

Astrid Süßmuth



*Lexikon der*  
***Alpenheilpflanzen***

Pflanzenheilkunde und überliefertes Wissen



A T VERLAG

Die in diesem Buch aufgeführten Rezepte und Behandlungshinweise verstehen sich ausschließlich als exemplarische Konzepte und Beispiele von kulturhistorischem Interesse. Sie ersetzen weder den Arztbesuch, noch eine individuelle Beratung durch Heilpraktiker/Heilpraktikerin oder Hebamme. Die Einnahme der genannten Heilmittel wie auch die Anwendung der Rezepturen oder das Befolgen der Therapieempfehlungen geschieht stets auf eigene Verantwortung und ist individuell sorgfältig abzuwägen. Bitte suchen Sie im Zweifelsfall Rat bei einem Arzt/einer Ärztin, einer Hebamme oder einem Heilpraktiker/einer Heilpraktikerin.

Die abgedruckten Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt, dennoch übernehmen weder die Autorin noch der Verlag eine Haftung für Schäden, welcher Art auch immer, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier vorgestellten Heilkräuter ergeben können. Daher ist es in jedem Falle ratsam, sich vor der Einnahme oder Anwendung eines Heilmittels über mögliche Gegenanzeigen oder Nebenwirkungen zu informieren. Auch sollte die angegebene Dosierung überprüft und nötigenfalls individuell angepasst werden. Bitte beachten Sie alle Warnhinweise und Anwendungsbeschränkungen und seien Sie sich stets der Grenzen einer Selbstbehandlung bewusst.

Naturgemäß wachsen Alpenpflanzen in alpinem Gelände mit seinen typischen Gefahren. Zum Auffinden einiger Pflanzen sind alpine Erfahrung und Trittsicherheit Voraussetzung. Ein Großteil der in diesem Buch vorgestellten Alpenpflanzen steht in wenigstens einem der Alpenländer oder einer Region unter Naturschutz und darf nicht gesammelt werden. Ohnehin ist ein großer Teil der Alpen als Landschafts- oder Naturschutzgebiet ausgewiesen, aus dem keinerlei Entnahmen gestattet sind. In der Übersicht »Indikationen und Spezifikationen« im Anhang sind diejenigen Alpenpflanzen gekennzeichnet, die zumindest regional unter Naturschutz stehen. Bitte informieren Sie sich vor Ort über die jeweiligen Beschränkungen. Eine Alternative bieten Alpenpflanzen aus spezialisierten Gärtnereien (siehe Anhang).

# Inhalt

8	Hinweise zu den Rezepten und ihrer Anwendung
11	Geleitwort von Olaf Rippe
13	Vorwort
15	<b>Die Alpen und ihre Flora</b>
16	<b>Die Alpen – einfach ein erdgeschichtlicher Faltenstau?</b>
17	Faszination Alpenwelt
18	Die Alpenflora
20	Element Feuer – Sonnenstrahlung und Hitzeentwicklung
20	Element Erde – Temperaturen und Bodenqualität
21	Element Wasser – Schnee und Regen
21	Element Luft – Windchill und Erosion
21	Gefährlicher Wandel
22	Vollksmedizin der Berge
28	<b>Alpenheilpflanzen vom Tal bis in die Bergeshöhen</b>
30	<b>Montane Stufe</b>
31	Bergmischwälder
31	Christrose – Das Sonnenmandala der Raunächte
35	Sanikel – Wundheilende Waldelfe
39	Sternnarzisse – Frühlingshauch der Sternschnuppenwiesen
42	Klebriger Salbei – Urkraft des Hirschs
46	Neunblatt-Zahnwurz – Nabelpflege mit Biss!
48	Alpenveilchen – Farbtupfer gegen dunklen Herzenskummer
51	Türkenbundlilie – Der Alchemisten Zauberwurz
54	Waldziest – Die maskierte Pflanzenkraft

- 57 Nadelwälder  
57 Lärche – Von lichtvollen Bergfräulein und gütigen Großmutterwesen  
66 Alpenbuchs – Winterduftblütenblume  
69 Bergveilchen – Unscheinbarer Allrounder
- 71 **Subalpine Stufe**
- 72 Hochstaudenfluren  
72 Meisterwurz – »Verachtet mir die Meister nicht!« (R. Wagner)  
78 Weißer Germer – Die Sonnenpflanze der etwas anderen Art  
83 Gelber Enzian – Merkurstab mit tanzenden Sternen  
88 Bergrose – Rosenpower ohne Dornen  
91 Blauer Eisenhut – Cave Höllenhund!
- 95 Schneeböden (Schneetälchen)  
95 Alpen-Mutterwurz – Die segensreichste Wurz der Almen  
101 (Großes und Kleines) Alpenglöckchen – Sanfte Nervenstärkung  
für den arbeitsreichen Bergsommer  
104 Filziger Alpenlattich – Roter Stängel gegen roten Hals
- 107 Quellfluren  
107 Sumpfbältriges Herzblatt – Zartes Gewächs zwischen Vision und Regeneration  
109 Alpen-Heilglöckchen – Verdrängte Blume der Alten Göttin?  
112 Rosenwurz – Das Lebenselixier  
116 Rundblättrige Glockenblume – Grazile Elfenpflanze mit großem Potenzial
- 119 Alpenmoore  
119 Alpen-Fettkraut – Die vergessene Schwester des Sonnentaus  
122 Mehlprimel – Visionäres Wissen und lindernde Glut
- 126 **Alpine Stufe**
- 127 Kampfzone (Krummholzgürtel)  
127 Latsche – Hüterin der Schwelle  
132 Zirbe – Der weise Geist des Felsenreichs  
139 Rostrote Alpenrose – Die berauschende Schönheit
- 143 Alpine Rasen und Matten  
143 Allermannsharnisch – Die Leibgarde aus den Bergen  
148 Augentrost – Bezaubernder Blickfang für klaren Durchblick  
153 Edelweiß – Alpenkitsch oder Arcanum der Gletscherfeen?  
159 Moschus-Schafgarbe – Das Geheimnis der Wilden Fräulein  
161 Silberdistel – Wehrhafte Silbersonne  
165 Silberwurz – Heilkraut der Dryaden  
169 Arnika – Die wilde Schwester der Ringelblume  
174 Aurikel – Die mit der Kraft des Frühlingssonnenstrahls  
178 Bergnelkenwurz – Mit dem Segen des heiligen Benedikt gegen Bauchgrimmen  
und Zauberei  
182 Echte Edelraute – Silberne Ähre der Diana

- 188 Gold-Fingerkraut – Das bittere Gold der Almen  
 190 Silbermantel – Silberschatz für die Seele  
 193 Speik – Die Alpenpflanze, die einst mit Gold aufgewogen wurde  
 196 Wundklee – Nomen est Heilkraft  
 198 Heublumen – Eine Blume ist eine Blume, ist keine Blume, ist eine Heublume!  
 204 Feuerlilie – Lodernde Lebenskraft der Almwiesen  
 207 Alpen-Berufkraut – Berufen mit dem Vergessenszauber?  
 209 Berg-Hauswurz – Kühlendes Blütenfeuerwerk  
 213 Katzenpfötchen – Die Hexenkatz' in Blumenform  
 216 Steinquendel – Wenn die Nerven auf den Magen schlagen ...  
 220 Stängelloses Leimkraut – Der sinnliche Anker für das Unterbewusstsein  
 222 Purpurenzian – Tonikum der Frauen  
 225 Schwarzes Kohlröschen – Tröstende Verführerin in blutroter Schwärze  
 228 Glockenezian – »Der Himmel scheint in deinem Kelch versunken« (H. Hesse)  
 231 Herzblättrige Kugelblume – Lilablaue Traumkugel

234 **Fels- und Schuttfluren**

- 234 Alpen-Augenwurz – Wenn die Pflanze etwas ganz anderes hält, als der Name verspricht ...  
 236 Alpen-Sonnenröschen – Sonnentanz am Gipfelgrat  
 239 Brillenschötchen – Brille, Schild oder Nieren? Je nach Zubereitung!  
 241 Täschelkraut – Duftende Wohltat für Gämsen und Frauen

245 **Nivale Stufe**

- 246 Alpenmargerite – Geballte Leuchtkraft aus grauem Schutt  
 248 Gletscherhahnenfuß – Das kleine Blümchen, das Schlag und Kälte trotz  
 251 Himmelshero – Sterne am Firmament der Alpen

255 **Den alten Gelehrten unbekannt und deshalb vergessen?**

258 **Anhang**

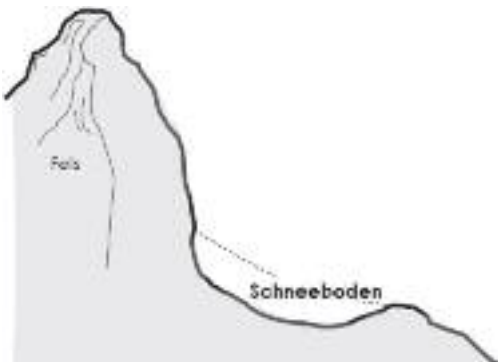
- 258 Ausgewählte Alpengärten  
 260 Glossar  
 263 Namensregister  
 264 Blühzeitentabelle  
 266 Indikationen und Spezifikationen  
 269 Bezugsadressen  
 270 Literatur und Quellen  
 285 Stichwortverzeichnis  
 293 Danksagung  
 295 Zur Autorin



# Schneeböden (Schneetälchen)

Von Graten und Rücken verbläst der Wind den Schnee und sammelt ihn in immer denselben Senken und Mulden. Bei sechs bis neun Monaten Schneebedeckung entsteht die typische Schneetälchen- oder Schneebodenvegetation. Meist ist sie sattgrün und niedrig, je länger die Schneebedeckung dauert, umso öfter werden die Blütenpflanzen von Moosen abgelöst.

Die Flora muss hier mit einer Wachstumsperiode von ein bis zwei Monaten auskommen, wird aber lange von einer Schneedecke gegen Kahlfröste geschützt und beständig feucht gehalten. Häufig bilden sich unter dieser schützenden Schneedecke bereits die Blütenknospen, sodass manchmal über Nacht direkt aus dem ausapernden Schnee ein Blütenteppich im Schneetälchen-Kleinformat entsteht.



Schematische Darstellung zur Bildung von Schneeböden.

---

## Alpen-Mutterwurz – Die segensreichste Wurz der Almen

*Ligusticum mutellina* (*Aethusa mutellina* Lam.,  
*Phellandrium mutellina* Lin., *Meum mutellina* Gärtner,  
*Seseli mutellina* Hal., *Daucus montanus* Clus.),  
Apiaceae

---

Muttern, Mutterne, Mutteli, Mutterkraut, Mattau, Maute-rèna, Mauterèna, Madaun, Medaun, Bedaun, Gamskraut, Alpenbärenwurz, Roter Bärenfenchel, Alpenbärenkraut, Alpen-Bärendill, Alpen-Liebstock, Alpen-Liebstöckel, Alpenferdesamen (Zillertal), Alpenpeersaat (Hahnemann), Kopritz, Göpritz, Livèche mutelline, Ligustique mutelline (französisch), Motellina delle Alpi (italienisch), Alpine lovage (englisch)

### Vorkommen und Standort

Als Bergpflanze ist die Mutterwurz in den europäischen Alpen und Mittelgebirgen beheimatet. Dort besiedelt sie im offenen Gelände Schneeböden und frische Weiderasen in der subalpinen Stufe. Wird die Waldgrenze durch Beweidung gesenkt, kann sie bis in Tieflagen von 1100 Metern absteigen. Ihre höchstgelegenen Standorte bezieht sie im Wallis in Höhen von 3000 Metern.

Durch die Verbuschung nicht mehr bewirtschafteter Almflächen, vor allem aber aufgrund der starken Entnahme zur Schnapsherstellung, ist die Mutterwurz in den Mittelgebirgen stark rückläufig. Das wohlschmeckende hochprozentige Produkt ist allerdings nicht unter dem Namen Mutterwurz-, sondern als Bärwurzsnaps bekannt.

### Pflanzenbetrachtung

Die Mutterwurz ist eine typische Vertreterin ihrer Pflanzenfamilie. Sie kann den Betrachter beim Botanisieren mit der Ähnlichkeit zu ihren doldenbeblühten Geschwistern schier narrisch machen. Hilfreich bei der Bestimmung unter Hinzuziehung eines umfassenden Standardwerks wie der »Flora Helvetica« (LAUBER/WAGNER 2007) sind Wuchs-ort (siehe oben), Blütezeit (von Juni bis August) und Größe



**Mutterwurz im Atlas der Alpenflora (1884).**

(20 bis 50 Zentimeter) und insbesondere die gröblich gefiederten Laubblätter. Als eine der wenigen Doldenblütlerarten bildet die Mutterwurz Ausläufer. Um das festzustellen, müsste man die Pflanze allerdings ausgraben. Dann wäre der klassische Maggi-Geruch der Wurzel wahrnehmbar. Aber wie würden dann die Almwiesen aussehen, wenn jeder seine unbestimmte Umbellifere auf diese Art identifizieren würde?

Dankbar nimmt der von den umfangreichen Verwechslungsmöglichkeiten inzwischen etwas ernervte Kräuterkund die oftmals rosa bis dunkelrot überlaufenen Blüten zur Kenntnis, diese können die Identifizierung eindeutig machen. Ist die Bestimmungshürde schließlich genommen, kann man sich entspannt neben seine soeben frisch bestimmte Mutterwurz in die Almwiese setzen und den würzigen Duft der Pflanze genießen, der einem vorher im Botanisierungseifer völlig entgangen war ...

### **Brauchtum, Überlieferungen und Mythen**

Die Alpen-Mutterwurz nahm in den vergangenen Jahrhunderten auf den Almen des gesamten Alpenraums eine so zentrale Stellung in Küche, Stall, Schlafkammer und

Brauchtum ein, dass es schwer zu verstehen ist, weshalb diese Pflanze in Vergessenheit geriet. Weder gehört sie zu den großen botanischen Raritäten der Alpen, noch ist sie schwer zu kultivieren. Vielleicht ist es ihr Ruf als Hexenkraut für gewisse Stunden im Leben der Frauen, der dazu beitrug, dass sie nicht versehentlich, sondern absichtlich ignoriert wurde.

Früher wurde sie nicht im Geringsten als zwielichtig angesehen, sondern galt als großer Almsegen. Ein Graubündner Almgebet lautet »B'hüt mir Gott Muttern und Ritz, vom Rhi bis auf die höchste Spitz« (FREUDING 1955). Also vom Rhein hinauf bis zu den Bergespitzen. Sie soll insbesondere dort gewachsen sein, wo Milch der Heiligen Jungfrau Maria zu Boden getropft war (HOFFMANN-KRAYER/BAECHTOLD-STAEUBLI 1974). Ganz eindeutig sogar stand die Mutterwurz in Verbindung mit höheren Mächten. Wer sie nicht genug ehrte oder sogar verwünschte, dem drohten schwere Strafen.

