Ellen Huber
Pflanzenschätze der Ahnen

Extrait du livre

Pflanzenschätze der Ahnen
de Ellen Huber
Éditeur : Freya Verlag

http://www.editions-narayana.fr/b22487

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Ellen Huber

Pflanzenschätze der Ahnen

ALTE HEILKUNST UND AKTUELLE FORSCHUNG

Rezepte und Tipps zum Anbau

freya

Ellen Huber

Pflanzenschätze der Ahnen

ALTE HEILKUNST UND AKTUELLE FORSCHUNG

ISBN 978-3-99025-286-4

Alle Rechte vorbehalten
© 2017 Freya Verlag GmbH
Layout: freya_art, Christina Diwold
Lektorat: Dorothea Forster

Fotos:
Raphaela Huber, diesen Fotos ist das Kürzel R.H. vorangestellt
Ellen Huber, diesen Fotos ist das Kürzel E.H. vorangestellt
weitere siehe Seite 248

Pflanzenillustrationen:
www.BioLib.de

printed in EU

Anmerkung: Für die in diesem Buch beschriebenen Pflanzen, Rezepte und Heilanwendungen übernehmen Autorin und Verlag keine Haftung. Weder Autorin noch Verlag haftet für Schäden, die aus der Anwendung der im Buch vorgestellten Hinweise und Ratschläge entstehen könnten. Bei gesundheitlichen Störungen sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Die vorgestellten Methoden bieten keinen Ersatz für eine therapeutische oder medizinische Behandlung.

Ellen Huber

Pflanzenschätze der Ahnen

ALTE HEILKUNST UND AKTUELLE FORSCHUNG

Rezepte und Tipps zum Anbau

Inhalt

EINLEITUNG 7
Bewahre die Vielfalt 11
Einstimmung – die treibende und tragende Kraft 12
Pflanzenpräparate selbst herstellen 14

PFLANZENSCHÄTZE 19

Lippenblütler

Braunelle
Prunella 20

Günselarten
Ajuga 30

Hohlzahnarten
Galeopsis 40

Schwarznessel
Ballota 48

Wirbeldost, Bergminze, Steinquendel
Clinopodium 56

Ziestarten
Stachys 66

Korbblütler mit Zungenblüten

Gänsedistelarten
Sonchus 74

Habichtskrautarten
Hieracium 84

Korbblütler mit Röhrenblüten

Distelarten
Cirsium, Carduus, Onopordum, Carlina 94

Rosengewächse

Nelkenwurzarten
Geum 106

Wiesenknopfarten
Sanguisorba 116

Dickblattgewächse

Hauswurz, Fetthenne, Mauerpfeffer
Sempervivum, Sedum 126

Doldenblütler

Wilde Möhre
Daucus 138

Fuchsschwanzgewächs

Gänsefußarten, Meldearten
Chenopodium, Atriplex 148

Knöterichgewächse

Knöteriche
Polygonum spec. 160

Nachtkerzengewächse

Weidenröschenarten
Epilobium 174

Primelgewächse

Gilbweiderich, Pfennigkraut, Hain-Gilbweiderich etc.
Lysimachia 184

Rötegewächse

Labkrautarten
Galium 192

Wegerichgewächse

Ehrenpreisarten
Veronica 202

Weiderichgewächse

Blutweiderich
Lythrum 212

ANHANG 221
Autorin 222
Bezugsquellen 224
Bibliografie 225
Glossar 228
Index 241

Einleitung

Hieracium X.

Die meisten Pflanzen im Buch sind Futterquelle für Wildbienen, Hummeln, Schmetterlinge und andere Insekten. Die Raupen von Linienschwärmer und Labkrautschwärmer sind auf die Existenz von Echtem Labkraut, Wiesenlabkraut und Schmalblättrigem Weidenröschen angewiesen.

Bewahre die Vielfalt

„... drum heb die Schätze, der du kannst, eh man sie ganz vergisst!“
Hans Fink 1969

Wir begegnen ihnen auf Schritt und Tritt: Ackerdistel, Hohlzahn, Knöterich oder Ziest, um nur einige (fast) vergessene Heilpflanzen zu nennen. Über diese Kräuter schreibt kaum jemand und kaum eine Apotheke führt die Drogen im Sortiment. Während einer Kräuterführung heißt es meist nur: „Dieses Kraut wird heute nicht mehr verwendet.“

Einige dieser Kräutlein genossen einst sehr hohes Ansehen in der Volksmedizin. So etwa die Braunelle, die ihren Namen von der Bräune hat, einer anderen Bezeichnung für die Diphtherie, wogegen sie einst gebraucht wurde. Als Mitte des 20. Jahrhunderts die Antibiotika wie auch andere chemisch definierte Medikamente Einzug hielten, da dachte man, diese und unzählige weitere Pflanzen seien nun obsolet. Doch der vermeintliche Fortschritt hat eben auch Kehrseiten: Heute zeigen die Keime zunehmend Resistenz gegenüber Antibiotika und so manche Arznei ist den Pflanzen nicht immer überlegen.

Leider fallen viele grüne Helfer am Wegesrand durch das Sieb der Wissenschaftlichkeit, meist, weil sich in ihnen kein interessanter Wirkstoff findet, der sich isolieren, patentieren und vermarkten ließe. So manche (fast) vergessene Heilpflanze birgt dennoch unglaubliche Kräfte in sich und sollte unbedingt wieder in den heimischen Arzneischatz aufgenommen werden.

