

Susanne Fischer-Rizzi

Medizin der Erde

Heilanwendung, Rezepte und Mythen
unserer Heilpflanzen

Zeichnungen von Peter Ebenhoch



atVERLAG

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Jede Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung auch von Teilen des Werks oder von Abbildungen, jede Übersetzung, jeder auszugsweise Nachdruck, Mikroverfilmung sowie Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen und multimedialen Systemen bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Verlages.

Die in diesem Buch beschriebenen Verfahren können eine Behandlung durch Ärzte oder Heilpraktiker bei ernsthaften gesundheitlichen Problemen nicht ersetzen. Alle Ratschläge und Rezepte in diesem Buch wurden von der Autorin sorgfältig geprüft und erprobt. Trotzdem kann keine Haftung übernommen werden.
Die Rezepte in diesem Buch sind urheberrechtlich geschützt, dienen dem privaten Gebrauch und dürfen nicht kommerziell genutzt werden.

Wenn Sie selbst Heilpflanzen sammeln möchten, ist es unabdingbar, dass Sie zur Pflanzenbestimmung zusätzlich gute Bestimmungsliteratur benutzen und/oder erfahrene Personen zu Rate ziehen, um Verwechslungen mit giftigen Doppelgängern zu vermeiden und die Naturschutzbestimmungen zu beachten. Das vorliegende Buch ist kein Bestimmungsbuch, die Pflanzenbeschreibungen dienen lediglich zur Orientierung.

Dieses Buch ist eine vollständig überarbeitete und aktualisierte Ausgabe des zuerst bei Irisiana und ab 1984 im Hugendubel Verlag, München (total 18 Auflagen), erschienenen und 2005 erstmals im AT Verlag neu aufgelegten Werks.

8. Auflage, 2019

©2005

AT Verlag, Baden und München
Umschlagbilder: Anita Kössler, Peter Ebenhoch
Zeichnungen: Peter Ebenhoch
Layout und Satz: vierpunkt-grafik Design G.b.R.
Druck und Bindearbeiten: Westermann, Zwickau
Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-523-0

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

www.at-verlag.ch
www.susanne-fischer-rizzi.de

Der AT Verlag, AZ Fachverlage AG, wird vom Bundesamt für Kultur mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2016–2020 unterstützt.

Inhalt

Mutter Erde	7
Vorwort	8
Arnika	10
Baldrian	16
Bärlauch	22
Beifuß	28
Beinwell	36
Blutwurz	44
Brennnessel	50
Taubnessel	56
Engelwurz	60
Farnkraut	70
Frauenmantel	78
Gänsefingerkraut	84
Goldrute	89
Gundermann	96
Honigklee	102
Huflattich	108
Johanniskraut	114
Kamille	122
Große Klette	129
Königskerze	134
Löwenzahn	141
Ringelblume	147
Schachtelhalm	153
Schafgarbe	160
Schlüsselblume	167
Storchschnabel	173
Tausendgüldenkraut	179
Waldmeister	185
Wegerich	190
Wegwarte	197
Kommission E	203
Literaturverzeichnis	205
Pflanzenschema	207
Register	211

Mutter Erde

Ehre deine Mutter Erde,
auf dass deine Tage auf Erden lange währen.

Die Mutter Erde ist in dir und du bist in Ihr.
Sie gebar dich, Sie gibt dir das Leben.
Sie war es, die dir deinen Körper gab,
und Ihr wirst du ihn eines Tages zurückgeben.
Glücklich wirst du sein, wenn du Sie kennlernst
und das Reich Ihrer Pracht.
Wenn du die Engel deiner Mutter empfängst
und nach Ihren Gesetzen lebst,
so wirst du nie Krankheit erleben.
Denn die Kraft deiner Mutter Erde steht über allem.
Sie bestimmt das Schicksal aller menschlichen Körper
und aller lebendigen Wesen.
Das Blut, das in uns fließt,
stammt aus dem Blut unserer Mutter Erde.
Ihr Blut fällt aus den Wolken,
springt aus dem Schoß der Erde,
sprudelt in den Bächen der Berge,
ergießt sich in die Flüsse der Ebenen,
schläft in den Seen
und tobt mächtig im ungestümen Meer.
Die Luft, die wir atmen,
stammt aus dem Atem unserer Mutter Erde.
Ihr Atem ist azurn in den Höhen des
sichtbaren Himmels,
rauscht um die Gipfel der Berge,
flüstert in den Blättern des Waldes,
wogt über die Kornfelder,
schlummert in den tiefen Tälern,
brennt heiß in der Wüste.
Die Härte unserer Knochen
stammt aus den Knochen unserer Mutter Erde,
aus den Felsen und Steinen.

Sie ragen nackt in den Himmel
auf den Gipfeln der Berge,
und sind wie schlafende Riesen
an den Bergeshängen,
stehen wie Götzenbilder in der Wüste
und sind verborgen in den Tiefen der Erde.
Die Zartheit unseres Fleisches
stammt aus dem Fleisch der Mutter Erde,
deren Fleisch gelb und rot
in den Früchten der Bäume hervorwächst
und uns aus den Furchen der Felder ernährt.
Das Licht unserer Augen,
das Gehör unserer Ohren,
stammen beide aus den Farben und Klängen
unserer Mutter Erde,
die uns umschließt
wie die Wellen des Meeres den Fisch,
wie die wirbelnde Luft den Vogel.
Der Mensch ist das Kind der Mutter Erde
und aus Ihr erhielt er seinen ganzen Körper,
genauso wie der Körper des Neugeborenen
aus dem Schoß seiner Mutter stammt,
so bist du eins mit deiner Mutter Erde;
Sie ist auch in dir und du bist in Ihr.
Sie gebar dich, in Ihr lebst du,
und zu Ihr wirst du wieder zurückkehren.
Halte darum Ihre Gesetze,
denn kein Mensch kann lange leben,
noch glücklich sein,
wenn er Seine Mutter Erde nicht ehrt
und Ihre Gesetze befolgt.

Aus »Die verlorenen Schriftrollen der Essener«, Das Friedens-
evangelium Buch 3, aus dem Aramäischen und Hebräischen von
Dr. Ed. Bordeaux Szekely, Verlag Bruno Martin, 1978

Vorwort

Als ich einmal einen indianischen Medizinmann fragte, ob ich etwas von ihm über Heilpflanzen lernen könne, wies er mich ab mit den Worten: »Lerne zuerst, wie man über die Erde geht.« Erst viele Jahre danach habe ich wirklich begriffen, was er damit meinte. Ich hatte mich und meine Mitmenschen beobachtet, wie wir über die Erde gehen, in welchem Bezug wir zu ihr stehen, wie wir sie wahrnehmen, sie gebrauchen, sie verbrauchen. Wir nehmen und denken nicht ans Geben. Wir zerstören dadurch ihre Harmonie, ihre Gesundheit und merken nicht, dass auch wir dabei aus unserer Harmonie treten und uns von den heilenden Kräften der Natur abschneiden.

»Kein Mensch kann lange leben, noch glücklich sein, wenn er seine Mutter Erde nicht ehrt und ihre Gesetze befolgt.« Diese alte Weisheit, vor langer Zeit von den Essenern niedergeschrieben, haben wir fast vergessen.

Alles ist miteinander verbunden, die Erde schwingt im Rhythmus mit dem Kosmos, und im Kleinsten auf der Erde erkennen wir das Höchste im Himmel. Wir sind eingebunden in diese kosmische Verwobenheit, und in Harmonie mit dem Himmel und der Erde zu leben galt für die Menschen als Erfüllung ihres Lebens. In der Fruchtbarkeit der Erde, im Wachsen der Pflanzen, im Reifen der Früchte erkannten sie das selbstlose Geben unserer Erde. Die Pflanzen, besonders die Heilpflanzen, waren ihnen heilig, sie unterstellten sie den Göttern, sprachen Gebete beim Sammeln, verarbeiteten sie achtsam und dankbar. Wir haben heute vergessen, auf die Verwobenheit aller Dinge zu achten, als wir uns »die Welt untertan machten«, und erkennen die Hingabe unserer Erde nicht mehr, wir nehmen, ohne nach der Verantwortung zu fragen. Die Folgen dieses Handelns werden in unserer Zeit erschreckend sichtbar: die Wälder sterben, Gewässer und Luft sind verpestet. Das Artensterben schreitet bedrohlich schnell voran. Die Gesamtzahl der Arten hat zwischen 1970 und 2000 um 40 Prozent abgenommen.

Wir sind über die Erde gegangen, ohne sie zu achten, und nur durch Achtsamkeit, Demut und Dankbarkeit können wir wieder lernen, ihre Gesetze zu erkennen und wieder in Harmonie mit Himmel und Erde zu leben. Schon wenn wir uns ein wenig dafür öffnen, spüren wir, dass dies uns heil und gesund macht. Die Erde schenkt uns noch immer ihre Gaben, in jeder Heilpflanze steckt ein Stück ihrer Lebenskraft; wenn wir sie mit Achtsamkeit und Dankbarkeit annehmen, wird sie uns eine starke Medizin sein.

Wir können diese Haltung nicht aus Büchern lernen, wenn wir nicht selbst unser Herz dafür öffnen. Ich weiß, ich kann in einem Buch nie eine Pflanze so beschreiben, dass die Leserin oder der Leser eine wirkliche Erfahrung ihres Wesens und ihrer Wirkungskraft haben kann und sie mit Dank-

barkeit zum Heilen verwendet. Jemand, der einige wenige Pflanzen in der Natur beobachtet hat, ihnen wirklich begegnet ist, ihre Heilwirkung ganzheitlich erfasst hat, weiß viel mehr als jemand, der viele Pflanzen nur aus Büchern kennt. Ich möchte deshalb dazu anregen, hinauszugehen, eigene Erfahrungen zu machen, achtsam zu sein und sich für den Schutz der Heilpflanzen einzusetzen. Gemeinsam können wir uns fragen: »Welche Kräfte hat diese Pflanze, was kann ich von ihr lernen, was ist ihr Wesen, zu welchem Teil in meinem Körper steht sie in Verbindung, welche Pflanzen sind mein Heilmittel, und wie können wir helfen, dass diese Pflanzen geschützt und vermehrt werden?«

Wenn wir uns in dankbarer und respektvoller Haltung dem Pflanzenreich zuwenden, verspüren wir den Wunsch, mehr als uns selbst zu heilen. Unser Blickfeld erweitert sich, wir möchten Sorge tragen für die Gesundheit des ganzen Planeten. Inspiriert von der äußeren Natur werden wir wieder zu unserer eigenen inneren Natur finden.

Vielleicht fällt uns, wenn wir draußen die Pflanzen entdecken, die eine oder andere Geschichte, ein Märchen, ein alter oder neuer Name der Pflanze ein. Dies kann uns manchmal einen Hinweis auf ihr Wesen geben. Sagen, Mythen, Verbindungen von Pflanzen und Festen im Jahreskreislauf und alte Pflanzennamen sind Reste eines alten, tiefen Wissens. Mich hat manchmal eine Geschichte, der Name einer Pflanze dem Verständnis ihrer Wirkung näher gebracht als eine Auflistung ihrer Inhaltsstoffe oder ihre genaue botanische Beschreibung. Deshalb habe ich im Text über die Heilpflanzen oft versucht, den alten Namen nachzugehen, Sagen und Märchen zu deuten.

In diesem Buch habe ich nur jene Pflanzen beschrieben, zu denen ich selbst eine tiefe Beziehung habe, deren Heilwirkung ich an mir und vielen anderen beobachten und erfahren konnte. Heilpflanzen, die zu den Bäumen und Sträuchern gezählt werden, wie Holunder, Schlehe, Berberitze und so weiter, sind in meinem Buch »Blätter von Bäumen« beschrieben. Die duftenden Pflanzen wie Salbei, Lavendel, Rosmarin und so weiter fanden ihren Platz in meinem Buch »Himmliche Düfte«. Die Anwendung und Magie der Räucherpflanzen habe ich in meinem »Buch vom Räuchern« beschrieben. Angaben und Rezepte zu essbaren Wildpflanzen finden Sie in meinen Büchern »Mit der Wildnis verbunden« und »Wilde Küche«.

Wenn wir die Schönheit und Heilkraft der Pflanzen wieder entdecken, werden wir uns unserer Verantwortung bewusst und machen uns Gedanken, wie wir diese heilenden Geschenke schützen können. Wir könnten darauf achten, nur so viele Pflanzen mitzunehmen, wie wir wirklich brauchen, und dort, wo von einer Pflanzenart nur noch wenige wachsen, diese Pflanzen stehen zu lassen. Auf unseren Spazier-

gängen können wir Samen der Pflanzen sammeln und an einem anderen, der Pflanze gemäßerem Ort aussäen, um sie so wieder zu verbreiten. Auch die Heilpflanzen, die wir im Garten ziehen, können wir zum Vermehren verwenden. Und wir sollten helfen zu verhindern, dass noch mehr Natur in unserem Land zerstört wird.

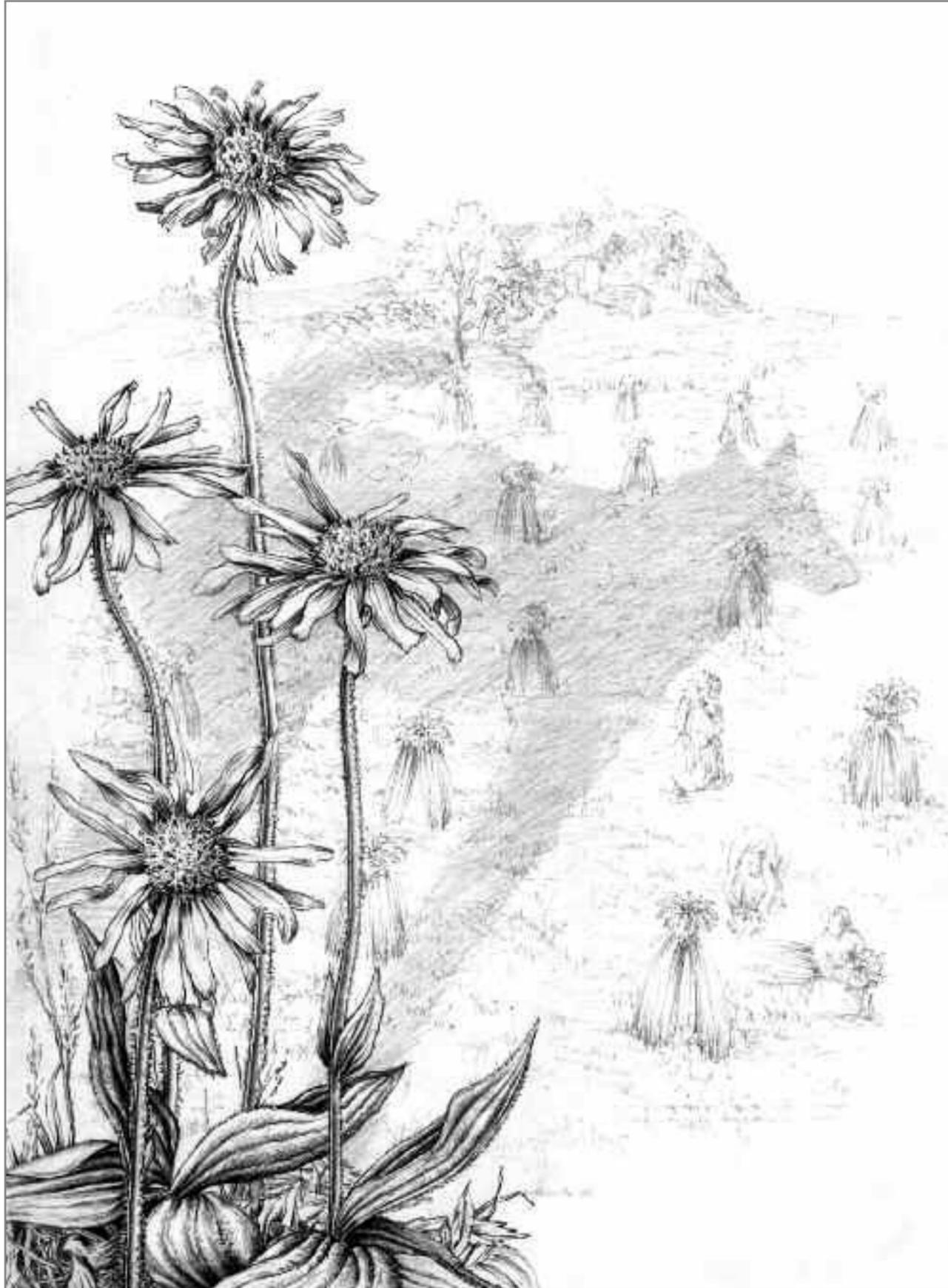
Danken möchte ich von Herzen allen meinen Lehrerinnen und Lehrern, die ihr Wissen mit mir geteilt und mich auf meinem Wege begleitet haben.

