



Dr. med.
Marianne Ruoff

EISZEIT MEDIZIN

*Heilkräftige Wildpflanzen
am Rande des Eises*

atVERLAG



Dr. med.
Marianne Ruoff

EISZEIT MEDIZIN

*Heilkräftige Wildpflanzen
am Rande des Eises*

atVERLAG

INHALT

- Vorwort von Dr. Wolf-Dieter Storl 6
Vorwort von Angaangaq Angakkorsuaq 11
Einleitung 14

BEI DEN KALAALLIT-INUIT IN GRÖNLAND 16

- Von der Eiszeit bis heute: Arktisch-alpine Pflanzen –
Heilkraft im Methusalem-Alter 24

DIE PFLANZEN-PORTRAITS 27

BEEREN UND BÄREN 28

- Gemeine oder Immergrüne Bärentraube 29
Alpen-Bärentraube 53
Preiselbeere 55
Heidelbeere 73
Moor-/Rauschbeere 110
Krähenbeere 120

BLUMIGE UND DUFTIGE 136

- Die Artengruppe der Weidenröschen 136
Kleinblütige Weidenröschenarten 165
Alpenrosen 169
Silberwurz 182
Wollgräser 189
Mariengras 195
Der Tanz des Lebens: Süßgraszeremonie der Kalaallit-
Großmütter 204
Artengruppe Glockenblumen 210
Porst, auch Ledum genannt 225

LÖWENSTARKER SCHUTZ 252

- Artengruppe Gemeiner Frauenmantel 252
Ein kurzes Nachwort 283

ANHANG 285

- Mehrsprachige Liste
der beschriebenen Pflanzen 286
Pflanzen sammeln im Stil der Wildtiere
und die Natur stärken 288
Eine Medizin ohne Tierversuche 293
TCM- und Naturheilärzte und -therapeutinnen
in Deutschland, der Schweiz und Österreich 294
Danksagung 298
Zur Autorin 299
Literaturverzeichnis 300
Stichwortverzeichnis 304
Anmerkungen 316



Jahrtausende altes Eis in Grönland

VORWORT VON ANGAANGAQ ANGAKKORSUAQ

Ich sage immer: Es ist sehr schwierig, sich vorzustellen oder zu verstehen, und dazu eine traurige Sache, dass die Leute im Norden hungern konnten. Das ist der Grund, warum es dieses Buch gibt, damit die Leute wieder realisieren können, was man alles essen kann. Und um die Medizin des Landes wieder zu ihnen zu bringen. Das Land und die Pflanzenwelt, sie haben alles, was es zum Überleben braucht. Wenn ich für mich spreche, dann sollte ich nicht hungrig sein, denn ich esse vom Land. Und ich sollte nicht krank werden, denn ich nutze die Medizin des Landes.

Doch die Leute nutzen die Medizin nicht mehr. Die Zeremonie des Landes stirbt.

Wie meine Großmutter sagte: »Leben ist eine Zeremonie in sich selbst, die es wert ist, mit einer Zeremonie gefeiert zu werden.«

Wenn du keine Zeremonien machst, wird es sterben. Es braucht weniger als eine Generation. Wenn du aufhörst, es zu gebrauchen, werden es deine Kinder nicht mehr benutzen. Wenn du die Zeremonie des Lebens nicht lebst, wird es sterben. Und überall vergessen die Leute die Zeremonie der einfachsten Dinge.

Zum Beispiel, wenn du sehr durstig bist und da ist nichts zu trinken: Du pflückst eine Pflanze und kausst sie, nur ein paar Blätter, und es ist, als wenn du einen Liter Wasser getrunken hättest. Wenn du sehr, sehr müde bist und viele erjagte Karibus getragen hast und da ist keine Speise zu essen, sitzt du da und pflückst ein paar Pflanzen und es ist, wie wenn du ein Kilo Fleisch gegessen hättest. Du fühlst wieder die Energie.

Doch wir haben vergessen, dies zu tun. Heutzutage tragen die Jäger Kekse in ihrer Tasche. Und sie schauen nicht zur Erde. Sie verloren die Zeremonie.

Leben ist eine Zeremonie in sich selbst, die es wert ist, mit einer Zeremonie gefeiert zu werden

Fast alle Pflanzen kann man essen, und sie schmecken sehr gut. Manche sehr sauer, manche sehr süß. Oh, und Niviarsiaq (das Weidenröschen) ist gut für Tee. Wenn du die Blüten mit Wasser kochst, dann wird der Duft lebendig, und der Geschmack ist himmlisch. Darum heißt sie Niviarsiaq, »immer jung«, weil sie dich jung macht.

