

Zugabe von Wasser wird dieses zwischen den Ketten eingelagert, die Polysaccharide quellen und bilden einen gelartigen oder zähen Schleim. Dieser legt sich reizmildernd und entzündungshemmend auf Haut und Schleimhaut. Sie finden Verwendung bei trockenem Reizhusten, Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut, stark juckenden Ekzemen, Magenschleimhautentzündungen und -geschwüren sowie bei Verstopfung. Beispiele für schleimstoffreiche Heilpflanzen sind Malve und Spitzwegerich. Einige Schleimstoffe wirken zusätzlich immunstimulierend.

(Herzwirksame) Steroidglykoside

Herzwirksame Steroidglykoside zählen zu den starken Wirkstoffen. Für sie gilt das Gleiche wie für die Alkaloide, sie sollten nur auf ausdrückliche Empfehlung durch einen Tierarzt oder Tierheilpraktiker verabreicht werden!

Terpene

Auch zu den Terpenen zählt eine Vielzahl von Untergruppen mit sehr unterschiedlichen Wirkungen. Hier werden zum Beispiel die entzündungshemmenden Iridoidglykoside des Spitzwegerichs, die entzündungshemmend und immunmodulierend wirkenden Sesquiterpene der Kamillenblüten und die wundheilungsfördernden Triterpensaponine der Ringelblumenblüten genannt.

Heilpflanzen selbst gewinnen

In diesem Kapitel erhalten Sie Informationen darüber, was Sie beim Anbauen und Sammeln von Heilpflanzen beachten müssen und welche Alternativen Sie haben, Heilpflanzen zu erwerben.

Eigenanbau

Wenn man die Möglichkeit dazu hat, ist der Anbau von Heilpflanzen im eigenen Garten empfehlenswert. Dies muss nicht mehr Arbeit bedeuten, ganz im Gegenteil: Viele der Heilpflanzen, wie die Brennnessel, werden im Garten als Unkräuter verschmäht und regelmäßig gejätet oder abgemäht. Wenn Sie stattdessen die Pflanzen einfach wachsen lassen, verwandelt sich Ihr Garten innerhalb kurzer Zeit in eine grüne Hausapotheke.

SAMENKUNDE

INFO

Bei der Auswahl der Samen ist darauf zu achten, dass sie für den Anbau als Heilpflanze geeignet sind. Viele der im Handel befindlichen Samen gehören zu auf Aussehen gezüchteten Gartenvarietäten und eignen sich leider nicht zur therapeutischen Verwendung. Im Anhang finden Sie eine Anbieteradresse für »gesunde« Samen.

Aber auch für andere Arten kann der Anbau im Garten sinnvoll sein, um sie jährlich in guter Qualität ernten zu können. Für geschützte Pflanzen ist er neben dem Erwerb getrockneter Kräuter im Internet oder im Reformhaus sogar die einzige Möglichkeit, sie als Heilpflanze nützen zu können.

Sammeln

Auch in Wäldern und an Wiesenrändern sind viele der hier vorgestellten Heilpflanzen zu finden. Wenn Sie diese sammeln möchten, ist es jedoch wichtig, ein paar Regeln zu beachten.

Eignung zur Wildsammlung

Einige Pflanzen weisen stark schwankende Wirkstoffgehalte auf, abhängig davon, wo sie wachsen. Um einen therapeutischen Effekt zu erzielen, ist es sinnvoller, auf geprüfte Heilkräuter in Arzneibuchqualität zurückzugreifen.

Das Beispiel Pfefferminze: In Arzneitees ist ein Mindestgehalt von 1,2 % ätherischen Ölen vorgeschrieben und für die medizinische Wirksamkeit auch sinnvoll. Kommerziell erhältliche »Lebensmitteltees« und Pfefferminze aus dem eigenen Garten oder Wald enthalten jedoch häufig nur 0,6 % ätherische Öle.

Im jeweiligen Heilpflanzenprofil finden Sie einen Hinweis darüber, bei welchen Heilpflanzen Sie lieber auf die Sammlung in der Natur verzichten sollten.

Sichere Identifizierbarkeit

Viele Heilpflanzen haben »Doppelgänger«. Diese können mit ihnen verwandt sein und eine ähnliche Wirkung haben. Aber diese Doppelgänger können auch wirkungslos oder gar hochgiftig sein. Aus diesem Grund ist es sehr wichtig, dass man in der Natur nur die Pflanzen sammelt, die man ganz sicher identifizieren kann.

Saubere Umgebung

Heilpflanzen sollte man an Orten sammeln, die möglichst frei von Umweltgiften sind, also nicht neben Straßen, auf (ehemaligen) Mülldeponien oder in Industriegebieten liegen. Geeignet sind abgelegene Waldgebiete und ungedüngte Wiesen.

Geschützte Pflanzen und Naturschutzgebiete

Einige Heilpflanzen sind geschützt, das heißt, sie dürfen in der Natur nicht gesammelt werden. Dies ist im Profil der jeweiligen Heilpflanzen vermerkt. Diese Pflanzen können jedoch im eigenen Garten angebaut oder in Apotheken bzw. Reformhäusern in getrockneter Form erworben werden.

In Naturschutzgebieten ist das Sammeln jeglicher Pflanzen strengstens untersagt.

Der richtige Zeitpunkt

Sowohl während sehr feuchter als auch während sehr trockener Wetterperioden sinkt der Wirkstoffgehalt der

INFO

SAMMELZEITPUNKTE FÜR HEILPFLANZEN

Den idealen Sammelzeitpunkt für die jeweilige Heilpflanze finden Sie im jeweiligen Profil. Grundsätzlich gilt:

Blätter: ganz jung, jedoch voll entfaltet; dieser Zeitpunkt ist oft zu Beginn oder knapp vor der Blütezeit

Blüten: zur Vollblüte oder bei beginnender Blüte

Kraut: der oberirdische Teil der Pflanze mit Stängeln, Blättern und Blüte während der Blütezeit

Wurzeln: in der Regel Herbst;
Frühjahr, wenn bitterstoffhaltig

Knospen: Frühjahr

Rinde: Frühjahr

Samen: zur Vollreife
oder kurz davor

Beeren: zur Vollreife
oder kurz davor

Gerbstoffhaltige Pflanzen:
im August

**Pflanzen reich an
ätherischen Ölen:**
vor der Mittagshitze