Als Viehfutter vermochte die Mutterwurz die Milchmenge des Weideviehs so zu steigern, dass die Sennen bis zu dreimal am Tag ihre gesamte Herde melken mussten. Für faule Zeitgenossen eine schiere Zumutung, weshalb der eine oder andere wohl auf den frevlerischen Gedanken kam, das segensreiche Kraut zu verfluchen. Die Sage von der untergegangenen Alp, deren Sennen genau das getan hatten, wird noch heute zwischen Graubünden und Wallis in verschiedenen Fassungen erzählt. Die Blümlisalpe, dereinst eine üppige Hochweide im Berner Oberland, soll auf diese Weise zum unbewohnbaren Gletschermassiv geworden sein.

Der Nutzen der Mutterwurz beschränkt sich dabei nicht auf die Steigerung der Milchleistung, durch ihre erwärmende Wirkung schützt sie das Almvieh vor Erkältungen durch nasses Futter und beugt Koliken vor (FREUDING 1955).

Für Murmeltier und Gämse ist die Mutterwurz aufgrund ihres hohen Anteils an mehrfach ungesättigten Fettsäuren überlebenswichtige Nahrung für den Winter. Auch die Bergbauern erkannten den hohen Wert dieser Futterpflanzen, ein bekanntes Sprichwort lautet »Rispe, Muttern, Adelgras sind das beste, was das Chüli fraß!« Rispe ist das Alpenrispengras *Poa alpina*, Adelgras die Schweizer Bezeichnung für den Alpenwegerich.

Die Vorliebe der Gämsen für die Mutterwurz hatte auch für die Volksmagie eine wichtige Bedeutung. Nach reichlichem



Genuss von Mutterwurz bilden sich im Gämsenmagen zusammengeballte Knäuel aus den unverdaulichen Schopffasern. Wurde die Gämse geschossen, bevor dieses Knäuel ausgeschieden werden konnte, fanden die Gamsjäger in den Mägen die begehrten Gamskugeln. Als Amulett schützten sie nicht nur vor allerlei Spuk und Dämonen, sie sollten auch schussfest und schwindelfrei machen. Die wirksamsten stammten immer von Wilderern ...

Schließlich hat die Mutterwurz auch kulinarisch einiges zu bieten. Die Blätter werden als Würzkraut ähnlich der Petersilie genutzt, die Wurzel ist schmackhaftes Suppengrün und zudem bewährte Schnapsgrundlage. Die Blüten eignen sich zum Verzieren von Salaten und zum Aromatisieren eines vollmundigen Alpenwiesensirups.

### Phytotherapie und Heilwirkung

Wie hoch die Alpen-Mutterwurz als Heilpflanze früher geschätzt wurde, zeigt sich bereits in der Landgüterverordnung Karls des Großen aus dem 9. Jahrhundert, einer detaillierten Vorschrift über die Verwaltung der Krongüter zur Vermeidung von Nahrungsengpässen und zur Sicherung der medizinischen Versorgung. Das dort als Pflanze Nummer 33 aufgelistete »Levisticum« ist neuesten Forschungsergebnissen zufolge nicht das Gemeine Liebstöckl, sondern die Mutterwurz (STRANK/MEURERS-BALKE 2008). Trotzdem galt die heilkundliche Verwendung der Mutterwurz bereits Mitte des 19. Jahrhunderts als unüblich (DORVAULT 1867), sie war nur noch in abgelegeneren Gegenden der Alpen bekannt.

Der balsamisch-aromatische Duft lässt schon erahnen, was sich beim Zerkauen der Blätter bestätigt: Die Mutterwurz hat durch ihre würzige Schärfe eine angenehm erwärmende und belebende Wirkung, die sich schnell bis hinunter in den Magen bemerkbar macht. Aus den Blättern zubereiteter Tee wurde bei Magenschwäche, Appetitlosigkeit und Völlegefühl sowie bei Blähungen und Darmgrimmigen getrunken.

Bei fiebrigen Erkältungen, die mit scheinbar widersprüchlichen Kältegefühlen einhergehen, machte man sich die erwärmende Wirkung zu Nutze. Die Samen waren ein volksheilkundliches Fiebermittel, als besonders wirksam galten sie im Kampf gegen die gefürchtete Schwindsucht (DU-

CHESNE 1836). Auch HAHNEMANN (1793) kannte die Mutterwurz als schweißtreibendes Mittel, und noch in Notzeiten des 20. Jahrhunderts wurden Abkochungen von Wurzel und blühendem Kraut in Milch bei Schnupfen und Katarrh getrunken (SCHWINGSHACKL 1947).

Die frischen Blätter können äußerlich als Wundauflage genutzt werden (DUCHESNE 1836), sie wurden als Breiumschlag zur Behandlung von Ekzemen und nässenden Flechten verwendet.

Das ätherische Öl als Grundlage der Heilwirkung war bereits im 18. Jahrhundert bekannt. LÉMERY führt die schweiß-, menstruations- und urintreibende Wirkung der Mutterwurz auf den hohen Gehalt an »viel flüchtig Sal und Oel« zurück (1721). Als harntreibendes Mittel setzt er es bei Nieren- und Blasensteinen ein. Pharmakologisch wirksame Bestandteile dieses ätherischen Öls sind unter anderem Myristicin, Dillapiol und Ligustilid (PASSREITERA ET AL. 2005). Das vor allem aus der Muskatnuss (*Nux moschata*) bekannte Myristicin wirkt in geringen Dosen anregend (und in hohen Dosen halluzinogen), für Ligustilid konnte eine antiasthmatische Wirkung durch einen erschlaffenden Einfluss auf die glatte Muskulatur nachgewiesen werden (HEUBL 1998).



Der anmutig zartrosa überlaufene Blütenstand der Mutterwurz weist auf eine Frauenheilpflanze hin.

Nach dem vollen Erblühen  
verblasen die dunkelroten  
Blüten der Mutterwurz  
mit der Zeit.



Wie der Name »Mutterwurz«, die botanische Bezeichnung *mutellina* (»Mutter«) und die vielen volkstümlichen Namen mit Bezug zum Bären (in früheren Zeiten eine Bezeichnung für die Gebärmutter) unschwer erahnen lassen, ist unser Heilkraut vor allem eine Frauenheilpflanze. Vor allem wurde das Mutterkraut in früheren Jahrhunderten als fruchtabtreibendes Mittel missverwendet (ULRICH 1897). Dass die Mutterwurz als aphrodisierend galt, mag im Kontext der alten Zeit gesehen damit zusammenhängen, dass manche Frau sich in Anbetracht der ohnehin schon vielköpfigen Kinderschar wohl erst im Bewusstsein des sicheren Bestands der Mutterwurz der Leidenschaft hinzugeben vermochte ...

Das in geringer Dosierung aphrodisierend wirkende Myristin ist eine förderliche Ergänzung. Hauptsächliche Indikationen in der Frauenheilkunde waren Menstruationskrämpfe und Amenorrhoe sowie Weißfluss, gegen den Sitzbäder verordnet wurden.

Die Homöopathie kann durch viele Arzneimittelbilder zu Umbelliferen aufzeigen, dass das Wirken auf Milchunverträglichkeit eine große Gemeinsamkeit dieser Heilpflanzen ist. Häufig kommt es zu erheblichen Stillschwierigkeiten (MÜLLER 2009). Umbelliferen wie Fenchel (*Foeniculum*

*vulgare*), Kümmel (*Carum carvi*) und Anis (*Pimpinella anisum*) sind phytotherapeutische Milchbildner und vermögen in feinstofflicher Zubereitung seelische Komponenten von Stillproblemen wie etwa die Aussöhnung mit der eigenen Mutterrolle zu unterstützen.

Die Wirkung der Mutterwurz ist noch deutlicher. Sie verbessert auf körperlicher Ebene die Milchbildung und schafft bei Mutter und Kind eine seelische Harmonie, in dem hingebungsvolle Stillstunden erst möglich sind. Es ist der Übergang des Lebensabschnitts von der erwachsenen Frau zur Mutter, den die Mutterwurz begleitet und unterstützt. Die Mutterwurz ist eine Verkörperung der archaischen Frauenkraft, die immer dann gefordert ist, wenn ein Abschnitt im Frauenleben zu Ende geht und ein neuer beginnt.

**Mutterwurz bei Stillschwierigkeiten**

1 EL getrocknetes Mutterwurzkräut in Papier-Teebeutel füllen und mit 250 ml kochendem Wasser überbrühen, 5 bis 8 Minuten ziehen lassen. Mit dem auf Körperwärme abgekühlten Teebeutel die Brust bestreichen. Bis zu fünfmal täglich.

**Ebenfalls bei Stillschwierigkeiten**

getrocknetes Mutterwurzkräut 3 EL  
Mandelöl, Bio-Qualität  
Amethyst D15, Wala 5 Ampullen  
Mutterwurzkräut in ein Schraubdeckelglas mit großer Öffnung (beispielsweise ein Honigglas) füllen und mit Öl übergießen. Die Tropfen hinzugeben, mehrmals am Tag kräftig schütteln und mindestens zwei Tage im Sonnenlicht ausziehen lassen. Dann jeweils beim Windelwechsel das Babybüchlein im Uhrzeigersinn leicht damit einölen.

**Grundrezept: Mutterwurzkraft für ein Frauenleben**

In einer Neumondnacht, vorzugsweise im Sternzeichen Widder, kurz vor Sonnenaufgang auf einer Almwiese in einer Höhe von mindestens 1500 Metern blühendes Alpen-Mutterwurzkräut sammeln und mit 40-prozentigem Kirschwasser zu einer Tinktur ansetzen. Nach 18 Wochen (drei kompletten Mondphasen) die Tinktur abseihen und zur Weiterverarbeitung in die gewünschte Anzahl von Einzelchargen aufteilen.

In der Ziel-Lebenslage wird zur seelisch-moralischen Unterstützung und zur vorbeugenden Linderung körperlicher Beschwerden an drei aufeinanderfolgenden Tagen kurz nach Sonnenuntergang eine Gabe dieser selbst hergestellten Essenz eingenommen.

**Mutterwurzelkraft für das Mutterglück**

Mutterwurztinktur von der Alm 10 ml  
Moonstone C7 10 ml  
Galium verum, Urtinktur 10 ml

**Mutterwurzelkraft, wenn die Kinder flügge werden und Sorgen machen**

Mutterwurztinktur von der Alm 10 ml  
Rubinum C30 10 ml  
Placenta humanum C7 10 ml

**Mutterwurzelkraft »Nicht mehr mit mir!«**

Mutterwurztinktur von der Alm 10 ml  
Quercus robur C30 10 ml  
Chlorum D12 10 ml

**Mutterwurzelkraft für das verlassene Herz**

Mutterwurztinktur von der Alm 10 ml  
Rosa damascena, Urtinktur 10 ml  
Quercus robur C7 10 ml

**Mutterwurzelkraft für den Eintritt ins Lebensalter der Weisen Frau**

Mutterwurztinktur von der Alm 10 ml  
Helleborus niger C12 10 ml  
Onyx D12, Weleda 10 ml

**Mutterwurzelkraft gegen Einsamkeit und die Trauer**

Mutterwurztinktur von der Alm 10 ml  
Lac humanum C12 10 ml  
Ignatia D6 10 ml

**Amethyst-Mutterwurz-Wasser zur Erfrischung angestrenzter Augen**

15 frische Mutterwurz-Laubblätter (mindestens 25 cm lang)

7 frische Mutterwurz-Blütendolden

½ l Wasser

1 Amethyst-Trommelstein, Fair Trade

Mutterwurz mit kochendem Wasser überbrühen, Amethyst in den Sud legen und über Nacht abgedeckt ziehen lassen. Am Morgen (bevorzugt bei Sonnenaufgang) abseihen und den Amethyst herausnehmen.

Angestrenzte, überanstrenzte und rote Augen mehrmals täglich mit einem Schnapsglas voll Amethyst-Mutterwurz-Wasser auswaschen, bei müden Augen kann das Edelsteinwasser als kühlende Kompressen verwendet werden. Im Kühlschrank ist es in einer verschlossenen Braunglasflasche zwei Wochen haltbar.

**Handelsprodukte (Auswahl)**

- Ligusticum mutellina, Herba

**Anwendungsbeschränkungen**

In der Schwangerschaft ist die Verwendung von Mutterwurz kontraindiziert.

Meist trifft man das Alpen-  
glöckchen in geselligen  
Grüppchen an. Es vermittelt  
auch dem Menschen das  
Gefühl, nicht ganz allein in  
der (sozialen) Kälte zu  
stehen.



---

## (Großes und Kleines) Alpenglöckchen – Sanfte Nervenstärkung für den arbeitsreichen Bergsommer

*Soldanella alpina* (*Soldanella pusilla*), Primulaceae

---

Beschreikräutl, Alpentroddeblume, Soldanelle, Eisglöckchen, Alpenglöckli, Blaues Schneeglöckel, Drattelblume, Schneenägele, Bergmöhrrhel, Bärgglöggeli, Guggerchäs, Alpine Snowbell, Blue Moonwort (englisch)

### Vorkommen und Standort

Brrr! Das Alpenglöckchen, egal ob groß oder klein, hat sich die frostigsten Standorte der Alpen ausgesucht. Schneetälchen, garantiert weiß bis zum frühen Bergsommer. Die Sonne scheint dann aber schon über zehn Stunden am Tag, sodass die Fotosynthese einsetzen kann. Unter der Schneeschicht können die zähen Blätter dank Temperaturen von um die 0 Grad das ganze Jahr über aktiv sein.

Das Große Alpenglöckchen wächst auf Kalk bis in Höhen von 2000 Metern, das Kleine auf Urgestein bis etwa 3100 Meter hinauf, aber stets in den beschriebenen Schneetälchen. Hauptsache, der wärmende Schneemantel wird nicht von Winterstürmen weggeblasen. Nördlich der Alpen kommt die Soldanelle nur noch als isoliertes Eiszeitrelik auf dem Feldberg im Schwarzwald vor.

Abhängig von der Schneeschmelze beginnt der Blütenflor ab April, Mai oder Juni, in höheren Lagen sogar erst im Juli. Aus einer immergrünen Blattrosette erwächst, von der Sonne für den kurzen Bergsommer geweckt, ein Stängel mit einem einzigen Glöckchen darauf. Je nach Unterart wird es zwischen 5 und 15 Zentimeter hoch.

Die Zukunftsaussichten für das Alpenglöckchen sind trotz des europaweiten Schutzes nicht gut. Noch genutzte Almwiesen leiden häufig unter Überweidung, aufgelassene Almen verkräuten. In beiden Fällen verliert der Standort für das Alpenglöckchen an Attraktivität. Besonders bestandsgefährdend wirkt sich die Vereinnahmung der Alpenwelt durch den Tourismus aus. Die Gefährdung des Alpenglöckchens durch bauliche Erschließung auch der entlegensten Täler, umfangreiche Bodenentwässerung durch den erheblichen Wasserbedarf der Schneekanonen und Verdichtung des Untergrunds durch Pistenraupen führten dazu, dass es 2004 zur Blume des Jahres gewählt wurde.

### Pflanzenbetrachtung

Suchte sich das Alpenglöckchen die Schneetälchen aus oder musste es sich damit arrangieren? Ist es noch kalt, braucht das Alpenglöckchen seine Kuscheldecke. Irgendwann im späten Bergfrühling aber streckt und reckt es sich und bündelt seine Kräfte in den Knospen. Diese können durch ihre dunkle Färbung Sonnenwärme absorbieren und das Eis

um sich herum schmelzen. Umso erstaunlicher wird diese Leistung dadurch, dass das Alpenglöckchen eine ganz kleine, zarte Pflanze ist.

