

Steffen G. Fleischhauer Astrid Süßmuth

Wildwachsende Heilpflanzen einfach bestimmen

Mit
Rezepten
und Anwendungen
für die
Hausapotheke

Die 50 beliebtesten
Arten

atVERLAG



Steffen Guido Fleischhauer
Astrid Süßmuth
Roland Spiegelberger
Claudia Gassner
Viola Nehrbaß

Wildwachsende Heilpflanzen einfach bestimmen

Die 50 beliebtesten Arten

Mit
Rezepten
und Anwendungen
für die
Hausapotheke

atVERLAG

Inhalt

- 6 Übersicht der Pflanzen nach Blattform
- 8 Übersicht der Pflanzen nach Blütenfarben
- 11 Einleitung
- 12 Zum Gebrauch des Buches
- 13 Naturschutz und Grundregeln zum Sammeln von Wildpflanzen
- 15 Die 50 beliebtesten wildwachsenden Heilpflanzen nach ihren Lebensräumen**
- 17 Graslandschaften und Heiden
Schafgarbe 18 • Frauenmantel 22 • Gänseblümchen 26 • Besenheide 30 • Spitz-Wegerich 34 • Braunelle 38 • Wiesen-Salbei 42 • Großer Wiesenknopf 46 • Löwenzahn 50
- 55 Äcker, Gärten und Weinberge
Acker-Gauchheil 56 • Hirtentäschel 60 • Schachtelhalm 64 • Strahlenlose Kamille 68 • Echte Kamille 72 • Steinklee 76 • Acker-Vergissmeinnicht 80 • Stiefmütterchen 84
- 89 Wälder
Roskastanie 90 • Bär-Lauch 94 • Hänge-Birke 98 • Ess-Kastanie 102 • Waldmeister 106 • Fichte 110 • Lungenkraut 114 • Stiel-Eiche 118 • Silber-Weide 122 • Wald-Sanikel 126 • Wald-Ziest 130 • Sommer-Linde 134
- 139 Säume, Ufer und Gebüsche
Odermennig 140 • Hasel 144 • Weißdorn 148 • Wasserdost 152 • Mädesüß 156 • Stinkender Storchschnabel 160 • Johanniskraut 164 • Klatsch-Mohn 168 • Schlehe 172 • Hunds-Rose 176 • Holunder 180 • Vogelbeere 184 • Beinwell 188 • Brennnessel 192 • Baldrian 196 • März Veilchen 200
- 205 Wegränder und Schuttplätze
Beifuß 206 • Schöllkraut 210 • Wegwarte 214 • Gänse-Fingerkraut 218 • Huflattich 222 • Königskerze 226
- 231 Verwechslungsgefahr: Giftige Doppelgänger**
- 245 Die Herstellung von Heilmitteln
- 251 Wirkstoffe und Wirkstoffgruppen
- 258 Sammelzeittabelle
- 262 Glossar der medizinischen Fachausdrücke
- 266 Glossar der botanischen Fachausdrücke
- 268 Quellenverzeichnis
- 280 Register der Indikationen
- 282 Register der Pflanzennamen

Einleitung

Die Pflanzenheilkunde ist eines der ältesten Therapieverfahren und in allen Teilen der Erde ein fundamentales Kulturgut. Das Erkennen und Sammeln von Heilpflanzen ist heute immer noch in vielen Gebieten der Welt Teil der lebenswichtigen Selbstversorgung. Und auch bei uns hat die Pflanzenheilkunde in letzter Zeit wieder an Popularität gewonnen und sich einen festen Platz in der angewandten Medizin erobert.

Heilpflanzen wachsen überall wild, sie wachsen um uns herum und leben mit uns. Diese Pflanzen bieten natürlich gewachsene Wirkstoffkombinationen, die als Gesamtheit auf unseren Organismus wirken. Sie haben oft ein breites Verwendungsspektrum und meist nur geringe Nebenwirkungen bzw. Unverträglichkeiten. Durch ihre enormen Vorräte an Mineral- und Vitalstoffen gleichen sie Mangelzustände aus, sie regen Körperfunktionen an und wirken zudem oft antibakteriell bzw. antiviral. Wildwachsende Heilpflanzen stellen so ein enormes Potenzial für unsere Gesundheit dar. Sie stehen uns unentgeltlich zur Verfügung, und es wäre schade, wenn wir diesen Schatz verlieren würden, weil wir das Wissen über die Pflanzen unserer direkten Umgebung nicht pflegen.