Als die Wissenschaft begann, Interesse an den Heilkräften der Pflanzen zu finden, ging jedermann nach Amazonien. Und ich erzählte es meiner heilkundigen Mutter in Grönland. Wir schauten im Atlas, wo Amazonien ist. Dann schüttelte sie den Kopf über die Wissenschaftler, die auf der Suche nach einzigartiger Medizin für die Welt, für die Menschen, dorthin gingen. Und sie sagte: »Warum gehen sie nach Amazonien, wo alles so schnell wächst? Da ist kaum Medizin in den Pflanzen, weil sie so schnell wachsen. Alles wächst so schnell, dass es keine Zeit hat, eine starke, gute Medizin zu entwickeln. Sie sollten hierherkommen. Denn hier wächst alles wirklich sehr langsam. Und die Sonne ist so nah bei den Pflanzen und so stark, viel stärker als in Amazonien. So bringt die Sonne Energie zu diesen Pflanzen und erzeugt starke Heilenergie.« Das ist es, was sie erzählte, vor über 50 Jahren. Und seither

BEI DEN KALAALLIT-INUIT IN GRÖNLAND

Medizin-Support bei einem Inuit-Treffen

Manchmal geht das Leben ungewöhnliche Pfade. Jedenfalls entstand die Idee zum Schreiben eines Heilkräuterbuches vor einigen Jahren bei den Kalaallit-Inuit in Westgrönland. Damals wurde ich gebeten, medizinischen Support während einer meditativen Fastenwanderung in der grönländischen Tundra zu leisten. Der Kalaallit-Inuit Angaangaq Angakkorsuaq hatte sie veranstaltet und eine Zusammenkunft mit grönländischen Kalaallit-Ältesten in seinem Heimatland organisiert. Angaangaq wuchs noch ganz traditionell bei seiner als Heilerin weithin bekannten Großmutter Anakasaa in Westgrönland auf und arbeitet als Schamane und Heiler.⁷ Von ihm sind mehrere Bücher erschienen.

Diese Reise war meine erste wundervolle Begegnung mit diesem feinen Land und seinen außergewöhnlichen Ureinwohnern. (Ich benutze hier die Bezeichnungen Eskimo, Kalaallit oder Inuit, denn die Einheimischen stellten sich uns als Eskimo vor, und auch meine grönländische Freundin Gitte bestätigte mir, dass diese Bezeichnung für sie okay sei.⁸ Selbst nennen sie sich Kalaallit.) Das Treffen fand nahe des grönländischen Eisschildes statt. Und dies war gut zu hören, denn immer wieder brachen riesige, oftmals 30 oder 40 Meter hohe Gletscherstücke von der Kante mit krachendem Donnern herab und zerschellten am Boden. Obwohl wir mehr als einen Kilometer entfernt waren, kam es uns vor, als spürten wir dieses Geräusch bis ins Mark, begleitet vom leichten Zittern des weichen Tundrabodens. Die eisfreie hügelige Landschaft war mit niedrigen, knie- bis hüfthohen Kräutern und Sträuchern bedeckt, dazwischen lagen vereinzelt Felsgruppen. Das Schmelzwasser des Gletschers speiste zwei eiskalte Seen und mehrere Flüsse, die sich zum Fjord hin schlängelten und graues Gesteinsmehl enthielten, den Gletscherabrieb. Dieser feine Sand fand sich auch an den manchmal breit ausladenden Flussufern und konnte sich stellenweise als gefährlicher Treibsand ablagern, in den man tief einsinken konnte, sodass wir davor gewarnt wurden.

Die Tundra duftete würzig fein, die Luft war klar, stets wehte ein kühler Wind vom Eisschild her, der die nordischen Stechmücken weghielt und alles trocknete.

Welch freudige Überraschung, einige wohlbekannte Pflanzen wie Löwenzahn, kleine Weiden, Glockenblumen, Schachtelhalme, Heidelbeeren und Arnika vorzufinden. Es gab mir ein Gefühl von Heimat, auch wenn ich zum ersten Mal auf diesem sonderbar sanften Land war. Die Ältesten sagten, dieser Boden habe noch nie Krieg erlebt. Ein friedliches Land! Und dann dieses freie Gefühl. Es kam mir irgendwie bekannt vor, als tauchte ich in eine uralte Erinnerung ein. In eine mir als friedlich und harmonisch erscheinende Eiszeit, in der kleine Gruppen nomadisch lebender Jäger und Sammler den Tierherden durch die unendlichen Weiten der damaligen Tundra und Mammutsteppe Europas folgten.

Als dann noch eine Gruppe Moschusochsen das Tal kreuzte und wir ihnen aus der Distanz zuschauen konnten, war mein Eiszeitgefühl perfekt.



Glockenblumen und Arnika am Rand des grönländischen Eisschildes



Das Camp am Eisrand bei Kangerlussuaq in Westgrönland



DIE PFLANZEN- PORTRAITS

BEEREN UND BÄREN

Sei es in Grönland, den Alpen, der arktischen Tundra Kanadas und Nordamerikas, in Nord-europa oder Sibirien: Wer hier wandernd unterwegs ist, wird früher oder später auf Heidekrautgewächse (Ericaceae) treffen, von denen einige sehr schmackhafte und heilkräftige Beeren besitzen. Am häufigsten traf ich Heidel- und Moorbeeren an, gefolgt von Preisel- und Bärentraubenbeeren sowie Krähenbeeren, die hier beschrieben werden. Alle diese Beeren werden gern von Braun- und Eisbären gefressen, und ich denke manchmal, dass die Worte Beere und Bär nicht von ungefähr so ganz ähnlich sind. Vielleicht haben schon Eiszeitmenschen die Liebe der Bären zu den Beeren beobachtet und so diese doch so ähnlichen Bezeichnungen geprägt?

