

Markus Berger  
›Unkraut – Heilkraut

## Zum Aufbau der Monografien

Die Monografien in unserer Übersicht über die heilsamen Wildkräuter sind alle nach einem bestimmten Schema aufgebaut und entsprechend leicht zu benutzen. Querverweise zu anderen, ähnlichen oder in Beziehung stehenden Vertretern sowie bibliografische Angaben zu den Zitaten sind in die Fließtexte der einzelnen Stichpunkte eingearbeitet.

Und so sind die Monografien untergliedert und aufgebaut:

# *Trivialname*

*(botanischer Name)*

Auswahl weiterer volkstümlicher Namen der Pflanze

### **Aussehen**

An dieser Stelle werden die äußerlichen botanischen Merkmale, Wuchseigenschaften, Blütezeit und generelles Vorkommen der jeweiligen Pflanze festgehalten.

### **Standort/Bodenansprüche**

Wo wachsen unsere heilsamen »Unkräuter«? Welchen Boden mögen sie am liebsten, und an welchen Stellen sind die Chancen günstig, sie zu finden? Dieser Punkt erläutert genau diese Fragestellungen.

### **Heilwirkung**

Dieser Punkt behandelt alles rund um die Heilwirkung der jeweiligen Pflanze. Hier wird Geschichtliches betrachtet und dargestellt, welche heilsamen Qualitäten die Gewächse aufweisen, gegen welcherlei Krankheiten und Leiden sie gebraucht wurden und/oder werden, welche Marktformen es möglicherweise gibt und auch, ob der Umgang mit einer Pflanze eventuell Gefahren und Risiken birgt.

### **Die ureigene Naturapotheke**

Hier finden Sie Tips und Hinweise, die sich auf Ihre ganz persönliche Situation beziehen. Möglicherweise sind Sie selbst Opfer gesundheitlicher Plagegeister. An dieser Stelle finden Sie Notizen über Ihre vielleicht ganz persönliche Beziehung zur jeweiligen Pflanze.

### **Inhaltsstoffe**

An dieser Stelle werden alle wichtigen Wirkstoffe der jeweiligen Pflanze vermerkt. Es ist in vielen Fällen so, dass ein Gewächs so viele Inhaltsstoffe enthält – die teils auch nur in Spuren vorkommen –, dass eine komplette Übersicht den Rahmen eines solchen Buchs deutlich sprengen würde und darüber hinaus keinerlei Nutzwert zu bieten hätte. Deshalb beschränkt sich dieser Punkt auf die wesentlichen Moleküle, die den Pflanzen zueigen sind.

### **Zubereitung und Verwendung**

Hier finden sich die überlieferten, traditionellen, aber auch die eher unbekannteren, einst zur Anwendung gekommenen Methoden der Zubereitung und Herstellung von arzneilich wirksamen Pflanzen und Pflanzenprodukten. Auch Hinweise zu etwaigen Gefahrenquellen im Umgang mit der entsprechenden Pflanze werden hier notiert.

### **Sammelzeit**

Hier ist vermerkt, wann die Pflanze oder Pflanzenteile gesammelt werden sollten, damit diese möglichst reichhaltig an Inhaltsstoffen ist bzw. die benötigten Wirkstoffe enthält. Hier ist auch notiert, wenn eine Pflanze gar nicht gesammelt werden und zur Anwendung kommen sollte.

### **Symbolische und psychologische Wirkung**

An dieser Stelle wird vermerkt, in welcher wechselseitigen Beziehung die jeweilige Pflanze zum Menschen steht, was sie ihm durch ihre Anwesenheit verraten kann, wie sie ihm hilfreiche Dienste erweisen und unterstützende Winke für die Gestaltung des Alltags und des eigenen Lebens geben kann.

### **Signatur**

Unter diesem Punkt fassen wir eine rudimentäre Darstellung der Signaturen der jeweiligen Pflanze zusammen. Dabei stützen sich die Angaben auf die Signaturenlehre des Paracelsus, ohne ihnen dabei den gleichen Stellenwert einzuräumen, wie es der Urvater der Pflanzenheilkunde seinerzeit getan hatte.



# *Ackergauchheil*

*(Anagallis arvensis)*

Nebelkraut, Roter Gauchheil, Wetterkraut, Weinbergstern

## **Aussehen**

Der einjährige Ackergauchheil entstammt der botanischen Familie der Primelgewächse (*Primulaceae*) und hat bis zu 30 Zentimeter lange oder hohe Stengel, kreuzweise gegenständige Blätter und eine radförmige, rote, manchmal weiße oder lilafarbene Blüte. Die Blütezeit ist von Mai bis in den Oktober. Der Ackergauchheil kommt auf allen Erdteilen vor.