Mein besonderer Dank gilt auch meinen Schülerinnen und Schülern, die mich in den über drei Jahrzehnten meiner bisherigen Lehrtätigkeit mit ihrem Wissensdurst und ihrem liebevollen Dabeisein getragen und auf meinem Weg begleitet und gefördert haben.

Herzlichen Dank auch meiner Familie, die mich in vieler Hinsicht bei der Arbeit an diesem Buch unterstützte.

Sulzberg im Allgäu, Wintersonnwende 1984
und Frühjahr 2019





Arnika

Arnica montana
Familie der Korbblütler - Asteraceae

Sie trägt das wilde Wesen des Wolfes in sich, nach dem sie benannt ist. Ihre Blüten sind wie gelbe Wolfsaugen, aus denen die eingefangene Bergsonne blitzt. Wolfsauge, Wolfesgelega, Wolfsgelb, alte Namen, die von der wilden, eigensinnigen, auch gefährlichen Kraft der Arnika erzählen. Wer sie einmal dort oben in den Bergen gesehen hat, vergisst sie sicher nicht mehr. Er wird spüren, dass sie eine starke Heilpflanze und Giftpflanze zugleich ist. Ganz öffnet sie sich der Sonne, strahlt selbst orange-gelb zurück. Und der Duft! Er ist wild, aromatisch, stärkend und aufrichtend. Je höher die Arnika ins Gebirge hinaufklettert, um so intensiver wird dieser Duft. Sie scheint darin all ihre Sonnenkräfte gesammelt zu haben.

Sie liebt diese Höhe und die intensive Bestrahlung der starken Bergsonne. Hier oben habe ich sie entdeckt als leuchtende Schönheit auf einer versteckten Almwiese. Sie teilt sich den moorigen, kalkarmen Boden mit vielen anderen Bergkräutern: dem stolzen Germer und dem blauen Enzian, dem weich-zarten, weißen Wollgras, den dunkelblauen Skabiosen, *Scabiosa columbaria*, den kleinen weißen Augentröstern, den hellgelben Tormentillen, den aufrechten Schachtelhalmen. Die hellgrüne Blattrosette aus 4 bis 6 Blättern hat die Bergarnika eng an den Boden gepresst, so als wolle sie sich zum Sprung abstützen. Der hohe, graziöse, ganz fein behaarte Stängel hält sich nicht lange mit der Bildung von Stängelblättern auf. Meist einmal, höchstens dreimal dürfen sich an ihm kleinere, gegenständige, eiförmige Blattpaare setzen und vor der Hauptblüte eventuell zwei gegenständige Blüten an kürzeren Stängeln. Dann aber geht es in kühnem Schwung hinauf, bis oft einen halben Meter über dem Boden, wo endlich die große Blüte die Knospe sprengt, um sich zur dottergelben Blume zu öffnen. Um Johanni, wo die Sonne ihre stärkste Kraft hat, möchte sich die Arnika ganz voll Sonnenkraft saugen. In den Wolfsnamen ist ihre ungestüme Kraft eingefangen, ihre Wildheit und Giftigkeit, in den Leopardennamen, die sie im englischen Sprachbereich trägt, ihre Eleganz und wilde Schönheit. Die Arnika steht in intensiver Beziehung zu vielen Insekten. Die zigbeinigen Gäste sind bunt gemischt: Falter, Bienen, Hummeln, viele Arten von Käfern. Sie alle sorgen für die Bestäubung. Für den Notfall, wenn schlechtes Wetter die Insekten nicht zum Blütenflug animiert, sorgt die Arnika selbst für ihre Bestäubung. Die röhrenförmigen Blütchen lassen klebrige Narbenäste zurückrollen, tasten damit die danebenstehenden Blüten ab und suchen sich dort den Blütenstaub. Gibt es dort keinen Blütenstaub, so krümmen sich diese Narbenäste so sehr, dass sie ihren eigenen Staub erreichen, um sich so selbst zu bestäuben.

Die Blüte der Arnika besteht in Wirklichkeit aus 50 bis 90 röhrenförmigen Einzelblüten, die sich auf dem Blütenboden zusammendrängen. Diese kurzen Blütchen werden von einem Kranz zungenförmiger Strahlenblüten umrahmt. Beide Blütenarten sitzen in einem grünen Hüllkelch. Das Ganze nennt man ein »Körbchen«. Daher der Name Korbblütler. Die Familie der Korbblütler ist zahlreich, viele unserer bekannten Heilpflanzen gehören ihr an. Wenn wir die Blütenkörbchen der Arnika zerpflücken, entdecken wir oft weitere Gäste der Pflanze. Die Arnikafliege, *Tephritis arnicae*, auch Bohrfliege genannt, legt besonders gern ihre kleinen schwarzen Larven hinein. Aus Arnika Blüten, die zu Heilzwecken verwendet werden sollen, müssen diese Larven und kleinen Insekten herausgelesen werden, denn sie können möglicherweise die hautreizende Wirkung der Arnika sehr verstärken. Bei Medikamenten aus verlesenen Arnika Blüten treten viel seltener Allergien auf als bei unachtsam verarbeitetem Pflanzenmaterial. Deshalb sind im deutschen Arzneibuch nur die ausgezupften Röhrenblüten zugelassen.

Eine Pflanze mit so starker Ausstrahlung hat die Menschen schon immer angezogen und sie zu vielen Namen angeregt. Die meisten beziehen sich auf die Heilkräfte der Pflanze: Wohlverleih, Fallkraut, Stichtkraut, Wundkraut.

Der Name Schnupftabaksblume spricht die zum Niesen reizende Wirkung der zerriebenen getrockneten Blüten an. Auch als Tabakersatz scheint Arnika früher verwendet worden zu sein. Darauf deuten Namen wie Bergtabak und Rauchkraut. Auch im Italienischen und Spanischen finden sich solche Namen wie »Tabaco de montana«. Nach einem alten Rezept hat man die Arnika Blüten mit Huflattichblättern und Königskerzenblüten zu einem Kräutertabak gemischt. Aber es gibt auch viele Namen, die sich auf die magischen Kräfte, die der Arnika zugesprochen werden, beziehen. Donnerwurz, Bilmeskraut, Kraftwurz, Wolfbanner, Johanniskraftblume.

Am Johannistag soll die Kraft der Arnika am stärksten sein. Sie gehört mit dem Johanniskraut, *Hypericum perforatum*, und dem Farnkraut, *Dryopteris filix-mas*, zu den magischen Kräutern, die schon seit sehr alten Zeiten zu Sonnwendritualen verwendet wurden.

Am Johannistag steckten die Bauern Arnikapflanzen um ihre Felder, um diese vor dem Korndämon, dem Bilmeschnitter, zu schützen. Dieser wilde Dämon in Gestalt eines Teufels mit Hörnern auf dem Kopf und Geißfüßen schleicht gerade in den Tagen um Johannis durch die Felder. Dann reitet er auf seinem Geißbock durch die Halme, bis sie alle schwarz sind. Manchmal bindet er sich Sicheln

an die Beine und schneidet alle Halme zur Hälfte ab. Um diesem Unhold den Eintritt in die Felder zu verwehren, wurden die Arnikapflanzen als Wächter um die Felder aufgestellt. Wenn das Korn im Wind wogt, sich nach der einen oder anderen Seite neigt, dann streicht der Kornwolf durch das Getreide. »Er ist wieder da«, die Kinder werden gewarnt, in die Felder zu gehen, denn der große Wolf wartet nur auf ein Opfer. Er ist der Geist des Kornes, ist gefährlich, aber nützlich zugleich. Er verkörpert die Kraft der Getreidepflanzen, er gibt ihnen Energie zum Reifen und ist eine Erinnerung an den antiken Vegetationsgott Pan. Wehe er verlässt einmal das Feld, dann wird das Korn verdorren, und die Menschen im Dorf sind vor seinem Überfall nicht mehr sicher. Aber die Arnika, selbst eine Wolfspflanze, kann ihn dann hindern, sein Feld zu verlassen. Erst wenn das letzte Fleckchen Korn geschnitten ist, entwischt er, als großer, unheimlicher Schatten. Die Frauen scheuten sich, die letzte Garbe Korn zu binden, denn da »ist der Wolf drin«. Wenn sich die Schnitter um das letzte Stückchen ungemähtes Korn versammelten, hieß es: »Jetzt fangen sie den Wolf.« Oft band man auch die letzte Garbe in Form eines Wolfes zusammen, den man dann in den Wald stellte.

Doch bevor der Wolf entwischen durfte, entfernte der Bauer die Arnikapflanzen, die er rings ums Feld gesteckt hatte. Er bedankte sich bei der Wolfsblume, dass sie durch diesen Schutz zu einer guten Ernte beigetragen hatte, so berichten die alten Sagen.

Heilwirkung

Die Arnika oder Wohlverleih hat viele wohlverleihende Eigenschaften. Sie ist von alters her eines der bekanntesten Wundheilmittel. Pfarrer Kneipp hat die Arnika sehr gelobt: »Die Tinktur der Arnika halte ich für das erste Heilmittel bei Verwundungen und kann es deshalb nicht genug empfehlen.« Ich möchte mich diesem Lob anschließen und empfehle die Arnikatinktur für jede Hausapotheke. Neuere wissenschaftliche Studien haben die schmerzstillende, durchblutungsfördernde und entzündungshemmende Wir-



kung der Arnika nachweisen können. Ihre entzündungshemmende Kraft greift so schnell und früh in Entzündungsprozesse im Körper ein, dass der Arnika in unserer Zeit die Auszeichnung »pflanzliches Cortison« verliehen wurde. Arnika wirkt äußerlich angewendet heilend bei allen Schäden, die durch Stoß, Stich, Fall und Schnitt, generell bei allen stumpfen Verletzungen, bei Unfallfolgen und Sportverletzungen entstanden sind. Sie wirkt entzündungshemmend, antiseptisch, stillt den Wundschmerz und regeneriert das Gewebe. Nicht blutende Wunden, Abszesse, Furunkel und Beingeschwüre werden mit verdünnter Arnikatinktur gereinigt, danach legt man eine Kompresse, in verdünnter Arnikatinktur getränkt, auf. Bei Quetschungen, Verstauchungen, Prellungen, Schleimbeutelentzündungen, Gelenkentzündungen, Lymphgefäßentzündungen, Blutergüssen, rheumatischen Schmerzen, Sehnscheidenentzündungen, Ödemen, Entzündungen durch Insektenstiche, Venenleiden, Karpaltunnelsyndrom macht man Umschläge mit verdünnter Arnikatinktur oder trägt die Salbe auf.

Bei Mandelentzündung, Heiserkeit und rauer Stimme hilft Gurgeln mit verdünnter Arnikatinktur. Hierfür gibt man einige Tropfen Arnikatinktur in einen starken Absud aus Bibernelnwurzeln, Pimpinella saxifraga. Bei Mund- und Zahnfleischerkrankungen macht man Pinselungen mit der verdünnten Tinktur. Müde Glieder und Füße reibt man mit Arnikaöl ein.

Die Kräfte der Arnika müssen richtig dosiert werden. Unverdünnt kann die Tinktur oder der Tee Hautentzündungen, Ekzeme und Allergien hervorrufen. Arnikazubereitungen sollten nicht angewendet werden bei bekannter Arnikaallergie und Überempfindlichkeit gegen Korbblütler. Bei Arnikaempfindlichkeit wende man lieber Zubereitungen aus anderen Pflanzen wie Ringelblume oder Beinwell an.

Zu Umschlägen und Waschungen wird die Tinktur mit abgekochtem Wasser verdünnt: 1 Esslöffel Tinktur auf ¼ Liter Wasser; bei möglicher Empfindlichkeit: 1 Esslöffel auf ½ Liter Wasser. Auch Arnikatee kann für Umschläge verwendet werden.



Arnikatinktur oder Arnikaessenz gibt es in der Apotheke zu kaufen. Besonders gut bewährt hat sich die Arnikaessenz der Firma Wala. Die Arnikatüchlein derselben Firma eignen sich sehr gut für die Reise- und Wanderapotheke, da sie wie Erfrischungstücher verpackt sind.

Arnikatinktur

<i>Frische verlesene Arnikablüten</i>	<i>1 Teil</i>
<i>75-prozentiger Weingeist</i>	<i>5 Teile</i>

Bei dieser Mengenangabe handelt es sich um Raumteile. Die Blüten aus den grünen Körbchen zupfen, in ein Glas füllen, mit dem Alkohol übergießen, gut verschließen und ca. 2 Wochen ziehen lassen. Öfter schütteln. Abseihen und in eine dunkle Flasche füllen.

Arnika-Heil-und-Massageöl

<i>15 frische Arnikablüten</i>
<i>10 frische Ringelblumenblüten</i>
<i>750 ml natives Oliven- oder Sonnenblumenöl</i>
<i>20 Tropfen ätherisches Lavendelöl</i>
<i>10 Tropfen ätherisches Zitronenöl</i>

Die verlesenen Blüten in ein Schraubglas füllen, mit dem Öl übergießen, gut verschließen und zwei Wochen stehen lassen. Abfiltrieren, die ätherischen Öle zugeben und in dunkle Flaschen abfüllen.

Ein sehr gutes Körper- und Heilöl bei Neuralgien und Muskelschmerzen, zur Sportmassage und Pflege schlecht durchbluteter Haut. Wirkt durchblutungsfördernd und kräftigend.

Die Arnika ist auch eine Heilpflanze, um Herz- und Kreislauf zu stützen und zu stärken.

Noch auf seinem Sterbebett hat Goethe die Heilkraft der Arnika gerühmt. Er hat sie als Stärkung für sein Herz verwendet.

»Fühlte ich doch, als Leben und Tod in mir den Kampf begannen, dass die Lebensscharen mit dieser Blume auf ihrem Panier den Durchbruch erzwangen, und dem Feindlich-Stockenden, Tödlisch-Bedrückenden sein Austerlitz bereitet wurde. In der Genesung verjüngt, preise ich sie höchstlichst, und es ist doch nur sie selbst, die sich preist, die wahrhaft unerschöpfliche Natur.«

Die vor Gesundheit und Kraft strotzende Arnika kann dem müden Körper wieder Kräfte geben. Sie wirkt vor allem anregend auf das Herz und den Kreislauf. Sie kann die Gefäße erweitern und stärkt das arterielle und venöse Gefäßsystem. So hilft Arnika bei Arteriosklerose, Altersherz, coronaren Herzkrankheiten, Angina pectoris und beugt dem Schlaganfall vor.

