zur Förderung der Rückbildung nach der Geburt (...).« (Rippe et al. 2001: 159)



Gewöhnlicher Feldsalat

(*Valerianella locusta*)

Ackersalat, Lämmersalat, Kleiner Baldrian,
Nüsschen, Rapunzel, Rapünzchen, Schafmaul

Aussehen

Der Feldsalat *Valerianella locusta* ist eine Pflanze aus der Familie der Baldriangewächse (*Valerianaceae*). Feldsalat wird bis 20 Zentimeter hoch und hat die bekannten spatelförmigen bis lanzettlichen Blätter, die uns als schmackhafter und gesunder Salat dienen. Die Blüten des Feldsalats sind winzig klein, fünfzählig und hellblau. Blütezeit ist von April bis Mai. Der Feldsalat kommt in Europa und weltweit vor und ist eine Kulturpflanze. Die verwandten Arten *Valerianella carinata*, der Gekielte Feldsalat, und *Valerianella dentata*, der Gezahnte Feldsalat, wachsen ebenfalls wild in unseren Gefilden und haben ähnliche heilkräftige Eigenschaften.

Standort/Bodenansprüche

Der Feldsalat wächst an Wegrändern, auf Wiesen, bei Äckern, in Gärten, auf Mauern und anderswo.

Die ureigene Naturapotheke

Man wird es kaum glauben, aber das, was wir vornehmlich zur Winterzeit in den Supermärkten für teures Geld einkaufen, ist bei uns in der Tat ein sogenanntes »Unkraut«. Dabei wächst der Feldsalat, wenn wir Glück haben oder auch entsprechend belastet sind, sogar in unserem Garten oder anderenorts vor unserer Haustür. Wer nur noch gehetzt durch den Alltag hastet und sich ständig überlastet und erschöpft fühlt, der sollte hinausgehen und schauen, ob nicht der kleine Baldrian in seiner Umgebung gedeiht. Er bietet seine Hilfe an.

Heilwirkung

Feldsalat ist der kleine Bruder des Baldrians, das verrät schon der Gattungsname *Valerianella*. Baldrian ist *Valeriana*, damit ist *Valerianella* der kleine Baldrian. Feldsalat enthält sogar die gleichen Inhaltsstoffe wie der Baldrian, jedoch in geringerer Konzentration. Dennoch ruft auch der Feldsalat beruhigende Effekte hervor und die gleichen, aber abgeschwächten Heilwirkungen wie der Baldrian. So wirkt Feldsalat lindernd und heilsam bei Schlafschwierigkeiten, Nervosität, Reizbarkeit, nervösen Organen, Hysterie und Angstzuständen, aber auch bei Schwindel, Husten und Asthma. Außerdem gilt der Feldsalat als antiinfektiös, abführend, erweichend und blutreinigend. Der Feldsalat soll zudem bei Wachstumsstörungen, bei Infekten und bei der Wundheilung und Narbenbildung hilfreich sein.

Inhaltsstoffe

Valerianella locusta enthält unter anderem Alanin, Arginin, Cystin, Kalzium, Glyzin, Histidin, Eisen, Leucin, Magnesium, Phenylalanin, Tryptophan, Tyrosin, Vitamin A und Zink.



Zubereitung und Verwendung

Der Feldsalat wird wie gewohnt als Salat zubereitet und gegessen. Es kann aber auch aus dem getrockneten Kraut ein Teeaufguss zubereitet werden. Dazu nimmt man fünf Gramm trockenen Feldsalats auf eine Tasse und süßt nach Belieben mit Honig. Tagesdosis zwei bis vier Tassen.

Sammelzeit

Vor der Blüte im April.

Symbolische und psychologische Wirkung

Symbolisch betrachtet, hat uns der Feldsalat vieles zu sagen. Als klassische Nahrungspflanze ist der Feldsalat ein viel gehandeltes Gut und wird auf dem Markt als zumeist eher mittel- bis sogar hochpreisiges Produkt gehandelt. In Wahrheit aber gedeiht der Feldsalat spontan an allen möglichen Orten, sogar in unseren Gärten und auf den Wiesen in der Nachbarschaft, ja selbst auf alten Mauern kann der Feldsalat gefunden werden, er begleitet uns sozusagen auf Schritt und Tritt. Dabei wird er in dieser Form von den Menschen meist übersehen – und im Supermarkt für hart verdientes Geld eingekauft. Das zeugt vom Irrsinn unserer denaturierten Gesellschaft. Der Feldsalat gehört mit seinen sedativ wirksamen Inhaltsstoffen zu den leicht psychoaktiven Pflanzen und schenkt uns Gelassenheit und ein Stück inneren Friedens.

Signatur

Der Feldsalat ist ein meist niedrig wachsendes Kraut, das als Heilkraut im Schatten seines großen Bruders, des Baldrians, ein eher zurückgezogenes Leben führt. Die blaue Blüte jedoch, so unscheinbar sie ebenfalls sein mag, zeugt von der kühlenden und reizlindernden Wirkung der Pflanze. Als den Geist beflügelndes Gewächs lindert der Feldsalat psychische Beschwerden und übermäßige Reizbarkeit. Die blauen Blüten stehen außerdem für die Eigenschaft des Feldsalats als Lungenpflanze. Das weist auf die Wirksamkeit der Pflanze bei Asthma und Husten hin.