## **Standort/Bodenansprüche**

Der Ackergauchheil bevorzugt kalkhaltigen Boden. Er bewohnt Ruderalflächen und ist in Gärten, auf Äckern, Wiesen und Weiden, in Gräben, auf Schutthalden und am Straßenrand recht häufig zu finden.

### **Die ureigene Naturapotheke**

Wenn Unterleibsbeschwerden oder Erkrankungen des Verdauungstrakts Sie plagen, dann schauen Sie mal in Ihrer Umgebung nach. Es könnte sein, dass der Gauchheil in Ihrer Nähe wächst. Ist dem so, so betrachten Sie bitte den Ackergauchheil als Indikator und konsultieren Sie Ihren Arzt oder Heilpraktiker, da der Ackergauchheil zur Selbstmedikation nicht geeignet ist.

### **Heilwirkung**

Der Ackergauchheil ist eine alte Medizinal-, aber auch eine Giftpflanze. Bereits die alten Griechen kannten und schätzten ihre Heilwirkung, beispielsweise zur Behandlung von Geschwüren, Leber- und Nierenleiden und Zahnschmerzen. In der europäischen Volksmedizin wurden Zubereitungen aus Ackergauchheil bei Nieren- und Unterleibs- sowie Beschwerden des Verdauungstrakts, aber auch zur Behandlung der Pest und gefährlicher Wunden verwendet. Hertwig schrieb 1938: »Auf den Brachäckern und unter der Saat finden wir den Ackergauchheil (*Anagallis arvensis*), von dem schon die Alten glaubten, dass er die Melancholie heilen könnte. Netolitzky schreibt, dass der Gauchheil früher gegen die Tollwut der Hunde verwandt wurde. Dabei ist anzunehmen, dass man sie auch bei ähnlichen Erscheinungen der Menschen verwandte. Es gab auch Zeiten, da die Behörden das Kraut sammeln ließen, was darauf schließen lässt, dass man Seuchen mit der heimischen Flora zu heilen glaubte. Nach Dr. Bohn ist der Gauchheil in Fällen von Fallsucht, Melancholie und ähnlichen Störungen wirksam, die ein Wachstumsergebnis der gastrisch-hämorrhoidalen Konstitution sind.« (Hertwig 1938: 233f.) Auch heute wird *Anagallis arvensis* naturheilkundlich genutzt, zum Beispiel als Wundmittel und bei Kopfschmerzen, Verstopfung, Warzen, Granulomen und Syphilis. Von einer Selbstmedikation mit dieser Pflanze wird wegen möglicher Giftwirkungen jedoch abgeraten. Die Inhaltsstoffe wirken bei Überdosierung leicht giftig und möglicherweise psychoaktiv. In der Homöopathie wird der Ackergauchheil bei Ausschlägen, Geschwüren und nervösen Symptomen verwendet.

### **Inhaltsstoffe**

Flavonoide und Glykoside, nämlich diverse Saponine, u. a. das Triterpensaponin Anagallin sowie Terpene, zum Beispiel Cucurbitacin, ätherisches Öl, Gerb- und Bitterstoffe und andere.

### **Zubereitung und Verwendung**

Ackergauchheil wurde und wird volksheilkundlich zur Behandlung von Verletzungen verwendet. Dabei werden die zerstoßenen Blätter als Wundumschlag verwendet. Früher tropfte man den Saft der Pflanze in trübe Augen. Eine Zubereitung aus Ackergauchheil und Wein soll ein wirksames Antidot bei Schlangenbissen sein. Allerdings ist der Ackergauchheil auch eine wirksame Giftpflanze. Überdosierungen rufen Durchfall, Zittern,

übermäßigen Harndrang und eventuell eine Entzündung des Verdauungstrakts hervor. Auch wegen der Gefahr einer übermäßigen Einnahme sollte die Pflanze nicht länger als zwei Wochen zur Anwendung kommen, da es sonst möglicherweise zu Nebenwirkungen kommen kann. Von einer Verwendung des Ackergauchheils als Medizinalpflanze wird hier dringend abgeraten! Auch für Tiere ist der Ackergauchheil erwiesenermaßen giftig. Bei manchen Menschen verursacht ein Berühren der Blätter allergische Reaktionen.

### **Sammelzeit**

Keine. Nicht sammeln, giftige Pflanze!

### **Symbolische und seelische Wirkung**

Der meist rot blühende Ackergauchheil mit seinen elliptischen bis eiförmigen Blättern symbolisiert unter anderem Energie, Macht, Kraft und das Leben, aber durch seinen niederliegenden Wuchs auch eine gewisse Hinterhältigkeit, weil der Ackergauchheil zwar Heilkräfte aufweist, aber dennoch eine giftige Pflanze sein kann. Die Pflanze hat möglicherweise psychoaktive Wirkungen.