


LERNEN EINFACH GEMACHT



Gesünder leben mit Heilpflanzen

für
dummies[®]



Von Asthma bis
Zahnschmerzen – die
passende Heilpflanze für
Ihre Beschwerde

Heilpflanzen kaufen, sammeln
oder anbauen, sie zubereiten und
anwenden

Wie die Pflanzeninhalts-
stoffe wirken

Nadine Berling-Aumann

IN DIESEM TEIL ...

... beantworte ich die folgenden Fragen: Was eigentlich macht eine Pflanze zu einer Heilpflanze? Und in welcher Wechselbeziehung stehen Heilpflanzen zu anderen Lebewesen?

Kapitel 1

Sich ein Bild von Heilpflanzen machen

IN DIESEM KAPITEL

Pflanzenfamilien

Pflanze, Heilpflanze oder Lebensmittel?

Heilpflanzen als Wegbegleiter der Menschen

Pflanzen bilden genauso wie Menschen Familienbande. Während manche Menschen viele Gemeinsamkeiten mit ihren Familienmitgliedern haben, tanzen andere Menschen eher aus der (Familien-)Reihe. Das ist bei Pflanzen nicht anders. Die meisten Mitglieder der **Lippenblütlerfamilie** erkennen Sie zum Beispiel schon mit ganz wenigen botanischen Grundlagenkenntnissen anhand ihrer Blütenform. Aber würden Sie darauf kommen, dass ein europäisches **Johanniskraut** mit dem **Harongabaum**, der ausschließlich auf Madagaskar vorkommt, verwandt ist und zur selben Familie gehört? Um Gemeinsamkeiten zwischen den beiden Pflanzen zu finden, braucht man schon etwas mehr botanische Kenntnisse. Aber spätestens eine Untersuchung im Reagenzglas entlarvt ihre Familienbande. Sie enthalten nämlich beide den Inhaltsstoff *Hypericin*, der entspannungsfördernd wirkt.

Die Familienzugehörigkeit zieht sich wie ein roter Faden durch die Welt der Pflanzen. Allerdings hat dieser rote Faden ganz viele Abzweigungen, die Sie zu einer Heilpflanze oder einer Tischdekoblume leiten können. Dazu ein Beispiel: Die Echte Goldrute gehört zu der großen Familie der **Korbblütengewächse**. Während im deutschen Sprachgebrauch meist nur von der Goldrute gesprochen wird, reden Pflanzenkundler von der *Gattung* *Solidago*. Spätestens an dieser Stelle werden Sie sich fragen, wozu das alles wichtig ist.

Goldrute ist eben nicht gleich Goldrute. Es gibt etwa 100 verschiedene Arten innerhalb der *Gattung* *Solidago*, von denen vier auch bei uns heimisch sind. Entscheidend dafür, ob es sich um eine Heilpflanze handelt oder nicht, ist die jeweilige *Art* der Goldrute! Während die *Gattung* *Solidago* sozusagen der Vorname der Goldrute ist, ist die Pflanzenart der Nachname; dieser wird in der Botanik immer mit kleinem Anfangsbuchstaben geschrieben. Im Falle derjenigen Goldrute, die eine Heilpflanze ist, lautet der *Artnamen* »*virgaurea*« (Echte Goldrute). Die anderen Goldrutenarten sind

keine anerkannten Heilpflanzen und haben auch andere Nachnamen, wie zum Beispiel *Solidago gigantea*, die Riesengoldrute. Nur wenn Sie den richtigen botanischen Vor- und Nachnamen einer Pflanze kennen, können Sie mithilfe dieses Buches oder mithilfe von Datenbanken wie die der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sicher herausbekommen, ob es sich um eine medizinisch anerkannte Heilpflanze handelt, ob die Pflanze in der Volksheilkunde eingesetzt wird oder ob die Pflanze nicht für medizinische Zwecke verwendet werden kann.

Was Heilpflanzen sind

Egal ob Sie in einer Großstadt oder auf dem Lande wohnen, spätestens nach dem Verlassen Ihres Wohnraums werden Sie in einem Umkreis von 100 Metern auf eine Heilpflanze stoßen. Ein tolles Beispiel dafür ist das **Hirtentäschel** (siehe [Abbildung 1.1](#)). Die zarte Pflanze erinnert an ein Mauerblümchen, und in der Tat wächst es zwischen Steinplatten auf Gehwegen, an Wegrändern oder auf Mauern. Diese Anspruchslosigkeit könnte irrtümlich zu der Annahme verleiten, dass das Hirtentäschel wertloses Unkraut ist.



Abbildung 1.1: Hirtentäschel – *Capsella bursa-pastoris*

Tatsächlich aber gehört das Hirtentäschel zu den Pflanzen mit blutstillenden Eigenschaften. Zerreiben Sie die oberirdischen Bestandteile mit den Fingern, also Stängel, Blätter und Blüten, stopfen die Inhaltsstoffe zum Beispiel leichtes Nasenbluten innerhalb weniger Minuten, wenn Sie das Ganze in die Nase stecken. Wozu Sie das Hirtentäschel sonst noch einsetzen können, erfahren Sie in [Kapitel 14](#).