Aber nur, was man kennt, kann man auch nutzen. Eben hier hat die Autorin große Fleißarbeit geleistet, um die Wissenslücken zu füllen. Sie hat nicht nur Geschichtliches über die vergessenen Kräuter zusammengetragen, sondern es ist ihr auch gelungen, den Bogen bis hin zu den wissenschaftlichen Erkenntnissen unserer Zeit zu spannen. Kräuterkundige und Phytotherapeuten dürfte vor allem das Kapitel *Neues aus der Forschung* interessieren, in dem Ellen Huber den aktuellen Wissensstand zusammenfasst: So erfährt man beispielsweise von der positiven Wirkung der Wilden Karotte auf die Leberwerte oder vom krebsfeindlichen Saponin, das man im Pfennigkraut gefunden hat. Am Ende kommt man aus dem Staunen nicht mehr heraus, denn viele der bislang zu wenig beachteten Heilkräuter werden in dem vorliegenden Werk gründlich beleuchtet und ihre wertvollen Inhalte aufgezeigt.

Margret Madejsky
Im Erntemond 2016

Autorin von: „Alchemilla; „Lexikon der Frauenkräuter“, „Das alternative Kinderwunschbuch“
Mitautorin von: „Heilmittel der Sonne“, „Paracelsusmedizin“, „Die Kräuterkunde des Paracelsus“, „Die Mistel“

Einstimmung – die treibende und tragende Kraft

„Ach, Frau Huber, was ist das für eine Pflanze und wogegen hilft die eigentlich?“

So lautet die häufigste Frage auf meinen Heilkräuter-Exkursionen. Eine Antwort bleibe ich selten schuldig. Manches Kraut allerdings, das nicht ausdrücklich als Heilpflanze ausgewiesen ist, konnte ich in der Vergangenheit zwar botanisch benennen, nicht aber bezüglich seiner Heilwirkung zuordnen. Das spornte mich an, genauer nachzuforschen, alte Quellen auszugraben und von der Antike bis zur Neuzeit Aufzeichnungen kräuterkundiger Vorfahren zu studieren.

Zugleich trieb mich mein Wissensdurst in die Richtung moderner Analytik. Ich sichtete Hunderte von aktuellen internationalen Forschungsergebnissen zu Heilwirkungen und Inhaltsstoffen eben jener Pflanzen. Alte Indikationsgebiete bestätigten sich, parallel offenbarten sich viele neue Anwendungsmöglichkeiten.

Dieses Buch ist der Versuch, die vielen faszinierenden Puzzleteile zu einem bisher unbeschriebenen pflanzlichen Gesamtbild zusammenzufügen. Also einerseits die historischen Überlieferungen weiser Frauen und Männer aus ihrem Dornröschenschlaf zu erwecken, ihnen wieder eine Stimme zu verleihen, und andererseits die Ergebnisse neuester wissenschaftlicher Forschungen als Zutat unserer Zeit mit diesem alten Wissen zu einer Synthese zu verschmelzen.

Analog drängt sich mir das Bild der zwei Großhirnhälften auf. Die rechte Hemisphäre hilft uns, komplexe Zusammenhänge und deren Details ganzheitlich zu erfassen. Sie befördert symbolhaftes Analogiedenken und spontane Gedankenverbindungen. Die linke dagegen verantwortet unsere rationalen, analytischen Entscheidungen, Zahlendenken und Sprachvermögen.

Entscheidungen, Ergebnisse und Urteile können nicht nur einer Hirnhälfte zugeordnet werden. Das Gesamtbild entsteht im Zusammenwirken beider Hälften. Verblüffende Einsichten der alten Heilkräuterkundigen, abgeleitet aus sinnbildlichen Gleichartigkeiten und gestützt auf gefühlsmäßige Verknüpfungen, begeistern unsere rechte Hemisphäre. Die linke wiederum strahlt, sobald Biologen und Mediziner derartige Erkenntnisse wissenschaftlich bestätigen.

Allerdings sind die Begrifflichkeiten beider Welten häufig verschieden und bedürfen der Interpretation. In unserem Kopf ist es das Corpus callosum, der sog. Balken, der zuverlässig beide Hirnhälften verbindet. Zur Beachtung: Dieser sollte sich nicht *vor*, sondern *im* Kopf befinden. So gelingt es auch, eine Brücke zu schlagen zwischen altem und neuem Heilkräuterwissen.

Darüber hinaus leitet mich die Sorge um das rechte Maß im Umgang mit der Natur. Täglich schrecken uns Schlagzeilen wie *Artensterben vor unserer Haustür. Sterben die Bienen, stirbt der Mensch*. Die Industrialisierung der Landwirtschaft und die permanent zunehmende Bodenversiegelung vernichten Lebensräume und deren Bewohner. Umso wichtiger werden Privatgärten als letzte Refugien und Trittsteine für Pflanzen und Tiere. Deshalb will das Buch zugleich Anregungen zur Gestaltung kleinteiliger Naturräume geben. Ein bunter, ästhetischer Naturgarten mit seinem Reichtum an Kleinstrukturen bietet solche Rückzugsorte. Sogenannte Unkräuter und seltene Pflanzen werden zur Oase für Bienen, Hummeln und Schmetterlinge. Gleichzeitig erfreuen sie Sinne und Seele. Aus diesem Grund sind hilfreiche Tipps zum Anbau der im Buch beschriebenen Pflanzen eingeflossen.

Gewerbliche und private Wildsammlungen gefährden viele Pflanzenarten. Mit Eigenanbau wird dem Raubbau entgegengewirkt und wir entwickeln Achtsamkeit für die Schätze der Natur. Hinzu kommt, dass umfangreicher, leichtfertiger Pestizideinsatz und übermäßige Düngemittelgaben zuvor geeignete Kräutersammelplätze zerstören. Da können sich Gartenbesitzer glücklich schätzen, denen unbelastete Anbauflächen zur Verfügung stehen. Klug genutzt, bietet der Naturgarten nicht nur wertvolle Lebensräume, sondern bestückt gleichzeitig die Vorräte unserer Kräuter-Hausapotheke.