Die innerliche Verwendung der Arnika ist jedoch nicht unproblematisch und sollte als Selbstmedikation zu Heilzwecken nicht angewandt werden. Bei Überdosierung kann es zu Nebenwirkungen wie Nasenbluten, Schwindel, Herzrhythmusstörungen usw. kommen.

Die Reaktion auf den innerlichen Gebrauch von Arnikatee oder Tinktur ist je nach Person sehr verschieden und muss individuell eingestellt werden.

Die allgemein übliche Dosierung der Arnikatinktur zum inneren Gebrauch ist 2–5 Tropfen in Tee oder Wasser. Bei Kreislaufstörungen und Erschöpfungszuständen, bei Bergtouren besonders in extremen Höhen hat sich die Arnikatinktur sehr bewährt. Bei meiner letzten Reise durch den Himalaja hat sie in meinem Notgepäck nicht gefehlt. Als es auf 4000 Meter nicht mehr gehen wollte und die Füße wie Blei waren, haben mich einige Tropfen der Arnikatinktur wieder auf die Beine gebracht. Keine Nebenwirkungen erzeugt die homöopathische Zubereitung der Arnika. Diese wird ab D4 zum Beispiel vor oder nach Operationen eingenommen und zur Behandlung von Schockfolgen, Gehirnerschütterung, Schlaganfall und zur Infarktnachsorge verwendet.

Kreislauftropfen

<i>Arnica D3</i>	10 ml
<i>Cactus D1</i>	10 ml
<i>Crataegus D1</i>	10 ml
3 x 10 Tropfen täglich	

Bei Kreislaufstörungen und Erschöpfungszuständen. Diese Mischung kann man sich in der Apotheke herstellen lassen. Die Arnikatinktur leistet zur Behandlung von Gehirnerschütterung gute Dienste. Dosierung: 3- bis 5-mal täglich 5 Tropfen auf einen Esslöffel Wasser. Wie alle Arnikazubereitungen nicht einnehmen bei Überempfindlichkeit gegen Arnika.

Die Arnikapflanzen für Zubereitungen in Deutschland stammen hauptsächlich aus Osteuropa. Arnika wurde in früheren Zeiten als Abtreibungsmittel verwendet. Schwangere sollten Arnikatinktur nicht innerlich einnehmen. In der Apotheke sind Arnikablüten als *Arnicae flos* erhältlich, ebenso die Tinktur.

Kommission E

Die Kommission E hat für *Arnica montana* und *Arnica chamissonis* eine Monographie erstellt. Sie bestätigt die klassischen Anwendungsgebiete wie Verletzungs- und Unfallfolgen. Als Gegenanzeigen führt sie die Arnikaallergie an.

Tierheilkunde

Arnikatinktur und Arnikasalbe lassen sich in der Tierheilkunde bei allen Verletzungen sehr gut verwenden. Wunden wäscht man mit verdünnter Arnikatinktur; bei Verstauchungen, Gelenksentzündungen und Blutergüssen wird ein in Arnikatinktur getränkter Umschlag umgebunden.

Anbau

Arnika ist eine Staude und liebt kalkarme, saure Böden (idealer pH-Wert 4,5–5,5). Für eine Arnikapflanzung ist es deshalb wichtig, die richtigen Bodenverhältnisse zu schaffen. Ich habe mir in meinem Garten ein Torfbeet angelegt, in das ich verschiedene Pflanzen, die diesen sauren Boden lieben, gepflanzt habe. Torferde für ein Torfbeet ist im Handel erhältlich. Man kann die Arnika aber auch in Balkonkästen oder Kübeln pflanzen. Wichtig ist, dass der Bodenuntergrund eine Schicht Sand hat, da die Arnika keine Stauungsnässe liebt.

Arnika montana ist recht schwierig aus Samen selbst zu ziehen. Ich hatte am Anfang immer wieder Misserfolge und habe mir deshalb einige Arnikastaude bestellt und in das Beet gepflanzt. So konnte ich die Pflanzen beobachten, eventuell noch etwas verändern, bis ich dann später selbstgezogene Pflänzchen dazusetzte.

Die Samen werden im April oder Juli gesät. Sie keimen nach ca. 8 bis 14 Tagen. Die pikierten Pflänzchen bleiben den Winter über draußen und werden mit Reisig geschützt. Sie blühen meist erst im 3. Jahr.

Sehr viel einfacher ist die Anzucht der *Arnica chamissonis*, der kalifornischen Arnika, eine Arnikaart aus Nordamerika. Sie gedeiht auf normalem Gartenboden. In Amerika wird sie arzneilich verwendet wie bei uns die *Arnica montana*. Ihre Samen und Pflanzen sind im Handel erhältlich. Diese Arnikaart kann als guter Ersatz für die Bergarnika dienen.

Botanische Erkennungszeichen

Arnica montana

Die Arnika steht unter Naturschutz! Keine wilden Pflanzen sammeln. Auf kalifornische Arnika zurückgreifen. Die Bergarnika steht auf der Roten Liste der vom Aussterben bedrohten Arten.

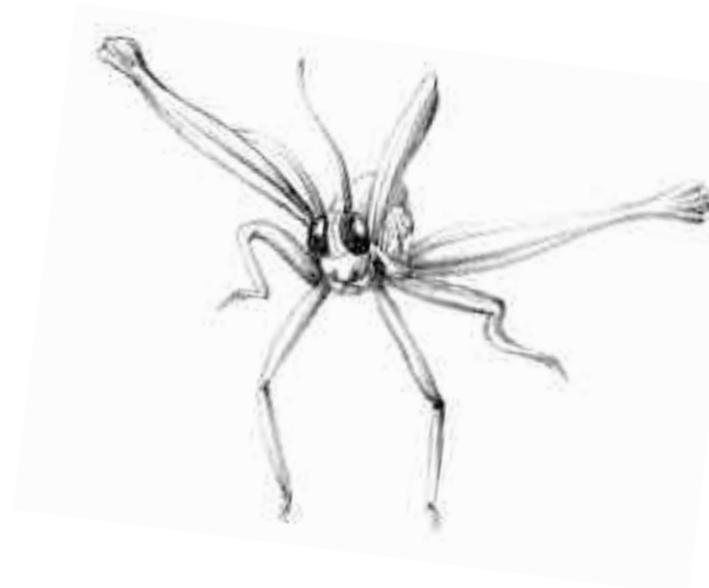
Vorkommen: Mittel- und Nordeuropa

Standort: magere, ungedüngte Wiesen, meidet Kalkboden, liebt saure Moorböden bis 2800 m

Beschreibung: 20–60 cm hohe Pflanze, am Boden Blattrosette aus 4–6 eiförmigen bis lanzettlichen ganzrandigen Blättern, am Stängel kleinere 1–3 Blattpaare und gelegentlich 2 gegenständige, kleinere Blüten, Blätter immer gegenständig. Blüte gelb-orange, aromatisch duftend. Früchte mit Haaren; herb-aromatischer Duft. Blütezeit Mai–Juli.

Sammelzeit: Juli/August

Inhaltsstoffe: Sesquiterpenlactone, Flavonoide, Polysaccharide, ätherisches Öl mit Thymol und Thymolderivaten, Phenolcarbonsäure, Cumarine, Bitterstoffe,



Verwechslungsmöglichkeiten

Wer die Arnika nur aus Beschreibungen und von Bildern kennt, der steht oft ratlos vor den vielen Doppelgängern der Arnika. Wer sie aber einmal erkannt hat und sie auf sich hat wirken lassen, wird die Arnika sicher nicht mehr mit einer anderen gelbblühenden Pflanze verwechseln. Hier sind einige dieser Pflanzen, die mit der Arnika verwechselt werden:

Keine dieser Pflanzen hat jedoch den starken, würzigen Geruch und die streng gegenständigen Stängelblätter, die 5–12 Nerven, die die Strahlenblüten durchziehen.

Wiesenbocksbart *Tragopogon pratensis* L. Schmale, lanzettliche, spitze Blätter. Die Stängelblätter umfassen mit ihrem breiten Grund den Stängel; nur Zungenblüten.

Bocksbartblüten gehören zu den schmackhaftesten Wildgemüsen unserer Landschaft. Die zarten Stängelspitzen werden kurz in Wasser gedünstet und danach weiterverarbeitet für Salat, Gemüse usw.

Gemeines Habichtskraut *Hieracium aurantiacum* L. Der Blütenkopf enthält nur Zungenblüten, der Stängel ist doldig verzweigt, die Wurzelblätter sind gezähnt.

Habichtskraut wirkt als Tee und Räucherung leicht euphorisierend und ist deshalb Bestandteil von Teemischungen zur Behandlung von Depressionen.

Wiesenalant *Inula britannica*. Die Blüten des Wiesenalants wurden oft zum »Strecken« der Arnikablütentees verwendet. Sie haben jedoch nicht den typisch aromatischen Geruch. Außerdem erregen sie nicht den Niesreiz. Obere Blätter sind stängelumfassend, Blätter länglich-spitz.

Wiesen-Pippau *Crepis biennis* L. Blütenkörbchen doldenrispig angeordnet, nur Zungenblüten, untere Blätter fiederlappig, oberste ungeteilt, Stängel unten oft rot.

Eine Auswahl von weiteren Pflanzen, die der Arnika ähneln:

Weidenblättriger Alant, *Inula salicina*
Ochsenaugen, *Bupthalmum salicifolium*
Gemswurz, *Doronicum grandiflorum*

Farnkraut

Dryopteris filix-mas - Wurmfarne
Familie der Wurmfarngewächse - Dryopteridaceae

Es wäre wirklich leichter, ein ganzes Buch über den Farn zu schreiben, als seine Geschichte auf ein paar Seiten zusammenzufassen. Ich will trotzdem versuchen, etwas von dem Zauber des Farns in diesen Zeilen einzufangen.

Die Geschichte des Farns beginnt vor etwa 400 Millionen Jahren! Es war die Zeit des Devon, der dritten Periode des zweiten Erdzeitalters. Damals gab es auf unserer Erde zum ersten Mal Farnkräuter. Und dann, »nur« 50 Millionen Jahre später, im Karbon, dem Steinkohlezeitalter, entwickelte sich der Farn so prächtig, dass man unter riesigen Farnkrautbäumen spazieren gehen konnte. Nein, das ist etwas voreilig, denn uns, die Menschen, gab es noch lange nicht. Im Karbon war das Klima sehr mild, es herrschten optimale Voraussetzungen für ein üppiges Pflanzenwachstum. Was damals von den Farnkraut-, Bärlapp- und Schachtelhalmriesen zu Boden sank und sich Schicht auf Schicht lagerte, das schieben wir heute als Steinkohle in unseren Ofen.

Die Farne stellen einen grundlegenden Schritt in der Evolution der Pflanzen dar. Sie bilden ein wichtiges Glied zwischen den Moosen und den höher entwickelten Samenpflanzen. Zur Zeit ihres Höhepunktes im Karbon waren sie eine weit entwickelte Pflanzenart, die heutigen blühenden und Samen tragenden Pflanzen waren noch nicht »erfunden«. Die Farne sind im Laufe der Millionen Jahre geschrumpft, wir stehen heute vor den kümmerlichen Resten ihrer einstigen Pracht. Nur in den tropischen Wäldern sind noch kleine Farnbäume erhalten geblieben.

Noch heute stehen die Farne am Entwicklungspunkt zwischen Moosen und blühenden Pflanzen, jedes der Farnkräuter in unseren Wäldern erinnert an die riesigen Sumpfwälder in den ersten Zeiten der Erde.

Alle Farne haben etwas Geheimnisvolles. Am meisten scheinen die Menschen früherer Zeiten über das Geheimnis der Vermehrung des Farns gegrübelt zu haben. Wie kann eine so stattliche Pflanze wie zum Beispiel der Wurmfarne sich vermehren, ohne Blüten und Samen zu entwickeln? Das kann doch nicht mit rechten Dingen zugehen! Wir kennen heute die botanische Lösung dieses Rätsels. Wir wissen, dass es vor den höher entwickelten Blütenpflanzen noch eine andere Möglichkeit zur Vermehrung gab, die Sporen. Im Sommer kann man auf der Unterseite der Farnwedel seltsame Zeichen finden. Es sind viele braune Pünktchen, paarweise angeordnet, in feine Schleier gehüllt. Sie erinnern irgendwie an Schalttafeln eines technischen Gerätes oder an einen verschlüsselten Code. Aus diesen »Schaltknöpfchen«, die Botanik nennt sie Sori, rieselt ganz feiner Staub. Dieser hellgelbe Staub sind die Sporen der Pflanze. In der Spätsommerzeit können wir unter den Farn-

pflanzen ganz kleine Pflänzchen finden, sie scheinen eine ganz andere Pflanzenart zu sein, so fein und unscheinbar sind sie. Sie ähneln etwas einer kleinen Algenpflanze. Doch diese Pflänzchen sind aus dem Sporenstaub herangewachsen. Auf ihren Blättern entwickeln sich männliche und weibliche Geschlechtszellen. Aus der Befruchtung der Eizellen aus dieser Vorkeimgeneration entsteht wieder eine sporenbildende, ungeschlechtliche Farnpflanze. Der Farn hat also noch immer keine Blüten entwickelt, er gibt seine ganze Kraft hin zur schönen Ausbildung seiner Blätter. Die sind ihm auch wirklich gut gelungen, sie sind ein Schmuckstück in unseren Wäldern.

Die sporenbildende Generation, die Pflanzen mit den hohen Farnwedeln, wie wir sie hauptsächlich vom Wurmfarne kennen, werden zu Heilzwecken verwendet. Diese Blätter enthalten wie auch die Wurzel viele Substanzen, zum Beispiel Aluminium und Kali. Aus diesem Grunde verwendete man das Farnkraut in früheren Zeiten zur Herstellung von Pottasche, die ein Grundstoff bei der Seifenproduktion war.

In unseren Wäldern gibt es verschiedene Farnarten, doch der in der Heilkunde gebräuchlichste, der Wurmfarne, ist einfach von den anderen zu unterscheiden. Der Wurmfarne wurde früher Farnmännlein genannt wegen seiner dick ausgebildeten Wurzeln und der kräftigen Blätter. Seine gefiederten Farnwedel entspringen direkt aus der Wurzel. Es gibt auch ein Farnweiblein, *Athyrium filix-femina*, der gewöhnliche Frauenfarne. Bei diesem Farnfräulein sind die Sori länglich geformt, manchmal hufeisenförmig gebogen, während die des Männleins nierenförmig sind. Bei ihr wirkt alles anmutiger und sanfter. Wer diesen feinen Unterschied nicht erkennen kann, dem rate ich zu folgender Probe: Schneidet man den Blattstiel dieses Farns durch, erkennt man zwei Gefäßbündel. Der Wurmfarne hingegen hat sieben.

Der Frauenfarne hat ähnliche Heilwirkungen wie der Wurmfarne, nur etwas schwächer. Früher hat man das Farnmännlein zur Behandlung der Männer gebraucht und den Frauenfarne zur Behandlung der Frauen.

Die Gefäßprobe schützt auch vor der Verwechslung mit dem Dornfarne (*Dryopteris carthusiana*), der fünf Gefäßbündel hat. Die Wedel dieses Farns sind mehrfach gefiedert, die einzelnen Fiederchen scharf gezähnt wie kleine Dornen. Dieser Farn wird nicht zu Heilzwecken verwendet. Der größte Farn unserer Wälder, der König der Farne, ist der Adlerfarne (*Pteridium aquilinum*). Er steht stolz auf einem langen Stiel, erst weiter oben breitet er seine weiten Wedel mit Adlerschwinge aus. Er wächst in großen Be-

ständen und wurde früher zur Düngung und als Einstreu verwendet.