### Brauchtum, Überlieferungen und Mythen

Der Name »Beschreikräutl« sagt es schon. Das Alpenglöckchen wurde in früherer Zeit als Schutz vor Verhexung und Verzauberung angesehen. Als Frühblüher ist es in Bezug auf die Lebensalter des Menschen der Kindheit zugeordnet. Vor allem Kinder mussten vor den neidvollen Gedanken und vor schlechten Wünschen – kurzum: vor dem Verschreien – geschützt werden. Ein Kränzchen aus Alpenglöckchen und auf Silberdraht aufgezogenen Amethysten ist über Wiege oder Bettchen angebracht dabei auch dem guten Schlaf zuträglich. Im Alpenraum wurden die Amulette nicht mit Amethysten, sondern mit Lochsteinen angefertigt.

Einer der englischen Namen für das Alpenglöckchen ist »Blue Moonwort«. Blue Moon bezeichnet im Englischen den zweiten Vollmond innerhalb eines Kalendermonats.

Dieses sehr seltene Ereignis galt als besonders glücksbringend. Für weise Frauen war Vollmond generell ein guter Zeitpunkt, um im Einklang mit dem Mond schutzmagische Rituale sowie Zauber für Wohlstand und Glück durchzuführen. Herballmagische Unterstützung holten sie sich dabei von der Mondraute (*Botrychium lunaria*), auf englisch Moonwort. Wie ungeheuer wirkungsvoll muss dann erst eine »Blue-Moon-Mondwurz« sein!

### Phytotherapie und Heilwirkung

Schon die freundlich-violette Farbe verrät die beruhigende Wirkung dieser Pflanze, die vom gefransten Blütenrand aufgefrischt wird. Fransen sind als Signatur ein deutliches Zeichen für Heilmittel bei nervösen Zuständen.

Das Alpenglöckchen hat eine hervorragende Wirkung, wenn man nach einem anstrengenden Tag – nach belastenden, hohe Konzentration fordernden Arbeiten – einfach nicht zur Ruhe kommt. Es stellt sich trotz größter Erschöpfung keine Müdigkeit ein, der Hamster (beziehungsweise auf der Alm das Murmeltier) im Kopf kommt einfach nicht



Die unter Naturschutz stehende Mondraute wird in der Volksheilkunde nur noch selten zur Wundheilung und bei Knochenbrüchen verwendet. In der Herballmagie ist das recht unscheinbare Farngewächs eines der wichtigsten Kräuter im gesamten Alpenraum. Leider ist die Mondraute nur während weniger Wochen im Jahr überhaupt sichtbar.

zur Ruhe. Bereits ein Becher starken Alpenglöckchenblütentees führt zu einer angenehmen Müdigkeit mit Entspannung. Auf der Haut stellt sich dazu ein wohliges Gefühl ein, als lege sich eine Kuscheldecke um einen herum. Eine Anlehnung daran, wie der Schnee als weiche Decke das Alpenglöckchen beschützt.

Die schönste Methode, um die beruhigende und nervenstärkende Wirkung des Alpenglöckchens zu erfahren (und zu genießen!) ist, in einem größeren Bestand Platz zu nehmen. Zeiten größter nervlicher Belastungen halten sich leider nicht unbedingt an seine relativ kurze Blütezeit. Darüber hinaus ist genau dann auch überhaupt keine Zeit vorhanden, sich in Muße einer Kräutermeditation hinzugeben. Sennerinnen aller Alpenregionen haben deshalb stets einen Vorrat der getrockneten Blüten zur Hand.

Wer aber die Muße hat, sich Entspannung auf einer Bergwiese mit Alpenglöckchen zu suchen, sollte versuchen, schon morgens dort zu sein, wenn noch Tautropfen auf den Blü tenglöckchen schimmern. Er wird mit einem unvergesslichen Anblick belohnt. Im Lichtmantel der klaren Bergsonne funkeln die Glöckchen wie auf der Bergwiese verstreute Amethyste. Auch dieser Stein wird heilkundlich eingesetzt, um zu einem erholsamen Schlaf zu finden.

Neben dem nervlich wohltuenden Blütentee hat eine Abkochung der Wurzel Eingang in die Volksmedizin gefun-

den. Entsprechend der klassischen Signaturenlehre wirkt die Wurzel auf den Darm, sie ist ein probates Abführmittel. Die Form der Blättchen erinnert an kleine Münzen, italienisch *soldi*. Das Alpenglöckchen scheint unter diesem Aspekt wie die kalte Schwester des Sonnenröschens (*Helianthum nummerulata*, auch »nummerulata« bezieht sich auf die Münzenform der Blätter) zu sein. Bereitet das Alpenglöckchen vor, was das Sonnenröschen vollenden kann? Ersteres stärkt die Nerven, Letzteres kann daraufhin die Ängste bekämpfen.

Ein enormer Tatendrang steckt in diesem kleinen Pflänzchen, offenbart durch den Willen, den Harschdeckel zu durchbrechen, das Eis zu schmelzen. Man kann im Alpenglöckchen einen Menschen sehen, der eine Vision hat, der einen Plan umsetzen möchte. Aber er ist klein und zart, steht allein da mit seiner großen Vision. Das Alpenglöckchen möchte etwas tun. Es ist eine One-Plant-Show, die es da oben allein im Schnee stehend durchzieht. In feinstofflicher Zubereitung kann es unterstützen, Pläne und Ziele zu verwirklichen.

### Rezept bei Schlaflosigkeit nach kräftezehrender nervlicher Belastung

Alpenglöckchen ( <i>Soldanella</i> ), Kraut	100 g
Ziest ( <i>Betonica officinalis</i> ), Kraut	50 g
Rose ( <i>Rosa alba</i> ), Blütenblätter	50 g
Zucker	500 g
Wasser	500 ml
Amethyst D6 Trit.	20 g

Kräuter in einen großen Topf füllen, Zucker darauf streuen und mit dem Wasser übergießen. Aufkochen, 15 Minuten simmern lassen, noch heiß abseihen und Amethyst-Tropfen einrühren, bis sich die Trituration aufgelöst hat. In Braunglasgläser zu 100 ml abfüllen. Verschluss im Kühlschrank aufbewahrt, hält sich der Sirup mehrere Monate, angebrochene Gläser alsbald verbrauchen.

Vor dem Schlafengehen 2 Esslöffel Sirup einnehmen.

Bei großer nervlicher Belastung kann der Sirup kurmäßig eingenommen werden, ergänzend dazu haben sich abends *Argentum metallicum praeparatum* von Weleda, und morgens *Roseneisen Globuli* von Wala bewährt.

### Anwendungsbeschränkungen

Von Zubereitungen aus Alpenglöckchen sollten nicht mehr als zwei Tassen beziehungsweise zwei Esslöffel pro Tag und dies nicht länger als drei Wochen lang eingenommen werden, da sonst Durchfallschübe auftreten können.

## Filziger Alpenlattich – Roter Stängel gegen roten Hals

*Homogyne discolor* (*Tussilago alpina*, *Tussilago montana minima*), Asteraceae

(Filz-)Brandlattich, Kalthuflattich, Berghuflattich, Groschenkraut, Rahmplötscherl, Wollroßhuf (Hahnemann), Neunkraft, Alpine Coltsfoot, Purple Colt's Foot (englisch)

### Vorkommen und Standort

Der Filzige Alpenlattich ist eine ostalpine Unterart des im gesamten Alpenraum verbreiteten Grünen Alpenlattichs. In den Südtiroler und östlichen österreichischen Kalkalpen ist er häufig zu finden, in Deutschland nur an einem einsamen Standort am Königssee. Die kalkliebende Art gedeiht in sonnigen Schneetälchen und Zwergstrauchheiden in Höhen von 1400 bis etwa 2400 Metern. Unterscheidungsmerkmal zum Grünen Alpenlattich ist ihre filzig-behaarte Blattunterseite.

### Pflanzenbetrachtung

Der Alpenlattich gehört zu den Blumen, die erst auf den zweiten Blick wahrgenommen werden. Blüht er nicht, sind die dunkelgrünen Blätter völlig unscheinbar. Die flaumig behaarten Stängel sind 10 bis 15 Zentimeter hoch und tragen zwischen Juni und August immer nur ein purpurfarbenes Blütenköpfchen. Mit seiner Haube aus weißen Sternchen wirkt es wie ein kleines Feuerwerk.

### Brauchtum, Überlieferungen und Mythen

Der Name *Homogyne* wurde vom französischen Botaniker de Cassini eingeführt und bezieht sich auf die Ähnlichkeit der weiblichen und der zwittrigen Blüten. Es ist aber nicht nur ein Kunstwort, es hat auch eine tiefere Bedeutung. In Ägion an der Nordküste des Peloponnes wurde Zeus in seinem Heiligtum als Homogyne, »der Versammler« verehrt. Hier rief Agamemnon den hellenischen Fürstenrat zusam-

men, um ihn auf den Feldzug gegen Troja einzustimmen (KLAUSEN 1840). Zeus-Homogyne hat dem Bündnis die Kraft verliehen, das Unternehmen Troja zu beginnen und schließlich zu gewinnen. Gilt der nahe Verwandte Huflattich in der Herbalmagie schon als guter Verbündeter, um etwas in Abgriff zu nehmen, schenkt der purpurrote Alpenlattich eine Portion mehr Energie und Power dazu.

Almbauern sehen den Alpenlattich gern auf der Weide, das Vieh gibt dann mehr Milch (HECKMAIR 1975). Der volkstümliche Name »Rahmplötscherl« weist darauf hin.

### Phytotherapie und Heilwirkung

Wer mit dem Studium von Kräuterbüchern beginnt, trifft auf viele alte Bekannte. Ich traf auf Ringelblume (*Calendula officinalis*), Kamille (*Matricaria chamomilla*) und Gänseblümchen (*Bellis perennis*), manchmal auch auf Ausgefallenes wie den Wundklee (*Anathyllis vulneraria*). Den Alpenlattich traf ich nie. Wo war das Wissen um die Pflanze, die ich als Kind schon für den hoch gepriesenen Halswehtee meines Großvaters gesammelt hatte, geblieben? Die Frage beschäftigte mich, bis ich zwei Frauen aus der Generation meines Großvaters begegnete, die eine Bäuerin, die andere ehemalige Sennerin. Beide verwendeten den Alpenlattich (noch), und beide waren mehr als verwundert, dass diese geschätzte Heilpflanze aus dem Portfolio zeitgenössischer Kräuterkundiger verschwunden sein sollte.

Schließlich fand ich den Alpenlattich doch noch in einschlägiger Literatur. Nachdem ich einige Jahrhunderte zurückgegangen war. Zunächst bei HAHNEMANN (1799), der den »Wollroßhuf« als Heilpflanze bei Brustkatharren mit Husten, bei rauem Hals und bei Heiserkeit verzeichnet. Noch ältere Quellen setzen den »Kleinen Alpenhuflattich« sogar in der Wirkung mit dem ungleich bekannteren Huflattich gleich (FRANCKENAU/THILO 1766). Damit erweiterte sich die Indikation des Alpenlattichs auf jegliche Art Husten mit entzündeten Schleimhäuten. Solch wesentliche Heilkräfte bei einer gänzlich unbekanntem Heilpflanze?

Der Filz-Alpenlattich ist ein naher Verwandter des als Heilpflanze weithin bekannten und auch in den Alpen beheimateten Huflattichs. Deutlichstes Unterscheidungsmerkmal ist natürlich die Blüte. Gelb ist sie beim Huflattich, purpurfarben beim Alpenlattich. Rote Blüten wie beim







Der Hufplattich (*Tussilago farfara*) ist eine bewährte Heilpflanze bei Husten. Sie wächst in mitteleuropäischen Tieflagen genauso gern wie in Höhen von 2000 Metern.



Am Stängel sitzen zwei angeschmiegte Stängelblätter, die wie ein Halstuch wirken – eine sehr bildhafte Pflanzensignatur!

Alpenlattich zeigen oft eine Affinität zu Entzündungen an. Die großen Blätter des Hufplattichs werden als Signatur der Lungenheilpflanze gewertet, beim Alpenlattich fallen sie dagegen deutlich kleiner aus und haben eher die Form eines Kehldeckels.

Die Wissenschaft stützt inzwischen volksheilkundliche Überlieferungen und altes Pflanzenwissen durch den Nachweis von Inhaltsstoffen, von denen eine Heilwirkung bei Erkrankungen der oberen Atemwege zu erwarten ist. Bakkenolid A wirkt entzündungshemmend, die Autoren einer entsprechenden Studie weisen zusätzlich darauf hin, dass dem Alpenlattich in der Volksmedizin antitumorale Eigenschaften zugesprochen wurden (JAKUPOVIC ET AL. 1989). Hierfür können Carotinoide verantwortlich sein (LÜTZ, 2011). Ebenso entzündungshemmend wirkt das im Alpenlattich enthaltene Rutin (SCHWENDIMANN ET AL. 1974).

Wie der Hufplattich enthält der Filzige Alpenlattich potenziell leberschädigende Pyrrolizidalkaloide (HEGNAUER 1989). Vielleicht ist es aber gerade das Zusammenspiel der einzelnen Wirkstoffkomponenten, die die Wirksamkeit dieser Heilpflanzen ausmacht.

In volksmedizinischen Überlieferungen wird nie explizit darauf hingewiesen, dass es sich beim verwendeten Heilkraut um den Filzigen Alpenlattich handelt. Das mag damit zusammenhängen, dass er nur in den Gegenden verwendet wird, wo er die vorherrschende Spezies ist und sich so die Unterscheidung erübrigt. Womöglich verfügt der Grüne Alpenlattich über ähnliche Heileigenschaften.

## Rezepte

### Halswehsirup

Frische Stängel und Blüten des Filz-Alpenlattichs	100 g
Lavendelblüten	100 g
Zucker	500 g
Wasser	500 ml
Mercurius solubilis Dil. D12	10 ml

Kräuter in Emaillepf füllen, Zucker darauf streuen und mit dem Wasser übergießen. Aufkochen und 15 Minuten simmern lassen. Leicht abkühlen lassen und Mercurius-Tinktur einrühren, gleich in Braunglasgläser zu 100 ml füllen. Verschluss im Kühlschrank aufbewahrt, hält sich der Sirup mehrere Monate. Bei Halsschmerzen bis zu fünfmal täglich 1 EL Sirup einnehmen, aber nicht länger als fünf Tage.

### Anwendungsbeschränkungen

Aufgrund der enthaltenen Pyrrolizidalkaloide darf der Alpenlattich während Schwangerschaft und Stillzeit nicht angewendet werden.

Besonders reizvoll sind die Quellfluren der subalpinen Vegetationsstufe, die eine ganz eigene Vegetation beheimaten. Die Wasserversorgung ist konstant hoch, wobei auch die Wassertemperatur das Jahr über konstant bleibt. Bis in den Winter hinein bleiben die Quellfluren schneefrei, frieren meist nur kurzfristig ein und apern bereits früh im Jahr wieder aus.



Typische Quellflur mit Fetthennen-Steinbrech (*Saxifraga aizoides*) entlang des Bachlaufs am Simplon in den Walliser Alpen.