Das vorliegende Buch soll dazu beitragen, dieses Wildpflanzenwissen lebendig zu erhalten. Die einzelnen Pflanzen werden so anschaulich erklärt, wie dies sonst nur bei einer persönlichen Beschreibung der Pflanze vor Ort möglich ist, um die Pflanzen sicher identifizieren zu können. So bildreich wie möglich stellen wir die Erkennungsmerkmale der 50 beliebtesten wildwachsenden Heilpflanzen vor, dazu die ihrer giftigen Doppelgänger. Wir beschreiben die Anwendungsmöglichkeiten der Pflanzen in der Heilkunde mit ausschließlich nachgewiesenen Heilwirkungen und geben dazu Rezepte, die in der Praxis erprobt sind.

Die Natur schenkt uns eine Fülle an Heilmitteln, die zu kennen und zu schätzen sich lohnt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude an diesem Buch und bei Ihren Entdeckungen draußen in der Natur.

Steffen G. Fleischhauer
für das ganze Buchteam

Zum Gebrauch des Buches

Die in diesem Buch aufgeführten Rezepte und Behandlungshinweise ersetzen weder einen Arztbesuch noch eine individuelle Beratung durch einen Heilpraktiker oder eine Heilpraktikerin. Die Einnahme der genannten Heilmittel geschieht stets auf eigene Verantwortung und ist individuell sorgfältig abzuwägen. Suchen Sie im Zweifelsfall Rat bei einem fachkundigen Arzt, einer Ärztin, bei einer Hebamme oder bei Heilpraktikern. Jede heilkundliche Behandlung erfordert diagnostische, medizinische und naturheilkundliche Kenntnisse, so auch die Selbstbehandlung.

Beachten Sie, dass kein Heilmittel frei von Nebenwirkungen ist. Eine Heilpflanze ist mehr als ein simpler Haustee. Jede Therapie, ob homöopathisch oder phytotherapeutisch, birgt die Gefahr ungewollter Wirkungen. Spätestens wenn sich eine Erkrankung nicht mehr beherrschen lässt, also Schmerzen oder Fieber zu- statt abnehmen, ist die Grenze der Selbstbehandlung erreicht und zwingend kompetenter therapeutischer Rat einzuholen. Grundsätzlich ausgeschlossen ist eine Selbstbehandlung für Risikogruppen wie Allergiker, Schwangere, Patienten mit fortgeschrittenen Herz-, Nieren-, Leber- oder Stoffwechselerkrankungen, psychisch Kranke und Alkoholiker.

Wird bei den aufgeführten Rezepten kein spezieller Pflanzenteil zur Verwendung genannt, so verwendet man generell das Kraut der Pflanze.

Wichtige Fachbegriffe werden im Glossar auf Seite 262 erklärt. Allgemeine Zubereitungsverfahren sind im Kapitel »Die Herstellung von Heilmitteln« auf Seite 245 beschrieben.

Naturschutz und Grundregeln zum Sammeln von Wildpflanzen

Die grundlegenden Voraussetzungen beim Sammeln von Wildpflanzen sind das sichere Bestimmen der Pflanzen und der Respekt vor der Natur. Es bedarf etwas Zeit und Erfahrung, um geeignete und ergiebige Sammelorte zu finden.

Die wichtigsten Regeln:

- Nur so viel sammeln, wie man unmittelbar verbrauchen kann oder voraussichtlich als Vorrat benötigt.
- Nie geschützte Pflanzen sammeln. Regional können unterschiedliche Pflanzen geschützt oder gefährdet sein. Informieren Sie sich bei den örtlichen Naturschutzbehörden.
- Nie ganze Bestände abernten. Bei vereinzelt auftretenden Pflanzen dürfen nur wenige Teile geerntet werden. Besonders beim Ausgraben von Wurzeln ist größte Achtsamkeit geboten. Am Fundort müssen immer noch genügend Pflanzen stehen bleiben, um ihren Fortbestand zu sichern. Es soll nur jener Pflanzenteil gepflückt werden, der zur Verarbeitung notwendig ist.
- Es ist verboten, in Naturschutzgebieten zu sammeln.