Jedenfalls waren und sind diese Beeren den eiszeitlichen bis heutigen Jägern und Sammlern wie auch den wilden Bären eine gute Speise. Inuit berichten, dass im kurzen arktischen Sommer die sonst vorwiegend Robben jagenden Eisbären auf Heidelbeerdiet umstellen, wenn sie wegen des warmen Wetters nicht vom Eis aus jagen können. Selbst unter dem Schnee im Winter graben Bären nach Preiselbeeren und anderen dieser kleinen schmackhaften Früchte.



◀ Heidelbeeren, *Vaccinium myrtillus* L., ganz links. Krähenbeeren, *Empetrum nigrum* L., oben in der Mitte, sie sind kleiner und ganz schwarz. Oben rechts die noch unreifen grünen Bärentraubenbeeren, *Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Spreng, und unten rechts die heller-blauen, etwas ovalen Moorbeeren, *Vaccinium uliginosum* agg., sie haben noch den Blütenrest als braunes Anhängsel. Wallis im August
 ▶ Ganz links Heidelbeerzweig mit Beere, *Vaccinium myrtillus* L. Zweiter von links Moorbeerenzweig mit Beere, *Vaccinium uliginosum* L. Dritter von links Preiselbeerzweig mit roten Beeren, *Vaccinium vitis-idaea* L. Ganz rechts Bärentraubenzweig ohne Beeren, *Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Spreng. Die Äste der Heidelbeere sind grün sowie der Blatttrand fein gezackt, Moorbeerenäste sind braun und die Blattränder glatt. Preiselbeere und Bärentraube haben feste, dickere immergrüne Blätter, die sich an der Blattunterseite und im Geschmack unterscheiden. Alle vier sind essbar



Verschiedene Zubereitungen aus Beeren und Zweigen

GEMEINE ODER IMMERGRÜNE BÄRENTRAUBE

auch Rotfrüchtige Bärentraube, *Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Spreng, Hede-Melbærris (dän.), Common Bearberry/Kinnikinnick (engl./Algonqin)

Verbreitung

Die Immergrüne Bärentraube ist schon eine erstaunliche Pflanze, die so (bären-)stark ist, dass sie auch in eisigen Regionen als bodennahe immergrüner (!) Strauch wächst und 100 bis 120 Jahre alt werden kann! Ihr Verbreitungsgebiet ist groß, so kommt sie zirkumpolar in der Arktis vor sowie in allen europäischen Bergregionen wie den Alpen, den Apenninen in Italien, in der Sierra Nevada in Spanien, den Pindus-Bergen in Griechenland, dann in der Türkei, in Sibirien, im Kaukasus und Himalaya. In Nord- und Mittelamerika und dortigen Bergregionen ist sie bis zur Sierra Nevada, New Mexico, den Rocky Mountains, den Appalachian Mountains und bis nach Guatemala verbreitet.

Sammeln und Schützen

Die Nutzung der Bärentraube reicht in Urzeiten zurück. Man kann davon ausgehen, dass sie bereits den Jägern und Sammlern der eiszeitlichen Tundren bekannt war. Früh schriftlich



- ◀ Getrocknete, vor der Blüte gesammelte Heidelbeerblätter, *Vaccinium myrtillus* L.
▶ Heidelbeerblätter, *Vaccinium myrtillus* L., im Mai mit kleinen dunklen Flecken.
Diese sollte man nicht sammeln

Sammelzeiten für Beeren und Blätter

Bei den grönländischen Kalaallit heißt es, man solle die Blätter nur sammeln, solange noch keine Beeren sichtbar sind. Also während der Blütezeit und kurz danach. Sobald die Beeren erscheinen, werden die Blätter nicht mehr gesammelt, sie seien dann zu trocken. Das ist bezüglich der Inhaltsstoffe sinnvoll, denn es konnte nachgewiesen werden, dass junge Heidelbeertriebe mehr phenolische Wirkstoffe enthalten als ausgewachsene Triebe.¹⁰⁵

Beim Sammeln sollte genau hingeschaut und darauf geachtet werden, dass man gesunde Pflanzen verwendet und keine verfärbten, angegrauten oder fleckigen Beeren, Blätter oder Stängel nimmt, die von einem Pilz befallen sein können.

Alte Bräuche um die Sammelzeit der Heidelbeeren aus Deutschland

Heinrich Marzell erwähnt folgende Gepflogenheiten: An Jakobi (25. Juli) gesammelte Beeren sollen nach dem Brauchtum in der Oberpfalz und Nordböhmen besonders wirksam sein. Aus dem Allgäu stammt der Brauch, die »Dreißigsthoadl«, die »im Dreißigst« reifen, zu pflücken. Dies ist die Zeit zwischen Maria Himmelfahrt (15. August) und Mariä Geburt (08. September). In den Alpenländern sind die Sammelzeiten entsprechend den Reifezeiten stark von der Höhenlage abhängig und können von Juni bis zum Oktober oder bis zum ersten Schnee in den Hochlagen dauern.