---

## Sumpflättriges Herzblatt – Zartes Gewächs zwischen Vision und Regeneration

*Parnassia palustris* (*Parnassia parviflora*/Gramen *parnassii albo simpliciflore*), Parnassiaceae

---

Studentenröschen, Parnasser Gras, Parnasserkraut, Himmelsterndl, Sternli, Schwanenrose, Weißes Leberblümchen, Herzblümlein, Heaschlstauan, Pinnblatt, Eisblumen, Teufelsüberstrich, Parnassie des marais (französisch), Bog Star (englisch)

### Vorkommen und Standort

Das Herzblatt ist keine reine Alpenpflanze, sondern auf der gesamten Nordhalbkugel in Höhenlagen von 1200 bis 2600 Metern zirkumpolar verbreitet. Im Schweizer Wallis steigt es bis in Höhen von 3000 Metern. Stets schätzt es schattig-feuchte Standorte in Quellfluren und Flachmooren, am Fuß feuchter Felswände und entlang von Wiesenbächen. Bevorzugt siedelt es auf kalkhaltigem Boden, nimmt aber auch mit Silikat vorlieb.

### Pflanzenbetrachtung

Die weißen Blütenblätter des Herzblatts wirken wie ein Parabolspiegel, in Griffelnähe sind die Temperaturen um beinahe drei Grad höher als in der Umgebung. Die Pflanze schöpft aus dem Sonnenlicht Kraft, um damit zwischen Kälte und Wärme auszugleichen. Insekten bietet die Blume in ihrer Blüte einen Platz zum Aufwärmen. Es ist ganz einfach ein Ort zum Ausruhen, den die Pflanze auch im übertragenen Sinne schenkt.

Ganz einzigartig ist das Blühverhalten des Herzblatts. Von den fünf Staubblättern reift jeden Tag eines heran und klappt sich nach der Bestäubung ein. Das Herzblatt ist eine Pflanze, die den Rhythmus vorgibt. Welch große Vitalität und Lebenskraft in der scheinbar zarten Pflanze steckt, zeigt sich an ihren immergrünen Blättern.

## Brauchtum, Überlieferungen und Mythen

Kaum jemand, der mit offenen Sinnen auf das Herzblatt zugeht, kann sich dem Zauber dieses anmutigen Blümchens entziehen. Die zarte Blüte auf dem hohen Stängel verleiht der Pflanze ein elfenhaftes, ätherisches Auftreten.

Der botanische Name bezieht sich auf den schon in der Antike bekannten Standort des Herzblatts am griechischen Parnassus-Gebirge. Der Parnass ragt hinter der antiken Orakelstätte von Delphi auf, vielleicht war das dortige große Vorkommen des Herzblatts bevorzugter Rückzugsort für die Priesterinnen, um sich von ihrer visionären Verausgabung zu erholen und um sich mit dem Geist der Tiefe zu verbinden. Der große Kräuterkundige LÉMERY (1721) beschreibt Jahrhunderte später die nachhaltige erfrischende Wirkung der Pflanze.

Bekannt ist aber, dass sich die Seherin Pythia vor Weissagungen an der Kastaliaquelle am Fuße des Parnass rituell reinigte. Das Herzblatt findet dort beste Quellflurbedingungen. Macht damit das Herzblatt die Kastaliaquelle zu einem Ort, an dem der Mensch seine höheren geistigen Fähigkeiten verbessern und Hilfe aus dem Unbewussten erhalten kann? Oder siedelt es sich dort an, weil es die Qualität solcher Orte sucht?

Nicht nur an diesem besonderen Kraftort, auch in den Alpen sind die Wachstumsorte des Herzblatts oft echte Kultplätze, an denen der Zugang zu tiefem Wissen leicht gelingt. Auch bei uns kann die zarte Augenheilpflanze die Wahrnehmungssinne auf allen Ebenen schärfen.

In der altirischen Lyrik ist das Herzblatt eine Metapher für die Tränen, die die Naturwesen über die Gewaltherrschaft des Menschen über die Natur vergießen (DINNEEN 1900). Wie passend, dass das Herzblatt als Immergrüne ein winterlicher Rückzugsort der Vegetationsgeister ist.



Die strahlendweißen Blüten des Sumpflättrigen Herzblatts sind von einer elfenhaften Zartheit.



Sumpf-Herzblatt am Gletschersee bei Saas-Fee.

### Handelsprodukte (Auswahl)

- Grass of Parnassus (Blütenessenz), Findhorn Essences
- Parnassia palustris Urtinktur, Linden-Apotheke Pfaffenhofen

### Phytotherapie und Heilwirkung

Der große heilkundliche Kontext des Sumpflättrigen Herzblatts ist die Verarbeitung von Sinneseindrücken. Zunächst müssen diese Eindrücke empfangen werden, dafür stärkt der Frischpflanzenpresssaft die Augen (DUCHESNE

1836), das frische Kraut lindert in Form von Kompressen vielerlei Augenleiden (HAHNEMANN 1799).

Bereiten diese Sinneseindrücke Magenschmerzen, nimmt das Herzblatt in Bier gesotten den Schmerz (HAHNEMANN 1799). Sind sie so tief gegangen, dass sich daraus Nierensteine, »Angststeine«, gebildet haben, wirken in Wein gesottene Samen als steintreibendes Diuretikum (ZINK 1780). Verdauungsbeschwerden mit seelischer Komponente äußern sich häufig als Durchfall. Entsprechend wird das bitter und zusammenziehend schmeckende Herzblatt bei nervösem Durchfall eingesetzt (DUCHESNE 1836).

Als Gerbstoffdroge ist das Herzblatt auch bei ganz plumpen Sinneseindrücken eine große Hilfe. Es beschleunigt die Wundheilung und ist in der Outdoor-Apotheke als Frischpflanzenpresssaft ein geschätztes Mittel bei Nasenbluten nach Remplern oder Stürzen. Als Wundheilmittel zeigt getrocknetes, pulverisiertes Kraut eine bessere Wirkung als ein Frischpflanzenbreipflaster.

Die namensgebenden Laubblätter verraten es auch dem ungeübteren Signaturenleser: Das Herzblatt ist eine Pflanze, die auf das Herzchakra wirkt. Sehr deutlich ist dazu die Äderung der Nervenbahnen in den Blütenblättern sichtbar. Treten sie wie beim Herzblatt so deutlich hervor, ist zumeist eine Wirkung der Heilpflanze auf das Nervensystem zu erwarten. Das Herzchakra, in dem die Sinneseindrücke zu Gefühlen umgewandelt werden, kann auf nervaler Ebene ebenfalls beeinflusst werden. Das Herzblatt ist ein großes Mittel bei Herzklopfen mit nervöser Unruhe und bei Angstzuständen mit Herzrasen. Entsprechend seines geregelten Blühverhaltens rhythmisiert und beruhigt das Herzblatt bei Anfällen von Herzrasen und Unruhe. Feinstoffliche Ergänzungen als homöopathische Hochpotenzen des Herzblatts wären wünschenswert – sind aber leider nicht im Handel erhältlich. Eine mögliche handlungsfähige Alternative ist eine Ergänzung mit *Rosa alba* (Weiße Rose) in der Potenz C200.

Die dunklen Adern auf den Blütenblättern leiten potenzielle Bestäuber direkt zur Blütenmitte, genauso verhilft eine feinstoffliche Zubereitung der Blüte zu zielgerichtetem Handeln. Als Blütenessenz beinhaltet das Herzblatt die Aspekte der Öffnung für spirituelle Wahrnehmung, Beruhigung und Vollendungsenergie.

---

## Alpen-Heilglöckchen – Verdrängte Blume der Alten Göttin?

*Cortusa matthioli* (syn. *Primula matthioli* / *Cortusa pubens*), Primulaceae

---

Mattioli-Primel, Bergsanikel, Alpsanikel, Bärsanikel, Rote Bärenöhrlin, Alpenglöckl, Wundglöcklein, Glöckel, Europäische Cortusa, Dreifaltigkeitsglöcklein, Mattiolskortuse (Hahnemann), Campanula Sanctae Trinitatis (Tabernaemontanus), Campanula Vilneraria (Tabernaemontanus), *Sanicula alpina* (Mattiolus), Alpine bells, Trinity bells, Bear's ear sanicle (english)

### Vorkommen und Standort

Nur wenige Wanderer und Bergsteiger nehmen das Alpen-Heilglöckchen jemals richtig wahr. Nicht nur, weil sein Verbreitungsgebiet merkwürdig zerstückelt ist. Die Pflanze besiedelt alle Hochgebirge Eurasiens, jedoch immer nur punktuell. Größere Vorkommen gibt es am Mont Cenis (Grajsche Alpen), im Unterengadin und im Oberinntal, in den Venetianer Alpen und im nördlichen Ural.

Aber auch dort, wo es wächst, ist es gar nicht so leicht zu finden. Trotz seiner leuchtenden, purpurroten Blüten muss man mindestens zweimal hinschauen, bevor man es in Quellfluren, entlang kleiner Bäche, in Sumpfwiesen, schattigen Schluchten oder lichten Hochstaudenfluren entdecken kann. Als würde sich das Heilglöckchen richtiggehend verbergen.

### Pflanzenbetrachtung

Wem es sich aber einmal gezeigt hat, dem wird die hübsche Blume mit ihren leuchtend purpurroten Glöckchen aber stets sofort ins Auge stechen. Zumindest während der Blütezeit zwischen Juni und Ende Juli. Den Rest des Jahres sind die als grundständige Rosette angeordneten Laubblätter wenig auffallend, zumal sie kaum mehr als fünf Zentimeter in die Höhe ragen. Im Winter zieht sich das Heilglöckchen ganz in seine Wurzel zurück. In ihm steckt nicht die Kraft zum Überlebenskampf, die viele andere Alpenpflanzen aus-

zeichnet, es braucht die Regeneration vor der kommenden nächsten Vegetationsperiode.

Alle Teile der Pflanze mit Ausnahme der Blütenblätter sind drüsig behaart. Kurz nach dem Austrieb sieht man manchmal kleine weiße Kristalle an den zarten Blättern glitzern. Es ist ein edler Mantel, den sich die Pflanze übergezogen hat, und dazu ein hoch wirkungsvoller Schutz. Wehe dem, der die Pflanze gedankenlos und unbesonnen berührt. Er wird ihren beißenden Zorn an den Händen verspüren. Demjenigen, der sich ihr mit ehrfürchtiger Bewunderung nähert, öffnet sie allerdings das Herz. Niemand kann sich sicher sein, ob es der Honigduft oder sogar nur der bloße Anblick des Heilglöckchens ist, der einen wie eine astrale Wolke einhüllt.

### Brauchtum, Überlieferungen und Mythen

In dialektischen Variationen ist das Heilglöckchen als »Dreifaltigkeitsglöckchen« im ganzen Alpenraum bekannt. Diese Namensgebung nur mit dem Blühbeginn um Trinitatis, dem Fest der Heiligen Dreifaltigkeit am Sonntag nach Pfingsten, zu erklären, wäre zu banal. Der Begriff der Heiligen Dreifaltigkeit ist besonders im religiös stark gepräg-

ten Alpenraum zu sakrosankt für eine rein triviale Bezeichnung. Mit Bezugnahme auf Gottvater, Gottsohn und Heiliger Geist wird vielmehr das Heilglöckchen selbst zu einer gesegneten Heilpflanze.

Umso verwunderlicher ist, dass das so geadelte Glöckchen komplett aus dem Volkswissen verschwunden ist. Ein Grund dafür kann sein, dass die Dreifaltigkeit des Heilglöckchens gar keinen christlichen Kontext hat, sondern wesentlich älter ist und sich auf die Dreigestaltige Göttin der alten Kulturen bezieht. Die Große Göttin repräsentiert das Werden, das Sein und das Vergehen, also Geburt, Leben und Tod in Form der drei Frauenalter. Häufig wird sie durch die Mondphasen repräsentiert, wobei der Neumond als die vierte Mondphase die regenerative Ruhe nach der Vollendung eines Zyklus darstellt.

Orientiert man sich rein an der überlieferten Heilwirkung des Heilglöckchens, kann die Pflanze durch die enorme Unterschiedlichkeit der in ihr liegenden Fähigkeiten alle Aspekte dieses Zyklus darstellen.

Ist das Heilglöckchen eine Pflanze der alten Göttin und nicht einfach vergessen, sondern aktiv aus dem Bewusstsein verdrängt worden? Verwundernswert wäre es nicht. Schon die verborgenen, uneinsehbaren Orte mit großem Bezug zum Wasser, an denen das Heilglöckchen gern

### Das Heilglöckchen im Kontext der Trinität von Muttergottheiten

Mondphase	zunehmender Mond	Vollmond	abnehmender Mond	Neumond
Vegetationszyklus	Keim, Spross, Stängelwachstum	Blüte	Blätter	Winterruhe
Signifikanter Pflanzenteil	weiße Kristall-ausscheidungen	purpurne Blüten	dunkelgrüne Blätter	verborgene Wurzel
Heilwirkung	Linderung, Schmerzlinderung	Heilung, Wundheilung	schädigende Wirkung, Hautschädigung	regenerierende Kraft, Nervenstärkung
Frauenalter	weiß: Jungfrau	rot: Mutter	schwarz: weise Alte	Seele
	Geburt	Leben	Tod	Wiedergeburt
Mythologische Entsprechung	Ainbet	Gwerbet	Wilbet	(Mutter Erde)

In den fünf Blütenblättern ist die Pentagrammform enthalten, oft Hinweis auf eine alte Zauberpflanze.



Die purpurrote Blüte des zarten Alpenheilglöckchens scheint bis in das Herz hinein zu leuchten...

wächst, sind solche, an denen sich gern Naturwesen aufhalten. Als Meditationshilfe kann das Alpen-Heilglöckchen unterstützen, die Türen zu den alten Zeiten zu öffnen und Zugang zu altem Wissen zu erleichtern. Und es ist eine HelferIn, um echte Frauenfreundschaften zu stiften – ein ganzes Frauenleben lang.

### Phytotherapie und Heilwirkung

Den klassischen Autoren war das Heilglöckchen als geschätzte Heilpflanze bekannt. Mitte des 19. Jahrhunderts aber verlor sich das Wissen um ihre großen Heilkräfte sogar in der Volksheilkunde.

TABERNAEMONTANUS (1588) sieht im Heilglöckchen ein so herausragendes Wundheilmittel, dass er ihm als botanischen Namen *Campanula vulneraria* (»Wundglöckchen«) gibt. Er habe von Hirten aus den Vogesen um die wundheilende Kraft der Pflanze erfahren. Auch Mattioli weist auf die wundheilende Wirkung hin, zumal die Blüten eine Farbe wie Blut hätten (MATTIOLI/CAMERARIUS 1590). In den französischen Alpen wurde das Alpen-Heilglöckchen noch Anfang des 19. Jahrhunderts für seine nervenstärkende und entkrampfende Wirkung gerühmt (DUCHESNE 1836), daneben wurde es schmerzlindernd bei rheumatischen Beschwerden gebraucht (BÉCLARD/TAVERNIER 1826).