Empfohlene Utensilien zum Sammeln der Pflanzen:

- Schere, Messer und Spatel zum Ernten
- Eventuell eine Lupe, um Bestimmungsdetails besser erkennen zu können
- Körbe und Papiertüten zum Transportieren der Pflanzen. (Ein stabiler Korb schützt die Pflanzen beim Transport vor Quetschungen; Papiertüten schützen sie vor Austrocknung. Lässt man die Pflanzen offen liegen, verlieren sie schnell wertvolle Inhaltsstoffe. Plastiktüten eignen sich bei Regenwetter; ansonsten schwitzen die Pflanzen darin und beginnen, sich zu zersetzen.)
- Handschuhe für stachelige oder die Haut reizende Pflanzen

Spitz-Wegerich

Die Outdoor-Apotheke

Plantago lanceolata

mehrfährig | 0,5 m | Mai bis September | braun und hellgelb



Standort

Der Spitz-Wegerich wächst in eher mageren bis mäßig nährstoffreichen Wiesen und Weiden sowie an Wegrändern und auf Äckern auf sandigen und lehmigen Böden.

Inhaltsstoffe

Iridoidglycoside (Aucubin, Catapol), Flavonoide (Apigenin, Luteolin), Cumarine, Schleimstoffe, Gerbstoffe, Phenolsäuren (Cistanosid, Kaffeesäure), Kieselsäure, Galacturonsäure, Glucose, Mineralstoffe (Zink, Kalium), ätherisches Öl

Zu verwendender Pflanzenteil



Sammelzeit

April bis September

Heilwirkung

Spitz-Wegerich ist eine stark entzündungshemmende und antibiotisch wirkende Heilpflanze, insbesondere bei Erkrankungen der oberen Atemwege. Er mildert den Hustenschmerz sowie die Intensität und Häufigkeit von Hustenattacken, ist schleimlösend und erleichtert das Abhusten. Zudem regt er die sogenannten »Fresszellen« oder Granulozyten, die einen Teil des Immunsystems bilden, zu gesteigerter Aktivität an.

Wässrige Extrakte aus Spitz-Wegerich-Blättern fördern die Blutgerinnung und im Laborversuch das Gewebewachstum (Epithelwachstum). Damit ließ sich die volksmedizinische Verwendung als Wundwaschung oder -kompressen vollständig bestätigen. Frische zerriebene Blätter sind in der Outdoor-Apotheke ein probates Mittel bei Juckreiz nach Insektenstichen. Mundspülungen mit dem Presssaft oder das Kauen frischer Spitz-Wegerich-Blätter haben eine karieshemmende Wirkung.

Gegenanzeigen

Keine bekannt

Verwendung in der Hausapotheke

Die stärkste antimikrobielle Wirkung haben wässrige Pflanzenauszüge; die höchste antibiologische Wirksamkeit gegen eine breite Anzahl (Erkältungskrankheiten auslösender) Bakterien hat der Presssaft der Pflanze. Aber auch der klassische Erdkammersirup (siehe unten) hat hervorragende antibiotische Qualitäten und ist als fester Bestandteil der Hausapotheke für Familien unbedingt zu empfehlen.

Rezept: Erdkammersirup für Erkältungen

Bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit
1 Einmachglas mit Glasdeckel
Honig
frische Spitz-Wegerich-Blätter
Erdloch in der Größe des Einmachglases,
ca. 50 cm tief

FrISChe, leicht angetrocknete Blätter klein schneiden und 1 cm hoch dicht in das Glas füllen, mit einer Honigschicht von ebenfalls 1 cm Höhe bedecken, dann wieder Spitz-Wegerich, dann Honig, bis das Glas gefüllt ist. Mit Honig abschließen. 4 Stunden ruhen lassen, Honig nachfüllen. Den Glasdeckel lose auflegen, mit einem Tuch bedecken und mit einer Schnur verschließen. Das Glas in das vorbereitete Erdloch stellen und ein kleines Brettchen auflegen. Nun das Loch wieder mit Erde verschließen und die Stelle markieren (das Vergraben im Erdloch gewährleistet die für die Reifung nötige gleichbleibende Temperatur). Nach 3 Monaten ausgraben, die Flüssigkeit abseihen und in Flaschen abfüllen. Gekühlt ist der Sirup etwa 10 Monate haltbar.

Quellen

Blaschek 2015, Hänsel et al. 2013c, Ferrazzano et al. 2015, Kováč et al. 2015



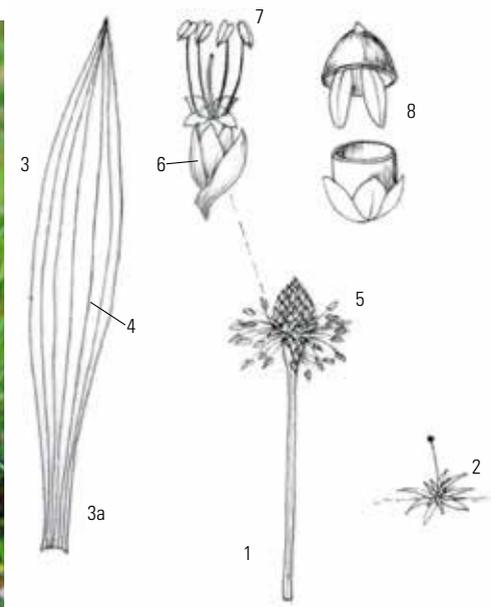
Die vielen hellgelben Staubblätter umkränzen die Ähre.