Seitens meiner Kursteilnehmer begegnet mir häufig der Wunsch, Heilmittel selbst herzustellen, zumal von vielen im Buch beschriebenen Pflanzen kaum Fertigpräparate im Handel sind. Mit praxiserprobten Anleitungen und bewährten Rezepten komme ich diesem Bedürfnis entgegen. So behalten wir die Verarbeitungsqualität und die Zusammensetzung der Rezepturen in unserer Hand, übernehmen mehr Selbstverantwortung und gewinnen Pflanzen als unsere Verbündeten.

Pflanzenpräparate selbst herstellen

Eigenhändig die Kräfte der Natur in Heilmittel zu verwandeln kann auf vielfältige Weise geschehen. Dabei können wir nicht nur die Auswahl der stofflichen Zutaten beeinflussen, sondern auch die feinstoffliche Ebene. Dankbares, achtsames Sammeln und das meditative Einstimmen auf die Pflanzenkräfte während der Herstellung fördern das Gelingen. Die Qualität der Erzeugnisse wird aber auch von der Auswahl der Zutaten und ihrer Verarbeitung bestimmt. Eine Hilfestellung sind die folgenden Anleitungen.

Tinkturen

Wässrig-alkoholische Auszüge beinhalten wasser- wie auch viele fettlösliche Inhaltsstoffe von Pflanzen. Solche Extrakte können aus frischen oder getrockneten Pflanzen gewonnen werden. Getrocknete Pflanzen haben den Vorteil, dass der Wassergehalt in Relation zum Alkohol sehr niedrig ist. Allerdings sind eine schonende Trocknung und baldige Verwendung Voraussetzung, um Abbau- bzw. Verdunstungsprozesse zu verhindern.

Die Frischpflanzen dagegen tragen noch mehr vom „Geist der Pflanze“ in sich. Das wird durch intensiveren Geruch, Geschmack und Farbe der Tinktur deutlich. Das Ernten nach mehreren trockenen Tagen reduziert den Wassergehalt. Frische Kräuter werden gut verlesen, aber nicht gewaschen. Lediglich Wurzeln werden in Wasser schonend abgebürstet und dann klein geschnitten. Durch Mörsern in Alkohol schließen sich die Inhaltsstoffe am besten auf. Größtmöglicher Luftabschluss verhindert wertmindernde enzymatische und Oxidationsprozesse. Das Mörsern ist nötig, um die Vakuolen in den Pflanzenzellen aufzubrechen. Dort befinden sich die meisten sekundären Pflanzenstoffe. Das zerkleinerte Material geben wir in beschriftete Marmeladengläser (Pflanze, welche Teile, Datum, Alkoholgehalt).

GRUNDREZEPT

Um die richtige Menge zu ermitteln, füllen wir die klein geschnittenen Kräuter vor dem Mörsern locker bis obenhin in das Glas. » Danach wird mit Alkohol gemörsert, bis der Pflanzensaft austritt, und das Ganze ins Glas zurückgegeben. » Anschließend bis obenhin mit Alkohol aufgießen und Glas fest mit Metalldeckel verschließen. » So erhalten wir eine konzentrierte Tinktur.

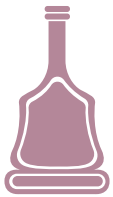
Mit getrocknetem Material verfahren wir ähnlich, es wird aber nur die Hälfte der Kräutermenge benötigt. Die Pflanzenzellen sind durch den Trocknungsvorgang schon aufgerissen, zerkleinern erleichtert aber die Mazeration. » Der Alkoholansatz wird bei Zimmertemperatur dunkel gestellt und alle paar Tage geschüttelt, um Schimmelbildung zu verhindern. » So gelangt der Alkohol zudem an alle Pflanzenteile. » Nach ca. 3 Wochen kann das Mazerat filtriert werden.

Zuerst wird durch ein Küchensieb abgeseiht, danach noch einmal durch einen Papier-Teefilter. » So werden unerwünschte Schwebstoffe entfernt. » Die fertige Tinktur wird dann in Braunglasflaschen abgefüllt. Eine derart hochkonzentrierte Tinktur wird mit 5–10 Tropfen ein bis drei Mal täglich verabreicht.

Für eine optimale Lösungsvermittlung benötigen die einzelnen Inhaltsstoffe unterschiedliche Alkoholkonzentrationen. Vereinfacht gesagt, brauchen Schleimstoffe einen Alkoholgehalt bis 30 % und Pflanzen mit überwiegend ätherischen Ölen sowie Wurzeln 50–70 %. Alle anderen Inhaltsstoffe lösen sich gut in 30–40%igem Alkohol.

Soll Alkohol vermieden werden, sind Obstessig oder Glycerin eine gute Alternative.

Liköre



GRUNDREZEPT ZUCKERSIRUP

150 ml Wasser mit 75 g Zucker 15 Minuten lang köcheln, abkühlen und zum Tinkturansatz geben. » Diese Menge ist für eine Tinktur von 500 ml 38%igem Alkohol ausreichend. » Bei höheren Alkoholgehalten und Bedarf nach mehr Süße kann das Rezept entsprechend verändert werden.

Pflanzenschätze

Braunelle

Prunella, LIPPENBLÜTLER

Braunelle – Blaues Herz der Erde zur Selbstheilung

Inhaltsstoffe

Triterpensaponine wie Oleanolsäure und Ursolsäure, Labiatengerbstoffe wie Rosmarinsäure, Kaffeesäure; Tannin, Bitterstoffe, Flavonoide wie Quercetin, Kämpferol und Rutin; B-Sitosterol, Cumarine, Polysaccharide, Linolsäure, Laurinsäure und ätherische Öle wie β-Pinen, Linalool, Mycren, 1,8-Cineol.

Heileigenschaften

Wundheilend, entzündungshemmend, antioxidativ, antibiotisch, antiviral, antisklerotisch, antiallergisch, tumorhemmend, zusammenziehend, blutstillend, beruhigend.