Eine Kraftsuppe für Kinder, die auch bei Durchfall und Magen-Darm-Problemen hilft

Heidelbeeren wurden von Pfarrer Kneipp bei Durchfall, Verdauungsstörungen und Ruhr empfohlen.¹⁰⁶ Eine alte Anwendung, die auch in Märchen und Legenden vorkommt, ist die süße Suppe bei schwächlichen Kindern oder Kindern mit Magen-Darm-Grippe und Durchfall. Eigentlich schade, dass diese Anwendung nicht mehr so geläufig ist. Sprechen doch die antibakteriellen und entzündungshemmenden Eigenschaften sehr dafür, die besonders und direkt auf die Magen-Darm-Schleimhaut wirken. Zudem sind Heidelbeeren reich an Mineralstoffen und Vitaminen und auch bei längerer Anwendung oder in hohen Dosen unschädlich. Eine ideale Kindermedizin!

Ich war noch ein Kind, etwa fünf Jahre alt, und noch etwas schwach von einer gerade durchgemachten Krankheit. Da wurde mir eine sehr leckere, süße, warme, lila Heidelbeer-suppe gekocht. Hmmm ... sie war so fein, und ich spürte, wie meine Kraft zurückkam ... Und dann pflückten wir Heidelbeeren, es waren noch ein paar Blätter mit dran. Da sagte jemand, es sei schade, wenn wir die Blätter wegtun, denn man könne sie auch essen und sie seien sehr gut ... Und dann wachte ich auf. Von Heidelbeeren und vor allem von der guten Suppe kann man offenbar auch träumen.

REZEPT FÜR EINE SÜSSE HEIDELBEERSUPPE

- 250 g frische oder gefrorene Heidelbeeren
- 1/8 l Wasser
- 1 kleine Prise Salz
- 2 bis 3 EL Honig oder Zucker

Die gewaschenen oder aufgetauten Heidelbeeren mit dem Wasser sanft kochen, bis die Beeren weich sind und schwimmen. Das geht rasch, es dauert zwei bis drei Minuten. Nun die Beeren zerdrücken oder mit dem Pürierstab pürieren. Mit ein wenig Salz würzen und mit Honig oder Zucker süßen.

Als Suppe essen oder als Soße zu Grießbrei, Reisbrei oder anderen Süßspeisen reichen. Möglichst nicht mit Milch kombinieren, weil dann ein Teil der gesunden Wirkungen abgeschwächt wird. Schön ist auch die Kombination mit weißen Eischneeklößchen oder Meringen (Baiser).

Falls die Blaufärbung der Lippen und Zähne stört, kann man diese mit Essig, Zitronensaft oder Johannisbeeren wegbekommen.



Heidelbeersuppe

Heilwirkungen des Heidelbeerstrauches in Volksmedizin und Wissenschaft

Kein Haushalt ohne Heidelbeervorrat

Bei Kräuterpfarrer Kneipp hieß es, kein Haus solle ohne eine gute Portion gedörrte Heidelbeeren sein. Er empfahl diese sowie eine Heidelbeertinktur (Rezept nachfolgend) als wichtigsten und festen Bestandteil in seiner Hausapotheke.

Für Magen und Darm

In Europa, bei den Inuit, den nordamerikanischen indigenen Völkern und in der chinesischen Volkstradition gilt der Heidelbeerstrauch als heilsam für den Verdauungstrakt. In Europa sowie bei den Inuit werden Heidelbeerezubereitungen bei Magenbeschwerden verwendet. Culpeper erwähnte die Anwendung vor allem bei »hitzigen« Magenbeschwerden.¹⁰⁷ Bei Magenbeschwerden, Magenbrennen, Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen kann folgender Tee eingesetzt werden.

HEIDELBEERTEE

20 Gramm getrocknete, pulverisierte Heidelbeeren werden mit 250 Milliliter heißem Wasser aufgegossen und aufgeteilt auf drei Gaben täglich getrunken.

Heidelbeerwurzel-Pulver bei Bauchschmerzen und Blähbauch

Eine weitere Anwendung aus der europäischen Tradition ist laut Hieronimus Bock die Einnahme von getrockneten gepulverten Heidelbeerwurzeln. Diese wurden zu gleichen Teilen mit Anis- und Fenchelwurzel vermischt und mit Zucker zusammen eingenommen: morgens nüchtern ein Suppenlöffel voll.¹⁰⁸

Blutstillung bei Magenblutungen

Culpeper setzte Heidelbeerwurzeln auch als blutstillendes Mittel bei Magenblutungen ein. Sollte jemand unter Magenblutungen leiden, empfehle ich dringend, rasch medizinische Hilfe aufzusuchen. Denn starke Magenblutungen können lebensbedrohlich sein und man merkt dies oft zu spät. Jedoch finde ich es nützlich, die traditionellen Heilanwendungen zu kennen, insbesondere für Outdoor-Bedingungen weitab von medizinischer Hilfe. Eine Notfallmaßnahme bei akuter Magenblutung möchte ich hier noch aufführen: Man gibt Eiswasser zu trinken, bis die betreffende Person in medizinischer Obhut ist.