Der Hirschzungenfarn (*Phyllitis scolopendrium*) ist ein kleiner Vertreter der Farne. Seine Blätter sind ungeteilt und ähneln einer glatten Zunge.

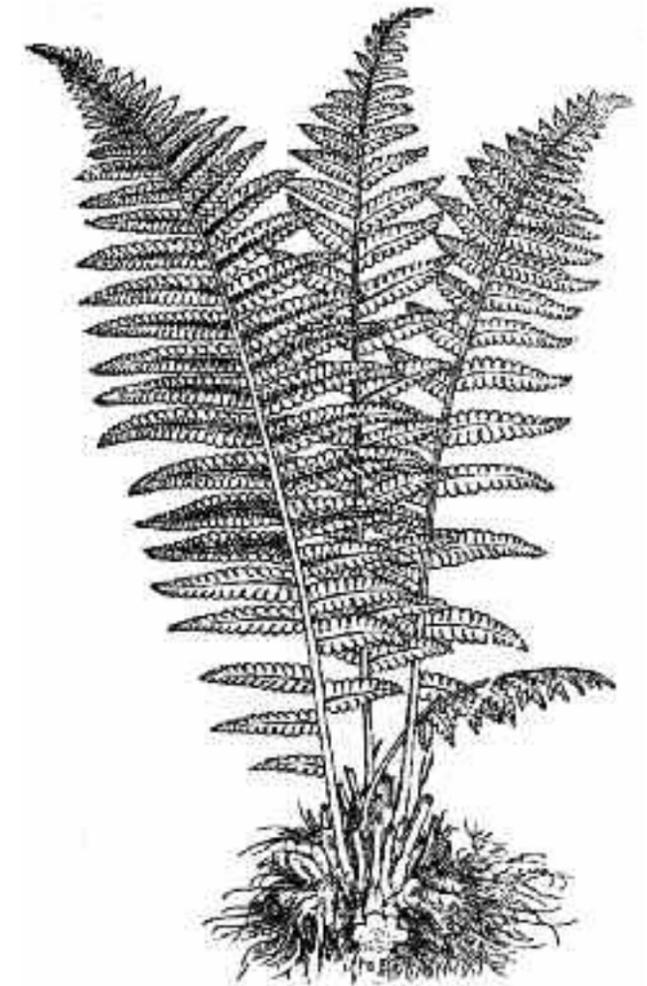
Er gehört zu den seltenen Farnen und steht unter Naturschutz. Er ist ein altes Heilmittel für Lungen- und Milzkrankheiten. In Gärtnereien kann man ihn erstein, und gibt man ihm ein schattiges, nährstoffreiches Plätzchen im Garten, entwickelt er sich prächtig.

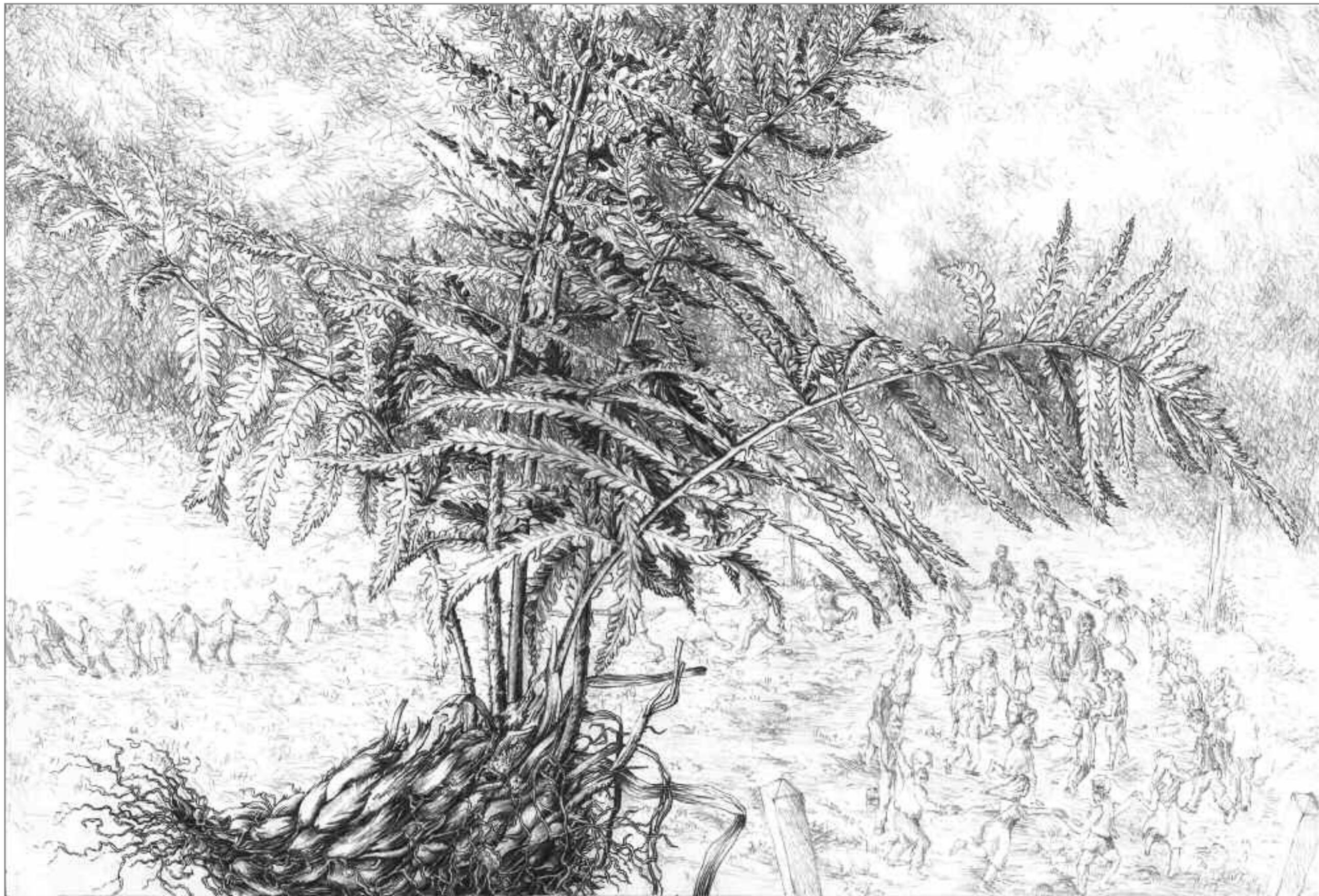
Zu diesem kleinen Farnmännchen gehört ein besonders schönes Farnfräulein. Die zarten Wedel des Frauenhaarfarne (*Adiantum capillus-veneris*), filigran in viele Fiederblättchen aufgeteilt, sind die schönsten Blätter in der Farnfamilie. Die Stiele der Fiederblättchen sind haarfein. Die Blätter dieses Farns bleiben beim Eintauchen in Wasser trocken, die Wassertropfen gleiten an ihnen ab. Daher kommt der lateinische Name der Pflanze; er setzt sich aus der Silbe a = nicht und dem griechischen diainein = benetzen zusammen. Wir kennen den Frauenfarne hier nur als Zierpflanze. In den südlichen Alpen und im Tessin hat er seine natürlichen Standorte. Er ist eine alt bekannte Lungenheilpflanze. Aber die Farnkräuter wurden nicht nur wegen ihrer Heilstoffe gesucht. Viele Jahrtausende hindurch war das Farnkraut, besonders der Wurmfarne, eine der bekanntesten Zauberpflanzen. Er galt in allen Kulturen, die das Farnkraut kannten, als eine magische Wunderpflanze. Mit verschiedenen Ritualen versuchte man sich der Zauberkraft dieses beseelten Pflanzenwesens zu bemächtigen. Es sind uns unzählige Geschichten, Sagen, Märchen und Lieder erhalten geblieben, die von der großen magischen Kraft des Farnkrauts erzählen. Sie lassen die alten Bilder wieder erscheinen, in denen der frühere Mensch die Wesenskräfte der Natur erschaut hat.

Wie kam es wohl, dass gerade dem Farnkraut seit vielen Jahrtausenden eine so starke magische Kraft zugesprochen wurde? Der Mensch sah in dieser Pflanze ein tiefes Gleichnis, ein inneres Bild, das wir heute kaum nachvollziehen können. Manchmal spüren wir noch ein wenig von dem Zauber dieser Pflanze, wenn wir im Wald ganz unverhofft auf ein Nest junger Farnkrautwedel stoßen, die sich in wunderschönen Spiralen entrollen. Diese Spiralförmigkeit hat die Menschen auf das Farnkraut aufmerksam gemacht. Die Spirale ist eines der ältesten Symbole der Menschheit. Von den frühen steinzeitlichen Felsenmalereien über Vasenverzierungen und Wandmalereien in allen Kulturen bis in unsere Neuzeit finden wir die Spiralen, wo immer der Mensch mit einem Symbol den geistigen Entwicklungsweg, der sich kreisend und doch immer höher steigend aufwärts bewegt, ausdrücken möchte. Dieses Symbol ist universell. Es hat seine Entsprechung im Makrokosmos in den riesigen Spiralnebeln der Galaxien, in unserem Körper im wirbelförmigen Haaransatz, den Wirbelformen am Herzen, den Spiralenformen an unseren Fingerkuppen usw. Die Menschen sahen den Gang der Sonne am Himmel als Spirale. In Spiraltänzen ahmte man diese Bewegung nach, um

sich so in die kosmischen Kräfte einzuschwingen. Die Tänze wurden besonders an den zwei Sommertagen getanzt. Diese alte Verbindung hat sich in Bräuchen noch lange erhalten. Wer Farnkraut zu magischer Verwendung sammeln wollte, konnte dies nur, so berichten die alten Geschichten, an Sommertag und Weihnachten.

Die Spirale galt lange als Glücks- und Heilsymbol, als ein Zeichen für das fortwährende Wachstum in der Schöpfung, und so wurden die Farnwedel, besonders wenn sie noch zu einer Spirale aufgewickelt waren, bei vielen Festen verwendet. P. Cyrill von Crasinski weist in seinem Buch »Die geistige Erde« auf einen alten Farnwedelbrauch hin, der sich etwas umgewandelt bis in unsere Zeit erhalten hat. Die quäkenden, sich blitzschnell entrollenden Papierschlängen, die zur Zeit des Karnevals so viele Kinder in Entzücken versetzen, sind stilisierte Farnkrautspiralen. Während der Saturnalien, den altrömischen Festen mit Umzügen, ähnlich den heutigen Karnevalsumzügen, hat man sich mit Farnkrautwedeln beworfen. Dies galt als glückbringend. Aus den Farnsamen beziehungsweise Sporen, die man sich gegenseitig übergestreut hat und die Liebe und Kinderreichtum bringen sollten, sind unsere Papierkonfetti geworden. Dieser Farnkrautsame (wir wissen, dass es eigentlich Sporen sind) wurde auch Blüte der Liebenden genannt und





galt das ganze Mittelalter hindurch bis weit in unsere Zeit hinein als kräftiges Liebeszaubermittel. Jedes Kind wusste, dass Farnkrautsamen ihren Besitzer glücklich und reich machen, dass er kraft ihrer Wirkung die Tiere verstehen und Schätze finden kann. Der heute gebräuchliche lateinische Name des Farnkrautes bezieht sich noch immer auf diese alte Sage – felix = glücklich, mas = Männchen. Er gewinnt Herrschaft über Erde und Wasser und wird sogar, wenn er will, unsichtbar. Über diese Gabe des Farnkrautsamens, unsichtbar zu machen, gibt es viele Geschichten. Diese hier wurde in etlichen Variationen immer wieder erzählt:

Ein Bauer suchte in der Mittsommernacht sein verlorenes Fohlen. Er irrte durch die Wiesen und suchte schließlich im Wald. Dort fiel ihm etwas Farnsamen in die Schuhe, als er an einem großen Farnkraut vorbeistreifte. Er konnte das Fohlen nicht finden und ging schließlich wieder nach Hause. Dort bemerkte er, dass ihn niemand beachtete. »Ich habe das Fohlen nicht gefunden«, gestand er laut. Alle erschrakten heftig, denn sie hatten nur seine Stimme gehört, konnten ihn aber nicht sehen. So hat er noch ziemlich lange die anderen verängstigt, bis er am Abend seine Schuhe auszog, die Farnsamen ihre Wirkung verloren und er wieder sichtbar wurde. Dass der Sporenstaub nicht die »richtigen« Samen sind, hat man schon gewusst, doch wo waren die Samen des Farnkrauts? Nur an Sommernacht und an Weihnachten, so glaubte man, trägt das Farnkraut Samen. Erst durch ein kompliziertes Ritual konnte man sie finden. Zu manchen Zeiten scheint ein richtiges Farnkrautsamenfieber ausgebrochen zu sein, jeder wollte sie finden. Die christlichen Herren der damaligen Zeit befürchteten schon ein Wiederaufbrechen der alten Glauben. So wurde an vielen Orten das Sammeln von Farnkrautsamen verboten. Der Herzog Maximilian gab im Jahre 1611 ein Gebot heraus, nach dem es bei Strafe verboten war, den Samen zu holen. Auch die Synode von Ferrara erließ im Jahre 1612 das Verbot, den Farnkrautsamen zu sammeln.

Wie die Samen, so hat man auch die Farnwedel als Zaubermittel aus dem Walde geholt. Sie wurden in die Ställe gehängt, um die Tiere vor Krankheit zu schützen. Sie sollten fruchtbar machen, und Frauen, die gerne ein Kind wollten, hingen sich die Farnwedel in die Schlafstube. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass der weibliche Schleim in der Scheide zur Zeit des Eisprungs unter dem Mikroskop betrachtet genau die Form von Farnwedeln aufweist.

Auch die Wurzel des Farns galt als starkes Mittel, um alles Böse abzuwenden. Man hat sich aus den Wurzeln kleine Hände geschnitten oder das Johannishändchen, das einer Kinderfaust ähnliche Herzstück der Wurzel, herausgenommen und es als Amulett um den Hals getragen. Es sollte stark machen und vor Krankheit schützen. Aber die Farnwurzel konnte auch gefährlich werden. Manche Farnwurzeln entwickelten sich zu sogenannten Irrwurzeln. Wenn ein Mensch auf sie tritt, soll er sich im Wald verirren und nicht mehr zurückfinden. Noch lange hat sich der Ausspruch »Bist wohl auf eine Irrwurzel getreten« erhalten, den man zu jemandem sagte, der sich verirrt hatte.

Der Wurmfarfarn ist Teil eines traditionellen, jahrtausendealten volkstümlichen Heilkräuterschatzes. Dieser Erfahrungsschatz zur Heilwirkung der einheimischen Pflanzen hat sich über lange Zeit hinweg entwickelt und wurde von Generation zu Generation überliefert. Mit jeder dieser Heilpflanzen ist ein bestimmtes Wissen und eine durch die Zeit angesammelte Erfahrung verbunden. Doch mehr und mehr Heilpflanzen geraten in Vergessenheit. Dies hat verschiedene Gründe, zum Beispiel: Sie wurden von der Kommission E mit einer Null- oder Negativmonografie belegt. In unserer Zeit werden die Heilpflanzen nur, wenn sie das Kriterium der evidenzbasierten Medizin erfüllen, als existent oder wirksam angesehen.

Manche Pflanzen waren Symbolträger für bestimmte Erlebnisebenen der Menschen. Die Geschichten, die sich um sie ranken, vermitteln mythologisches, schamanisches wie auch psychologisches Wissen. Der Wurmfarfarn ist eine solche Pflanze. Man nannte ihn deshalb früher Erzählerpflanze, weil er, wie es hieß, von altem Wissen erzählen kann. Auch aus diesem Grund habe ich den Wurmfarfarn in dieses Kräuterbuch mit aufgenommen.