Der knospige Blütenstand vor der Blüte erscheint durch schwärzliche Schuppen dunkel.



Junge Blätter sind vor allem auf der Unterseite zart behaart.



- 1 Der Stängel ist unverzweigt, blattlos und mit mehreren Kanten gefurcht.
- 2 Alle Blätter wachsen in einer grundständigen Rosette.
- 3 Die Blätter sind schmal länglich geformt und am Grunde deutlich verjüngt (a), ihre Länge beträgt bis zu 30 cm.
- 4 Aus der Blattfläche treten deutlich 3–7 Blattadern hervor.
- 5 Der Blütenstand ist eine vielblütige, eiförmige bis kurz-zylindrische Ähre.
- 6 Die Blütenkrone ist bis 4 mm lang und von bräunlicher Farbe.
- 7 Die 4 gelblichen Staubblätter ragen lang aus der Blüte heraus, sie sind zwei- bis dreimal so lang wie die Blütenkrone.
- 8 Die Frucht ist eine eiförmige, zweisamige Kapsel, die bis 4 mm lang werden kann.



Bei der Frucht handelt es sich um eine eiförmige, bis 4 mm lange, zweisamige Kapsel.



Der Spitz-Wegerich hat eine fein verästelte Wurzel.



Die Blattadern treten deutlich hervor.



So erscheint der Spitz-Wegerich im Frühjahr.

Silber-Weide

Das älteste Heilmittel der Menschheit

Salix alba

Holzgewächs | 35 m | April bis Mai | weißlich-gelb



Standort

Die Silber-Weide wächst an nährstoffreichen Standorten im Auenwald sowie an See-, Bach- und Flussufern.

Inhaltsstoffe

Phenolglykoside (Salicin), Gerbstoffe, Flavonoide, Alkohole, Gerbstoffe, Procyanidine (Catechin), Phenolsäuren
Die Salicylate der Weidenrinde sind der Acetylsalicylsäure zwar chemisch ähnlich, enthalten jedoch keine Acetylylgruppen, die für die Blutverdünnung (Agglutinationshemmung) verantwortlich sind. Weidenrindenextrakte sind daher keine natürliche Alternative zur Gabe von Acetylsalicylsäure zur Blutverdünnung.

Zu verwendender Pflanzenteil



Rinde von kräftigen zwei bis dreijährigen Zweigen (Die Wirkstoffgewinnung ist auch aus anderen Pflanzenteilen möglich, deren Gehalt aber schwankend und wesentlich geringer ist.)

Sammelzeit

März bis April. Weide wird traditionell nicht gesammelt, wenn der Mond am Himmel zu sehen ist.

Heilwirkung

Abkochungen und Tinkturen der Weidenrinde sind fiebersenkend, entzündungshemmend, fungizid gegenüber Candida-Pilzen, schmerzstillend – und vermutlich das älteste Heilmittel der Menschheit. Die schmerzlindernde (analgetische) Wirkung hilft bei Kopf- und Gliederschmerzen, Menstruationsschmerzen, Schmerzen des Bewegungsapparats (Zerrungen, Muskelschmerzen, Hexenschuss, Verstauchungen) wie auch bei rheumatischen Beschwerden. Zur Migräneprophylaxe hat sich die kombinierte Anwendung von Silberweide und Mutterkraut (*Tanacetum parthenium*) bewährt, wenn sie mindestens zweimal täglich eingenommen wird. Weidenrinde wirkt stärker, als es dem Salicingehalt entspricht, daher wird eine synergistische Wirkung der Weiden-Flavonoide vermutet. Zudem greift die Silber-Weide die Magenschleimhaut nicht an.

Auch in der Wundbehandlung spielt Weidenrinde eine wichtige Rolle; wässrige wie alkoholische Pflanzenauszüge sind desinfizierend und fördern die Wundheilung.

Gegenanzeigen

Bei bekannten Allergien oder Überempfindlichkeit gegen Salicylate darf Weidenrinde nicht angewendet werden. Die Wirkung von blutzuckerverstärkenden Substanzen kann durch Weidenrinde verstärkt werden.

Verwendung in der Hausapotheke

Obwohl der ideale Erntezeitpunkt für Weidenrinde das zeitige Frühjahr ist, kann sie im Bedarfsfall das ganze Jahr über geerntet werden. Als Vorrat für Aufgüsse, Eiswürfel und Wickel kann Weidenrinde getrocknet werden; Tinkturauszüge sind insbesondere für Tropfenmischungen empfehlenswert. Gleichwertig zur Silber-Weide können nach dem Deutschen Arzneibuch (DAB) auch andere Weidearten wie Purpur-Weide (*Salix purpurea*) oder Reif-Weide (*Salix daphnoides*) verwendet werden, die einen Salicingehalt von mindestens 1 Prozent haben.

Rezept: Weiden-Eiswürfel

Bei Mundschleimhautentzündungen und Pilzinfektionen (Kandidosen)

- 2 EL frische Weidenrinde
- 1 EL getrocknete Weidenrinde
- 300 ml kaltes Wasser

Frische und getrocknete Weidenrinde mit Wasser ansetzen, erhitzen und 10 Minuten köcheln lassen; dann abseihen, abkühlen lassen und in eine Eiswürfelform gießen. Bei Bedarf mehrmals täglich Weideneiswürfel lutschen.

Quellen

Blaschek 2015, Qureshi et al. 2015, Shara/Stohs 2015, Shrivastava et al. 2006, Vlachojannis et al. 2011



Die männlichen Blütenstände sind gelblich, schlank und etwa 7 cm lang.



Die Blätter stehen wechselständig am Zweig.



Die Blattoberseite erscheint dunkler als die Unterseite.



Die Blattunterseiten schimmern silbrig.



Der bis 1 m breite Stamm hat eine längs gefurchte Rinde.



Die jungen Zweige haben eine anliegende Behaarung.



Der Blattrand ist fein gesägt.



- 1 Bis 35 Meter hoher Laubbaum mit breiter Krone. Die meist überhängenden Äste sind reich verzweigt.
- 2 Der Stamm kann 1 Meter Durchmesser erreichen. Die dunkelgraue Rinde ist im Alter sehr tief längs gefurcht und schuppenartig.
- 3 Die jungen Zweige sind dünn, elastisch und gelbgrün bis rotbraun mit anliegender Behaarung.
- 4 Die am Zweig anliegenden, teils dicht behaarten Knospen sind länglich-eiförmig und werden bis 7 mm lang.
- 5 Die Blattnarben sind sichelförmig und stehen wechselständig.
- 6 Die schmal-länglichen, bis 7 cm lang gestielten Blätter werden bis 12 cm lang und bis 2 cm breit. Die größte Breite erreichen sie in der Blattmitte.
- 7 Die dunkelgrünen Blattoberseiten sind dünn und seidig behaart oder kahl.
- 8 Die graublauen Blattunterseiten sind dicht und silbrig behaart (Name!).
- 9 Der Blattrand ist fein gesägt, auf den Blattzähnen sitzen Drüsen (a).
- 10 Die Blüten erscheinen früh im Jahr, zusammen mit oder kurz nach den Blättern, in schlanken, gestielten, bis etwa 7 cm langen Kätzchen. Die weiblichen Blütenkätzchen sind grünlich, die männlichen gelblich.
- 11 Die Samen reifen in bis 6 mm langen Kapsel Früchten und tragen lange weiße Flug-Haare.

Gewöhnliche Wegwarte Der Verdauungsförderer

Cichorium intybus

mehrfährig | 1,5 m | Juli bis September | blau



Standort

Die Gewöhnliche Wegwarte ist an nährstoffreichen Standorten an Wegrändern, Schuttplätzen und Mauern sowie auf Äckern und Grasplätzen zu finden.

Inhaltsstoffe

Bitterstoffe, Inulin, Sesquiterpenlactone (Lactucopikrin) [Wurzel], Fructose [Wurzel], organische Säuren (Chlorogensäure, Cichoriensäure) [Wurzel], Phenolsäuren (Ferulasäure)

Zu verwendender Pflanzenteil



Sammelzeit

September bis Oktober

Heilwirkung

Die Wegwarte ist eines der großen Bittermittel (Amara), die appetitanregend und verdauungsfördernd wirken. Sie verbessert dabei nicht nur den Gallenfluss und schützt die Schleimhäute im Verdauungstrakt, sondern ist gleichzeitig die wichtigste Entgiftungspflanze für die Bauchspeicheldrüse; sie ist immer dann indiziert, wenn Fettverdauungsstörungen oder Nahrungsmittelenverträglichkeiten auftreten. Daneben hat die Pflanze eine große leberheilende Wirkung: Bei einer kurmäßigen Behandlung mit wässrigem Wegwartenwurzel-Auszug zeigt sich eine deutliche Verbesserung der klinischen Leberwerte; selbst Leberentzündungen klingen ab. Darüber hinaus konnte zusätzlich eine antivirale Wirkung in Bezug auf Hepatitis-B-Viren nachgewiesen werden. Prophylaktisch wirkt die Wegwarte stressinduzierten Leberbeschwerden entgegen, senkt die Blutfettwerte und durch Stimulation der insulinproduzierenden Beta-zellen der Bauchspeicheldrüse zusätzlich die Blutzuckerwerte.

Gegenanzeigen

Keine bekannt

Verwendung in der Hausapotheke

Die Wegwartenwurzel wird direkt nach der Ernte klein geschnitten und zur Zubereitung von Aufgüssen getrocknet. Ganze getrocknete Wurzeln sind nur schwer zu zerkleinern! Wem Wegwartentee zu bitter ist, kann aus der Wurzel auch den als »Muckefuck« bekannten Zichorienkaffee herstellen. In Scheiben geschnittene Wurzeln werden dafür in einer beschichteten Pfanne geröstet, mit einer Kaffeemühle gemahlen und zum Verzehr frisch aufgebriht. Wem dieser immer noch zu bitter ist, der kann auch eine alkoholische Wurzeltinktur herstellen, die jedoch bei bereits vorliegender Leberschädigung aufgrund des Alkoholgehalts verboten ist.

Rezept: Entgiftungsmischung

Für die Bauchspeicheldrüse bei Fettunverträglichkeit

- 20 ml Wegwartenwurzel, Urtinktur
- 20 ml Brunnenkresse, Urtinktur (*Nasturtium officinale*, Kräuterladen oder Apotheke)
- 20 ml Kletten-Labkraut, Urtinktur (*Galium aparine*, Kräuterladen)
- 20 ml Chromicum metallicum, Dil. D12 (Apotheke)

Kurmäßig zweimal täglich 10 Tropfen der Mischung einnehmen.

Quellen

Azay-Milhau et al. 2013, Hoppe 1975, Elgengaihi et al. 2016, Krylova et al. 2015, Saggiu et al. 2014, Samarghandian et al. 2013, Zhang et al. 2014



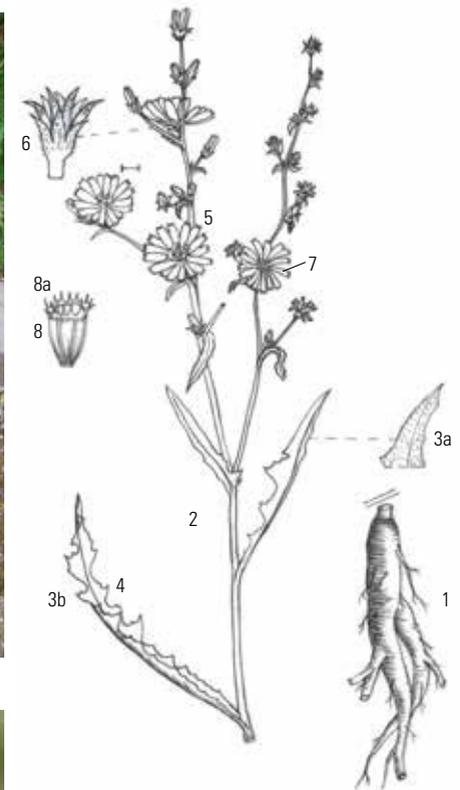
Alle Blüten sind zungenförmig und meist hellblau.



Die grünen Hüllblätter stehen in zwei Reihen um die Blütenköpfe.



Die Wurzeln sind kräftig und fleischig.



- 1 Die Pflanze hat lange und spindelförmige Wurzeln.
- 2 Die Stängel stehen steif aufrecht und sind vor allem in der oberen Hälfte sparrig verzweigt.
- 3 Die Blätter sind behaart (a), am Rand stark eingeschnitten (b) und werden bis 25 cm lang.
- 4 Der Blattrand ist unregelmäßig gezähnt.
- 5 Zahlreiche, bis 4 cm breite Blütenköpfe bilden den Gesamt-Blütenstand.
- 6 Die Blütenköpfe werden von zweireihig angeordneten, behaarten Hüllblättern eingerahmt.
- 7 Alle Blüten sind zungenförmig und meist hellblau.
- 8 Die Früchte werden bis 2,5 mm lang, sie haben einen krönchenförmigen Kranz an ihrer Spitze (a).