Der Duft der Blätter ist wesentlich ausgeprägter als der Blütenduft. Dabei sind die Blätter, die als *Herba Saniculae montanae* ehemals officinell waren (SPENNER 1834), ausgesprochen hautreizend und schmecken gar nicht süß, sondern bitter. Der herrliche Blattgeruch vergeht leider beim Trocknen. Es wäre eine dankenswerte Aufgabe zu versuchen, den Duft etwa durch Destillation zu gewinnen. Ihn sieht Hahnemann als Ursache für die nervenstärkende Wirkung. Das Heilglöckchen stärkt ohnehin nicht nur die Nerven, sondern auch die geistigen Fähigkeiten (LÉMERY 1721).

Seine hautreizende Wirkung wurde dem italienischen Botaniker Clusius zufolge von modebewussten Renaissancecedamen verwendet, um eine zarte Rötung auf die aristokratisch-blassen Wangen zu zaubern (NESTLER 1913). Bei einem heroischen Selbstversuch zu dieser ihm seltsam anmutenden Nutzung musste Nestler feststellen, dass die Wirkung der auf die bloße Haut aufgelegten Blätter derartig heftig ist, dass er die Pflanze kurzerhand in »Unheilglöckchen« umtaufte. Die von Clusius beschriebene zarte Rötung entwickelte sich mit einigen Tagen Verzögerung zu einem juckenden und nässenden Ekzem.

Angesichts der drastischen Reizwirkung in Verbindung mit den wundheilenden Pflanzenkräften schreit die herrliche kleine Bergprimel schier danach, als Homöopathikum in Bezug auf Hauterkrankungen geprüft zu werden.

## Rosenwurz – Das Lebenselixier

*Rhodiola rosea* (*Sedum roseum*), Crassulaceae

Rosenwurzrösel, Rosenkraut, Golden Root, Rose-root, Midsummer-men, Priest's pintle, Snowdon rose (englisch), Grand Orpin, Orpin rose (französisch), Lus na laoch (gälisch), Pren y Ddannoedd (walisisch »Zahnwehwurzel«)

### Vorkommen und Standort

In den zahlreichen Veröffentlichungen der vergangenen Jahre über die Heilkräfte der Rosenwurz wird fast nur von ihrem nordeurasisch-arktischen Verbreitungsgebiet berichtet. Dabei ist sie Charakterart der Vandellis-Mannschild-Felsfluren auf Silikat und damit in den Zentralalpen und den südlichen Randalpen durchaus verbreitet. Als Besonderheit unter den eigentlich auf trockene Untergründe spezialisierten Dickblattgewächsen (Crassulaceae) bevorzugt sie feuchte Standorte wie Quellfluren, humose Wiesen und Felsspalten. Wie sich der schattig-feuchte Standort der Gebirgspflanze auf ihre Wirkung als Heilmittel niederschlägt, beschreibt LUDOVICI (1742) sehr deutlich: Die Rosenwurz »befreyet das Geblüt von den schattigen und salzigen Feuchtigkeiten«.

### Pflanzenbetrachtung

Die sommergrüne Rosenwurz überwintert als knolliger, unterirdischer Stamm, aus dem direkt nach dem Ausapern mehrere Stängel austreiben. Bis zu 35 Zentimeter hoch sind sie bis obenhin mit wechselständigen oder scheinquirlichen charakteristischen Sukkulentaubblättern besetzt. Beißt man morgens in ein Laubblatt, schmeckt es sauer. Am Abend aber ist dieser Effekt verschwunden. Grund für dieses Phänomen ist der besondere Stoffwechsel der Dickblattgewächse. Sie unterscheiden sich von allen anderen Pflanzen dadurch, dass sie nachts Kohlendioxid aufnehmen und in den Vakuolen speichern, um es über den Tag verteilt verbrauchen zu können, während sie Sauerstoff aufnehmen (HESS 2001). Der Vorteil für die Pflanze liegt darin, dass sie die Porenöffnungen in der Epidermis ge-



schlossen halten kann und damit weniger Wasser verliert. Diese Pflanzen sind dem menschlichen Stoffwechsel damit ähnlicher als alle anderen. Wenn bei Tagesanbruch die körperlich aktive Zeit beginnt, haben sie einen erhöhten Sauerstoffbedarf. Als Signatur gedeutet, weist dieses Verhalten darauf hin, dass Dickblattgewächse eine besondere Wirkung auf den Hautstoffwechsel haben. Tatsächlich sind die meisten Crassulaceen wie Rosenwurz, Hauswurz (*Sempervivum tectorum*) oder Dunkler Mauerpfefter (*Sedum atratum*) bekannte Radikalfänger und werden als Hautheilmittel genutzt.

Von der enormen Regenerationskraft, die in der Rosenwurz steckt, berichtet schon MATTIOLI. Eine ausgegrabene Rosenwurz, die einigermaßen feucht gehalten wird, kann sogar noch Monate später wieder eingepflanzt werden und wächst unbeeindruckt weiter (MATTIOLI/CAMERARIUS 1590). In frischem Zustand ist die Wurzel innen weiß, getrocknet dann rötlich. Der namensgebende Rosenduft kann schon durch einfaches Rubbeln erzeugt werden. Am stärksten ist der Geruch frisch getrockneter Wurzeln. Gartenpflanzen dagegen, deren Umgebung nicht ihrem natürlichen Habitat entspricht, seien »fast völlig unkräftig und geruchslos« (HAHNEMANN 1799).

## Brauchtum, Überlieferungen und Mythen

Aus dem europäischen Raum ist von der Rosenwurz vor allem die Verwendung als Nahrungsmittel überliefert. Im Alpenraum legte man die Blätter wie Sauerkraut ein (ÖSTERREICHISCHES BUNDESMINISTERIUM FÜR LAND- UND FORSTWIRTSCHAFT 2010), auf den Färöer-Inseln wurde die Pflanze als Vitamin-C-Lieferant gegen Skorbut sehr geschätzt (HALLER/HAHNEMANN 1806), und noch heute ist sie in Grönland ein wichtiges Nahrungsmittel. Auf der nicht mehr so grünen Arktisinsel ist die Rosenwurz ein wichtiges Amulett für Stärke und Gesundheit. Stücke der Rosenwurz wurden dazu in länglichen Etuis aus Rentierhaut im Inneren der Kapuze und auf beiden Schultern getragen (BIRKET-SMITH 1945).

Besonders reiche Vorkommen der Rosenwurz befinden sich in den Black Mountains in Wales, nahe dem geheimnisvoll-dunklen Llyn y Fan Fach (»See am kleinen Hügel des Freudenfeuers«). Die Nymphe dieses Sees, The Lady of the Lake, soll sich vor nunmehr beinahe 800 Jahren in einen Sterblichen verliebt haben, den sie heiratete und mit dem sie mehrere Söhne bekam. Im Laufe der Jahre wurde der Mann ihr gegenüber aber wortbrüchig, worauf sie sich in den See zurückzog. Ihren inzwischen erwachsenen Kindern lehrte sie all ihr heilerisches Wissen und all ihre Rezepte, ihr ältester Sohn Rhiwallon wurde damit zum Begründer der »Physi-



Rote Blüten sind oft Hinweis auf eine entzündungshemmende Wirkung von Heilpflanzen.

cians of Myddfai«. In dieser noch heute lebendigen walisischen Heilertradition ist altes Kräuterwissen in einen mystischen Kontext eingebettet und damit zu einer großen Heilkunst perfektioniert worden. Der englische Autor und Kenner der keltischen Kultur, Philip CARR-GOMM, spricht von der »Geheiligten Rose« (2008).

Ganz profan soll ein im Raum aufgehängtes Rosenwurzsträußchen Insekten fernhalten.

## Phytotherapie und Heilwirkung

Obwohl sie eine heimische Alpenpflanze ist und in vielen Kulturen ein höchst geschätztes Heilmittel, ist die Rosenwurz in der praktizierten alpenländischen Volksheilkunde kaum in Gebrauch. Die Kräuterkundigen der frühen Neuzeit von Bock über Lonitzer bis zu Mattioli lobten sie sehr, in den darauf folgenden Jahrhunderten geriet sie aber in Mitteleuropa völlig in Vergessenheit. In Osteuropa und Asien hat man die Rosenwurz dagegen nie ganz vergessen. Dort ist sie eine geschätzte Heilpflanze mit großer Tradition.

Ende des 20. Jahrhunderts durfte die Rosenwurz eine unerwartete Wiederentdeckung und Renaissance erleben. Seitdem überschlagen sich die Meldungen über schier unglaubliche Wirkungen der kleinen Blume. Der Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel innerhalb der Europäischen Arzneimittelagentur (Committee on Herbal Medicinal Products, HMPC) hat im Jahr 2011 ein sehr ausführliches Gutachten über die Rosenwurz veröffentlicht. Es kommt zu dem Schluss, dass Zubereitungen aus der Rosenwurz gemäß der EU-Richtlinie 2004/24/EG als »traditionelles pflanzliches Medizinisches Produkt« in der EU genehmigt werden können.

Wesentlich interessanter als dieser bürokratische Segen ist die detaillierte Zusammenstellung des Wirkspektrums der Rosenwurz. Entsprechend ihrer umfassenden Wirkungsweise ist sie der Prototyp eines Adaptogens. Dies sind Heilmittel, die die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegenüber biologischen, chemischen oder physikalischen Einflüssen schützen. Die bioaktiven Inhaltsstoffe der Rosenwurz erhöhen die Leistungsfähigkeit unter Stress und verbessern gleichzeitig die Erholung nach physischer Anstrengung (ECKHARDT ET AL. 2011). Ein echtes Powermittel also!



Grundsätzlich steigert die Rosenwurz die Stresstoleranz und damit signifikant die Abwehrkräfte gegen Erkrankungen (MATTIOLI/PERFUMI 2007), insbesondere konnte eine Verbesserung der körperlichen Toleranz gegenüber Umweltlärm beobachtet werden (ZHU ET AL. 2003). Stressbedingte Erkrankungen erfahren durch Rosenwurzxpräparate eine starke Linderung (CIFANI ET AL. 2010). Die Wirkung setzt bereits nach einmaliger Verabreichung ein (MATTIOLI/PERFUMI 2007) und beinhaltet eine muntermachende und ausdauersteigernde Wirkkomponente. Erreicht wird dies durch die Erhöhung des Energiepotenzials in den Körperzellen, die an eine verbesserte Regenerationsleistung gekoppelt ist (ABIDOV ET AL. 2003). Die mehrfach bestätigte antidepressive Wirkung der Rosenwurz hängt zum einen mit ihrer Eigenschaft als antriebsgebender Muntermacher zusammen, zum anderen ist sie auf die Erhöhung des Serotonin-Spiegels zurückzuführen (CHEN ET AL. 2009).

Konkret ist die Rosenwurz damit eine Heilpflanze, die Wahrnehmung, Lern- und Erinnerungsfähigkeit verbessert und so bei Konzentrationsstörungen, aber auch zur Unterstützung lernintensiver Zeiten eingesetzt werden kann. Chronische Müdigkeit, Stressbewältigung und das nahende Burn-out-Syndrom zählen zu den Indikationen der Pflanze in diesem Bereich.

Rosenwurz konnte das Auftreten von Mangeldurchblutung am Herzen und Arrhythmien deutlich reduzieren (MASLOV ET AL. 2009). Diese Wirkung sei nach Myokard-Infarkten von herausragender Bedeutung für den Heilungsverlauf (LI ET AL. 2005). In diesem Kontext erscheint nicht nur die Nachsorge, sondern vor allem die Vorbeugung gegen Fehlfunktionen des Herzgewebes durch Stress eine zentrale Fähigkeit der Rosenwurz zu sein, die noch viel zu wenig im Bewusstsein von Therapeuten und Betroffenen ist.

Gleichzeitig bewirkt die Rosenwurz eine Senkung des gefäßwandschädigenden Cholesterins LDL sowie arteriosklerotischer Ablagerungen in den Gefäßen (SHEN ET AL. 2008), außerdem eine Senkung der Blutzuckerwerte (KIM ET AL. 2006).

Zu den interessantesten Forschungsergebnissen gehört, dass Rosenwurzx-Präparate die Nebenwirkungen eines Nikotinzugs drastisch senken konnten und damit die Rauchentwöhnung unterstützen (MATTIOLI/PERFUMI 2011). Also ist die Rosenwurz auch in dieser Hinsicht herzstärkend! Nicht nur Entzugserscheinungen wie Steifheit,



Zittern, Bewegungseinschränkung und mentale Niedergeschlagenheit bei der Rauchentwöhnung fallen unter diesen Aspekt, die Rosenwurz kann auch zur Linderung der Nebenwirkung bei medikamentöser Behandlung eingesetzt werden.

Die Verminderung von Zittern in Verbindung mit verbesserter Konzentrationsfähigkeit und erhöhter Leistungsbereitschaft war die Grundlage für das eindeutige Ergebnis einer Sportstudie aus der ehemaligen UdSSR. Über 40 Biathleten, die vor Beginn ihres Rennens Rosenwurz eingenommen hatten, waren leistungsstärker und wiesen eine wesentlich größere Zielgenauigkeit mit reduziertem Armzittern auf als die rosenwurxfreie Vergleichsgruppe (SARATIKOV/KRASNOV 1987). Für Bergsteiger, die die Rosenwurz zur Verbesserung der Ausdauerkraft einsetzen möchten, ist ein zusätzlicher Vorteil, dass die Pflanze als Heilmittel bei Höhenkrankheit wirkt (GRÜNWARD ET AL. 2011) und damit unterstützend zur Akklimatisation beiträgt.

Die antioxidative Wirkung der Rosenwurz als Radikalfänger konnte in verschiedenen Studien belegt werden, insbesondere ihre Schutzwirkung in Bezug auf UV-Strahlung und Herbizide (SCHRINER ET AL. 2009). Vermutlich ist dies der Hauptgrund für die außerordentlich krebsfeindliche Wirkung der Rosenwurz (MAJEWSKA ET AL. 2006). Wie der venusische Rosenduft vermuten lässt, zeigt sich insbesondere eine Wirkung auf Krebszellen der Geschlechtsorgane (MING ET AL. 2005).

Zu den vorgenannten »großen Wirkungen« kommt noch eine antibakterielle vor allem in Bezug auf den multiresistenten Krankenhauskeim *Staphylococcus aureus* (MING ET AL. 2005) sowie eine antivirale Wirkung in Bezug auf Cox-sackie B3 (WANG ET AL. 2009) und die Grippeviren H1N1 und H9N2 hinzu (JEONG ET AL. 2009). Da die Rosenwurz gleichzeitig entzündungswidrig wirkt, dürfte sie damit bei Infektionen eine interessante Begleittherapie darstellen (POOJA/KHANUM 2009).

Als Mischung mit der ebenfalls antibakteriell wirkenden Muskatnuss gilt die Wurzel bei den alten Heilkundigen als Mittel bei schweren Durchfällen und Weißfluss (ZORN 1714). Das Kraut wirkt als ein zersetzendes und erweichendes Heilmittel bei Geschwüren (LINDAUER 1828). Bei Eiterbeulen wird es zerquetscht frisch zur Heilung aufgelegt (LUDOVICI 1742). HAHNEMANN (1799) empfiehlt bei allen Anwendungen die gleichzeitige Einnahme eines Rosenwurzdestillats.

*Lus na laoch*, das »Heilkraut der Krieger« ist die gälische Bezeichnung für die Rosenwurz. Der Name nimmt Bezug auf ihre blutstillende Wirkung. Vermutlich ist sie auch deshalb Wappenpflanze des schottischen Gunn-Clans.