Heilwirkung

Friedrich der Große bezahlte einem Apotheker für ein Geheimmittel gegen Bandwürmer eine stattliche Jahresrente und verlieh ihm obendrein dafür noch die Würde eines Hofrates. Dieses Geheimmittel, so wissen wir heute, enthielt einen großen Teil gepulverte Wurmfarfarnwurzel.

Der Wurmfarfarn gehört zu den bekanntesten Bandwurmmitteln früherer Zeiten. Seine Wirkstoffe lähmen die Bandwürmer, sie können sich im Darm nicht mehr festhalten und werden durch ein anschließend eingenommenes Abführmittel aus dem Darm entfernt. Für eine Bandwurmkur hat man die gepulverte Wurzel oder den Extrakt aus der Wurzel verwendet. Leider ist der Farnkrautwirkstoff in zu hoher Dosis eingenommen auch für den Menschen schädlich. Dagegen ist eine zu gering dosierte Anwendung unwirksam. Die Vergiftungserscheinungen beginnen meist mit Kopfschmerzen, Schwindel. Später treten Ohnmachtsanfälle, Bewusstlosigkeit und Krämpfe hinzu. Die Leber und die Nieren werden sehr stark geschädigt, und der Tod tritt durch Krämpfe und Atemlähmung ein.

In früheren Zeiten kam es zu zahlreichen Vergiftungen, wenn der Wurmfarfarn von Nichtkundigen angewandt wurde. Von der innerlichen Einnahme von Wurmfarfarn-Zubereitungen ist dringend abzuraten. Der Wurmfarfarn kann jedoch äußerlich ohne Gefahr als Heilmittel verwendet werden. Die verdünnte Tinktur wird zu Einreibungen und zu Umschlägen verwendet. Sie hilft bei Kreuzschmerzen, Ischias, Schmerzen und Ziehen bei Rheuma und Gicht, Nervenschmerzen, Schmerzen, die durch Kälte und Zug entstanden sind, Wadenkrämpfen, Schreibkrampf, Krampfadern, Muskel- und Gelenkrheumatismus. Auf die schmerzende Körperstelle wird ein Umschlag aus einer in Farntinktur getränkten Kompresse (kleines Handtuch, Windel usw.) ge-



legt, mit einem weiteren Handtuch abdecken und eine Wolldecke darüberlegen. Eventuell eine warme Bettflasche dazwischenlegen. Die Farnkrauttinktur wird mit 4 Teilen Wasser verdünnt und so für Kompressen, Einreibungen, Umschläge usw. verwendet.

Doch nun möchte ich verraten, wie die heilkräftige Tinktur hergestellt wird: Es ist für mich jedes Mal wieder beeindruckend, wenn ich die große Wurzel des Wurmfarfarns ausgrabe. Sie ist ein Kunstwerk! Viele kleine Wurzelarme sind zu einem dicken Zopf geflochten. Ich löse sie auseinander und reinige sie. Dann schneide ich sie in kleine Stücke, sie duften wild-aromatisch. Immer wieder halte ich inne, um sie zu bestaunen. Sie haben ihre weißliche Farbe verändert und leuchten jetzt phosphorgrün in ihren dunkelbraunen Haarpelzen. In der Wurzel finde ich das Herzstück, die kleinen Wurzelfinger sind wie zu einer Faust gekrümmt. Das ist also das Johannishändchen, das sich in früheren Zeiten die Menschen als Amulett umgehängt haben. Es sieht aus wie ein kleines Igelchen.

Mit den frisch geschnittenen Wurzelstücken fülle ich ein Schraubglas zu einem Drittel. Dann fülle ich das Glas mit Obstler, Korn, Wodka oder 45-prozentigem Weingeist auf. Gut verschlossen wird das Glas 3–4 Wochen stehen gelassen. Danach seihe ich die Flüssigkeit ab und bewahre sie in dunklen Flaschen auf.

Diese Tinktur sollte jedes Jahr neu hergestellt werden. Die Wurmfarfarn-Tinktur sollte deutlich sichtbar beschriftet werden, damit keine Verwechslungen mit anderen Tinkturen geschehen können und sie nicht aus Versehen eingenommen wird.

Aber damit sind wir mit unserem Farnmännlein noch nicht fertig. Auch in den Farnwedeln, den gefiederten Blättern, schlummern Heilkräfte. Man kann sie besonders während der Nacht wirken lassen. Die Kräuterpfarer Künzle und Kneipp haben ihren Patienten, die unter Rheuma und Gicht litten, Kissen und Matratzen mit Farnkraut gestopft empfohlen. Eine Medizin, die im Schlaf wirkt. Man sammelt für ein Kissen, das man unter die schmerzenden Körperteile legt, das Farnkraut im Hochsommer, wenn die Sporen reif sind. Sie sollten aber auf keinen Fall nass sein, also am besten zur Mittagszeit sammeln. Die kleinen Blättchen vom Stiel streifen und ein Kissen damit ca. 3–4 cm dick stopfen. Bei Kopfschmerzen und Rückenschmerzen kann ein Kissen mit Farnkraut gefüllt Linderung verschaffen.

Weitere heilkräftige Farne unserer Wälder

Hirschzungenfarn

Asplenium scolopendrium oder
Phyllitis scolopendrium

Ein wunderschöner Farn mit ungeteiltem Blattrand. Er steht unter Naturschutz, lässt sich aber leicht im Garten an einem schattigen, feuchten Standort ziehen. Er liebt kalkhaltigen Boden und entwickelt sich im Laufe der Jahre mit seinen eleganten lederartigen Blättern zu einer Zierde. Diese Blätter haben die Menschen früherer Zeiten an die Zunge eines Hirsches erinnert. Seit Jahrhunderten wird dieser Heilfarn verwendet. Hirschzunge enthält Gerbstoffe, Schleime und weitere Inhaltsstoffe, die zusammen schleimlösend, hustenreizstillend, entzündungswidrig, schmerzstillend und nervenstärkend wirken. Die Pflanze ist ein seit langem gebrauchtes Heilmittel für Husten und Bronchialkatarrh. Außerdem wirkt die Hirschzunge stärkend auf Leber und Milz. Hildegard von Bingen empfiehlt die Zubereitung eines Hirschzungenelixiers, das Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, der Leber und der Milz lindert. Nach ihrer Angabe wird außerdem die Hirschzunge auf heißen Ziegelsteinen zu einem Pulver eingetrocknet. Dieses Pulver empfiehlt sie gegen Schmerzen jeder Art. Das Pulver ist auch ein Erste-Hilfe-Mittel bei plötzlich eintretenden Schwächeanfällen. Es wird messerspitzweise eingenommen.

Frauenhaar-Farn

Adiantum capillus-veneris

Auch der Frauenhaarfarn, einer der schönsten Farne, gehört zu den vergessenen Heilpflanzen. In früheren Zeiten wurde er in den meisten Kräuterbüchern beschrieben. Er gedeiht vorwiegend im Mittelmeerraum, man findet ihn dort besonders an Mauern und Steinen. Frauenhaarfarn ist in den meisten Gartencentern und Blumengeschäften erhältlich. Er gilt bei uns als Zierpflanze und erfreut durch seine zauberhaft fein gestalteten Blätter. Er enthält Bitterstoffe, Gerbstoffe, Schleimstoffe und ätherische Öle. Von alters her war er als hustenreizstillendes und auswurförderndes Heilmittel geschätzt und eine bekannte Zutat von Hustentees. Er wurde meist in Mischungen verwendet. Seit der Antike kennt man den Frauenhaarfarn auch als Mittel gegen Depressionen; er war Bestandteil von Teemischungen, die das Gemüt aufhellen sollen. Ein Tee aus den Blättern des Frauenhaarfarns wirkt außerdem leicht menstruationsfördernd und hilft bei schwacher oder ausbleibender Menstruation, besonders bei jungen Frauen. Hierfür wird er mit anderen Heilpflanzen gemischt. Frauenhaarfarntee sollte während der Schwangerschaft nicht innerlich angewendet werden. Wie sein Name verrät, ist der Frauenhaarfarn eine Pflanze zur Pflege der Haare. Der Tee aus der Pflanze wird hierfür, damals wie heute, zur Massage der Kopfhaut verwendet, um die Haare zu stärken und die Neigung zu Schuppen zu behandeln. Als Haarspülung oder Spray nach der Haarwäsche verleiht der Frauenhaarfarn Glanz und Fülle.

Frauenhaar-Pflegespülung

2 Esslöffel Frauenhaartee, frisch oder getrocknet
1/2 Liter Wasser

Den Tee mit dem kochenden Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen. Abseihen. Zur Haarspülung verwenden oder in eine Sprayflasche füllen und nach der Haarwäsche die Haare damit leicht besprühen. Nicht auswaschen.

Zum Sprühen nur eine kleine Menge Spülung herstellen, da sich der Tee nur etwa 2 Tage hält. In das Spray kann man noch ätherische Öle verschütteln, die das Haar zusätzlich stärken und dem Haarspray Duft verleihen. 1–2 Tropfen ätherisches Öl auf 10 ml Spray. Besonders geeignet: Zedernholzöl, Rosenholzöl.

Sich leichter fühlen, Teemischung

Frauenhaarfarn-Wedel
Habichtskrautblätter und -blüten
Schlüsselblumenblüten
Kornblumenblüten
Holunderblüten
Zitronenverbene, Blätter
Lindenblüten
Indianernesselblätter und -blüten
Safranfäden 0,1 g auf je 100 g Teemischung

Die getrockneten, klein geschnittenen Kräuter werden zu gleichen Teilen zu dieser Teemischung vermischt und in einem Schraubglas aufbewahrt, damit der feine Duft nicht verströmt. Ein gehäufte Teelöffel dieser Kräutermischung wird mit einer Tasse kochendem Wasser übergossen. Zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. 1–2 Tassen täglich. Ein wunderbarer Tee, wenn »die Seele sich schwer fühlt«. Diese Teemischung nicht während der Schwangerschaft verwenden.

Engelsüß

Polypodium vulgare

Dieser Farn wird auch Tüpfelfarn genannt. Seine Wurzel enthält Osladin, eine Substanz, die 300 mal süßer ist als Zucker. Inhaltsstoff des Engelsüß ist auch ein natürliches Anabolikum. Engelsüß ist ein Heilmittel bei Fieber und Erkältungskrankheiten. Er wirkt außerdem mildernd bei Allergien, verdauungsfördernd und allgemein stärkend. Er kann unser Immunsystem ankurbeln und gilt als ein Aufbaumittel für die Milz. Seine Wurzel schmeckt süß und nach Lakritz und dient als Zuckerersatz in der Wildnis für Waldläuferinnen und Waldläufer.

Kommission E

Für den Wurmfarne wurde 1993 eine Negativmonographie erstellt. Eine Wirksamkeit für die beanspruchten Anwendungsbereiche wurde nicht belegt. Aufgrund der Risiken

kann eine innere Anwendung nicht vertreten werden. Die äußere Anwendung wird ebenfalls nicht empfohlen.

Tierheilkunde

Vor dem Farnkraut fliehen wirklich die bösen Geister, und zwar besonders solche, die viele Beine haben und Mensch und Tier quälen. Wer seinen Hund vor Flöhen schützen will, der sollte ihm Farnkraut ins Lager legen. Farnkraut ist ein sehr gutes Streu für Hühnerställe, da es die Hühnerflöhe abhält.

Anbau

Pflanzen der verschiedenen Farnarten sind im Handel erhältlich. Der Wurmfarne bevorzugt humusreichen Boden und schattige Standorte. Er ist eine ausdauernde Pflanze, seine Wedel sterben im späten Herbst ab und erscheinen im nächsten Frühjahr wieder neu. Der Wurmfarne wächst gern im Schatten der Bäume, man pflanzt ihn im Abstand von 40–50 cm. Der Königsfarn wird bis zu 180 cm hoch, er ist eine wunderschöne grazile Pflanze. Seine Wurzeln können wie die des Wurmfarns verwendet werden, sie wirken nur etwas schwächer.

Farnkrautblätter enthalten viel Kali. Deshalb eignen sie sich gut zum Mulchen von Kartoffelpflanzungen. Man deckt die Erde zwischen den Pflanzen mit den Farnkrautwedeln ab und gibt außerdem ins Pflanzloch Farnkraut. Unter Erdbeeren gelegt, verhindern die Farnkrautblätter deren schnelles Faulen. Legt man die Regale im Keller mit Farnkraut aus, so hält sich gelagertes Obst und Gemüse viel länger, da das Farnkraut sehr stark fäulniswidrig ist. In Farnkrautblätter eingewickelter Käse und Quark hält sich ebenfalls länger frisch.

Ausführlich berichtet darüber Dr. Müller in seinem 1874 erschienenen Kräuterbuch:

»Bei unserer letzten Anwesenheit in London machten wir häufig die Bemerkung, dass das zum Verkauf ausgestellte Obst, besonders das werthvollere, in Farrenkraut verpackt war. Wir schenkten anfangs diesem Umstande keine besondere Aufmerksamkeit, weil wir der Meinung waren, dass das Farrenkraut lediglich aus Mangel an Weinblättern zu diesem Zwecke verwendet werde, bis uns ein Freund, der berühmte Botaniker L., darauf aufmerksam machte, dass das Farrenkraut die Eigenschaft besitzt, die damit umgebenden Stoffe, thierische wie vegetabile, längere Zeit frisch zu erhalten und von Verderben zu bewahren. Auf der Insel Mon verpackte man deshalb auch die Häringe, welche frisch versendet werden, in Farrenkraut. Ein von uns angestellter Versuch, das Farrenkraut zur Aufbewahrung von Kartoffeln zu benutzen, hat sich vollständig erprobt. In einer Grube wurde die Hälfte der dort aufgeschichteten Kartoffeln mit Stroh, die andere mit Farrenkraut umgeben. Im Frühjahr waren die ersteren größtenteils verfault, während sich die letzteren vollkommen gut erhalten hatten.«

Botanische Erkennungszeichen

Dryopteris filix-mas

<i>Vorkommen:</i>	in Europa fast überall, Nordafrika, Asien, Nordamerika
<i>Standort:</i>	in Wäldern, humusreiche Böden
<i>Beschreibung:</i>	bis ein Meter hohe grüne Wedel, trichterförmig angeordnet, ein- bis zweifach gefiederte, wechselständige Fieder, an der Blattunterseite Sporenhäufchen in Doppelreihen
<i>Sammelzeit:</i>	Wurzel: August/September Blätter: Juni–September
<i>Inhaltsstoffe:</i>	Filmaron, Filicin, Floroglucinoldevirate, ätherische Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe, fettes Öl, Kali, Aluminium, Stärke, Zucker

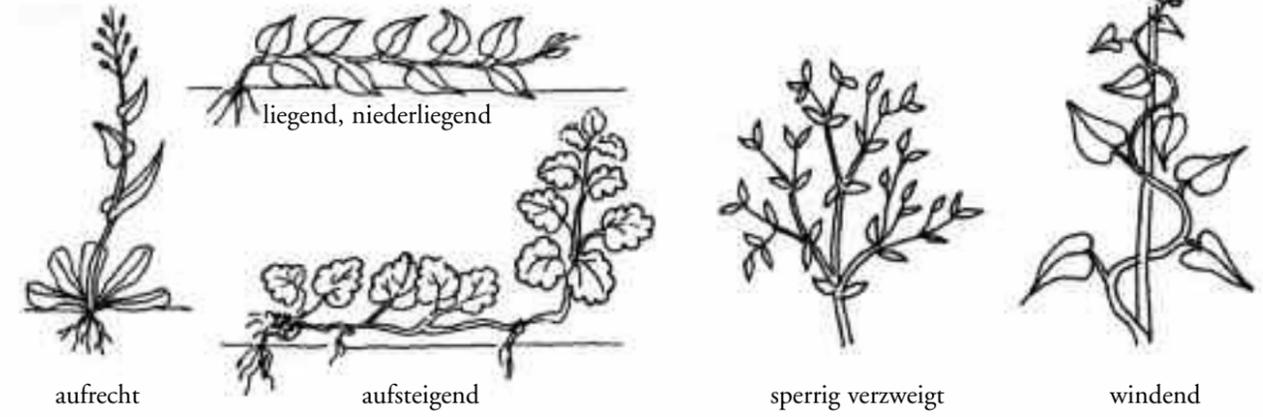
Nur zur äußeren Anwendung. Nicht einnehmen!