Anwendungsbeschränkungen

Eine langfristige Anwendung ist nur bei entsprechender TCM-Diagnostik zu befürworten. Auch bei schwachem Magen und Milz sollte die Pflanze sparsam verwendet werden.

Einleitung

Eine tiefschwarze Hand neben einer fleckenlos weißen, die Teufelspratze nahe der Gotteshand. So betrachtet der Südtiroler Bergmythos die zwei Wurzeln der Braunelle, mit denen sie fest in den Mutterboden greift. Wer die weiße mit sich führt, den schützt die Hand Gottes, wer mitternächtens die schwarze der Erde entreißt, dem wachsen Hexenkräfte zu.

Licht und Schatten, Fluch und Segen, die Polarität einander entgegengesetzter Kräfte, die dennoch aufeinander bezogen sind. Das letzte Wissen um heilende und schädliche Wirkungen ein und derselben Pflanze erhält sich vorzugsweise in abgeschiedenen naturnahen Gegenden, wie es sie noch in einzelnen Alpentälern gibt. Ärzte und Apotheken liegen hier nicht um die Ecke und die Bewohner sind auf ihre eigenen Heilkünste angewiesen. Extreme Umweltbedingungen herrschen relativ häufig, unter denen die Pflanzen zudem deutlich mehr Heilkräfte entwickeln.

Statt mit optischem Knall zündet die Braunelle ihr Blütenfeuerwerk haushälterisch Stück für Stück entlang des länglichen Köpfchens. Von oben betrachtet bieten sich je Blütenstand meist nur ein, zwei oder drei einzelne kräftig farbige Blütenpunkte. Von Volksfrömmigkeit gefärbte *Bluetströpfli*, die der Heiland auf seinem Leidensweg verlor. Das heute vergessene Wissen um ihre blutstillende Heilwirkung verbindet sich anschaulich mit christlichen Mythen.

Magisches Zusammenspiel und Ausdruck der Verehrung, die der heilkräftigen Braunelle entgegengebracht wird. Was offenbaren uns diese Assoziationen und Bilder, was ist in Vergessenheit geraten?

Die Botschaft der kalifornischen Blütenessenz *Self Heal* gibt uns einen Fingerzeig: Wie der Name sagt, werden die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem gestärkt. Heilung findet im eigenen Inneren statt. Dazu tragen Selbstliebe, Selbstvertrauen

E.H. Prunella vulgaris

Bester Sammelzeitpunkt, wirksame Pflanzenteile

Die höchsten Konzentrationen an Leitsubstanzen wie Rosmarinsäure, Ursolsäure und Oleanolsäure wurden in Tests zum Zeitpunkt der Vollblüte gefunden, wobei die Blätter und Blüten einen deutlich höheren Gehalt als die Stängel aufwiesen. Bisher galt im gewerbsmäßigen Anbau die Empfehlung, die Blütenähren nach der Abblüte in braunrotem Zustand zu ernten. Auch war die Verwendung der Blätter bisher nicht üblich.

Das chinesische Arzneibuch verlangt einzig die Verwendung der Blütenähren, was aufwendiges Handpflücken erfordert. Allerdings haben Analysen ergeben, dass die maschinell geernteten blühenden Kurztriebe ähnliche Wirkstoffgehalte aufweisen. Deshalb wurden diese Pflanzenteile mit dem Hinweis auf ihre Wirksamkeit ergänzend ins Europäische Arzneibuch aufgenommen. Aufgrund der Inhaltsstoffe empfiehlt sich eine Ernte bei trockenem Wetter am späten Vormittag.

Tipps zur Verarbeitung

Rosmarinsäure als maßgeblicher Wirkstoff ist nur wasserlöslich, ein heißer Teeaufguss zieht sie am effektivsten aus. Dieser Infus kann einer Tinktur zur Wirkungsverstärkung zugegeben werden und lässt sich so bei ausreichendem Alkoholgehalt gut konservieren.

und Selbstachtung bei. Wenn wir Verantwortung für das eigene Wohlergehen übernehmen, gelingen begleitende Therapien im Außen.

Die Essenz ist eine gute Begleiterin bei Fastenkuren, vermehrter Infektanfälligkeit, chronischen Erkrankungen und Suchtgeschehen.

Die Gewöhnliche Braunelle verfügt über eine große Anpassungs- und Überlebensfähigkeit. Sie kann sich sogar bei widrigen Existenzbedingungen wie wöchentlichem Rasenmähen rasch selbst heilen und blüht nach 2–3 Tagen erneut auf. Nicht umsonst trägt sie die Bezeichnung *Self Heal*.

Botanische Betrachtung

Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*)

1 E.H. Größenvergleich links Prunella vulgaris – rechts Prunella grandiflora **2** E.H. Prunella grandiflora **3** E.H. Prunella grandiflora, Einzelblüte, nach oben gebogene Röhre

1 R.H. Prunella vulgaris, oberstes Blattpaar direkt an der Blüte **2** R.H. Prunella grandiflora, oberstes Blattpaar von der Blüte weiter entfernt

PRUNELLA VULGARIS, AUCH BRUNELLA (TOURN.),

Kleine, Gewöhnliche oder Gemeine Braunelle mit 5 Subspecies. Mehrjährig. Insbesondere die Subspecies asiatica wird zu Forschungszwecken verwendet.

Die Besiedelung unterschiedlicher Habitate ließ weltweit vielfältige Formen von Prunella entstehen. Als Kriechpionier mit oberirdischen Ausläufern gedeiht sie auf Parkrasen, Fett- und Moorwiesen und wird aufrecht oder aufsteigend 5–30 cm hoch. Sie ist zerstreut behaart. Die Blätter sind eilänglich, lanzettlich, ganzrandig oder ganz leicht gezähnt. Von Mai bis Oktober erscheinen gedrungene Blütenquirle mit purpur- oder blauvioletter Färbung, im späteren Stadium werden sie bräunlich. Dank ihrer langen Blühphase ist sie eine ideale Bienenweide. Bei der Gemeinen Braunelle sitzt das oberste Blattpaar unmittelbar unterhalb des Blütenkopfes. Zupft man eine einzelne Blüte vom Kopf, zeigt sich vor ihrer gebogenen Lippe eine gerade Röhre.