Die Rosenwurz gilt zudem als schmerzlindernd (LUDOVICI 1742). Mattioli beschreibt ihre konkrete Anwendung bei Kopfschmerzen, indem er nach den Ursachen Hitze und Kälte unterscheidet. Bei Kopfschmerzen nach Sonnenstich wird die zerstoßene Wurzel mit Rosenwasser vermengt auf Stirn und Schläfen aufgetragen, bei Kopfschmerzen aufgrund von Kälteeinwirkung ersetzt man das Rosenwasser durch Majoranwasser (MATTIOLI/CAMERARIUS 1590).

Bei allen Untersuchungen und Forschungen zeigen sich durchgängig große Qualitätsunterschiede der Rohsubstanzen (HMPC 2011). Seit den ersten Ernten aus einem Schweizer Anbauprojekt scheint nun ein Weg der dauerhaften Verbesserung der Handelsware gefunden zu sein (SCHWEIZER EIDGENOSSENSCHAFT BUNDESVERWALTUNG 2009).

#### »Abiturnoten-Booster«

Rhodiola rosea Radix, Fluidum	40 ml
Agaricus D6	10 ml
Turnera diffusa, Urtinktur	10 ml
Argentum phosphoricum D20	20 ml
Emerald X6, Helios	10 ml
Aqua marina D12	10 ml

Für bessere Konzentration, mehr Ruhe, Gelassenheit und um das Gelernte treffsicher wiedergeben zu können in der Prüfungsvorbereitung und während der Prüfung bis zu dreimal täglich 10 Tropfen einnehmen. Die Mischung unterstützt natürlich auch andere Prüfungen.

#### Bergsteigerpower für Herz, Muskelkraft und Nervenstärke

Rhodiola rosea Radix, Fluidum	40 ml
Eleuterococcus, Urtinktur	20 ml
Rubellit Dil. D10 (Ampullen)	10 ml
Manganum sulfuricum D6	10 ml
Vitamin B1-Hevert (Ampullen)	10 ml
Vitamin B6-Hevert (Ampullen)	10 ml

Alles vermischen. Als Vorbereitung für die Tourensaison drei Monate lang zweimal täglich 7 Tropfen einnehmen, direkt vor großen Touren dreimal täglich 15 Tropfen.

#### Stärkung in der Nachsorge von Herzinfarkten

Rhodiola rosea Radix, Fluidum	30 ml
Strophantus D6	30 ml
Oleander D3	20 ml
Belladonna D6	10 ml
Aurum metallicum D30	10 ml

In der Apotheke mischen lassen. Morgens unmittelbar nach dem Aufstehen 12 Tropfen einnehmen.

#### Handelsprodukte (Auswahl)

- Rhodiola rosea, Radix
- Rhodiola-Kapseln, Kräuterhaus St. Bernhard
- Rhodiolan NE Kapseln, Dr. Loges
- Vigodana-uno Kapseln, Dr. Loges

#### Anwendungsbeschränkungen

Wegen der anregenden Wirkung sollte die Rosenwurz morgens eingenommen werden. Hohe Dosen können zu Unruhezuständen und Schlaflosigkeit führen. Erwachsene sollten eine Tagesdosis von 150 bis 200 Gramm Rosenwurzxtrakt nicht überschreiten. Zur Verträglichkeit von *Rhodiola rosea* in Schwangerschaft und Stillzeit liegen (noch) keine Erkenntnisse vor, von einer Einnahme ist abzuraten.

## Rundblättrige Glockenblume – Grazile Elfenpflanze mit großem Potenzial

*Campanula rotundifolia*, Campanulaceae

Müätärgottus Ggloggu, Bärtige Glockenblume, Bluebell, Bellflower, Fairy thimble (englisch)

### Vorkommen und Standort

Die Rundblättrige Glockenblume ist nur eine von vielen alpinen Arten der mit europaweit etwa 500 Arten weit verzweigten Gattung der Glockenblumengewächse (Campanulaceae). Das Vorkommen der Rundblättrigen Glockenblume ist nicht allein auf den Alpenraum beschränkt. Die Flachlandvarietäten hatten unter den frühen Kräuterkundigen einen größeren Bekanntheitsgrad als alpine Arten und sind deshalb explizit in der Literatur beschrieben. Untereinander ähneln sich die Glockenblumenarten deutlich mehr, als dies bei Mitgliedern anderer Pflanzengattungen zu beobachten ist.

Auch in Bezug auf sekundäre Pflanzenwirkstoffe wird inzwischen davon ausgegangen, dass Campanula-Arten sehr ähnliche Inhaltsstoffe haben (BRANDT/ISHIMARU 1988). In Heilkunde und Brauchtum wurde kaum unter den einzelnen Arten unterschieden, sodass die Rundblättrige Glockenblume nur als Paradebeispiel für die vielen exquisiten blauen Glöckchen der Alpen stehen mag.

Es sind weniger richtig nasse Quellfluren, als vielmehr feucht-frische Wiesen, die die Rundblättrige Glockenblume schätzt. Obwohl sie Silikat bevorzugt, gedeiht sie auch auf Kalk. Über die 2000-Meter-Grenze steigt sie nur selten.

### Pflanzenbetrachtung

Bei der Rundblättrigen Glockenblume sind die namensgebenden Laubblätter der grundständigen Rosette zur Blütezeit häufig schon verwelkt, sie besitzt keine Kraftreserven mehr, um das Blattwachstum zu unterstützen. Alle Kraft fließt nun in die himmelblauen Glöckchen.

Ohnehin wirkt es faszinierend, wie die zierlichen Gewächse auf teilweise langen Stängeln in ihrer rauen Umgebung be-

stehen können. Heftige Sommergewitter können ihnen kaum etwas anhaben. Sobald die Sonne scheint, trocken die letzten Tropfen ab und die Blüten richten sich wieder auf.

Nur wenige Glockenblumen, wie etwa die Mont-Cinto-Glockenblume, schauen direkt zur Sonne hinauf, die meisten nicken schüchtern mit ihrem Köpfcchen. Die Rundblättrige Glockenblume macht es ganz anders. Sie schaut von ihrer erhöhten Warte am Rande von Bächen, Seen oder in den Wiesen aus direkt ins Land, als wäre sie ein Wachtposten der Quellnymphen.

### Brauchtum, Überlieferungen und Mythen

Als Feenpflanze wird der Glockenblume traditionell mit großem Respekt begegnet. In abgelegenen Bergtälern erzählen die alten Frauen noch heute, dass sich die Quellnymphen denjenigen Frauen zeigen würden, die bei Sonnenaufgang dreimal die Glockenblumen zählen würden, die um die Quelle herum wachsen. Freundliche und hilfreiche Naturwesen sollen diese Nymphen sein.

Doch wehe dem, der die Glockenblumen ausreißt oder zertritt! In Tibet strafen die Geister dann mit Krankheit (siehe unten), im Alpenraum heißt es, dass unverzüglich der Blitz einschlagen werde.

Die Glockenblumen genossen nicht nur im Alpengebiet eine große Reputation als Zauberpflanze. Hexen sollen sich mit ihrer Hilfe in Hasen verwandelt haben, mit Tinte aus den blauen Blütenköpfchen der Rundblättrigen Glockenblume konnten magische Botschaften an Quellnymphen verfasst werden.

Blüten und Blätter aller alpinen Glockenblumenarten sind essbar, sie zaubern hinreißende Effekte in Salate, Dips und Saucen.

### Phytotherapie und Heilwirkung

Aus Russland und Italien ist die volkshelkundliche Verwendung der Rundblättrigen Glockenblume bei nervösen Störungen bis hin zur Epilepsie, bei Husten, Kopfschmerzen, Rheuma und Entzündungen bekannt (BRANDT/ISHIMARU 1988). Eine ganz spezielle Indikation zur Glocken-



Niedliche Glockenblume  
an der Täschhütte.



Ausgeschnittene  
Glockenblume, Mattmark.

blume ist aus England überliefert, hier gilt sie als Heilmittel bei Erysipelen (Wundrose oder Rotlauf), die im Nacken erscheinen (LAMBERT 1940).

In der originalen Chartreuse, dem Aqua vitae der Karteuermönche aus Grenoble, ist die Alpenglockenblume enthalten (MABBERLEY 2008), leider ist nicht mehr zu eruieren,

zu welcher Indikation. Bekannt ist jedoch, dass sie in anderen Gegenden den Kräutermischungen für die Lunge beigemischt wurde (FIELDER 1975).

Die Autoren einer groß angelegten Studie zu Verwendung und Einsatzmöglichkeit der Campanulaceen sehen großes heilkundliches Potenzial in der gesamten Pflanzenfamilie



Mont-Cinto-Glockenblume,  
Britanniahütte.



Rundblättrige Glockenblume  
am Märjelensee, Aletschgebiet.

(FIELDER 1975). In der Rundblättrigen Glockenblume wurden bislang Anthocyane, Flavonoide und Phenolsäuren nachgewiesen (BRANDT/ISHIMARU 1988). Besonders die antimikrobiell, antiviral und antikanzerogen wirksamen Phenolsäuren (WATZL/RECHKEMMER 2001) dürften Stoff für zukünftige Forschungen liefern.

Im europäischen Kulturraum gelten Glockenblumen als Inbegriff der Elfenpflanze, besonders in der viktorianischen Zeit waren süßliche Blumenelfendarstellungen in großer Mode. In Tibet sind es dagegen handfestere Naturwesen, die mit der Glockenblume in Verbindung gebracht werden. Sie gilt dort als Pflanze der Schlangengeister, die an Bächen leben und großen Wohlstand besitzen. Werden diese Geister gestört, verursachen sie Krankheiten des lymphatischen Systems. Tibeter würden aus diesem Grund niemals ihr Lager dort aufschlagen, wo Glockenblumen wachsen. Im Rückschluss sind Glockenblumen in der Traditionellen Tibetischen Medizin Heilmittel bei Arthritis, die als Störung des lymphatischen Systems angesehen wird. Sie stehen als entzündungshemmende und antiinfektiöse Heilpflanzen in hohem Ansehen (YONTEN 1997–2012).

Viele der Pflanzen, die traditionell mit Feen oder anderen Naturwesen in Verbindung gebracht werden, haben eine besondere Wirkung auf die menschlichen Sinnesorgane. Blau blühende Pflanzen gelten zudem als Heilmittel für Augen und Seele. Die Rundblättrige Glockenblume speziell ist ein traditionelles Heilmittel, wenn eine Erkrankung die Wahrnehmung beeinträchtigt. Bei brennenden Augen hat sich eine Augenwaschung aus dem abgekühlten Aufguss der ganzen Pflanze als schnelle Hilfe bewährt, wobei gegen Ohrenscherzen Frischpflanzenpresssaft eingeträufelt wird (MOERMAN 2009).

Leider ist derzeit (noch) keine homöopathische Zubereitung heimischer Glockenblumen im Handel, dafür aber Blütenessenzen verschiedener Arten, die durch ihre feinstoffliche Zubereitung insbesondere den seelischen Aspekt der Heilpflanze darstellen.

Bei der Betrachtung der großen Blüte auf dem langen zarten Stil wird deutlich, welche Durchsetzungskraft in der zierlichen Pflanze steckt und wie sehr sie dafür gearbeitet haben muss, die Blüte so hoch hinauf zu bringen. Nicht nur als Blütenessenz schenkt die Glockenblume Energie, um hoch gesteckte Ziele zu erreichen, auch als Meditationsgrundlage ist sie geeignet.

Die Blütenessenz ist zudem ein großes Mittel für belastende Lebenssituationen, denen man in der Zivilisation ausgesetzt ist, für Zeiten, in denen man sich nichts mehr wünscht, als sich in die freie Natur zurückziehen zu können. Die Glockenblume wirkt wie eine Schutzglocke, die eine Atmosphäre des Friedens schafft.

#### Handelsprodukte (Auswahl)

- Campanula rotundifolia Urtinktur, Linden-Apotheke Pfaffenhofen
- Campanula rotundifolia, Herba
- Campanula rotundifolia homöopathisch ab C1, Remedia
- Harebell (Blütenessenz), Findhorn Essences

## Stichwortverzeichnis

- Abführmittel 65, 103, 232, 261f  
 Abort, abortiv 45, 49, 56, 160, 164, 172, 173, 186, 209, 224  
 abschwellend 39, 64, 154, 213  
 Abstillen 192, 224  
 Abszess 63  
*Achillea moschata*, siehe Moschus-Schafgarbe  
*Acinos alpinus*, siehe Steinquendel  
*Aconitum lycoctonum*, siehe Wolfshut  
*Aconitum napellus*, siehe Blauer Eisenhut  
 ADHS 82  
 Adler 25, 33, 123, 150  
 adstringierend 37, 39, 166, 180, 189, 191, 211, 238, 260, 262  
 Aggressionen 162, 216  
 Akne 90, 198, 211  
 Akupunktur 157, 261  
*Alchemilla alpina*, siehe Silbermantel  
*Alchemilla conjuncta*, siehe Silbermantel  
 Allergiker, Allergie 8, 53, 131, 150, 169, 172, 176, 211  
 Allermannsharnisch 24f, 52, **143ff**, 264, 266  
*Allium victorialis*, siehe Allermannsharnisch  
 Alpen-Augenwurz 25, 190, **234ff**, 264, 266  
 Alpen-Berufkraut 24, **207ff**, 264, 266  
 Alpenbuchs 24, **66ff**, 264, 266  
 Alpen-Fettkraut 24, **119ff**, 264, 266  
 Alpenglöckchen 19, 24, **101ff**, 164, 266  
 Alpen-Heilglöckchen 18, 25f, **109ff**, 264, 266  
 Alpenmargerite 24, 26, **246ff**, 264, 266  
 Alpen-Mutterwurz 15, **95ff**, 224, 264, 266  
 Alpen-Sonnenröschen 24, 138, **236ff**, 264, 266  
 Alpenveilchen 25, **48ff**, 53, 66, 264, 266  
 Alptraum 54, 238  
 Alzheimer-Demenz 41, 156f  
 Amenorrhoe 56, 99  
 Amethyst 64, 100, 102f, 152  
 Amulett 23, **24**, 52f, 73, 80, 84, 98, 102, 113, 155, 163, 184, 204, 210, 221, 226  
 Anämie 90, 192  
 Angst 70, 80, 94, 103, 109, 168, 203, 215, 237f  
*Antennaria dioica*, siehe Katzenpfötchen  
*Anthyllis vulneraria*, siehe Wundklee  
 Anti-Aging 77, 227  
 antibakteriell 37, 45, 62, 70, 75, 77, 115, 136, 156f, 166, 172, 191, 215, 240f, 247, 260ff  
 Antibiotika, antibiotisch 63, 75, 151, 164, 191, 232, 260  
 Antioxidans, antioxidativ 20, 68, 89, 114, 124, 157, 176, 227, 231, 260ff  
 Antiseptikum, antiseptisch 56, 62, 146, 172, 196, 224, 260, 262  
 antiviral 37, 45, 70, 115, 118, 142, 166, 189, 197, 240, 261f  
 Aphrodisiacum, aphrodisierend 42, 44, 99, 226, 260  
 Apoll 33  
 Appetitlosigkeit 98, 160  
 Après-Soleil 158  
*Arnica montana*, siehe Arnika  
 Arnika 21, 23f, 78, 86, **169ff**, 198, 209, 211f, 219, 224, 264, 266  
 Arrhythmien 114  
 Artemis 184, 186, 236  
*Artemisia mutellina*, siehe Echte Edelraute  
 Arteriosklerose 76, 114, 124, 155, 174  
 Arthritis 118, 124f  
 Arthrose 124f, 202  
 Asthma bronchiale 98, 121, 131  
 Atemwegserkrankungen 63, 64, 75, 106, 130, 156, 215, 247  
*Athamanta cretensis*, siehe Alpen-Augenwurz  
 ätherisches Öl 45, 47, 50, 53, 63ff, 76f, 90, 98, 108, 125, 128ff, 136, 138, 142, 146, 164, 193, 201f, 219, 234, 240, 260  
 Augen 26, 100, 108, 118, 148, 150ff, 171, 173, 207, 209, 229f, 234, 239, 247, 252  
 Augenerkrankungen 64, 109, 150f, 239  
 Augentrost 21, 25f, **148ff**, 166, 264, 266  
 Aurikel 18, 21, 24ff, 36, **174ff**, 264, 266  
 Ausdauer 88, 114, 137, 168, 187  
 Babyblues 90  
 Bäder 86, 98, 136, 168, 189, 191, 195, 197f, 201ff  
 Bandscheibenvorfall 215  
 Bär 25, 97, 99, 109, 174, 196, 234  
 Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe 45, 64, 81, 155, 178, 201, 203, 221  
 Beltaine 123f, 229  
 berauschend 140, 142  
 Berg-Hauswurz 24, 26, 207, **209ff**, 264, 266  
 Bergkristall 167, 253  
 Bergnelkenwurz **178ff**, 264, 266  
 Bergrose 24, 26, **88ff**, 139, 264, 266  
 Bergsteigen, Bergtour 17f, 32, 64, 79, 85, 109, 114f, 125, 128, 158, 162, 167f, 173ff, 180, 187, 213, 228, 240ff, 252