Die Blütenknospe ist länglich und behaart.



Der Blattrand hat unregelmäßig große und kleine Zähne.



Der Stängel ist borstig behaart.



Die braunen Früchte werden bis 2,5 mm lang.



Verwechslungsgefahr: Giftige Doppelgänger

Giftnotruf

Sie sollten generell nur Pflanzen verzehren oder deren Präparate einnehmen, die Sie sicher bestimmen können. Sollte Ihnen der leiseste Verdacht auf eine Vergiftung kommen, suchen Sie umgehend, lieber einmal zu viel als zu wenig, einen Arzt oder eine Klinik auf, oder wenden Sie sich an den Giftnotruf, zum Beispiel unter folgenden Nummern:

Giftinformationszentrum-Nord (GIZ-Nord)
Georg-August-Universität Göttingen
Zentrum Pharmakologie und Toxikologie
Telefon +49 (0)551 19240

Giftnotruf München
(Abteilung für Klinische Toxikologie der TU München)
Telefon +49 (0)89 19240

Vergiftungsinformationszentrale für Österreich
in Wien

Telefon +43 (0)1 4064343

Tox Info Suisse Zürich

Telefon 145 oder aus dem Ausland

Telefon +41 (0)44 2515151

Sichern Sie wesentliche Teile der Pflanze, die Sie eingenommen haben, damit die Pflanze sicher bestimmt werden kann.

Wichtige Sofortmaßnahmen

Viel Wasser trinken, spülen und ausspucken.
Keine fetthaltigen Flüssigkeiten (Milch, Rizinusöl) trinken. Medizinalkohle (aus der Apotheke) einnehmen.

Die Herstellung von Heilmitteln

Infus, Aufguss, »Tee«

Die häufigste Art der Heilkräutertzubereitung.

Herstellung

1 TL getrocknetes Kraut bzw. 1 EL frisches Kraut wird mit 200 ml kochendem Wasser übergossen. Zugedeckt 3–10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Heilpflanzen mit ätherischen Ölen werden mit heißem, nicht mehr kochendem Wasser (etwa 90 Grad Celsius) übergossen. Aufgüsse eignen sich für zarte Pflanzenteile sowie für zerkleinerte Wurzeln und Rinden.



Lotion

Emulsion mit flüssiger Konsistenz, die einen kurzzeitigen kühlenden Effekt bewirkt und zur oberflächlichen Verbesserung des Hautbildes beiträgt. Selbst gemachte Kräuterlotionen sind oft nur sehr begrenzt haltbar.

Herstellung

50 ml Rosenwasser
20 ml Tinktur der entsprechenden Heilpflanze (siehe Seite 249)
80 ml Mandelöl
20 ml Hafersahne

Alle Zutaten in einen hohen Rührbecher geben, mit einem Pürierstab verquirlen, in ein Salbendöschen abfüllen und innerhalb von 7 Tagen aufbrauchen.



Glossar der medizinischen Fachausdrücke

abortiv: eine Fehlgeburt herbeiführend

Adaptogene: medizinisch wirksame Substanzen, die bei völliger Ungiftigkeit durch pharmakologisch unspezifische Wirkung die Widerstandskraft des Organismus erhöhen

Adjuvans: Hilfsstoff, der die Wirkung eines Arzneimittels verstärkt

adstringierend: zusammenziehend

akute Erkrankung: plötzlich auftretende Erkrankung mit mehr oder minder klar bestimmtem Ausgangspunkt, meist von vergleichbar kurzer Zeitdauer

Amarum: Bittermittel

analgetisch: schmerzlindernd

Angina: Mandelentzündung; »Angina pectoris« bezeichnet einen anfallartig auftretenden Herzanfall mit Brustenge

Antagonist: Gegenspieler; pharmakologische Substanz, die die Wirkung einer chemischen Verbindung blockiert

antiallergisch: gegen Allergien gerichtet

antiarrhythmisch: gegen Herzrhythmusstörungen (Arrhythmien) gerichtet

antibakteriell: gegen Bakterien gerichtet

antibiotisch: Bakterien abtötend

Anticoagulans: Mittel zur Hemmung der Blutgerinnung

antiexsudativ: den Austritt von Flüssigkeit aus Gefäßen (meist im Rahmen einer Entzündung) hemmend

Antikonzeptivum: Empfängnisverhütungsmittel

antimikrobiell: gegen Mikroorganismen gerichtet

antimykotisch: gegen Pilze gerichtet

antiödematös: gegen Gewebwasseransammlungen wirksam

antioxidant: gegen die zellschädigende Wirkung freier Radikalen gerichtet

antiseptisch: gegen Keime gerichtet, keimbekämpfend

antiviral: gegen Viren gerichtet

Applikation: Aufbringen oder Auftragung (einer Salbe oder Lotion)

Äquilibrium: ausgleichendes Mittel

Arthrose: Gelenkverschleiß durch langjährige Überbelastung mit schmerzhafter Veränderung der Knorpel- und Knochenstruktur

Arteriosklerose: Ablagerung von schädlichen Substanzen wie Fett oder Kalk in den Blutgefäßen

atopisches Ekzem: Hautausschlag bei Neurodermitis

Bakterientoxine: bakterielle Giftstoffe aus den Bakterienzellen, die erst nach deren Absterben frei werden und bereits in sehr geringer Konzentration den Wirtsorganismus schädigen

bakteriostatisch: Bakterien an ihrer Vermehrung hindernd

bakterizid: Bakterien abtötend

Bioverfügbarkeit: Anteil des Wirkstoffs einer Arzneimitteldosis, der vom Körper direkt aufgenommen werden kann

Bronchitis: Entzündung der Atemwege mit Husten, Schleim und Fieber

bronchospasmolytisch: Krämpfe in den Bronchien lösend

cardioprotectiv: herzschtützend

Cholezystektomie: Gallenblasenentfernung

chronische Erkrankung: lange andauernde Erkrankung ohne klar bestimmtem Ausgangspunkt, meist über einen langen Zeitraum bestehend

Darmperestaltik: Bewegung der Darmmuskulatur

Dermatitis: entzündliche Hautreaktion

desinfizierend: keimtötend

Diarrhö: Durchfall

Diuretikum: harntreibendes Mittel

diuretisch: entwässernd

Effloreszenz: krankhafte Hautveränderung (Hautblüte)

Elektrolyte: gelöste Substanzen, vor allem Salze, die als Bestandteile des Wasser-Elektrolyt-Haushalts die Flüssigkeitsverteilung im Organismus bestimmen und damit Grundlage aller Lebensvorgänge sind

elektromagnetische Felder: Bereiche, die einer Kraftwirkung durch elektrische Ladungen und Ströme ausgesetzt sind

Emphysem: Vorkommen von Luft an ungeohnter Stelle im Körper

endokrine Achse: Struktur und Zusammenhang der hormonbildenden Organe im Körper

epithelial: zum Gewebe gehörig bzw. vom Gewebe ausgehend

expektorationsfördernd: das Abhusten fördernd

Exposition: Kontakt bzw. das Ausgesetztsein gegenüber externen Einflüssen

Fatigue-Syndrom: Krankheitsbild mit anhaltender Müdigkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit als Folge unterschiedlicher Grunderkrankungen

fungizid: pilztötend

Gallenblasenektomie: Gallenblasenentfernung

Gastritis: Entzündung der Magenschleimhaut

Gefäßpermeabilität: Ausmaß der Durchlässigkeit der Blutgefäße in Bezug auf flüssige und feste Bestandteile

genotoxisch: erbgutschädigend

Granulation: Bildung von Bindegewebe im Rahmen der Wundheilung

hepatoprotektiv: leberschtützend

hepatotoxisch: leberschädigend

Hypertonie: Bluthochdruck

Hypotonie: niedriger Blutdruck

immunmodulierend: das Immunsystem beeinflussend

immunsuppressiv: Immunreaktionen abschwächend

Indikation: Grund für den Einsatz einer therapeutischen oder diagnostischen Maßnahme

ionisierende Strahlung: Teilchen- oder elektromagnetische Strahlung (z. B. radioaktive Strahlung, Röntgenstrahlung), die abhängig von der Intensität der Bestrahlung zu einer erheblichen Schädigung eines Organismus führt

Ischialgie: Schmerzzustände im Einflussbereich des Ischias-Nervs

kallusbildend: den Knochen aufbauend

Kandidose: Infektionserkrankung durch Pilze

Katarrh: Entzündung von Schleimhäuten

klimakterisch: die Wechseljahre betreffend

Labien: Schamlippen