PRUNELLA GRANDIFLORA

Großblütige Braunelle: mehrjährig

Bei der Großblütigen Braunelle dagegen ist das oberste Blattpaar von der Blüte weiter entfernt, die Blütenröhre gekrümmt und der Blütenkopf größer. Es treten Mischformen beider Arten auf. *Prunella grandiflora* wird auf Kalk-Magerrasen bis zu 40 cm hoch. Wegen des geringen Vorkommens ist vom Sammeln abzuraten.

PRUNELLA LACINIATA

Weißblütige Braunelle: mehrjährig

Auch die überaus seltene Weiße Braunelle, *Prunella laciniata*, ist auf Kalk-Magerrasen beheimatet.

Anbau

PRUNELLA VULGARIS:
Ist die Kleine Braunelle erst einmal im Garten angesiedelt, breitet sie sich durch hohe Samenproduktion und die problemlose Keimung reichlich aus. Die Fortpflanzung erfolgt mit Selbst- und Fremdbestäubung. Sie bevorzugt frische bis feuchte, nährstoffreiche Böden in Sonne und Halbschatten, Trockenheit verträgt sie nicht. Sie kann entweder durch Wurzelteilung oder Ableger vermehrt werden. Am Boden liegende Stängel wurzeln leicht ein und können als Setzlinge abgetrennt werden.
Aussaat: März bis Juni
Saattiefe: 0,5 cm
Keimdauer: 3–4 Wochen, Blüte im Folgejahr
Pflanzabstand: 30 cm

PRUNELLA GRANDIFLORA:
Die Großblütige und Weiße Braunelle brauchen mageren, kalkhaltigen Boden und sind für warme und trockenere Standorte geeignet.
Aussaat: Februar bis April
Saattiefe: 0,5 cm
Keimdauer: 3–4 Wochen, Blüte im Folgejahr
Pflanzabstand: 40 cm

Handelsprodukte

- Prunella vulgaris Urtinktur Maros Arznei GmbH
- Prunella vulgaris D1 spag. Fa. Spagyros
- Prunella vulgaris D2 Fa. Spagyra
- Self Heal, kalifornische Blütenessenz

Ehrenpreisarten

Veronica, WEGERICHGEWÄCHSE

Ehrenpreis – macht dem Teufel die Ohren heiß

Inhaltsstoffe

VERONICA OFFICINALIS:
bittere Iridoidglycoside 0,5–1 % wie v. a. Aucubin, Mussaenosid, Ladrosid, Catalpol und dessen Ester wie Verprosid, Verminosid, Veronicosid, Minecosid. Phenylpropanglycoside wie Ehrenosid; Flavonoide wie Apigenin, Luteolin und Flavone; Phenolcarbonsäuren wie Chlorogensäure und Kaffeesäure. Triterpensaponine; Gerbstoffe (Tannin); β-Sitosterol, Harz.

VERONICA BECCABUNGA:
Soweit bekannt: Catalpol-Ester und carboxylierte Iridoidglycoside, Flavonoide, Phenolcarbonsäuren

VERONICA CHAMAEDRYS:
Soweit bekannt: Aucubin, Flavonoide wie Luteolin, Apigenin

VERONICA PERSICA:
Phenylethanoid-glycoside wie Persicosid und Acteosid (beide gute Radikalefänger), Iridoide: Aucubin, Amphicosid, Catalpol-Derivate wie Veronicosid, Verprosid, Verminosid.

Einleitung

Wieder so ein Tausendsassa der pflanzlichen Heilkunst. Der Artname *officinalis* verrät, dass der Echte Ehrenpreis im Offizin, der Apotheke, seinen Platz hatte. Ursprünglich war das im Mittelalter die Werkstatt der Alchemisten (*Opus* = Werk, *facere*= machen, herstellen). Was für Lobeshymnen auf seine Heilkraft wurden noch vor Jahrhunderten angestimmt! Verbale Huldigungen wie Ehrenpreis, Ehrenwert, Heil aller Welt, Heil aller Schäden und Grundheil bezeugen dies. **Fuchs** erläutert dies so: „*Ehrenpreiß würdt sonst auch Grundtheyl genent, von wegen seiner treffenlichen krafft und würckung, so es hat in der heylung der wunden und geschwären*."

Diese gründlich heilende Pflanze wurde mit dem mittellateinischen Wortspiel *vera unica medicina*, das wahre einzige Heilmittel, bedacht, möglicherweise ist daraus der Begriff *Veronica* entstanden. Daneben gibt es aber noch zahlreiche andere Mutmaßungen über die Namensentstehung. Der englische Volksname *Speedwell* verheißt gleichermaßen eine schnelle Gesundung.

Die heutige Phytotherapie weist bezüglich dieser Heilwirkungen deutliche Erinnerungslücken auf und der Ehrenpreis ist in der Versenkung der Negativ-Monografien verschwunden.

Glücklicherweise helfen neuere Forschungen diesem Missstand etwas ab.

In den Bergregionen erinnern sich noch so manche an die Zauberkräfte dieses universellen Heilmittels. Die apotropäische Kraft von *Veronica officinalis* und den meisten anderen Ehrenpreis-Arten (*V. cham., V. bellid., V. teucr.*) gegen Hexen und Blitze ist Legende. Sie gehören zu den Beschreikräutern und werden insbesondere gegen Verhexen des Viehs verwendet. Der Volksname *Kommwiedertee* verdeutlicht, dass Ehrenpreis die durch Zauberei versiegte Milch der Kühe wieder fließen lässt. Die landläufige Betitelung *Gewitterblume* beinhaltet widersprüchliche Erfahrungen. *Veronica alpina* und auch *V. chamaedrys* sollen Gewitter verscheuchen, sodass sie weiterziehen. Das besagen

R.H. Veronica officinalis

Heileigenschaften

Entzündungshemmend, antimikrobiell, wundheilend, auswurffördernd, harntreibend, schweißtreibend, krampflösend, Nerven beruhigend, antioxidativ, neuroprotektiv, Blutzucker und Blutfette senkend, blutreinigend, Leber schützend, antidiabetisch, Gallenfluss fördernd, hormonell regulierend, wundheilend und antibiotisch bei Magengeschwüren und Helicobacter pylori, krebshemmend.