- Bergveilchen 26, **69ff**, 264, 266  
 Bernstein 64, 212f, 260  
 Beruhigungsmittel, beruhigend 50, 56, 58, 102f, 109, 122, 136f,  
 141, 160, 165, 193, 195, 219, 227, 230, 238, 252, 260, 262  
 Beschreikraut 73, 101f, 197, 237  
 Besessenheit 73, 74  
 Bewegungsapparat 25, 136, **266f**  
 Bildschirmarbeit 151f, 230  
 Bindegewebe 166, 168  
 Bindehautentzündung 151f  
*Biscutella laevigata*, siehe Brillenschötchen  
 Bittermittel 85, 87, 187, 260  
 Blähungen 98, 236, 260  
 Blase **266f**  
 Blasenentzündung 34, 56, 77, 240, 241  
 Blasensteine 25, 98  
 Blauer Eisenhut 9, 18, 24, **91ff**, 202, 264, 266  
 Blei 242, 244  
 Blitz 60f, 116, 132, 141, 172, 204, 210, 214, 252  
 Blumensprache 40, 205, 246  
 Blutdruck 130, 142, 160, 170, 202, 260  
 Blütenessenz 35, 50, 52, 56, 70, 94, 108f, 118, 152, 168, 193, 197,  
 216, 221, 233, 238, 241  
 Bluterguss 39  
 Blutreinigung 68, 137, 146, 230, 244  
 Blutung, blutungsstillend 25, 34, 37, 39, 54, 56, 64f, 68, 77, 86,  
 146, 158, 173, 180, 191, 209, 224, 245  
 Blutzucker 114  
 Borreliose 75  
 böser Blick 162  
*Botrychium lunaria*, siehe Mondraute  
 Botschaften, magische 116  
 Brillenschötchen 26, **239ff**, 264, 266  
 Bronchialerkrankungen, Bronchitis 41, 62ff, 75, 121, 131, 201,  
 215f, 251, 262  
 Brotzeit 239, 243  
 Brustfellentzündung 251  
 Brustkrebs 40, 191  
 Burn-Out-Syndrom 35, 76, 114  
 Bypass 134, 157  
*Campanula rotundifolia*, siehe Rundblättrige Glockenblume  
 Candidose 45  
*Carlina acaulis*, siehe Silberdistel  
 Cholesterin 114, 261f  
 Christi Himmelfahrt 67  
 Christkind 32  
 Christrose 18, 24, 25, 26, **31ff**, 100, 139, 264, 266  
 Computersucht 241  
*Cortusa matthioli*, siehe Alpen-Heilglöckchen  
 Couperose 158  
 Coxsackie 115  
*Cyclamen europaeus*, siehe Alpenveilchen  
 Dämonen 22, 24, 33, 35, 45, 68, 73, 98, 129, 145f, 163, 171, 184,  
 205, 221  
 Darm 41, 45, 62, 65, 73, 75, 85, 98, 103, 136, 155f, 164, 180,  
 189, 262  
 Dekubitus 39  
*Dentaria enneaphyllos*, siehe Neunblatt-Zahnwurz  
 Dermatitis 38, 41, 125, 172, 177  
 Diabetes 39, 189, 192, 260  
 Diana 182, 186  
 Diebstahl 84, 92, 194  
 Digestivum 229, 260f  
 Diureticum, diuretisch 109, 247, 260  
 Drache 17, 18, 129  
 Druckstellen 85  
 Drüsenschwellung 158  
 Dryaden 166  
*Dryas octopetala*, siehe Silberwurz  
 Durchblutung, durchblutungsfördernd 68, 86f, 114, 130, 136,  
 167, 174, 184, 201f  
 Durchfall 34, 75, 79, 81, 103, 109, 115, 142, 156, 164ff, 179f, 189,  
 191, 260  
 Durchhaltevermögen 88, 130  
 Dysurie 138, 208, 234  
 Echte Edelraute 18, 22, 24f, 155, 159, 168, **182ff**, 264, 266  
 Edelweiß 18, 19, 22, 24, 26, **153ff**, 175, 195, 209, 213, 226, 264,  
 266  
 Eierstocksentzündung 192  
 Einsamkeit 100, 133, 158, 184, 193, 214, 222, 224  
 Ekzem 63f, 98, 111, 125, 197  
 entgiftend 74, 87, 157, 164, 202  
 enthemmend 80  
 Entzugserscheinungen 114  
 Entzündungen 34, 37ff, 45, 52, 56, 62ff, 68, 74, 85, 87, 104, 106,  
 113, 115f, 118, 121, 124, 136, 150ff, 157f, 172, 176, 180, 187,  
 189, 191, 197, 202, 211, 219, 231, 238, 240, 247, 260ff  
 Epilepsie 81, 116

- Erbrechen 81, 86  
 Erdung 66, 130, 165, 241  
 Erfrierungen 25, 197  
*Erigeron alpinus*, siehe Alpen-Berufkraut  
*Eritrichium nanum*, siehe Himmelsherold  
 Erkältung 63, 75, 86, 89, 92, 97, 98, 121, 130, 136, 140f, 151, 184, 187, 201, 219, 230, 251, **266f**  
 Erschöpfung 76, 86, 102, 136, 174, 209, 218f  
 Erysipel 117, 211  
*Euphrasia officinalis*, siehe Augentrost  
 Fee 18, 60, 116, 118, 153, 155f, 229  
 Fehlgeburt 49, 138  
 Feuerlilie 24, 143, **204ff**, 212, 264, 266  
 Fieber 8, 74f, 77, 84, 86f, 89, 94, 98, 159, 184, 187, 191, 195, 202, 206, 211f, 219, 227, 230, 238, 250f, 260  
 Filziger Alpenlattich 26, **104ff**, 264, 266  
 Fingernägel 168  
 Flores graminis, siehe Heublumen  
 Fluch 23f, 44, 73, 80, 84, 97, 179, 190, 207  
 Frauendreißiger 144, 182, 194  
 Frauenheilkunde 49, 53, 99, 173, 191, 199, 200, 206, 244, **266f**  
 Frostbeulen 176, 197, 201  
 Frösteln 78, 81, 158  
 Fruchtbarkeit 44, 76, 137, 162, 164, 165, 171, 184, 192, 200  
 Frühgeburt 34f, 138  
 fungizid 21, 24, 152, 176, 191, 260ff  
 Furunkulose 172  
 Fußbad 86, 201  
 Füße 25, 49, 73, 86, 92, 201f, 206  
 Galle 25, 64, 74, 85, 164, 221, 224, 260  
 Gämse 25, 97, 98, 128, 166, 184, 242, 248  
 Gastritis 56, 165, 224  
 Gastroenteritis 41, 81  
 Gebärmutter 56, 76, 99  
 Geborgenheit 65, 84  
 Geburt 25, 48f, 53, 61, 76, 110, 146, 160, 173, 184, 186, 191, 203, 206, 224, 236  
 Gedächtnis 130, 157  
 Geister 18, 22, 33, 52, 62, 65f, 73, 92, 108, 116, 118, 127ff, 133f, 136f, 141, 145, 162, 170, 184, 217  
 Gelber Enzian 18, 23f, **83ff**, 134, 187, 264, 266  
 Gelenke 64, 75, 124f, 136, 141f, 172, 212  
*Gentiana acaulis*, siehe Glockenenzian  
*Gentiana clusii*, siehe Glockenenzian  
*Gentiana lutea*, siehe Gelber Enzian  
*Gentiana purpurea*, siehe Purpurenzian  
 geomantische Linien/Zonen 48, 80, 198, 242  
 Gerstenkorn 151  
 Geschlechtskrankheiten 227  
 Geschwüre 25, 39, 47, 52, 56, 62, 115, 165, 238  
*Geum montanum*, siehe Bergnelkenwurz  
 Gewürz 74, 129, 217, 225, 235  
 Gicht 25, 49, 201f, 227, 247, 250f  
 Gletscherhahnenfuß 18, 21, 26, 247, **248ff**, 264, 266,  
*Globularia cordifolia*, siehe Herzblättrige Kugelblume  
 Glockenenzian 18f, 26, 85, 127, 190, 222f, **228ff**, 264, 266  
 Gold-Fingerkraut 24, **188f**, 264, 266  
 Göttin 44, 49, 51, 67, 93, 109f, 185f, 205f  
 Graminis flos, siehe Heublumen  
 grippale Infekte, Grippe 64, 74, 89, 115, 180, 230, 250f  
 Gurgelwasser 167, 189  
 Haarausfall 25, 52  
 Halsschmerzen 75, 106, 180  
 Hämorrhoiden 25, 45, 211  
 Hausbaum 61  
 Haut 25f, 34, 39, 40f, 49, 53, 62ff, 77, 79, 89f, 93, 103, 110f, 112, 122, 130f, 158, 176f, 180, 191, 193, 197, 211ff, 226f, 260ff, **266f**  
 Hauterkrankungen 25, 36, 52, 62, 111, 122, 165, 197, 211ff, 226  
 Heiserkeit 104  
*Helianthemum alpestre*, siehe Alpen-Sonnenröschen  
*Helleborus niger*, siehe Christrose  
 Hellsicht 150, 223  
 Herbalmagie 33, 40, 44, 54, 68, 74, 80, 84, 102, 104, 141, 145, 150, 154f, 163, 166, 175, 200, 223, 229, 252  
 Herzblättrige Kugelblume 26, 166, **231ff**, 265, 266  
 Herzchakra 50, 65, 109  
 Herzinfarkt 115, 168, 170, 174, 202, 260  
 Herz-Kreislauf 76, 157, 174, 202, **266f**  
 Herzschwäche 174, 180  
 Heublumen **198ff**, 265, 266  
 Hexen 18, 22, 43, 49, 54, 73, 93, 116, 145, 163, 166, 210, 214f, 229, 232  
 Hexenschuss 62, 64, 125, 130, 157,  
 Himmelfahrtsbuschen 144, 172, 182, 214  
 Himmelsherold 19, 247, **251ff**, 265, 266  
 Hirsch 25, 43f, 48, 143, 165, 184, 234  
 Höhenadaptation 114, 187



- Höhenkrankheit 114  
*Homogyne discolor*, siehe Filziger Alpenlattich  
 Hühneraugen 86, 211  
 Husten 25, 41, 63, 70, 89, 104, 106, 116, 121f, 131, 137, 141, 160,  
 166, 177, 184, 187, 201, 215, 217, 262  
 Hysterie 33, 177  
 Immunsystem 86, 130  
 insektizid 68, 70  
 Ischias 158, 202  
 Jagd, Jäger 18, 98, 129, 155f, 177, 182, 184, 186, 195, 250  
 Jahreskreis 35, 162, 165  
 Juckreiz 212, 261  
 Jupiter 44, 91, 209f  
 Kältegefühl 81, 93f, 98, 158, 251  
 Katarrh 39, 98, 251  
 Katze 153, 213ff  
 Katzenpfötchen 24, 180, **213ff**, 265, 167  
 Keuchhusten 212f, 131  
 Klebriger Salbei 18, 25, **42ff**, 184, 265, 267  
 Klimakterium, siehe Wechseljahre  
 Knochenbrüche 39, 47, 56, 102, 137, 254  
 Kollaps 81  
 Kompresse 100, 109, 150, 172, 180, 201, 202, 216  
 Konzentration 102, 114f, 136  
 Kopfschmerzen 25, 42, 49, 81, 115f, 141, 177, 260  
 Kosmetik 62, 77, 89, 158, 213, 227, 229, 260  
 Kraftort 41, 108  
 krampflösend (spasmodisch) 56, 121, 130f, 180, 184, 201,  
 233, 261f  
 Krebs 34, 40, 114, 152, 157, 160, 187, 191, 212f  
 Kreislauf 80, 82, **266f**  
 Kummer 48f, 50, 53, 82, 156, 214, 225f  
 Lähmungen 25, 76, 93, 158, 177, 206, 247  
 Lärche 18, 24, 26, 31, 27, **57ff**, 89, 127, 132f, 160, 189, 211, 221,  
 265, 267  
*Larix decidua*, siehe Lärche  
 Latsche 18f, 24, 88, **127ff**, 157, 200, 265, 267  
 Lawine 17, 20f, 23, 57, 127ff, 139, 220, 249  
 Lebenselixier 73  
 Leber 8, 25, 53, 74, 76, 84f, 86, 106, 142, 157, 164, 187, 195,  
 253, 260f  
*Leontopodium alpinum*, siehe Edelweiß  
*Leucanthemopsis alpina*, siehe Gletscher-Margerite  
 Liebeskummer 214  
 Liebeszauber 40, 84, 171, 204, 214, 226f, 237  
*Ligusticum mutellina*, siehe Alpen-Mutterwurz  
*Lilium bulbiferum*, siehe Feuerlilie  
*Lilium martagon*, siehe Tigerlilie  
 Lippenherpes 142  
 Lunge 24f, 62, 70, 73, 75, 106, 117, 121, 137, 156f, 177, 184, 187,  
 201, 219, 240, 251, 261  
 Lungenentzündung 62, 137, 156f, 184, 187,  
 Magen 36, 39, 45, 56, 74, 85, 98, 109, 137f, 152f, 156, 158ff, 164,  
 179f, 187, 195, 217, 219, 224, 236, 261f  
 Magersucht 224  
 Magie, magisch 22ff, 33f, 40, 44f, 48f, 54, 68, 73f, 80, 84, 88, 93,  
 97, 102, 104, 116, 121, 128f, 134, 141, 145, 150, 153f, 162ff,  
 166, 170, 175, 179, 182, 184, 189, 191, 197, 200, 204f, 214, 217,  
 221, 223, 226, 119f, 243, 252  
 Makuladegeneration 230  
 Malaria 75, 86, 227, 261  
 Mandeln, Mandelentzündung 42, 141, 196, 238  
 Maria Himmelfahrt 144f, 163, 172, 182, 194, 214  
 Maria, Jungfrau 61, 66, 90, 97, 144f, 163, 172, 182, 194, 228  
 Mastitis 206  
 Meditation 103, 111, 118, 130, 223, 253f  
 Mehlprimel 18, **122ff**, 176, 226, 265, 267  
 Meisterwurz 24, 26, 36, **72ff**, 81f, 200, 265, 267  
 Melancholie 53, 90, 217, 228  
 Menstruation 49, 53, 76, 98, 146f, 158, 160, 180, 184, 186, 191,  
 203, 206, 208f, 217, 224, 236, 241, 243  
 Menstruationsbeschwerden 49, 99, 146, 160, 180, 186, 203, 244  
 Midlife-Crisis 76  
 Migräne 49f  
 Milchbildung 67, 90, 99, 236  
 Minderwertigkeitsgefühle 42  
 Mittelohrentzündung 99  
 Mobbing 145, 146, 155  
 Mond 62, 65, 79, 87, 100, 102, 110, 129, 152, 155f, 162f, 166, 168,  
 176, 184, 192f, 229, 237  
 Mondraute 102  
 Moschus-Schafgarbe 18, **159f**, 165, 267  
 Mouches volantes 151  
 Moxibustion 157, 261  
 Müdigkeit 86, 102f, 114  
 Mundsoor 45  
 Murmeltier 23ff, 97, 131, 142, 157  
 Muskelkater 130, 172