<i>Verwechslungsmöglichkeiten:</i>	Mit verschiedenen anderen Farnarten, Gefäßprobe machen: Der Wurmfarne hat 7 Gefäßbahnen, die man beim Querschnitt des Blattstiels erkennt. Der »weibliche« Farn hat nur 2, der Dornfarne 5.
------------------------------------	---

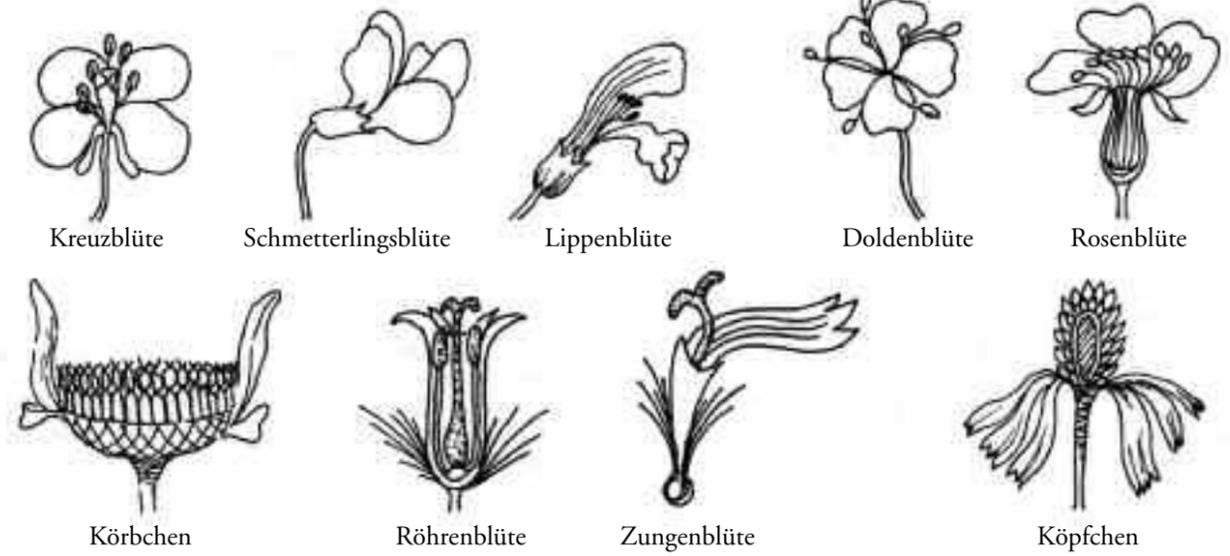
Die verwandte Art Dryopteris fragans, Wohlriechender Wurmfarne, steht unter Naturschutz.

Pflanzenschema

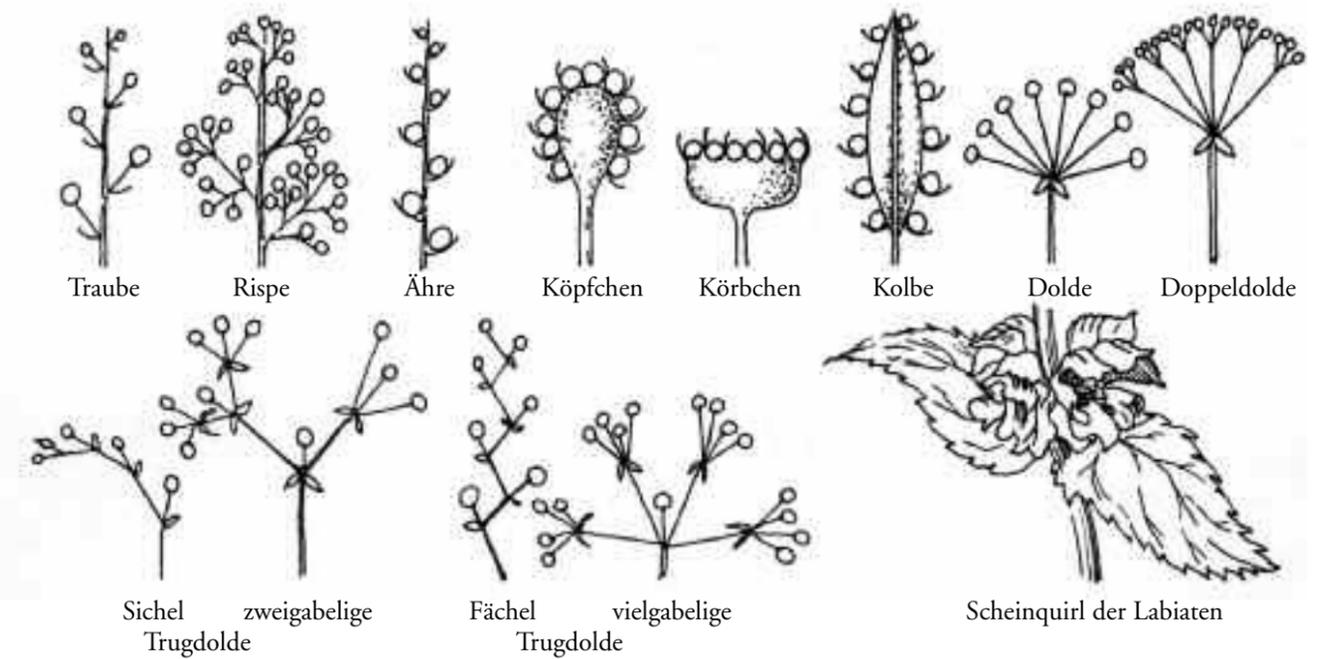
Der Stängel



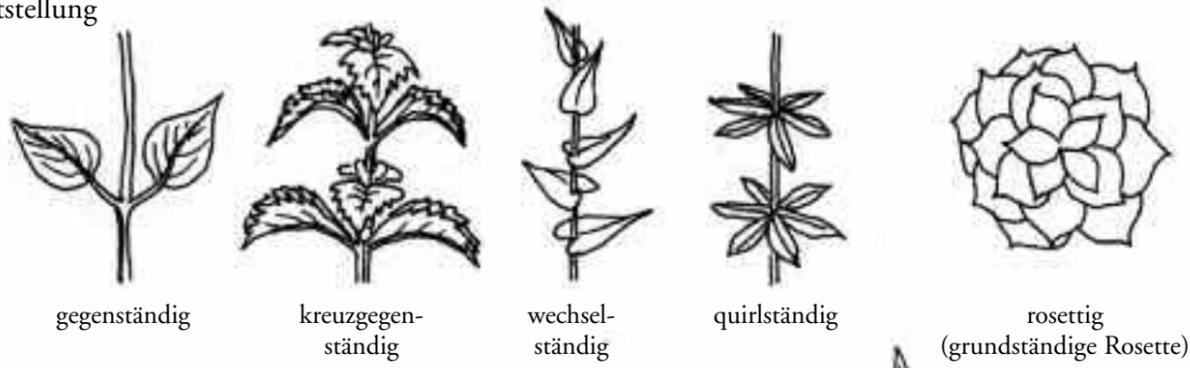
Blütenformen



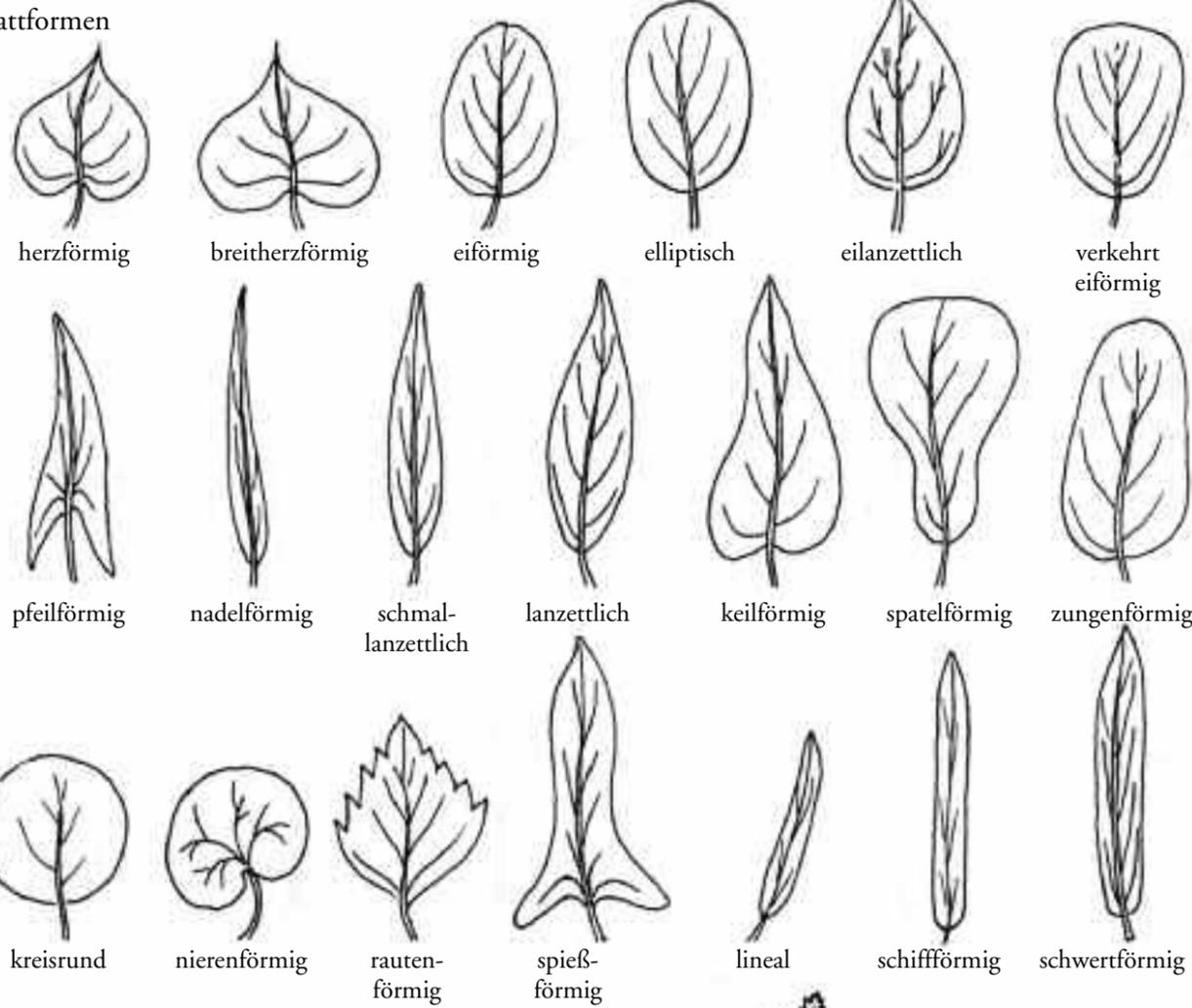
Blütenstände



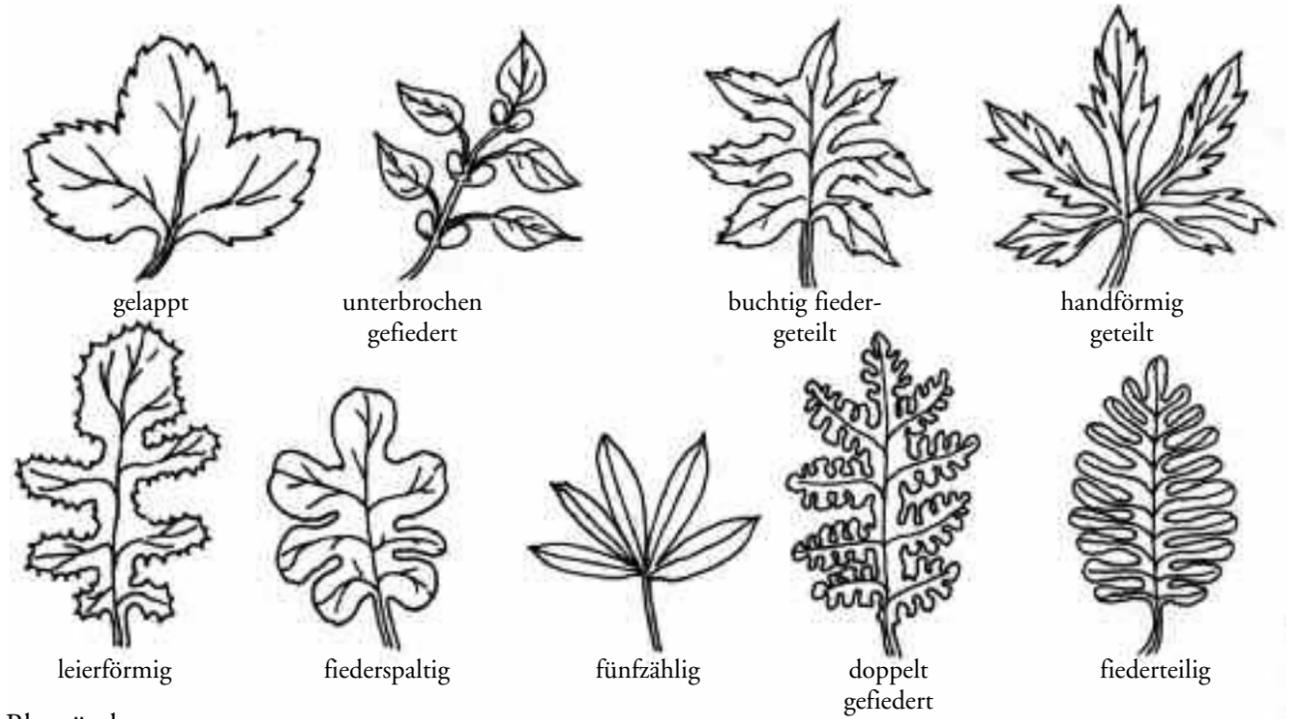
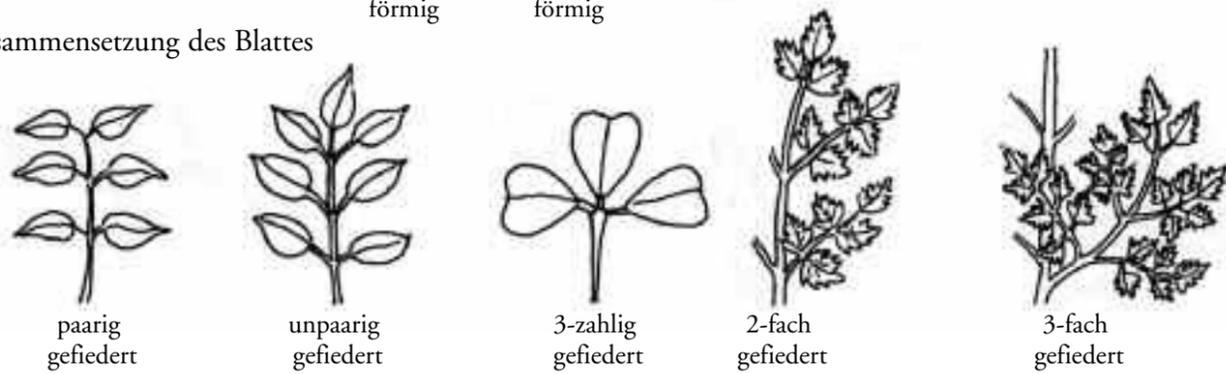
Blattstellung