Anwendungsbeschränkungen

Die leichte Giftigkeit von reinem Aucubin ist bei maßvoller Anwendung und den geringen Mengen im Kraut zu vernachlässigen.

Veronica beccabunga

Veronica chamaedrys

die Ausdrücke *Ebenauskräutl* oder *Nebenaus*. Kundige holen sich bei Gewitter einen Buschen *Emaus* (*V. chamaedrys*) von der Wiese und werfen ihn ins Feuer. In der Oberlausitz wird bei anhaltendem nächtlichem Gewitter zur Besänftigung der Gemüter der *Gewittertee* getrunken. Dazu wird vorwiegend der Gamander-Ehrenpreis benutzt. Zudem wird *Rechergekraidig* (*V. officinalis*) zum Räuchern bei *Erschrecken* als Berufkraut verwendet. Andererseits hält sich vielerorts hartnäckig der Glaube, dass das Abpflücken der *Gewitterbleaml* in der Nähe des Hauses Blitzeinschläge oder starke Regenfälle herbeizieht.

Botanische Betrachtung

Die formenreiche Gattung *Veronica* wird aufgrund neuer molekularbiologischer Erkenntnisse zur Familie der Wegerichgewächse (*Plantaginaceae*) gezählt.

Einige relevante Arten seien detaillierter dargestellt:

VERONICA BECCABUNGA, der Bachehrenpreis oder die Bachbunge ist meist im Wasser stehend anzutreffen. In Gräben, Quellfluren und Bächen, in denen die Brunnenkresse aufgrund zu hoher Düngerzufuhr ausfällt, breitet sich der Bachehrenpreis als Kriechpionier umso mehr aus. Der erst niederliegende, dann aufsteigende Stängel wird bis zu 60 cm hoch. Die ganze Pflanze ist kahl. Die fleischigen Blätter sind oval bis rundlich, ganzrandig oder gezähnt und kurz gestielt. Aus den Blattachseln sprießen von Mai bis August himmelblaue Blüten. Sie sind in vielblütigen, gegenständigen, gestielten Trauben angeordnet.

VERONICA CHAMAEDRYS, der Gamander-Ehrenpreis wächst in Wiesen, lichten Wäldern, Heckensäumen und an Wegrainen. Der bis zu 30 cm hohe Stängel ist meist unverzweigt, aufsteigend und trägt zwei Haarleisten. Dazwischen ist er nur spärlich behaart. Die achselständigen, gestielten Blütentrauben tragen himmelblaue Blüten mit dunkleren Adern. Sie leuchten von April bis August.

VERONICA OFFICINALIS, der Echte Ehrenpreis wurzelt als niederliegende Kriechpflanze bis zu 50 cm tief und bildet Ausläufer. Er liebt nährstoffarme, mäßig trockene, saure Böden in Laub- und Nadelwäldern, auf Magerweiden und Heiden. Der Stängel

Chronische-Atemwegsinfekte-Tee

ZUTATEN

25 g Echter-Ehrenpreis-Kraut, 20 g Gundermannkraut, 20 g Vogelknöterichkraut, 10 g Andornkraut, 15 g Fenchelsamen gemörsert, 10 g Süßholzwurzel

ZUBEREITUNG/ANWENDUNG

1 Esslöffel der Mischung mit 0,25 Liter siedendem Wasser aufgießen und 10 Minuten ziehen lassen. » 3 Tassen täglich über 4 Wochen einnehmen, danach 1–2 Wochen pausieren und Kur wiederholen. Die zusätzliche Einnahme von Pulver, Tinktur oder Kaltauszug von Echtem Ehrenpreis befördert die antimikrobielle Wirkung.

Trank der Gelassenheit

Likör für stressige Zeiten

2 Teile frische Melissenblätter werden mit je 1 Teil frischem Kraut von *Veronica officinalis*, *Stachys recta* oder *Stachys officinalis*, Echtes Eisenkraut und Schafgarbenblüten gemörsert. » Anschließend noch ½ Teil getrocknetes grünes Haferkraut zugeben und in 50%igem Alkohol ansetzen. » Der Ansatz wird mindestens 3 Wochen ausgezogen (siehe Anleitung Tinkturenherstellung). » Danach kann mit der gleichen Menge Zuckersirup aus dem Grundrezept Likörherstellung verdünnt werden. » Zur Unterstützung bei Stressbelastungen 1–2 Mal tgl. ein kleines Likörglas voll genießen.

R.H. Rezept
Trank der Gelassenheit

Anhang

Ellen Huber

Inmitten der Oberallgäuer Berge wurde ich in ein naturheilkundlich orientiertes Elternhaus hineingeboren. So bin ich früh mit gesunder Ernährung, Volksheilkunde und Heilkräutern in Berührung gekommen. Die Kindheit in diesem Umfeld prägt bis heute meine Liebe zur Natur. Beruflich mündete das in ein Studium der Biologie mit Schwerpunkt Botanik und eine vegetationskundlichen Tätigkeit. Später wandte ich mich wieder der Naturheilkunde zu und legte die Heilpraktikerprüfung ab. Parallel absolvierte ich Ausbildungen in traditioneller Heilkräuterkunde und Astromedizin, Bachblüten- und Aromatherapie, craniosacraler Therapie und vielem mehr.