- Muskeln 115, 130, 136, 172  
*Narcissus poeticus* ssp. *radiiflorus*, siehe Sternnarzisse  
 Nasenbluten 109, 209  
 Nebenhöhlenentzündungen 63, 136, 138  
 Nerven 25, 45, 53, 62, 64, 94, 101ff, 109ff, 115f, 122, 130, 137, 141f, 147, 194f, 206, 216, 219, 261  
 Neumond 65, 87, 100, 110, 162f  
 Neunblatt-Zahnwurz 36, **45f**, 265, 267  
 Neuralgie 53, 94, 141, 216, 269  
 Neurodermitis 38, 64, 211  
 Niere 8, 34, 62f, 65, 98, 109, 206, 236, 238f, 240f, **266f**  
 Nierensteine 98, 109, 235f  
*Nigritella nigra*, siehe Schwarzes Kohlröschen  
 Nymphe 40, 113, 116, 123, 165f  
 Ohnmacht 41, 187  
 Ohren 26, 35, 49, 118, 201, 213  
 Ohrenschmerzen 118, 201  
 Outdoor-Apotheke 63, 77, 109, 137, 167, **266f**  
 Panik 94, 238  
 Pankreas 85, 192, 261  
*Parnassia palustris*, siehe Sumpflättriges Herzblatt  
 Penis 25, 210  
 Pentagramm 48, 54, 84, 88, 123, 221, 230, 252, 254  
 Persephone 40, 205  
*Peucedanum ostruthium*, siehe Meisterwurz  
 Pickel 89f  
*Pinguicula alpina*, siehe Alpen-Fettkraut  
*Pinus cembra*, siehe Zirbe  
*Pinus mugo* ssp. *mugo*, siehe Latsche  
 Pleuritis 184, 251  
*Polygala chamaebuxus*, siehe Alpenbuchs  
*Potentilla aurea*, siehe Gold-Fingerkraut  
 Prämenstruelles Syndrom PMS 244  
 Prellungen 39, 52, 172f, 196  
*Primula auricula*, siehe Aurikel  
*Primula farinosa*, siehe Mehlprimel  
 Prostata 40, 215f, 257  
 Psoriasis 122  
 Psyche 45, 73, 191, 193, 225, **266f**  
 Psychose 35, 64  
 psychosomatisch 53, 130, 191ff, 200, 216, 244  
 Pubertät 35, 193  
 Purpurenzian 76, **221ff**, 265, 267  
 Quelle 61, 108, 116, 140  
 Quetschungen 39, 172  
*Ranunculus glacialis*, siehe Gletscherhahnenfuß  
 Räucherung 49, 62, 64, 74, 80, 134, 136, 138, 141, 171f, 200, 226f  
 Raunächte 33, 62, 74, 129, 194, 200, 214  
 Rekonvaleszenz 34, 56, 84, 87, 138, 187  
 Rheuma 25, 64, 77, 93f, 111, 116, 124, 130f, 136, 141f, 157, 172, 201f, 215f, 251, 260  
*Rhodiola rosea*, siehe Rosenwurz  
*Rhododendron ferrugineum*, siehe Rostrote Alpenrose  
*Rosa pendulina*, siehe Bergrose  
 Rosenwurz 24, 26, **112ff**, 265, 267  
 Rostrote Alpenrose 18f, 24, 26, **139ff**, 257, 264, 266  
 Rubin 100, 138f, 202, 206, 227, 238  
 Rückenschmerzen 131  
 Rucksackapotheke 94, 151, 173, 208  
 Rundblättrige Glockenblume 18, **116ff**, 265, 267  
 Sagen 18, 61, 84, 97, 136, 144, 155f, 184, 194, 255  
 Salige **18**, 60f, 141, 160, 195, 256, 292  
*Salvia glutinosa*, siehe Klebriger Salbei  
*Sanicula europaea*, siehe Sanikel  
 Sanikel 18, 24, **35ff**, 64, 173, 265, 267  
 Schatz 61f, 134, 140, 175, 229  
 Schienbein 52f  
 Schlaganfall 76, 168, 170, 251, 260  
 schleimlösend 68, 121, 130, 136, 201, 215, 247  
 schmerzlindernd 23, 49, 52, 64, 77, 110f, 115, 130, 136, 138, 142, 157, 160, 177, 180, 201, 212, 227, 257, 260  
 Schnupfen 25, 41, 63, 89, 98, 151  
 Schock 45 94, 172ff, 238  
 Schüchternheit 42  
 Schuldgefühle 50  
 schutzmagisch **24**, 33, 54, 80, 84, 88, 102, 121, 128, 141, 155, 162, 179, 184, 189, 191, 197, 205, 217, 226, 243, 252  
 Schwäche 75, 137, 174, 186, 230  
 Schwangerschaft 45, 48, 50, 53, 61, 64, 77, 87, 100, 106, 115, 146f, 160, 164, 173, 187, 191, 203, 206ff, 219, 224, 230, 233, 235, 240, 250  
 Schwarzer Germer 80  
 Schwarzes Kohlröschen 18f, 24, 26, 142, **225ff**, 265, 267  
 Schweiß 81, 158, 201, 250, 260  
 schweißtreibend 24, 85, 98, 159, 166, 184, 219, 250, 260  
 Schwindel 25, 49, 81, 98, 177, 187  
 Seele 17, 23, 32, 40, 45, 50, 65, 82, 89, 110, 118, 128, 130, 136, 139, 144, 170f, 174, 186, 190ff, 200, 221, 225, 228f, 238

- Sehnen 40, 206  
 Sehstörungen 151  
 Seitenstechen 159, 251  
 Selbstheilungskräfte 65, 88, 170  
 Selbstwertgefühl 41  
*Sempervivum montanum*, siehe Berg-Hauswurz  
 Sexualität 53, 214  
 Silber 34, 64, 102f, 115, 156f, 162, 164, 177, 184, 187, 190ff, 230, 249f  
 Silberdistel 24, 142, **160ff**, 187, 237, 265, 267  
 Silbermantel 21, 24, 26, 160, **190ff**, 198, 218, 265, 267  
 Silberwurz 18f, 21, 25, 119, **165ff**, 174, 226, 265, 267  
*Silene acaulis*, siehe Stängelloses Leimkraut  
 Sinnesorgane 24, **26**, 118, 148  
 Sinnlichkeit, sinnlich 42, 68, 227  
 Skorbut 113, 146  
 Smaragd 152, 192  
 Sodbrennen 45  
*Soldanella* var., siehe Alpenglöckchen  
 Sommersonnwende 46, 62, 88, 129, 163, 166, 171, 175, 197, 204f, 225f  
 Sommersprossen 213, 229  
 Sonne 20, 32f, 35, 52, 54, 57f, 63, 66, 69, 77, 79ff, 83, 88, 92, 101, 103, 107, 116, 120f, 124, 127, 140f, 148, 152f, 158, 160, 162, 164, 169, 171, 174f, 176, 178, 197, 198, 204, 206, 213, 216, 221, 223, 228, 232, 234, 236ff, 246  
 Sonnenaufgang 100, 116, 152, 226  
 Sonnenbrand 158, 180, 213  
 Sonnenstich 81, 115  
 Sonnenuntergang 100, 123, 141, 164, 226  
 Sorgen 100, 230  
 Speik 18f, 24, 26, 156, **193ff**, 221, 256, 265, 267  
 Sperma 79, 145, 214  
 Spiritualität 74, 109, 205, 229, 249  
 Spuk 18, 52, 98, 184, 189, 221, 229, 237  
*Stachys sylvatica*, siehe Waldziest  
 Stängelloses Leimkraut 18f, 21, 24, **220ff**, 265, 267  
 Steinbock 25, 162, 184, 242, 248  
 Steinleiden 89, 235  
 Steinquendel 24, 199, **216ff**, 265, 267  
 Steinschlag 22, 58, 127, 161, 210, 220, 249  
 Steißbein 158  
 Sternnarzisse **39ff**, 265, 267  
 Stillen 52, 67, 106, 115, 187, 193, 206, 208, 233  
 Stimmungsschwankungen 192, 244  
 Stoffwechsel 8, 68, 76, 81, 112, 192, 202, 219, 241, 244  
 Stottern 177  
 Stress 21, 24, 113f, 130, 136, 219  
 Suchterkrankungen 224, 227, 241  
 Sumpflättriges Herzblatt 18, 26, **107ff**, 265, 267  
 Täschelkraut 25, **241ff**, 265, 267  
 Teufel 18, 31, 91, 107, 144, 146, 174f, 184, 194, 214, 220f, 226  
*Thlapsi rotundifolium*, siehe Rundblättriges Täschelkraut  
 Thrombose 146  
 Tobsuchtsanfälle 82  
 Tod 33ff, 40, 49, 79, 88, 91ff, 110, 136f, 250  
 Tonikum 74, 222  
 Traumata 34, 172ff, 209, 238,  
 Träume 54, 162, 166, 231f  
 Traurigkeit, Trauer 53, 100, 156, 209, 219, 224, 230  
 Tuberkulose 75, 138, 177  
 Türkenbundlilie 24, 48, **51ff**, 82, 265, 267  
 Übelkeit 34, 41, 81, 86, 137, 192, 208, 238, 260  
 Überanstrengung 172ff, 209  
 übersinnlich 179, 217  
 Ulcus cruris 39, 172f  
 Unfall 92, 94, 158, 162, 172f, 175  
 Unfruchtbarkeit 25, 53, 76  
 Unsterblichkeit 33f, 67, 154, 214  
 Unterbewusstsein 32, 45, 70, 166, 168, 206, 220f  
 Unterleibskrämpfe 40, 146  
 Unverwundbarkeit 144f, 154f  
 UV-Strahlung 114, 152f, 223, 227, 231  
*Valeriana celtica*, siehe Speik  
 Venus 51f, 67f, 91, 206  
*Veratrum album*, siehe Weißer Germer  
*Veratrum nigrum*, siehe Schwarzer Germer  
 Verbrennungen 36, 77, 206  
 Verdauung 45, 56, 64f, 70, 73f, 84ff, 109, 120, 152, 155, 160, 164, 166, 179, 180, 187, 189, 191, 224, 227, 241, 260ff, **266f**  
 Verfluchungen, siehe Fluch  
 Vergiftung 25, 33f, 74, 78f, 81, 93f, 139, 179, 187, 201, 205f, 229  
 Verhexung 73, 84, 102, 121, 145, 179, 237  
 Verrenkung 40, 47, 62  
 Verstauchung 47, 62, 64, 137, 212  
 Verwünschung, verwünscht 23, 44, 55, 61, 73, 91, 97, 162, 197  
*Viola biflora*, siehe Bergveilchen  
 Visionen 40, 47, 62

Völlegefühl 98  
Vollmond 87, 102, 110, 129, 155f, 166, 193, 229  
Wahnsinn 33f, 82, 93  
Waldziest 24, **54ff**, 265, 267  
Wallfahrt 23, 61  
Walpurgisnacht 124  
Wanderer 42, 51, 54, 60, 62, 73, 79, 109, 136, 174, 194, 222  
Warzen 49  
Wechseljahre 35, 50, 65, 82, 192  
Weihnacht 31, 33, 129, 136, 194  
Wein 25, 37, 44, 75f, 85, 87, 90, 109, 138, 195, 206, 227, 230, 238  
weinen 82, 89, 90, 230  
weise Frauen 49, 102, 129, 166  
Weißer Germer 33, 76, **78ff**, 92f, 265, 267  
Weißfluss 89, 99, 115  
weißmagisch 44, 73, 229  
Wetterorakel 33  
Wetterzauber 141, 172  
Wickel 62, 75, 160, 172, 197, 200ff, 206  
Wiege 102, 137, 208, 253  
Wilde Fräulein **18**, 158f  
Wilderer 98, 177  
Winterdepression 35  
Wintersonnwende 33ff  
Wochenbett 90  
Wohlbefinden 68, 150  
Wolfshut 92, 94  
Wunden 24f, 35ff, 47, 52f, 54, 56, 62ff, 77, 84ff, 98, 102, 109ff,  
121f, 137f, 146, 160, 165, 167, 169, 172ff, 176ff, 180, 184, 187,  
189, 191, 196ff, 206ff, 211, 215, 232, 238ff, 260, **266f**  
Wunder 31, 90, 121, 131, 144, 228, 237  
Wundklee 24ff, 53, 104, 154, 161, **196ff**, 227, 265, 267  
Wurmbefall 146, 187  
Zahnfleisch 65, 167, 212  
Zahnschmerzen 77, 160, 257  
Zahnung 64, 212f  
Zauber 10, 12, 23f, 40, 48f, 51f, 54, 73, 77, 84, 93, 102, 108, 111,  
116, 128f, 134, 140f, 143, 145, 154, 171f, 178f, 184, 191, 204,  
206ff, 210, 214, 217, 220, 226f, 229, 237, 249  
Zerrungen 47, 172f  
Zeus 104, 186  
Zirbe 24, 26, 57, 127, **132ff**, 265, 267  
Zittern 114  
Zugmittel 40, 77, 137  
Zunge 25, 73, 76, 85, 119, 155, 177, 212  
Zwerge 18, 84, 92, 144, 156



»Die Salige Fräulein« von Mathias Schmid,  
Stich aus dem 19. Jahrhundert.