Kennzeichen von Heilpflanzen

Heilpflanzen sind Arzneimittel! Wenn Sie bewusst eine Heilpflanze einsetzen, wollen Sie damit:

- ✓ Krankheiten heilen oder lindern
- ✓ reduziertes seelisches und körperliches Wohlbefinden verbessern
- ✓ eine vorbeugende Wirkung erzielen

Dazu verwenden Sie die Heilpflanze oder deren Pflanzenteile wie Wurzeln, Blätter, Blüten, Früchte oder pflanzliche Produkte wie Harze oder ätherische Öle.

Heilsame Pflanzenteile – Wurzel, Blatt, Blüte und Co

Viel spannender als sich den bloßen Aufbau von Pflanzen aus Stängel, Blättern, Blüten und Früchten anzusehen, ist im Zusammenhang mit Heilpflanzen die Frage, zu welchem Zweck eine Pflanze Inhaltsstoffe in ihren Organen bildet und wie Menschen davon profitieren können. Eine Übersicht dazu finden Sie in [Tabelle 1.1](#).

Pflanzenorgan	Häufige Inhaltsstoffe	Vorteile für die Pflanze	Nutzen für den Menschen
Blüte	Öle	Fraßschutz, Lockmittel	gegen Keime, durchblutungsfördernd, manchmal beruhigend
	ätherische Öle		
	Schleimstoffe	Stoffwechsel	Schutz vor Reizungen
	Flavonoide	Infektionsschutz, Lockmittel	entzündungshemmend, krampflösend, antioxidativ
	Saponine	Schutz der Energievorräte	hustenschleimlösend
	Glykoside	Fraßschutz	herzwirksam
	Alkaloide	Fraßschutz	Nervensystem beeinflussend
	Bitterstoffe	Fraßschutz	appetit- und verdauungsfördernd
Früchte und Samen	Scharfstoffe	Fraß- und Verletzungsschutz	gegen Bakterien, verdauungs- und schmerzfördernd
	ätherische Öle	Lockstoff	gegen Keime, durchblutungsfördernd, manchmal beruhigend
	fette Öle		
	Scharfstoffe	Fraß- und Verletzungsschutz	gegen Bakterien, verdauungs- und schmerzfördernd
Blätter	Gerbstoffe	Fraß- und Verfaulungsschutz	zusammenziehend, antientzündlich

	Flavonoide	Infektionsschutz, Lockmittel	entzündungshemmend, krampflösend, antioxidativ
Stängel, Holz und Rinde	ätherische Öle	Lockstoff	gegen Keime, durchblutungsfördernd, manchmal beruhigend
	Flavonoide	Infektionsschutz, Lockmittel	entzündungshemmend, krampflösend, antioxidativ
	Gerbstoffe	Fraß- und Verfaulungsschutz	zusammenziehend, antientzündlich
	Harz	Wundheilung	oft antientzündlich, geweber reizend
Wurzel	Bitterstoffe	Fraßschutz	appetit- und verdauungsfördernd
	Flavonoide	Infektionsschutz, Lockmittel	entzündungshemmend, krampflösend, antioxidativ
	Scharfstoffe	Fraß- und Verletzungsschutz	gegen Bakterien, verdauungs- und schmerzfördernd

Tabelle 1.1: Pflanzenorgane, deren häufige Inhaltsstoffe und Vorteile für Pflanze und Mensch – vereinfachte Darstellung

Verbindungen zwischen Lebensmitteln und Heilpflanzen

Immer mal wieder geistern News wie »Aus der Forschung: Ananas hilft effektiv bei Wassereinlagerungen in Armen und Beinen« durch die Medien. Es ist zwar richtig, dass die **Ananasfrucht** den Inhaltsstoff *Bromelain* enthält, ein wirksames Mittel bei Wassereinlagerungen und Schwellungen. Sollten Sie bei geschwollenen Beinen also täglich oder nur gelegentlich Ananas essen? Genau diese Frage ist der Knackpunkt. Um eine pharmakologische Wirkung gegen Schwellungen erzielen zu können, müssten Sie täglich 30 Kilogramm (!) Ananas konsumieren. Fast alle natürlichen Substanzen können irgendwelche »aufsehenerregenden« Wirkungen auf den Körper entfalten, aber es kommt auf die Qualität der Substanz und die Menge an. Wenn Sie eine Heilpflanze einsetzen möchten, sollten Sie sich erst einmal ein paar Fragen stellen (keine Sorge, die meiste Arbeit nimmt Ihnen dieses Buch bereits ab):

- ✓ *Welchen Zweck soll der Einsatz der Pflanze erfüllen? Geht es Ihnen um eine vorbeugende Wirkung, um die Behandlung von Beschwerden oder um eine Geschmacksverbesserung?*
- ✓ *Welcher Pflanzenteil dient dieser Zweckerfüllung? Fenchelfrüchte können als Gewürz oder als pflanzliches Arzneimittel eingesetzt werden, wohingegen die Fenchelknolle ausschließlich als Gemüse verzehrt wird.*
- ✓ *In welcher Menge und wie lange muss ein Pflanzenteil eingesetzt werden, um den*