Seit dem Jahr 2000 führe ich in meiner Heilpflanzenschule Millefolia und externen Bildungseinrichtungen im In- und Ausland Praxiskurse, Vorträge, Kräuterwanderungen und Ausbildungen in Heilkräuterkunde durch. Die Tätigkeit in der Naturheilpraxis vertieft das Wissen und die praktische Erfahrung über die Anwendung von Heilkräutern.

Seit 2012 lebe ich in der Nationalparkregion Bayerischer Wald in Hohenau. Unser idyllisch gelegenes Seminarhaus mit traditionellem Kräutergarten ermöglicht mir, meine Heilkräuter-Intensivkurse mit der Vision eines naturverbundenen Lebens zu verbinden. Die Essenz all meiner Erfahrungen ist in das Buchprojekt über wiederentdeckte Heilpflanzenschätze eingeflossen.

Informationen über das Kursangebot und zahlreiche Publikationen finden Sie unter:
www.heilpflanzenschule-millefolia.de

Index

Symbole

α-Amyrin 56, 92
α-Linolensäure 94
α-Spinasterol 56
β-Amyrin 56, 91, 92
β-Bisabolen 138
β-Carotin 148
β-Cyane 148
β-Ecdyson 30, 32
β-Pinen 20
β-Sitosterol 20, 62, 94, 116, 160, 202, 212, 216
β-Xanthin 148

A

Abführmittel 148, 153, 154, 207
Acetylcholinesterase 45, 80, 92, 113, 144
Acetylharpagid 40, 66
Acinos alpinus 59, 60
Acinos arvensis 59, 60
Ackerdistel 79
Acker-Gänsedistel 76, 79
Ackergauchheil 24
Acker-Hohlzahn 45
Acker-Kratzdistel 97
Acteosid 202
Adaptogen 36
Adipozyten 208
adstringierend 184
Afterrisse 132
After-Sun 28
After-Sun-Repair-Spray 28
Ajuga 30, 32
Ajuga chamaepitys 33
Ajuga genevensis 33, 36
Ajugalacton 30
Ajuga pyramidalis 33, 37
Ajuga reptans 32, 35, 36, 37
Ajugol 30
Ajugosid 40, 66
Akne 45, 143, 181, 183
Albträume 34
Alizarin 192
Alizarinderivat 197
Alkaloide 126, 148, 160
Allergie 27, *92*, 121, 122, 170
Alpen-Steinquendel 59
Altersjuckreiz 44, 207
Alterungsprozess 62, *80*, 169, 181
Alysson 44
Alyssum arvense album 44
Alzheimer 45, 113
Amaranthaceae 150
Amaranthin 148
Ameisenabwehr 212, 219
Aminosäuren 116, 148, 150
Ampferknöterich 163
Amphicosid 202
Amyrin 84, 92
Anagallis arvensis 24
Anagallis lutea 189
Analfissuren 135
analgetisch 182
anaphrodisierend 74, 80
Anethol 106
angstlösend 27, 63, 74, 92
Angststörungen 52, 80, *96*, 104, 207
Anthocyane 30, 66, 212
Anthocyanidine 126
Anthrachinonderivate 192
Anthrachinone 160, 192
Anti-Aging 80, 181
antiallergisch 20
antiandrogen 174
antiarteriosklerotisch 160
antiarthritisch 156
antibakteriell 27, 30, 40, 45, 53, 56, 63, 71, 74, 91, 103, 112, 135, 143, 145, 148, 160, 184
Antibiotika 63, 112, 122
Antibiotikaresistenz 27, 70
antibiotisch 20, 123, 204, 206
Anti-Cellulite-Effekt 35
antidepressiv 27, *48*, 80, 112
antidiabetisch 108, 204, 212
Antidot 52, 132, 197
antifungisch 112
antimikrobiell 48, 66, 71, *84*, 91, *94*, 96, 101, 103, 105, *108*, 116, 121, 122, 136, *138*, 140, *174*, 181, *194*, 204, 211, 212
antinociceptiv 112, 217
antiöstrogen 27
Antioxidantien 72, 80, 92, 199
antioxidativ 20, 26, 27, 30, 36, 45, 48, 62, 66, 72, 74, 76, 80, 84, 94, 103, 112, 116, 123, 136, 138, 145, 148, 155, 160, 169, 184, 194, 199, 204, 212, 217
antiprotozoisch 45
Antirrhinosid 40
antisklerotisch 20, 84, 108, 116, 122
antiviral 20, 56, 103, 112, 136, 160
Antonii herba 174
Antoniusfeuer 133, 154
Antoniuskraut 24, 174
Apfelsäure 106, 126
aphrodisierend 62, 108, 138, 140, 165
Apiaceae 140
Apigenin 74, 84, 94, 138, 202
Apigeninderivate 48
appetitanregend 55, 61
Arenariosid 48
Arteriosklerose 26, 53, 92, 166, 208
Arthritis 71, 79, 122, 156, 189
Asaron 138
Aspergillus niger 103
Asperulosid 192
Asteraceae 76, 86, 96
Asthma 79, 92, *122*, 150, 153, 189, 206
Atemnot 78
Atem, schlechter 78
Atemwege 61, 101, *165*, 206, *211*, 217
Atriplex hortensis 148, 152, 154
Atriplex patula 152
Atriplex prostrata 152
Aucubin 30, 66, 192, 202, 208, 209
Aufbaumittel 88
Aufrechter Ziest 66, 68, 70
Augen 84, 110, 111
Augenblattern 101
Augendruck 144
Augenerkrankungen 90, 133, 143
Augen, tränend 25
Augentrübung 90
Augenwasser 89
Ausfluss 135, 166
ausleitend 44, 88
Ausschläge 215
auswurffördernd 204
Avicenna 169
Avicularin 160