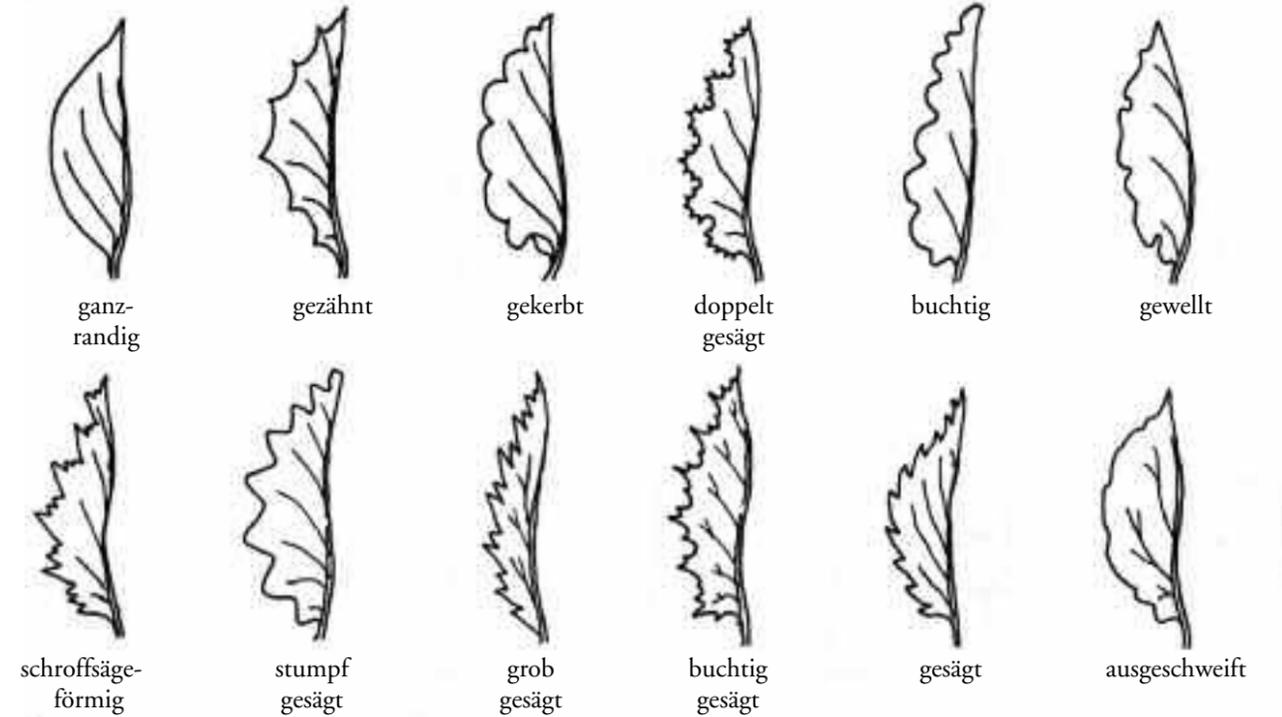
Blattformen



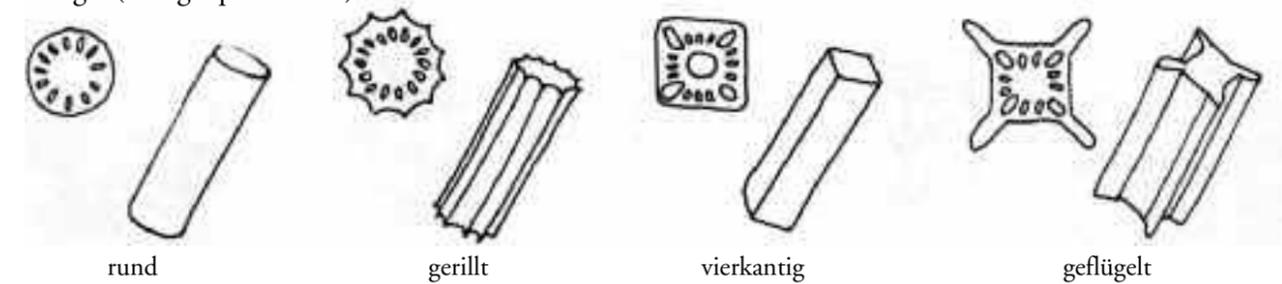
Zusammensetzung des Blattes



Blattränder



Stängel (Stängelquerschnitt)



Register

Abhusten 110	beruhigend 18–20, 33, 104, 118, 119, 124–126, 137, 163, 165, 168, 176, 187, 200	desinfizierend 66, 111, 124, 126, 149	Gänsefingerkraut 85–89, 126, 150, 187
Abstillen 79	Betula pendula 92	Diabetes 131, 183, 200	Gastritis 65, 125, 164
Abszesse 12	Bindegewebsschwäche 94, 157	Diabetiker 132, 143	Gebärmutter 123, 159
Achillea millefolium 198, 161, 166	Birke 54, 92–94, 158	Diana 29	Geburt 29, 33, 48, 79, 118, 123, 185, 199
Achilles 161	Bitterholz 144	Dioskurides 17, 29, 39, 46, 104, 109, 131, 191	Gefäßtonikum 32, 164
Ackerschachtelhalm 59, 92, 94, 109, 153, 156–158	Bitterstoffe 15, 31, 35, 65, 69, 76, 77, 79, 83, 88, 95, 99, 101, 113, 124, 128, 133, 141, 143, 146, 152, 159, 164, 166, 172, 176, 178, 181, 182, 184, 189, 201	Diuretika 92	Gefäßtonus 182
Acorus calamus 62	Blähungen 33, 65, 164, 165	Dornröschentee 126	Geflecktes Johanniskraut 117
Agrimonia eupatoria 136, 144	Blase 33, 53, 54, 89, 92–94, 99, 131, 141, 143–145, 158, 161, 164, 165, 169, 187	Drosera rotundifolia 138	Geflügeltes Johanniskraut 117
Akelei 197	Blasen- und Nierenkrankungen 92	Dryopteris carthusiana 70	Gehirndurchblutung 68
Alantwurz 137	Blasen- und Nierensteine 158	Dryopteris filix-mas 11, 70, 77, 136	Gehirnerschütterung 14, 118
Alben 190	Blasenentzündung 93, 158, 164	Duftkissen 104	Gelbwurzel 144
Alberich 190	Blasenreizung 158	Durchblutungsstörungen 65	Gelenksentzündungen 12, 14, 149
Albertus Magnus 147, 157	Blasenschwäche 94, 158, 164	Durchfälle 46, 49, 82, 83, 86, 87, 128, 176	Gentiana lutea 62, 184
Allergien 11,12, 40, 53, 63, 68, 77, 150, 162, 165	Blutergüsse 12, 14, 38–40, 104, 106, 149	Eberwurzel 94, 143, 183	Geranium robertianum 109, 173, 178
Altersherz 13	blutreinigend 94, 131, 143, 163, 177, 202	Eibisch 110, 111, 138, 168	gerötete Haut 151
Althaea officinalis 110, 138	Blutstillungsmittel 45, 46	Eiteransammlung 141	Gerstenkorn 157
Amara acria 182	Blutungen 45, 157, 162, 164, 176, 191	Eiterbildung 104	Geschwüre 39, 82, 99, 100, 104, 120, 131, 149, 157, 175, 176, 177
Amara aromatica 181	Blutwurz 40, 45–49, 85, 86, 88	Ekzeme 27, 47, 49, 126, 131, 149, 157, 173, 176, 177	Gesichtsdampf 111, 120, 165
Amara tonica 181	Bodenverbesserung 18	Engelsüß 77	Gesichtswasser 83, 107, 111, 112, 120, 151, 200, 202
Amputation 39, 149	Boldoblätter 93, 94, 144, 200	Engelwurz 61–63, 65–69	Gicht 32, 39, 53, 65, 75, 76, 92, 159, 169
Amulett 17, 30, 74, 75, 85, 135, 190	Borago officinalis 38	Entgiftung 177, 182, 199	Giftstoffe 53, 65, 67, 92, 129, 131, 150, 157
Andorn 137	Borretsch 38, 94, 197	Entschlackung 82, 131, 155	GINSTER 94
Angelika 17, 18, 61–63, 65–69, 111, 137, 143, 163, 168, 181, 182	Brennnessel 51–59, 93, 94, 98, 109, 126, 133, 145, 158, 167, 200	Entspannung 19	Glechoma hederacea 97, 100, 101
Angina 137, 138	Bronchialkatarrh 76	entzündungshemmend 12, 57, 68, 83, 99, 104, 105, 124–126, 138, 149, 158, 163, 165, 176, 191, 200	Glückstee 169
Angina pectoris 13, 164	Bruchkraut 93, 94	Entzündungszustände 125	Glycyrrhiza glabra 138
Angst 19, 55, 63, 74, 120, 124, 126	Brunella vulgaris 94	Epilepsie 17, 31	Goethe 13, 63, 131
Anis 61, 111, 137, 168	Brustdrüsenverhärtungen 104	Equisetum arvense 92, 109, 153, 156, 159	Goldrute 89–95, 177
Anstrengung 118	Brustreemischungen 110	Equisetum hyemale 156	Goldrutenwein 92, 93
antibakteriell 46, 57, 123, 138	Cardus marianus 144	Equisetum palustre 155, 156	Gründonnerstag 97, 98
antimykotisch 176	Centaureum pulchellum 181	Equisetum sylvaticum 156	Gundermann 40, 97–101, 138
Aphrodite 161	Ceres 54, 100	Erdkammernsirup 111, 194	Gurgelmittel 94, 138
Appetitlosigkeit 31, 32, 65, 145, 164, 165, 184, 199, 200	Chamomilla recutita 123, 128, 138	Erdrrauch 112, 177	Gurgeln 94, 137, 138
Appetitmangel 183, 184	Charta nitrata 109	Eriophorum scheuchzeri 109	Gute-Nacht-Tee 120
Arctium lappa 109, 126, 129, 133	Chartreuse 63, 66, 67, 69	Erkältung 76, 77, 126, 136–138, 168, 169	Haare 38, 59, 76, 111, 129, 132, 157, 159
Arnika 11ff., 40, 66, 115, 118, 136, 149, 181	Chiron 161, 179	Erregung 118, 119, 124	Haarspülung 76, 111, 151
Artemis 29	Chlorophyll 51, 53, 56, 153, 163	Erschöpfung 19, 117, 118, 183, 184	Halsentzündung 92, 94
Artemisia 29, 31, 35, 75	Cholin 107, 113, 128, 141, 146, 166, 202	Erschöpfungszustände 14, 54	Hämorrhoiden 47, 105, 106, 118, 161, 164
Artemisia abrotanum 31, 35, 136	chronischer Husten 110, 137, 138	Essig der vier Räuber 62, 66	Harnabsonderung 92
Arteriosklerose 13	Chrysanthemum vulgare 136	Eupatorium cannabinum 136	Euphorbia exigua 109
Arthrose 39	Cichorium intybus 144, 197, 202	Farnkraut 11, 54, 70, 71, 74–77, 115, 136	Farnmännlein 70, 76
Artischocke 132, 144	Cinnamomum ceylanici 62	Farnmännlein 70, 76	Faulbaumrinde 144
Äskulap 179	Comfrey 37, 38, 41, 42, 54	Fehlgeburten 79	Fenchel 79, 87, 126, 138, 157, 168
Asperula odorata 35	Convallaria majalis 109	Fenichel 79, 87, 126, 138, 157, 168	Fersenriss 39
Asplenium scolopendrium 76	Couperose 107	fettige Haut 59	Fiebermittel 181
Asthma 109, 137, 191	Crasinski, P. Cyrill von 71	fiebersenkend 137	Fluor 57, 59, 79
Atemwege 76, 110, 136–138, 191	Crocus sativus 144	Floer 57, 59, 79	Foeniculum vulgare 138
Augen 17, 20, 74, 82, 105, 111, 131, 159, 182, 197	Culpepper, Nicholas 29, 37, 61, 63	Fraundreißiger 136, 190	Frauenmantel 34, 59, 78, 79, 82, 83, 100, 150, 177, 181
Ausschwemmung 92, 94, 99	Curcuma longa 144	Frauenmantel 34, 59, 78, 79, 82, 83, 100, 150, 177, 181	Friedrich der Große 74
auswurfördernd 65, 76, 137, 168, 169	Cynara scolymus 144	Friedrich der Große 74	Frostbeulen 39, 157
Azulen 21, 124–126, 162, 166	Darm 23, 25, 45, 46, 48, 53, 65, 67, 74, 76, 86, 124, 125, 128, 131, 141, 143, 144, 157, 163–165, 175, 176, 183	Frostbeulen 39, 157	Furocumarine 65
Baldrian 62, 104, 119, 136, 165	Darmblutung 46	Furunkel 12, 104, 106, 131	Fußbad 19, 31, 33, 34, 79, 86, 157
Bandscheibenschäden 157	Darmflora 25, 65, 67	Fußpilz 39	Fußpilz 39
Bärlapp 23, 70, 144, 153	Darminfektion 25	Galenus 29, 109, 131	Galeopsis tetrahit 109
Bärlauch 5, 23, 75, 98, 167, 185	Darmkoliken 125	Galgant 67, 68, 182	Galgant 67, 68, 182
Bauchspeicheldrüse 53, 59, 143, 184	Darmpilzbefall 65, 67	Galium verum 136, 144	Galium verum 136, 144
Behaartes oder Raues Johanniskraut 117	Darmstörungen 67, 125, 164	Gallenblase 141, 145	Gallenblase 141, 145
Beifuß 29–35, 79, 86, 115, 177, 197	Darmträgheit 143	Gallenwege 141, 145	Gallenwege 141, 145
Beingschwüre 12, 149, 176	Darmverschluss 141		
Beinwell 12, 37–43, 54, 111, 151, 163	Depressionen 76, 117–119		
Bellis perennis 98			
Benediktenkraut 181, 184, 200			
Berberis vulgaris 144			
Berberitze 8, 94, 144			
Berg-Johanniskraut 123			

Hildegard von Bingen 17, 29, 57, 76, 97, 151, 167, 173
Himmelsbrand 136
Hirschgungenfarn 71, 76
Holztee 131
Honigklee 35, 54, 86, 103–107, 119, 120, 150, 187
Honigklee-Likör 106
Honigkleeäckchen 104
Hormonhaushalt 177
Hufeland 19, 31, 131
Huflattich 11, 59, 100, 109–113, 133, 137, 138, 167
Humboldt, Alexander von 98
Humulus lupulus 19
Husten 65, 76, 99, 109–111, 133, 136–138, 151, 168, 169, 191, 195
Hustenkrampf 137
Hypericin 115–117, 120, 121
Hypericum hirsutum 117
Hypericum humifusum 117
Hypericum maculatum 117
Hypericum montanum 117
Hypericum perforatum 11, 19, 115, 120
Hypericum pulchrum 117
Hypericum tetrapetrum 117
Immunsystem 63, 77, 111, 123, 131, 182, 183
Ingwer 62, 182
Inhalationen 66, 111, 127, 138
Insektenstiche 12, 165, 191
Inula helenium 136, 137
Inulin 43, 95, 113, 131, 133, 141, 143, 146, 152, 163, 166, 201, 202
Iris 105
Ischias 75
Isländisch Moos 110, 138, 168
Jason 179
Johannishändchen 74, 75
Johanniskraut 11, 19, 40, 66, 115–121, 126, 136, 147, 164, 168, 175, 191
Johanniskrautöl 41, 65, 66, 86, 118, 120, 126, 164, 168, 191
Johanniskraut-Tinktur 118
Johannistag 11, 85, 115, 116
Juckreiz 74, 83, 105, 165, 191
Kalium 21, 43, 101, 109, 133, 141, 146, 159, 161, 163, 166, 202
Kalmus 62, 181
Kalzium 53, 56, 109, 141
Kamille 19, 46, 75, 105, 106, 120, 123–128, 136, 138, 147, 149, 150, 157, 159, 163, 166, 177, 181
Kamillen-Dampfbad 126
Kamillen-Nervenöl 126
Kamillenöl 124, 126
Kamillentinktur 126
Katarrh 59, 137, 138, 144, 168, 169, 191, 195
Kerbel 61, 94, 98, 100, 141
Keuchhusten 138
Kieselsäure 38, 39, 43, 53, 109, 133, 141, 146, 155, 157–159, 191, 196
Kindermittel 137, 138
Kitzelhusten 137
Klatschmohn 110, 138
Kleines Haus am Fluss (Teemischung) 187
Klette, Große 129
Klettenhaarwasser 133
Klettenwurzel 131–133, 200
Klettenwurzelöl 131
Kneipp 12, 19, 53, 76, 86, 157, 158, 161, 179, 187
Kniegelenksbeschwerden 39

Knochen 7, 37, 39, 40, 117, 155, 157, 182
Knorpel 157
Kobert und Kühn 157
Kobert-Kühnscher Kieseltee 158
Koliklen 20, 45, 87, 125, 126, 187
Kommission E 14, 20, 35, 42, 47, 54, 59, 68, 74, 77, 83, 87, 94, 106, 111, 120, 127, 133, 138, 145, 150, 159, 165, 169, 184, 188, 195, 200, 203
Komresse 12, 20, 32, 41, 47, 49, 75, 82, 83, 94, 105, 107, 111, 118, 120, 126, 127, 131, 151, 157, 159, 163, 164, 165, 177, 200, 202
Königskerze 11, 105, 106, 110, 111, 135–140, 179
Kopfschmerzen 19, 33, 34, 74, 76, 86, 105, 118, 168, 187
Kornblume 76, 197
Krampfadern 32, 75, 111, 118, 157, 161, 164
Krämpfe 19, 20, 33, 74, 75, 86, 105, 106, 118, 119, 123–126, 155, 161–164
krampflösend 46, 86, 104, 138, 163, 187, 191
krampfstillend 86, 125, 128
Kräuterpfarrer Künzle 24, 25, 76
krebsvorbeugend 150, 182
Kreislaufstörungen 14, 100, 183
Kreuzschmerzen 33, 75
Labkraut, gelbes 136, 144
Lähmungen 65, 66
Lamium amplexicaule 58
Lamium galeobdolon 58
Larrey 37
Lebenselixiere 62
Leber 74, 76, 94, 111, 131, 132, 141, 143, 144, 181–184, 188, 199
Leber-Galle-Milz-Tee 200
Leber-Gallen-Störungen 141, 143, 183
Leberleiden 143, 157
leberstärkend 144
Lebertee 143, 200
Leibschmerzen 74, 187
Lichen islandicus 110, 138
Lichtempfindlichkeit 68, 115, 117
Lichtgöttin 103
Lidrandentzündung 157
Liebstöckel 56, 61, 92, 94
Lilium martagon 136
Linné, Carl von 89, 147, 199
Liquiritia officinalis 110
Löwenzahn 98, 110, 113, 131, 141–146, 182, 199, 200, 202
Lunge 71, 99, 110, 131, 137, 158, 182, 191, 194
Lungenentzündung 65
Lungenkraut 38, 111, 138
Lungentuberkulose 138, 157, 158, 191
Lycopodium clavatum 144
Lymphfluss 173, 177, 187
Lymphgefäßentzündung 12, 150
Lymphknoten 40, 104, 150
Lymphsalbe 104
Lymph-Tee 106
Madenwürmer 74, 75, 125
Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre 125
Magen-Darm-Bereich 76, 125, 176
Magenkrämpfe 33, 86
Magersucht 183, 184
Maisgriffel 94
Malva sylvestris 138
Malve 105, 106, 110, 138, 169, 187
Mandelentzündung 12, 99

Mandeln, geschwollene 104, 150
Maria Geburt 97, 136, 190
Maria Himmelfahrt 29, 97, 136, 161, 190
Mariä Bettstroh 185
Mariendistel 144, 175, 200
Marrubium vulgare 137
Massageöl 13, 42, 164, 168
Mastdarm 74, 164
Mausöhrlein 89
Meerrettich 18
Melancholie 117, 167, 173, 197, 199
Melatonin 117
Melilotenpflaster 104
Melilotus officinalis 35, 103, 104, 107, 109
Melissa officinalis 19
Melissengeist 62
Menstruationsschmerzen 19, 118
Mentha piperita 144
Migräne 169, 187
Milchbildung 79
Milchknoten, verhärtete Milchdrüsen 104
Milz 57, 71, 76, 77, 131, 144, 175, 182, 199, 200
Milzbrand 175
Mischung für Waldmeisterkissen 187
Mittsommernacht 74
Mnemosyne 103
Monatsblutung 33, 94, 150, 158, 162
Moschusschafgarbe 163
Moxakraut 33
Mundschleimhautentzündung 126
Mundspülung 126
Muskel- und Gelenkrheumatismus 75
Muskelkater 127
Muskelschmerzen 13
Muskelschwäche 168, 169
Myosotis arvensis 38
Nägel 38, 157, 159
Nagelbettentzündung 39
Narbenschmerzen 39
Nasenbluten 13, 157, 162
Natrium 53, 109, 141
Nerven 15, 17–19, 33, 38, 40, 65, 67, 76, 117, 123, 125, 163, 164, 168, 169, 178, 181, 185
Nervenöl 126
Nervenschmerzen 65, 75, 168, 169
nerventstärkend 67, 68
Nerventee 19, 119, 187
Nervosität 65, 104, 187
Neunerlei 97, 136
Neun-Kräutersuppe 98
Neuralgien 13, 34, 40, 66, 127
Niederliegendes Johanniskraut 117
Nieren 53, 54, 74, 89, 92, 94, 95, 99, 127, 131, 143, 144, 157–162, 164, 165, 169, 175, 187
Nieren anregend 144
Nierenblutungen 162
Nierenentzündung 92, 94
Nierenkrankheiten 99, 164
Nierenschwäche 92, 158
Nierenschwäche 158, 161
Odermennig 136, 140, 143, 144, 200
Ohrdampfbäder 105
Ohrentzündungen 138
Ohrenschmerzen 105, 138, 149
Onosis spinosa 92
Origanum vulgare 79, 136
Orthosiphon stramineus 92
Orvale 175
Pan 12
Panik 19

Papaver rhoeas 110, 138
Paracelsus 17, 29, 62, 63, 82, 117, 118, 173, 191, 199
Parodontose 47
Periode 59, 70, 164
Perrubium vulgare 137
112, 146, 196
Peumus Boldus Molina 144
Pfefferminze 100
Phantomschmerzen 39
Phyllitis scolopendrium 71, 76
Pimpinella major 137
Pimpinella saxifraga 12
Plantago lanceolata 98, 138, 190, 196
Plinius 29, 31, 51, 104, 109, 131, 157, 191, 197
Poleiminze 173
Polygonum aviculare 109, 158
Polypodium vulgare 77
Prellungen 104, 106
Primula veris 138, 167, 172
Proserpina 190
Prostataadenom 54, 59
Prostataerkrankungen 54
Prüfungsangst 19
Pteridium aquilinum 70
Pulmonaria officinalis 38
Pyrrolizidinalkaloide 42, 111, 112
Quassia amara 144
Quetschungen 12
Rademacher 31, 89
Ranunculus arvensis 109
Raphanus sativus var. niger 144
Raucher 65, 138, 191
Räucherpulver 46
Raute 31, 32, 34, 35, 79, 136, 173
Regelblutung 46, 86
Reiherschnabel 175
Reinigung von Wunden 104
Reizbarkeit 126
Reizhusten 138, 168, 191
Rescue Remedy 67, 176
Rettich, schwarzer 144
Rhamnus frangula 144
Rheuma 53–55, 65, 66, 75, 76, 92, 94, 143, 159, 165, 168
rheumatische Schmerzen 12, 54, 118, 168
Rhodiola rosea 67
Riesenschachtelhalm 175
Ringelblume 12, 13, 40–42, 115, 147–152, 199
Ringelblumenöl 41, 42, 104, 150, 151
Ringelblumensalbe 150
Ringelblumentinktur 150
Rosmarinus officinalis 62
Rumex alpinus 98, 109
Ruta graveolens 136
Safran 76, 86, 144, 169, 172
Salbei 8, 48, 56, 66, 79, 111, 138, 157
Salix alba 138
Salvia officinalis 138
Sankel 89
Saturn 37, 38, 63, 71, 129, 155, 182
Saturnpflanzen 37
Säuglinge 86, 123, 124, 185
Scabiosa columbaria 11
Schachtelhalm 11, 37, 54, 59, 70, 92–94, 109, 153–159
Schafgarbe 34, 57, 98, 106, 124, 136, 143, 150, 161–166, 179, 181, 184
Schafgarben-Körperbutter 165
Schilddrüse 19, 53, 182
Schiller 131
schlaffördernd 19, 104, 119, 168

Schlafkissen 19, 20, 104, 118, 119, 187
Schlaftee 168
Schlaganfall 13, 14
Schleimbeutelentzündungen 12
Schleimhäute 45, 47, 59, 65, 109, 110, 124–127, 137, 138, 169, 176, 183, 191
Schleimhautentzündungen 47, 125, 126
Schleimhautschutzmittel 138
schleimlösend 76, 99, 137, 138, 158, 168, 169, 194
Schlucken, schmerzhaftes 137, 138
Schlüsselblume 65, 76, 86, 119, 126, 138, 167–172, 187
Schlüsselblumenwein 169
schmerzlindernd, 99, 104, 105, 124, 138, 158
Schnupfen 99, 138
Schock 14, 19, 118, 124, 176
Schönes Johanniskraut 117
Schreibkrampf 75
Schulz, Hugo 109
Schuppen 76, 111, 131, 133, 151, 159
Schwäche 63, 65, 67, 76, 157
Schwangerschaft 32, 33, 65, 79, 86, 94, 110, 123, 126, 144, 164, 168, 169
Schwedenbitter 63
Schwefel 25, 53, 109, 111, 128, 133, 141, 159
Schwellungen 38, 105, 106, 143
Schwindel 13, 19, 74
Seelentier 23
Sehnen 38, 39, 149, 155, 157
Sehnenscheiden 149
Sehnenscheidenentzündung 12, 39
Sellerie 61, 62, 75, 94
Semen lini 110
Senkfuß 157
Sieben-Kräuter-Planetenkur 182
Signaturen 155
Signaturenlehre 63, 191
Sodbrennen 183
Solanum dulcamara 136
Sommerdurchfall 46, 176
Sommersonnenwende 30, 97, 115, 121, 147
Sonnenbrand 59, 118
Sonnentau 138
Sonnwend 9, 30, 71, 115, 116, 118
Sonnwendfest 11, 30, 115, 116
Spannungszustände 19
Spargel 94, 132
Spitzwegerich 98, 110, 111, 138, 190–196
Sportmassage 13
Stellaria media 98
Stockschnupfen 66, 138, 169
Stockungen 131, 141, 143
Stoffwechsel 19, 25, 54, 92, 94, 99, 120, 131, 141, 143, 155, 157, 177, 182, 199
Storchentee 177
Storchschnabel 46, 109, 173–178
Stress 19, 54, 67, 119, 163, 197
Sumpfschachtelhalm 155, 156
Süßholz 110, 111, 120, 138
Symphyto-Cynoglossin 38
Syphilis 131
Tabaco de montana 11
Tabernaemontanus 31, 48, 68, 82, 89, 103, 129, 169, 175
Taraxacum officinale 141, 145, 146
Taubnessel 56–59, 79
Tausendgüldenkraut 54, 136, 179–184
Tausendgüldenkrauttinktur 183
Theriak 17, 62, 182
Thlaspi arvense 109
Thrombosegefahr 106

Thymian 25, 35, 62, 66, 111, 138, 195
Thymus vulgaris 35, 62, 138
Tinctura Amarum 183, 167
Trank der Begeisterung (Teemischung) 119
Traum vom Frühling 169
Traurigkeit 135
Triticum repens 92
Tussilago farfara 109, 138
Übelkeit 34, 143, 168, 187
Umschläge 12, 27, 41, 47, 66, 75, 89, 126, 127, 131, 149, 157, 159, 177
unreine Haut 112, 200
Unruhe 19, 20, 67, 120, 126, 187
Unterleibsbeschwerden 79, 165
Unterschenkelgeschwür 39, 111, 157
Urtica dioica 51, 52, 54, 56, 98, 126
Ustilago equiseti 155
Uterus 79, 86, 94, 164, 169
Uteruslageveränderungen 79
Vaccinium myrtillus 109
Valeriana montana 18
Valeriana officinalis 17, 21, 62
Veilchen 105, 111, 126
Venenentzündung 39, 105
Verbascum 135, 139, 140
Verbena 197
Verbrennungen 40, 58, 59, 99, 118, 120, 157
Verdauungsschwäche 183
Vergiftungen 75, 131, 155
Verletzungen 12, 14, 37, 39, 40, 45, 49, 79, 99, 118, 120, 126, 151, 162, 179, 191
Veronica beccabunga 98
Veronica officinalis 109
Verschleimung 99, 137, 138, 168
Verschleimung der Atemwege 138
Verspannung 34, 66, 86, 118, 119, 163, 164, 168
Verstauchung 12, 14, 39, 42, 104, 106
Verstopfung 144
Viola tricolor 126
Wacholder 27, 92, 94, 106
Wadenkrämpfe 75, 105, 106
Waggerl, Karl-Heinrich 57, 123, 135, 179
Walahfrid Strabo 29, 32, 162
Waldmeister 20, 34, 35, 103, 104, 119, 169, 185–189
Waldner, Franz 98, 99
Waldschachtelhalm 155, 156
Wasseransammlungen 83, 94, 143, 158, 187
Wassersucht 92, 143, 144
Wechseljahresbeschwerden 34, 83
Wegerich 31, 89, 98, 100, 162, 190–197, 202
Wegwarte 132, 144, 147, 149, 197–202
Weidenrinde 93, 94, 138
Wein der Kraft 183
Weiss, Dr. 92
Weiss, R.F. 125, 182
weiße Blutkörperchen 157, 158
Weißfluss 57–59, 79, 83
Wermut 31, 35, 54, 66, 75, 136, 199
Wiesendermatitis 162, 163
Winterschachtelhalm 156, 159
Wochenbett 123, 185
Wunden 12, 14, 38–42, 46, 49, 68, 82, 85, 89, 94, 95, 97–100, 104, 115–118, 120, 123, 124, 126, 131, 149–151, 157, 159–162, 165, 176–179, 191
wundheilend 99, 111, 125, 128, 149, 164, 173, 176
Wundheilung 82, 128, 149

Wundreinigung 94, 128
Zähne 124, 126, 141, 153, 155–157
Zähneknirschen 74
Zahnfleisch 12, 47, 48, 127, 150, 157
Zahnpulver 47, 48
Zellatmung 116
Zerrungen 118
Zingiber officinale 62
Zwiebel 26, 53, 56, 57, 88, 94, 100, 112, 128
Zwischenblutungen 164