Bauchschmerzen, Ruhr und Durchfall

Pfarrer Kneipp empfahl hierbei eine Heidelbeertinktur, die auch dafür gut ist, den Unterleib zu wärmen.

REZEPT FÜR EINE HEIDELBEERTINKTUR

Zwei bis drei Handvoll Heidelbeeren in Branntwein ansetzen, sodass die Beeren gut mit Flüssigkeit bedeckt sind. Dies lässt man drei Wochen oder länger stehen. Laut Kneipp könne die Einwirkzeit auch mehrere Jahre sein, dann werde die Medizin umso stärker. Ab und zu wird geschüttelt. Bei leichten Beschwerden wurden zehn bis zwölf Tropfen auf Zucker, bei stärkeren Beschwerden 30 Tropfen, bei stärksten Beschwerden ein Kaffeelöffel in warmem Wasser eingenommen, was nach acht bis zehn Stunden wiederholt wurde. Dazu wurden Bauchumschläge mit in Heidelbeertinktur getränkten Tüchern empfohlen.¹⁰⁹

Blutige Durchfälle, Ruhr, Cholera und Typhus

Hierfür wurde Tee aus den Blättern eingenommen oder eine Abkochung aus den Beeren. Bei Ruhr galt oben genannter Tee aus getrockneten pulverisierten Beeren ebenfalls als heilsam. In China wurde eine Heidelbeerkraut-Abkochung zusammen mit Reis gegen Durchfall eingesetzt, wie weiter unten bei »Ochsensehnenreis« beschrieben wird.

Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit

Culpeper beschrieb eine bindende Wirkung auf den Bauch und wendete Heidelbeeren deshalb nicht nur bei Durchfällen, sondern auch bei Übelkeit und Erbrechen an. Er verabreichte Sirup aus eingedicktem Beerensaft oder mit Zucker konserviertes Fruchtmas. Heidelbeersirup wird auch heute volksheilkundlich gegen Durchfälle, inklusive blutige Durchfälle, eingesetzt.

Heidelbeerwein bei Magen-Darm-Beschwerden und Schwäche

Der aus den Beeren bereitete Wein soll nach Anwendungsversuchen in Würzburg von 1889 bei Magen-Darm-Erkrankungen, akuten und chronischen Verdauungsstörungen mit Appetitlosigkeit, Schwächezuständen, verschiedenen Formen von Durchfällen, Blähungsneigung und Darmkatarrhen wirksam gewesen sein, wie von Madaus erwähnt wird.

Heidelbeeröl bei Durchfall und Erbrechen

Beeren und Blätter wurden laut Hieronymus Bock in Olivenöl gekocht, das Öl dann abgeseigt und mit Muskatnuss und Mastixöl (Weihrauchöl) vermischt. Dies wurde lauwarm für Baueinreibungen bei Durchfällen und Erbrechen verwendet.

Heidelbeersaft-Kur bei Hämorrhoiden

In meiner Praxis habe ich gute Wirkungen gegen Hämorrhoiden beobachtet, wenn man über mindestens acht Wochen eine Kur mit Heidelbeersaft macht. Dabei sollte man täglich ein, besser zwei Gläser Heidelbeersaft (100 Prozent Saft, den man auch verdünnen kann oder entsprechend mehr vom schon verdünnten Saft) trinken, am besten vor dem Mittagessen.



Puppen mit traditioneller grönländischer Frauen-tracht, Nationalmuseum Nuuk, Grönland

Wilde europäische Heidelbeeren sind kleiner, durchgehend blau gefärbt, inklusive Fruchtfleisch, und schmecken kräftiger. Zucht Heidelbeeren sind größer und haben weißes Fruchtfleisch. Da viele medizinische Wirkungen vor allem den Inhaltsstoffen zukommen, die auch die Färbung ausmachen, bevorzuge ich für Heilanwendungen wenn möglich die Wildform.

Farbe für Stoffe

Kleiderfarbe bei den Kalaallit

In Grönland wurden Heidelbeeren zum Färben der Robbenhaut benutzt. »Du kochst sie mit ganz wenig Wasser und zerdrückst sie zu einem sehr feinen Brei. Dann lässt du ihn kalt werden, und er wird dick, wegen des Zuckers in den Beeren. Dann kannst du die Robbenhaut damit färben. Die Frauen haben ihre bunten Kleider und Muster so hergestellt, indem sie mit Heidelbeersaft Verzierungen auf die Robbenhautkleider gemalt haben. Aber auch die Rinden von Bäumen geben verschiedene Farben, die sie für solche Zwecke verwendet haben.« Dies erzählte Angaangaq.

Blauer Farbstoff vom Mittelalter bis heute

Als blauer Farbgeber mit antibakteriellen Eigenschaften für Lebensmittel, Stoffe wie Wolle, für helles Leder oder für gefärbte Ostereier sind Heidelbeeren geeignet.¹⁵⁶ Ein Rezept dazu aus dem Kräuterbuch von Hieronymus Bock aus dem Jahre 1551: »Die Karten- und Briefmaler brauchen den safft von Heidelbeeren / temperieren (mischen) denselben mit Alaun und mit Galläpfel / nachdem sie die farb liecht oder sattblaw haben wöllen. Die leinentuch- und garnferber nehmen von einem kübel voll beeren den aussgedruckten safft / thun darzu ein halb echtmoss (ein Achtel Mass) oder becher voll weinessig / 2 loth (etwa 30 Gramm) Alaun (Kaliumaluminiumsulfat) zerstoßen / Und ein halb loth kopperschlag zerstoßen / dass lassen sie mit einander sieden / und so es überschlagen hat / das mans kann an den henden leiden / dann stossen sie das garn oder leineduch darein / henckends auff an der lufft zu drücken / darnach weschen sie es von neuem auss kaltem wasser / so habe sie blau duch oder garn.«¹⁵⁷

Pflegender und essbarer Heidelbeer-Lippenbalsam

Dem Einsatz der blauen Heidelbeerfarbe sind kaum Grenzen gesetzt. Als ich in Grönland war, kam mir immer wieder die Idee eines Heidelbeer-Lippenstifts. Die Heidelbeere färbt ja bereits beim Verzehr Lippen, Mund und Zunge blau. Diese blaue Farbe enthält viele der wertvollen Substanzen wie Anthocyanide mit all ihren gesundheitlichen Wirkungen, wie oben ausführlich beschrieben. Mit Fetten kombiniert, entsteht damit ein wohlschmeckender pflegender Lippenbalsam, den man ohne gesundheitliche Risiken auch mitessen kann. Wenn man bedenkt, dass durchschnittlich vier Lippenstifte pro Frau und Jahr mitgegessen werden und manche Produkte gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe enthalten¹⁵⁸, dann macht dieser Versuch erst recht Freude.

REZEPT FÜR HEIDELBEER-LIPPENBALSAM

- 3 TL frische oder aufgetaute gefrorene, zerstampfte Wildheidelbeeren
- 2 TL Olivenöl
- ½ TL veganer Eiersatz (gibts im Bioladen bei den Backwaren)
- 1 ½ TL Bienenwachs
- kleine Döschen für den fertigen Lippenbalsam

Die Heidelbeeren werden mit dem Olivenöl übergossen und gut mit einer Gabel zerdrückt. Den veganen Eiersatz, der als Emulgator dient, um Öl und Wasser zu verbinden, gut einrühren, dabei die Heidelbeeren weiterhin am Gefäßrand zerdrücken, bis eine homogene Masse entsteht. Diese durch ein Mulltuch in einen kleinen Soßentopf drücken und den Saft ganz ausdrücken.

Das blaue Öl langsam erwärmen und das Bienenwachs darin schmelzen, ohne es zu kochen. Dann in Lippenbalsamgläschen füllen und kühl gestellt aushärten lassen. Am besten im Kühlschrank aufbewahren, es hält dort ein bis zwei Wochen.

Bei meinem ersten Versuch mit diesem Lippenbalsam verband sich das Öl mit dem Heidelbeersaft zunächst nicht. Ich versuchte einen Teelöffel Honig als Emulgator, das funk-



Heidelbeer-Lippenbalsam

WEIDENRÖSCHENTEE-KUR

Ein gehäufter Teelöffel Kraut vom Kleinblütigen Weidenröschen, *E. parviflorum*, mit einem viertel Liter kochendem Wasser überbrühen und kurz ziehen lassen. Jeweils morgens nüchtern vor dem Frühstück und abends eine halbe Stunde vor dem Abendessen wird eine Tasse dieses Tees warm getrunken.

Je nach Schwere des Leidens sollte dieser Tee nach meiner Erfahrung möglichst lange, mindestens sechs Wochen bis zu einem halben Jahr eingenommen werden, auch begleitend zu einer eventuellen schulmedizinischen Behandlung.

Meine bisherigen Praxiserfahrungen mit diesem Tee sind gut. Er lindert die Beschwerden, kann die PSA-Werte (Prostatamarker im Blut) reduzieren helfen und ist zudem gut verträglich.

Ich habe aus dem Kleinblütigen Weidenröschen auch eine Abkochung bereitet, wie dies bei Inuit-Völkern mit Waldweidenröschen und Arktischem Weidenröschen gemacht wird. Diese ist in Aussehen, Farbe und Geschmack derjenigen aus Waldweidenröschen gleich. Für eine stärkere Heilwirkung empfehle ich die Abkochung für zwei bis drei Wochen zu verwenden und dann auf den mildereren Tee zu wechseln.

WEIDENRÖSCHENABKOCHUNG

Eine Handvoll frisches oder getrocknetes kleingeschnittenes Kraut vom Kleinblütigen Weidenröschen, *E. parviflorum*, mit einem Liter Wasser mit Deckel 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, danach absieben und warm über den Tag verteilt trinken.

Weitere wissenschaftliche Forschungsarbeiten zu kleinblütigen Weidenröschenarten, vor allem zu *E. palustre*, sind oben im Kapitel der großblütigen Weidenröschen enthalten.

Beinschmerzen, Muskelkrämpfe

Die Hopi benutzten auch Drüsiges Weidenröschen, *E. glandulosum*, eine in Nordamerika wachsende kleinblütige Weidenröschenart, gegen Beinschmerzen. Navaho-Kayenta machten mit Tee aus dem Drüsiges Weidenröschen eine Lotion und Umschläge gegen Muskelkrämpfe.²⁶⁴



Abkochung (rechts) aus dem frischen Kraut (oben) einer kleinblütigen Weidenröschenart, 15 Minuten ausgekocht, links das ausgekochte Kraut



Samenstand des Kleinblütigen Weidenröschens, *E. parviflorum*, im August

Durchfall verschiedener Ursache

Volksheilkundlich werden auch die kleinblütigen Weidenröschenarten bei Magen-Darm-Beschwerden, insbesondere gegen Durchfall verwendet. Eine Tierforschungsstudie mit ethanolschen Pflanzenauszügen an Mäusen zeigte für die Weidenröschenarten Zottiges (*Epilobium hirsutum* L.), Sumpf- (*E. palustre* L.), Rosmarinblättriges (*E. rosmarinifolium* L.), Wald- (*E. angustifolium/spicatum* L.) sowie Vierkantiges Weidenröschen (*E. tetragonum* L.) dosisabhängig gute Wirkungen gegen Durchfall bei sehr geringer Toxizität.²⁶⁵

Entzündungshemmend und krebszellwachstumshemmend

Für ein Extrakt aus Zottigen Weidenröschen (*E. hirsutum* L.) wurden im Tierversuch an Mäusen gute entzündliche und krebszellwachstumshemmende Wirkungen gefunden.²⁶⁶

ALPENROSEN

Rhododendron spp., Oqaasaq (Kalaallit), Alperose (dän.), Rosebay, Rhododendron (engl.)

Immergrün und hoch oben wachsend

Alpenrosen wachsen auf erstaunlichen Höhen und sind als immergrüne Sträucher wie auch die bereits beschriebenen immergrünen Beerenarten wahre Eiszeitpflanzen. Sie haben wohl die letzte Eiszeit über dem Gletschereis in den hohen Berglagen überlebt oder sind aus Eurasien eingewandert und trotzen Eis und Kälte wie wenige andere Pflanzen. In Tibet wächst laut dem tibetischen Arzt Dr. Dawa die dortige Art *Rhododendron laudanum* auf unglaublichen 3800 bis 4800 Höhenmetern!

PFLANZEN SAMMELN IM STIL DER WILDTIERE UND DIE NATUR STÄRKEN

Es ist mir ein Anliegen, die Natur in ihrer Vielfalt und Schönheit zu erhalten und wieder zu stärken. Daher wünsche ich mir, dass dieses Buch ein Stückchen dazu beitragen kann, dass die Pflanzen- und Tierwelt noch mehr geschätzt wird und von immer mehr Menschen erkannt wird, wie in jeder Pflanze, in jedem Tier, in jedem Lebewesen wie auch in jedem Menschen etwas überaus Wertvolles für das große Miteinander dieser Welt steckt. Und dass jedes Lebewesen respektiert und geachtet werden sollte. Letztlich geht es wohl darum, dass wir Menschen uns wieder miteinander und mit unserer Umgebung verbunden fühlen und mit Respekt und Dankbarkeit für all die wunderbaren Nahrungspflanzen, Tiere, Erden, Gewässer und natürlich auch Menschen denken und handeln. In einem solchen Geist werden auch Schaden und Schmerz wahrnehmbar, die den Lebewesen um uns herum durch unachtsames Eingreifen in das natürliche Ökosystem zugefügt werden. Und so wird hoffentlich endlich realisiert, dass wir Menschen uns nur selbst schaden und zerstören, wenn wir dem derzeit recht zerstörerischen Weg weiter folgen.

Mir ist es am Ende dieses Buches wichtig, auf diese Zusammenhänge hinzuweisen, denn gerade der Umgang mit Heilpflanzen und speziell das Sammeln der Kräuter und Pflanzenteile in der Natur ist ein wesentlicher Bereich, in dem wir eine achtsame Haltung der Natur gegenüber ganz praktisch leben können. Ich möchte Sie bitten, Wildpflanzen nur so zu sammeln, dass kein Schaden angerichtet wird. Sie können beim Sammeln darüber hinaus sogar noch die Natur stärken!

Geschützte und seltene Pflanzen stehen lassen und ihre Ausbreitung unterstützen

Klar ist, dass Pflanzen nicht gesammelt werden, wenn sie selten, unter Schutz gestellt sind oder in Naturschutzgebieten wachsen. In solchen Fällen, wie bei Bärentraube oder Sumpfpflanz, die in manchen Regionen geschützt sind, kann man zu ihrem Erhalt beitragen, indem man sie aus einer Wildkräutergärtnerei besorgt und im Garten oder auf dem Balkon anpflanzt, sich für den Erhalt ihres Refugiums engagiert oder eine entsprechende Organisation unterstützt.

Sammeln im Stil der Wildtiere

Alle Pflanzen oder ihre Samen und Früchte werden von irgendwelchen Tieren, Vögeln, Insekten, Würmern oder Pilzen gefressen. Daran sind sie angepasst. Wenn man also in der Art sammelt, wie es in der Natur auch geschieht, dann setzt man den geringsten Schaden.

Haben Sie einmal beobachtet, wie eine Gämse sich ihr Futter sucht? Ein Wildhase? Oder Vögel? Vorausgesetzt, die Tiere werden nicht durch Zäune, unüberquerbare Grenzen wie Autobahnen, Mauern oder Ähnliches begrenzt, dann grasen sie nie einen Ort vollständig ab. Sondern sie bewegen sich beim Fressen ständig von Ort zu Ort, fressen hier ein biss-

chen und da ein bisschen, nehmen nur ein paar Blättchen hier oder ein paar Samen dort, ein paar Zweigspitzen hier, etwas Gras dort. Somit entsteht kein Schaden an ihrer Nahrungsgrundlage und die Pflanzen haben Zeit, wieder nachzuwachsen, bis irgendwann einmal das nächste Tier vorbeikommt. Auch bleiben immer ein paar Beeren oder Samen übrig, um nicht zu sagen, die Mehrheit. Wenn Sie Ihre Wildkräuter auch in dieser Weise sammeln, verursachen Sie den geringsten Schaden.

Viele Vögel fressen Beeren und scheiden deren Samen dann an einem anderen Ort mit ihrem Kot wieder aus. Damit helfen sie der Pflanze, sich zu verbreiten. Wenn Sie Beeren oder Samen sammeln und ein paar davon an anderen Orten wieder aussäen, an denen der Standort passen würde, dann helfen sie der Pflanze, sich zu erhalten.

Wurzeln ausgraben und den Boden lockern

Haben Sie schon einmal Tiere beobachtet, wenn sie nach Wurzeln suchen? Bekannt sind vor allem Wildschweine, wie sie den Waldboden nach leckeren Pilzen oder Wurzeln durchsuchen und dabei die Erde aufwühlen. Sie lockern hierbei den Waldboden, machen ihn wasserdurchlässiger und pflügen ihn nur an der Oberfläche, ohne die Bäume zu beschädigen. Außerdem verteilen sie immer ein paar Wurzelstücke an einem neuen Ort. Wenn Sie also Wurzeln ausgraben, dann können Sie dies so tun, dass der Boden dort gelockert wird und ein paar Wurzeln der Pflanze woanders einen neuen Standort bekommen. Indigene haben zum Beispiel in Erde um eine ausgegrabene Wurzel wieder Samen derselben Pflanze gestreut. Auch wurden Sammelstellen markiert, sodass andere Personen diesen Ort nicht weiter abernten.

Kleine Tiere wie in der Arktis vorkommende Lemmings oder wilde Mäuse, die im Winter nichts zu fressen finden, legen einen Wintervorrat in ihren Höhlen an. Dieser reicht gerade bis zur nächsten Saison, wenn wieder erneut Futter wächst. Machen Sie es mit Ihren Kräutern oder Wildnahrung genauso: Finden Sie heraus, wie viel Sie im Jahr benötigen, und sammeln Sie nur so viel, dass es bis zur nächsten Saison aufgebraucht ist.

Bei den Inuit gibt es eine Sammelregel: Wer die Vorratshöhlen von Lemmings plündert, muss ihnen einen Ersatz wie einen Streifen Robbenfett oder Ähnliches hinterlassen, damit sie den Winter dennoch überleben können. Andernfalls würde man sie aushungern. Wenn wir größere Mengen Beeren oder Samen sammeln, kann es durchaus sein, dass wir an manchen Standorten tatsächlich den Vögeln und anderen Tieren ihren Wintervorrat wegsammeln. Gerade die Vögel haben es aufgrund der Insektenarmut derzeit besonders schwer. Die für sie wertvollen Beerensträucher sollte man in beerenarmen Jahren nicht beernten und generell Büsche wie Weißdorn, Holunder, Vogelbeere, Kornelkirsche, Pfaffenhütchen, Schneeball, Schlehe, Felsenbirne, Berberitze, Sanddorn und weitere, die bei uns oft an Waldrändern wachsen, erhalten und vermehren.

Wenn ich daran denke, dass die Menschheit derzeit massivste Eingriffe in das Ökosystem vollführt mit ihrem unvollständigen Wissen zum Beispiel über Chemie, Strahlung, Gentechnologie, Nano- und Mikrotechnologie und deren Auswirkungen auf das gesamte System, dann wird mir ganz schwindelig. Es ist noch so wenig über deren gesundheitliche und langfristige Wirkungen bekannt.