B

Bachbunge 204, 208
Bach-Ehrenpreis 204
Bach-Nelkenwurz 108, 112
Bacillus cereus 71, 102, 123, 145
Bacillus subtilis 63, 71, 102, 103, 123, 181
Bakterien 53, 62, 63, 80, 102, 112, 145, 170, 181
Balletrosid 48
Ballonigrin 48
Ballota 48
Ballota nigra 49, 50, 52, 53
Ballotenol 48
Ballotinon 48
Bandwürmer 101, 166
Barba jovis 126
Basilie 60
Bauchschmerzen 132, 153
Bauchspeicheldrüse 26, 113
Becherzellen 92
Beine, offene 111
Benediktenkraut 106
Benzodiazepinen 53
Benzpyren 199
Berg-Benediktenkraut 111
Berg-Fetthenne 130
Berggünsel 33
Bergminze 56, 60, 61, 63
Berg-Nelkenwurz 109
Bernsteinsäure 126
Berufkraut 66, 204
beruhigend 20, *48*, 56, 63, 66, 70, 71, 74, 89, 108, 138, 148, 194
Beruhigungsmittel 60, 153, 178
Beruhigungstee 54
Beruhigungstropfen 55, 65
Beschreikraut 40, 66, 202
Betonica officinalis 68, 69
Betonie 68
Bettfüßchen 56, 57
Bettnässen 165
Betulin 56
Bewegungsapparat 36
Bibernelle 120
Bienenkraut 121
Bienenweide 23, 42, 59, 206
Bifidobacterium longum 81
Bilharziose 145
Bindegewebe 26, 103, 181
Bindehautentzündung 89, 207
Bionik 126
Bistorta officinalis 163, 170
Bitterstoffe 20, *40*, 48, 74, 84, 94, 212
Black Root 208
Blähungen 62, 142
blähungstreibend 56, 61, 138
Blase 142, 196
Blasenhalsreizung 178
Blasenleiden 65, 70, 121, 143, 166
Blasensteine 78, 88, 101, 166, 197
Bleichcreme 123
Blindheit 101
Blitum bonus-henricus 148, 151
Blitzkräuter 126, 212
Blitzschlag 128
Bluetströpfli 20
Blut 132, 142, 154
Blutdruck 26, *92*, 100, 160, 168, 170
Blutdruck senkend 48, 53, 66, 74, 108, 112, 208
Blutergüsse 30, 34, *38*, 190
Blutfette 26, *35*, 160, 168, 170, 204
Blutfette senkend 30, 84, 190, 209,
Blutgefäße 92, 112, 144, 170
Bluthochdruck 25, 30, 79, 102, 170
Bluthusten 189
Blutkraut 215
blutreinigend 40, 94, *153*, 194, 204, 208
Blutspeien 100
blutstillend 20, 30, 66, 70, 84, *90*, 108, *116*, 123, 126, 160, 174, *184*, 194, *197*, *198*, 212, 215
Blutungen 24, 102, 120, 121, 125, 166, *178*, 189, 194, 215
blutverbessernd 40
Blutweiderich 212, 214, 215
Blutwerte 80
Blutzucker 26, 48, 53, *80*, 113, 217
blutzuckersenkend 63, 140, 204

Judith Koch

Alte Heiler

Ein neuer Weg zu den Wildkräutern

Viele Menschen fühlen sich heutzutage gehetzt und entwurzelt. Sie sehnen sich nach mehr Natürlichkeit und Natur in ihrem Leben.
Ein Weg in diese Richtung ist der zu den „alten Heilern". Zu zehn Heilkräutern, die auch unsere Vorfahren schon als Medizin und Nahrung verwendet haben: Kamille, Brennnessel, Schafgarbe, Hirtentäschel ...

ISBN 978-3-99025-281-9

Peter Germann & Gudrun Zeuge-Germann

Frauenzeiten

Naturheilkunde für die Wechseljahre

Für die Beschwerden von Frauen in der Lebensmitte haben die beiden Heilpraktiker ersten Ranges eine Fülle an Rezepten aus Homöopathie, Aromatherapie, Kräuterheilkunde, Schüßler-Salzen, Balneologie etc. parat. Hildegard von Bingens wirksamen Ratschläge werden weitergegeben und auf die 4-Säfte-Lehre der Antike als Basis so mancher heutiger naturheilkundlicher Therapie eingegangen.

ISBN 978-3-9902525-2-9

Weitere Fotos im Buch: Shutterstock: © Yeongha son, rotem shamli, LianeM, Roman Mikhailiuk

READ GLOBAL BUY LOCAL

Erhältlich im gut sortierten Buchhandel.

www.freya.at www.freya-verlag.de

Clinopodium vulgare

Stachys recta

Lysimachia vulgaris

Fast vergessene Heilkräuter aus dem phytotherapeutischen Dornröschenschlaf erwecken

Erkenntnisse aus der aktuellen Heilpflanzenforschung werden mit bewährtem Wissen alter Heilkunst kombiniert.

Zahlreiche Rezepturen inspirieren zur praktischen Umsetzung von effektiven Heilmitteln von kulinarischen Köstlichkeiten mit Kräutern.

Hilfreiche Tipps zum Anbau von Heilkräutern liefern Ideen für die Naturgartengestaltung und den Erntevorrat für die eigene Kräuterapotheke.

Mit einem Vorwort von Magret Madejsky

Ellen Huber arbeitet als Diplom-Biologin mit Pflanzen. Ihre Erfahrungen als Heilpraktikerin in eigener Praxis und umfangreiche Kenntnisse der Heilkräuterkunde gibt sie seit 17 Jahren in den Seminaren ihrer Heilpflanzenschule Millefolia im In- und Ausland weiter.

www.heilpflanzenschule-millefolia.de

ISBN 978-3-99025-286-4

Ellen Huber

Pflanzenschätze der Ahnen

Alte Heilkunst und aktuelle Forschung

248 pages, relié
publication 2017

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr