



Heilpflanzen

Sanfte Behandlung von Alltagsbeschwerden

Mannfried Pahlow



S. Hirzel Verlag Stuttgart

INHALT



Ein Wort zuvor

5



SELBSTHILFE MIT HEILPFLANZEN

9

Was Sie über Heilpflanzen wissen sollten

10

Die Selbstbehandlung

20



BESCHWERDEBILDER

25

Nervosität und Schlafstörungen

27

Erkältungskrankheiten

41

Blasen- und Nierenbeschwerden

57

Magen- und Darmbeschwerden

74

Rheuma und Gicht

95

Gallen- und Leberbeschwerden

115

Kinderkrankheiten	123
Frauenbeschwerden und Wechseljahre	141
Altersbeschwerden	151
Herz- und Kreislaufstörungen	175
Leichte Verletzungen, Hautreizungen	181

KLEINE HEILPFLANZENKUNDE	185
Heilpflanzen kennenlernen	186
Heilpflanzen von A bis Z	189



Bücher, die weiterhelfen	283
--------------------------	-----





Ein Wort zuvor

Heilpflanzen haben eine recht wechselvolle Geschichte: Einstmals waren sie die einzigen heilenden Mittel, die man kannte; das Wissen um ihre Wirkung wurde von Generation zu Generation weitergegeben. Die Arzt-Botaniker der Antike waren es zunächst, dann, im Mittelalter, die Mönche, die das Erfahrungswissen schriftlich niederlegten. Viele dieser Autoren haben in ihren Werken wesentliche, zum Teil heute noch gültige Aussagen über die heilende Wirkung von Pflanzen gemacht – im vierten vorchristlichen Jahrhundert waren es beispielsweise Hippokrates (460 bis 377 v. Chr.) und seine Schüler, 100 Jahre später Aristoteles, im zweiten nachchristlichen Jahrhundert wohl vor allem Galenos (Galen), achthundert Jahre später die Äbtissin Hildegard von Bingen (1098 bis 1179), um nur einige zu nennen.

Philippus Theophrastus Bombastus von Hohenheim (1493 bis 1541), genannt Paracelsus, bereicherte die Behandlung mit Heilpflanzen auf seine Weise: Er stellte die Signaturenlehre auf, nach der jedes Kraut durch Farbe oder Aussehen auf seine Verwendbarkeit hinweisen soll.

Um 1600 wurde die Entwicklung der Heilpflanzenkunde kurzfristig dadurch vernachlässigt, dass chemische Verbindungen als Heilmittel in die Medizin eingeführt wurden.

Dennoch vertrauten die Menschen auf die heilenden Kräfte der Pflanzen.

Mit der Erfindung des Buchdrucks erlangten Kräuterbücher weite Verbreitung; im 16. und 17. Jahrhundert erschienen die Werke von Leonhard Fuchs, Hieronymus Bock, von Petrus Andreas Matthioli – Namen, die Heilpflanzenkennern noch heute geläufig sind. Im 19. Jahrhundert dann gaben der »Wasserdoktor« Pfarrer Sebastian Kneipp und der Schweizer Kräuterpfarrer Künzle der Heilpflanzenkunde neue Impulse.



Paracelsus



Mittlerweile ist die Phytotherapie, die Heilpflanzenkunde, zu einer Wissenschaft geworden; Pflanzeninhaltsstoffe werden bestimmt, ihre Wirkung wird erforscht – es findet Erklärung, was man zuvor nur aus Erfahrung wusste.

Aus der Medizin sind Heilpflanzen nicht mehr wegzudenken; gerade die erfolgreichsten Medikamente enthalten oft Pflanzenwirkstoffe.

Dennoch: In den fünfziger Jahren des vorigen Jahrhunderts wurden die Heilpflanzen wiederum für kurze Zeit von chemischen Präparaten verdrängt. Ihrer

schnellen Wirkung wegen kritiklos auch zur Behandlung von Alltagsbeschwerden eingesetzt, schädeten diese Mittel oft mehr, als sie nützen konnten.

Denn: Was wirksam ist, hat auch Nebenwirkungen! Je schneller und stärker ein Mittel wirkt, desto größer können die Nebenwirkungen sein.

So besann man sich wieder auf die Heilkräfte bewährter Arzneikräuter.

In dieser Renaissance der Heilpflanzen wurde, zumindest am Anfang, aber auch Wesentliches über-



Lavendel

sehen: die Grenzen ihrer Anwendbarkeit! Heilpflanzen wurden unterschiedslos als Heilmittel »aus der Apotheke Gottes« bejubelt, ihr Einsatz in verantwortungsloser Weise auch für Fälle empfohlen, in denen sie nichts ausrichten.

Heilpflanzen können Heilung bringen, sie können lindernd und vorbeugend wirken – Wundermittel allerdings sind sie nicht. Eine Phytotherapie ist nur dann erfolgreich, wenn die richtigen Heilpflanzen gezielt eingesetzt und die Grenzen ihrer Anwendbarkeit sorgfältig beachtet werden – vor allem bei einer Selbstbehandlung.

In diesem Ratgeber Heilpflanzen informiere ich Sie, verehrte Leser, über die verantwortungsbewusste Selbstbehandlung mit Heilpflanzen-Zubereitungen – mit Tees, Tinkturen, Bädern, Inhalationen, Umschlägen, Auflagen und Waschungen. Dafür habe ich hauptsächlich jene Heilpflanzen ausgewählt, die wissenschaftlich weitgehend erforscht, in ihrer Heilwirkung anerkannt und zumeist auch vom Bundesgesundheitsamt als natürliche Heilmittel zugelassen sind – Heilpflanzen also, auf die Verlass ist.



In diesem Buch gebe ich Ihnen Anleitungen für die Behandlung der häufigsten Beschwerden und Missbefindlichkeiten des Alltags, und zwar sowohl akuter als auch chronischer Art. Ich biete Hilfen an bei Rheuma und Gicht, bei Blasen- und Nierenbeschwerden, bei Erkältungskrankheiten, bei Nervosität und Schlafstörungen, bei Magen- und Darmbeschwerden, bei Gallen- und Leberstörungen, auch bei leichten Verletzungen, Hautreizungen und Wunden.

Besondere Aufmerksamkeit habe ich den Beschwerden im Kindesalter gewidmet, denn Kinder sind nicht »kleine Erwachsene«; sie müssen oft anders behandelt werden. Auch ältere Menschen finden in diesem Buch Hilfe für ihre speziellen Beschwerden. Ein Buch für alle, die sich mit Heilpflanzen-Anwendungen fit und gesund erhalten wollen oder die ihre Gesundheit schnell wieder erlangen möchten; es ist aber auch für diejenigen gedacht, die eine ärztliche Therapie mit Heilpflanzen sinnvoll unterstützen wollen. Ein Buch also für die gesundheitsbewusste Familie zum täglichen Gebrauch.

Damit Sie erfolgreich (be-)handeln können, habe ich alle dabei auftauchenden Fragen zu beantworten versucht.

Um die Qualität der Drogen, der getrockneten Heilpflanzen, zu erhalten, ist es notwendig, sie sachgerecht aufzubewahren; alles, was Sie über die Aufbewahrung wissen müssen, habe ich Ihnen zusammengestellt (▶ Seite 18).

Der Wegweiser zur richtigen Behandlung (▶ Seite 20) führt Sie schnell zu der für Sie passenden Anwendung.

Denken Sie daran: Heilpflanzen sind keine Allheilmittel! Deshalb gilt es, die Grenzen der Selbstbehandlung genau einzuhalten. Dazu habe ich Ihnen zum einen allgemeingültige Hinweise gegeben (▶ Seite 23), zum anderen spezielle Warnungen bei einzelnen Beschwerdekombinationen. Diese Hinweise sollten Sie zu Ihrem eigenen Schutz unbedingt beachten.

Und damit Sie die wirksamen Heilpflanzen, die ich für Sie zur Anwendung empfohlen habe, näher kennenlernen, habe ich im Kapitel Kleine Heilpflanzenkunde (▶ Seite 185) das Wichtigste darüber zusammengestellt: Aussehen, Blüte- und Erntezeit, Standort, Wirkstoffe, ebenso die oftmals bewegte Geschichte.

Bitte informieren Sie sich sorgfältig über die vorschriftsmäßige Zubereitung der Heilpflanzen-Anwendungen, vor allem der Tees (▶ Seite 20). Auch die Beachtung der Dosierungsvorschriften (▶ Seite 20) ist unabdingbare Voraussetzung für die Wirksamkeit der Heilpflanzen.



Ein Wort zuvor

Wer vorhat, sich einen kleinen Heilpflanzengarten anzulegen, oder wer seine Favoriten im eigenen Garten anbauen oder in Balkon- und Terrassen-Kübeln ziehen möchte, der findet auch in diesem Kapitel, unter dem Stichwort »Anbau«, darüber Auskunft.

Ich wünsche mir, dass dieses Buch Ihnen und Ihrer Familie ein verlässlicher Ratgeber ist.

Apotheker Manfred Pahlow

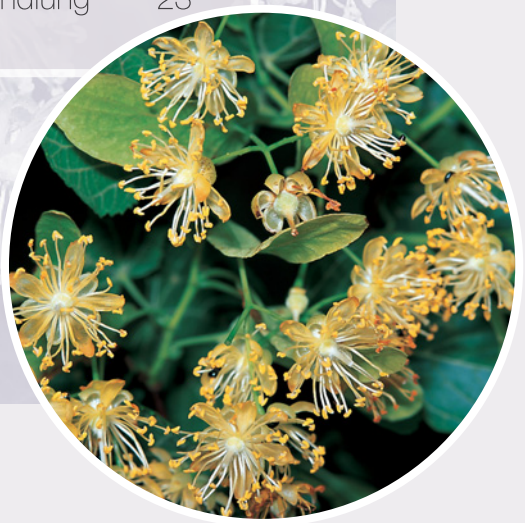
SELBSTHILFE MIT HEILPFLANZEN

Was sie über Heilpflanzen wissen sollten

- Wie wirken Heilpflanzen? 10
- Heilpflanzen und ihre Inhaltsstoffe 11
- Heilpflanzen richtig aufbewahren 18
- Heilpflanzen selbst sammeln? 19

Die Selbstbehandlung

- Zubereitung, Anwendung der Tees 20
- Die Grenzen der Selbstbehandlung 23





Was Sie über Heilpflanzen wissen sollten

Wie wirken Heilpflanzen?

Früher hat man sich recht wenig Gedanken darüber gemacht, worauf die Wirkung von Heilpflanzen beruht. Aufgrund von Erfahrungen, die durch viele Generationen erworben und weitergegeben wurden, wusste man, dass bestimmte Pflanzen zahlreiche Erkrankungen lindern und ihre Heilung unterstützen können. Auf diese Erfahrungen verließ man sich – man musste sich darauf verlassen, denn es war noch nicht möglich, Pflanzen und ihre Heilwirkung wissenschaftlich zu untersuchen.

Heute müssen wir uns nicht mehr nur mit der Erfahrung unserer Vorfahren zufriedengeben; wir wissen inzwischen, warum Heilpflanzen so wertvolle Arzneimittel sind.

Tee-Kuren, die länger als sechs bis acht Wochen dauern sollen, müssen mit dem Arzt abgesprochen werden. Oft sind aber die Beschwerden schon nach wenigen Tagen verschwunden, zumeist nach zwei bis drei Wochen.

Mit Hilfe moderner wissenschaftlicher Methoden können die Inhaltsstoffe jeder Pflanze isoliert, analysiert und auf ihre Wirkung hin geprüft werden. Unendlich viele Stoffe sind dabei in den Zellen und dem Zellsaft unserer Heilpflanzen aufgespürt worden: wirksame und (scheinbar) unwirksame, oft in größerer Menge, oft nur in Spuren. Nach und nach gelingt es der Wissenschaft, definitiv festzustellen, welche Heil-

pflanzen wirksam, welche ungeeignet sind.

Die Bedeutung einer Heilpflanze sollte man aber nicht allein nach Art und Menge der gefundenen Wirkstoffe beurteilen; die »kleinen«, die »unscheinbaren« Begleitstoffe in einer Heilpflanze bestimmen die Wirkung entscheidend

Heilpflanzen sind wirksam, und was wirksam ist, kann auch Nebenwirkungen haben, die unerwünscht sind und schädigen können. Deshalb muss ich Sie ausdrücklich davor warnen, einen Heilkräuter-Tee eigenmächtig zum »Haustee« zu erklären, ihn also ständig zu trinken.



mit. Heilpflanzen sind nicht allein Wirkstoffträger, sie sind gewachsene Heilkraft. Die typische Wirkung einer Heilpflanze beruht auf der Gesamtheit aller ihrer Inhaltsstoffe. Dennoch sind einige Inhaltsstoffgruppen, die nicht nur für den Wissenschaftler interessant sind, bei der Beurteilung der Heilpflanzenwirkung sehr bedeutsam. Sie können sich darüber im Kapitel Heilpflanzen und ihre Inhaltsstoffe näher informieren.

Viele Heilpflanzen sind zur Behandlung jeweils mehrerer Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen geeignet – das ist das Besondere an ihnen. Holunderblüten-Tee zum Beispiel ist altbewährt für Schwitzkuren und bei Erkältungen; dieser Tee lindert aber auch rheumatische Schmerzzustände. Thymian lindert Reiz- und Keuchhusten, hilft aber auch gegen Durchfall und Blähungen. Alle Heilpflanzen-Tees beeinflussen den gesamten Körperstoffwechsel aktivierend durch leichte Heilreize.

Heilpflanzen und ihre Inhaltsstoffe

Wirkstoffe – Ballaststoffe. Bei den Wirkstoffen der Heilpflanzen handelt es sich um solche Stoffe, die eine Pflanze während ihres Wachstums in sich gebildet und gespeichert hat. Doch nicht alle diese Stoffwechselprodukte sind von direktem arzneilichem Wert. In jeder Heilpflanze sind Wirkstoffe und indifferente Stoffe nebeneinander vorhanden. Die indifferenten Stoffe, auch Ballaststoffe genannt, steuern oftmals die Wirksamkeit des pflanzlichen Heilmittels, indem sie die Aufnahme der Wirkstoffe in den Organismus beschleunigen oder verlangsamen.

Fast immer sind in einer Heilpflanze mehrere arzneilich wirksame Inhaltsstoffe vorhanden, von denen einer – der Hauptwirkstoff – den arzneilichen Einsatz der Heilpflanze bestimmt. Wie stark die Nebenwirkstoffe die Wirkung einer Heilpflanze beeinflussen, wird deutlich, wenn man den Hauptwirkstoff isoliert. Er wirkt dann oft anders. Erst das Zusammenspiel aller Inhaltsstoffe einschließlich



Ringelblume



Sehr viele Heilpflanzen kommen erst bei Anwendung über längere Zeit (zum Beispiel durch eine Tee-Kur über sechs bis acht Wochen) voll zur Wirkung. Genauer Angaben finden Sie bei den jeweiligen Tee-Rezepten.

der Ballaststoffe verleiht der Heilpflanze ihre spezifische Wirkung.

Die Wirkstoffe einer Heilpflanze sind nicht gleichmäßig über die Pflanze verteilt. Mal werden sie bevorzugt in Blüten, Blättern oder Wurzeln gespeichert, mal in Samen, Früchten oder der Rinde.

Der Wirkstoffgehalt einer Heilpflanze schwankt – bedingt durch ihren Standort, durch Ernte und Einbringung. Das ist ein Nachteil, dem man aber weitgehend

dadurch vorbeugen kann, dass man zur richtigen Zeit erntet und bei der Aufbereitung größte Sorgfalt walten lässt. Heilpflanzen aus der Apotheke sind wirkstoffreich. Gut vorbereitete Arzneipflanzen, richtig gelagert, verlieren auch durch das Trocknen nur wenig von ihrer Wirksamkeit. Zum besseren Verständnis der Inhaltsstoffe und ihrer Wirkung ist es von Vorteil, die wichtigsten Wirkstoffgruppen unserer Heilpflanzen genauer kennenzulernen. Dabei kommt es weniger auf die chemische Zusammensetzung, sondern auf die Wirksamkeit bei bestimmten Erkrankungen an.

Außer den nachfolgend aufgeführten Wirkstoffgruppen finden sich in Heilpflanzen auch noch andere Inhaltsstoffe, unter denen sich zwar der Laie nichts vorstellen kann, die aber dem Fachmann wichtige Hinweise geben. Eine allgemeine Erklärung dieser Stoffe wurde wegen der komplizierten Zusammensetzung (chemischer Aufbau) und des ebenso komplizierten Wirkungsmechanismus gar nicht erst versucht, weil ein solcher Versuch Stückwerk bleiben müsste.

Bitterstoffe. Es gibt eine große Zahl von Pflanzen, deren Inhaltsstoffe bitter schmecken. Doch wenn hier von Bitterstoffdrogen die Rede ist, so sind nur jene Heilpflanzen gemeint, deren Wirkprinzip allein auf das Vorhandensein sogenannter »Bittermittel« zurückgeführt werden kann.

Das Wort »Droge« steht hier für getrocknete, sachkundig aufbereitete Heilpflanzen oder Teile davon.

Die Apotheker verwendeten das Wort »Droge« schon immer als Bezeichnung für getrocknete Heilpflanzen; aus ihm leitet sich auch die für den Apotheker in einigen Ländern gebräuchliche Berufsbezeichnung »Drogist« ab.

Erst in jüngster Zeit hat sich das Wort »Droge« auch als Bezeichnung für Suchtmittel verschiedener Art durchgesetzt.



Es gibt viele Heilpflanzen, die zu den reinen Bittermitteln, den *Amara tonica* (▶ Übersicht), gezählt werden, doch hat sich eine überschaubare Anzahl herauskristallisiert, die als besonders wirksam empfohlen werden kann. Bitterstoffe regen die Magensaftsekretion intensiv an und entfalten darüber hinaus eine tonisierende (kräftigende) Allgemeinwirkung. Deshalb kann man Bitterstoffdrogen bei fehlendem Appetit und zur Verbesserung der Verdauung erfolgreich anwenden. Ebenso gut wirken sie bei der Behebung von verschiedenen Schwächezuständen: Rekonvaleszenten, blutarme und nervös erschöpfte Menschen finden bei kurmäßiger Anwendung der Bitterstoffdrogen eine sichere Hilfe. Typische Bitterstoffdrogen sind Tausendgüldenkraut und Enzian. Bitterstoffdrogen, die gleichzeitig ätherisches Öl enthalten, also *Amara aromatica* (▶ Übersicht), unterscheiden sich in ihrer Wirkung zwar nicht wesentlich von den reinen Bittermitteln, den *Amara tonica*, sie bringen jedoch zusätzlich die Wirkung der ätherischen Öle mit, wodurch ihr Anwendungsbereich erweitert wird. Wermut und Schafgarbe sind wichtige Vertreter dieser Gruppe. Allgemein kann man über die Wirkung der *Amara aromatica* sagen, dass sie auf den Magen wie die Bitterstoffdrogen wirken. Oftmals wird diese Wirkung verstärkt, da die ätherischen Öle durch ihren Duft auf reflektorischem Wege die Magensaftsekretion anregen. Ihre Wirkung erstreckt sich aber auch auf den Darm und beeinflusst die Gallen- und Leberfunktion. Da ätherische Öle antiseptisch (bakterienfeindlich) wirken, kommt den *Amara aromatica* auch eine gewisse antibakterielle und antiparasitäre Wirkung (Wirkung gegen Bakterien und Parasi-

Bitterstoffdrogen werden in der Phytotherapie *Amara* genannt. Bewährt hat sich die Unterteilung in

- die reinen Bittermittel, die *Amara tonica*,
- die Bittermittel, die neben den Bitterstoffen ätherisches Öl in nennenswerter Menge enthalten und deshalb bitteraromatisch schmecken, die *Amara aromatica*,

und schließlich

- die Bittermittel, die auch Scharfstoffe oder ätherisches Öl enthalten, deshalb bitter und scharf oder bitteraromatisch schmecken, die *Amara acria* oder *Acria aromatica*.



Professor Dr. Hans Glatzel, Internist und Ernährungsphysiologe, stellte fest, dass die Verdauung den Kreislauf wesentlich stärker belastet, als bisher angenommen wurde. Die Bitterstoffdrogen Amara, Amara aromatica und vor allem die Amara acria können dieser Belastung entgegenwirken.

ten) zu. Besonders bei Gärungserscheinungen im Darm ist die erweiterte Wirkung dieser Drogen sehr geschätzt. Außerdem wirken einige ein wenig harntreibend, eine Nebenwirkung, die meist recht willkommen ist. Bittermittel, die Scharfstoffe enthalten und deshalb bitter und scharf schmecken, findet man unter den einheimischen Heilpflanzen kaum – als Amara acria verwendet man ausländische Heilpflanzen wie den Ingwer und andere. Diese Drogen verbessern die Kreislauffunktion.

Die Wirkung der Bitterstoffe wird hier unterstützt durch die Scharfstoffe.

Ätherische Öle. Ätherische Öle sind pflanzliche Inhaltsstoffe, die aufgrund ihrer Beschaffenheit leicht flüchtig, in Wasser jedoch nur wenig oder überhaupt nicht löslich sind. Sie riechen stark, und zwar bis auf wenige Ausnahmen angenehm. Ätherische Öle kommen im Pflanzenreich häufig vor; es gibt kaum Pflanzen, die völlig frei sind von ätherischen Ölen. In der Pflanzenheilkunde werden aber nur die Heilpflanzen als ätherische Öldrogen zusammengefasst, die einen besonders hohen Gehalt dieser »Duftöle« – nämlich 0,1 bis 10 Prozent – aufweisen. Dazu gehören speziell die Vertreter der beiden botanischen Familien Lippenblütler und Doldengewächse. In der Pflanze werden die ätherischen Öle in besonderen »Ölbehältern«, den Ölzellen, Ölgängen oder Öldrüsenhaaren, abgelagert. Ätherische Öle setzen sich aus sehr vielen verschiedenen Substanzen zusammen. So konnten in einem einzigen ätherischen Öl über 50 Einzelstoffe identifiziert werden.

Den Heilpflanzen, die ätherische Öle enthalten, sind folgende Heilwirkungen gemeinsam: Entzündungswidrig bei mehr oder weniger stark ausgeprägter Hautreizung, expektorierend (das Abhusten erleichternd), harntreibend,

Wenn in dem Begriff »ätherische Öle« auch das Wort »Äther« enthalten ist, so haben sie doch nichts mit dem Äther zu tun, den man früher bei Narkosen verwendete.

krampflösend sowie tonisierend (stärkend) auf Magen, Darm, Galle und Leber. Drogen mit ätherischem Öl bekämpfen Gärungserreger, Bakterien und möglicherweise sogar Viren. Hier muss man sich allerdings im Klaren darüber sein, dass »bekämpfen« nicht gleichbedeutend ist mit »abtöten«.



Flavonoide. Die Bezeichnung »Flavonoide« (Flavone) ist ein Sammelbegriff für verschiedene Stoffe gleicher chemischer Grundstruktur. Es ist schwierig, die Wirkung der flavonoidhaltigen Drogen zu charakterisieren, denn ausschlaggebend sind die Art und die Menge der in ihnen enthaltenen Flavonoide. Flavonoide haben sehr unterschiedliche chemische und physikalische Eigenschaften, deshalb kann man keine einheitliche Wirkung annehmen. Dennoch sind einige Wirkungen bezeichnend: eine Wirkung bei abnormer Kapillarbrüchigkeit (Brüchigkeit feiner und feinsten Blutgefäße), eine Wirkung bei bestimmten Herz- und Kreislaufstörungen, eine wassertreibende und eine krampflösende Wirkung im Verdauungstrakt. An der Gesamtwirkung einer Heilpflanze sind Flavonoide zweifellos immer aktiv beteiligt.

Gerbstoffe. Gerbstoffe im pharmazeutischen Sinne sind Pflanzeninhaltsstoffe, die in der Lage sind, Eiweißstoffe der Haut und der Schleimhaut zu binden und in widerstandsfähige, unlösliche Stoffe zu überführen. Darauf beruht auch ihre Heilwirkung: Sie entziehen den auf Haut oder Schleimhaut angesiedelten Bakterien den Nährboden. Wir kennen und verwenden Heilpflanzen, die Gerbstoffe als Hauptwirkstoff enthalten (beispielsweise Blutwurz und Heidelbeere), andere, bei denen Gerbstoff als erwünschter Nebenwirkstoff vorhanden ist, und Heilpflanzen, bei denen der Gerbstoff störend wirkt, da er den Magen reizen kann (zum Beispiel Bärentraubenblätter). Will man nicht auf Letztere verzichten, so bereitet man die Tees auf kaltem Wege. Dann gelangt nur ein Bruchteil der Gerbstoffe in den Tee. Als Gurgelmittel bei Mandelentzündung, als Mundspülmittel bei entzündetem Zahnfleisch, als Umschlag zur Wundbehandlung, vor allen Dingen aber als Mittel gegen Durchfall leisten Gerbstoffdrogen gute Dienste. Teilbäder mit Gerbstoffdrogen bei Hämorrhoiden, Frostbeulen und Entzündungen sind gleichfalls empfehlenswerte Heilmaßnahmen.

Glykoside. Glykoside sind im Pflanzenreich verbreitet vorkommende Stoffe. Ihre Wirkungsvielfalt und Wirkungsverschiedenheit ist so groß, dass eine Zusammenfassung unter einem chemischen Begriff, nämlich dem der Glykoside, nicht viel aussagt – auf die Wirkungen kommt es an. Die Bezeichnung »Glykosiddrogen« ist aber zu einem festen Bestandteil der wissenschaftlichen



Literatur geworden und wird deshalb hier erwähnt. Allen Glykosiden ist gemeinsam, dass sie durch Hydrolyse (Aufspaltung unter Wasseraufnahme) in einen Zucker und einen Nicht-Zucker, das Aglykon, gespalten werden können. Das Aglykon bestimmt weitgehend die Wirkung.

Beispiele: Die herzwirksamen und schleimlösenden Stoffe einiger Heilpflanzen, die abführenden Stoffe der Faulbaumrinde und die Wirkstoffe der Bärentraubenblätter sind Glykoside. Auch die schweißtreibende Wirkung der Lindenblüten und die Wirkung vieler Bitterstoffdrogen sind auf Glykoside zurückzuführen.

Kieselsäure. Pflanzen aus der Familie der Schachtelhalme (Equisetaceen), der Raublattgewächse (Boraginaceen) und der Gräser (Gramineen) nehmen viel Kieselsäure aus dem Boden auf und lagern sie in ihren Zellmembranen oder ihrer Zellsubstanz (Protoplasma) ab. In manchen Fällen sind die Salze der Kieselsäure (Silikate) wasserlöslich. Da nun die Kieselsäure auch ein unentbehrlicher Bestandteil des menschlichen Organismus ist, kann man mit Kieselsäuredrogen dort Besserung erzielen, wo durch Verminderung des Kieselsäureangebots in der Nahrung vor allem Bindegewebe, Haut, Haare oder Nägel geschädigt sind. Eine pharmazeutisch viel genutzte Droge ist das Schachtelhalmkraut, das innerlich als Tee, äußerlich zum Gurgeln, Mundspülen und als Badezusatz verwendet wird.

Saponine. Saponine sind pflanzliche Glykoside, die zusammen mit Wasser einen haltbaren Schaum ergeben, Öl in Wasser emulgieren und eine hämolytische Wirkung besitzen, das heißt den roten Blutfarbstoff aus den roten Blutkörperchen austreten lassen. Saponindrogen können bei feststehendem Husten gebraucht werden. Es kommt wegen der Oberflächenaktivität der Saponine zur Verflüssigung des zähen Schleims, der sich dann leichter abhusten lässt. Der vom Körper neu gebildete Schleim kann ungehindert abfließen.

Durch leichte Reizwirkung auf die Magenschleimhaut kommt es reflektorisch zur Vermehrung der Sekretion (Absonderung) aller Drüsen, was sich in den

Saponine sind aber auch nicht ganz ungefährlich – ein Zuviel reizt die Darmschleimhaut.

Bronchien günstig bemerkbar macht. Manche Saponindrogen besitzen auch eine wassertreibende Wirkung und werden häufig für die sogenannten Blutreinigungskuren (Frühjahrs- und Herbstkur) heran-



gezogen. Sie wirken auch gegen Hautunreinheiten und gegen rheumatische Beschwerden. Schließlich können manche Saponindrogen Ödeme ausschwemmen und entzündungswidrig wirksam sein. Und nicht zuletzt beeinflussen Saponine in Heilpflanzen die Resorption (Aufnahme) anderer pflanzlicher Wirkstoffe entscheidend, wodurch oft geringe Wirkstoffmengen »große« Wirkung zeigen.

Schleim. Unter Schleim im botanisch-pharmakologischen Sinn versteht man kohlenhydrathaltige Stoffe, die mit Wasser stark aufquellen und eine viskose (fadenziehende) Flüssigkeit liefern. Schleimdrogen sind im Pflanzenreich weit verbreitet, doch in nur wenigen Pflanzen – beispielsweise Eibisch, Lein und Isländisch Moos – in solcher Menge enthalten, dass man sie therapeutisch nutzen kann. In den vielen anderen Fällen beeinflussen sie jedoch die Wirkungsintensität anderer pflanzlicher Wirkstoffe entscheidend.

Die pharmakologische Wirkung der Pflanzenschleime lässt sich mit »Reizmilderung« am besten beschreiben. Der Schleim legt sich als feine Schicht um die Schleimhäute und schützt sie so vor örtlich reizenden Stoffen oder wirkt reizmildernd. Entzündungen, vor allem solche der Schleimhäute, klingen unter dem Einfluss der Schleimdrogen schnell ab. Schleim wird nicht resorbiert, die Wirkung ist also rein lokal.

Eine hustenstillende Wirkung besitzen Schleimdrogen, wenn der Husten durch Reizzustände im Rachen und am Kehledeckel ausgelöst wird. Schleimdrogen wirken leicht abführend, weil sie die Darmfüllung auflockern, Wasser zurückhalten und quellen (Leinsamen).

Eine besondere Eigenschaft der Schleime ist die Abschwächung der Geschmacksempfindung, vor allem für Sauerer.

Ein eindrucksvolles Beispiel dafür: Himbeeren enthalten weniger Zucker und mehr Säuren als Johannisbeeren. Da sie aber reicher an Schleimstoffen sind, schmecken sie süßer als Johannisbeeren.

Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Bei einer Vorstellung der wichtigsten Pflanzeninhaltsstoffe dürfen die sogenannten »essenziellen Nährstoffe« nicht fehlen. Sie sind im Organismus nötig, um Gerüstsubstanzen (Bindegewebe, Knochen, Zähne) und Zellstrukturen aufzubauen, Bausteine für körpereigene Enzyme (Fermente) und Hormone zu liefern, Stoffwechselprozesse zu



aktivieren und Organfunktionen und den Wasserhaushalt zu beeinflussen. Ohne diese Stoffe ist Leben schlechterdings nicht möglich. Ihr ausreichendes und ausgewogenes Angebot in der Nahrung ist lebenswichtig. Das erklärt die Bedeutung pflanzlicher Nahrung (Gemüse, Salat, Obst).

Auch bei der Behandlung von Krankheiten, bei denen ein Mangel an Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen vorliegt, sind Zubereitungen aus Heilpflanzen mit diesen Inhaltsstoffen besonders wichtig.

Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine gehen teilweise bei der Tee-Zubereitung in Lösung und sind dadurch auch an der Heilwirkung beteiligt. Ist ein bestimmtes Vitamin der Hauptwirkstoff einer Heilpflanze, dann kann die Droge gezielt als Vitaminlieferant eingesetzt werden. Das ist zum Beispiel bei der Hagbutte der Fall, die besonders viel Vitamin C enthält.

Heilpflanzen richtig aufbewahren

Bewahren Sie Heilkräuter immer in dunklen Glasgefäßen oder in Weißblechdosen auf. So sind sie vor Lichteinfall und Feuchtigkeit geschützt und behalten ihre Qualität.

Wichtig ist auch die Beschriftung der Aufbewahrungsgefäße, denn getrocknete und zerkleinerte Heilpflanzen, die Teedrogen, kann man nur schwer voneinander unterscheiden. Außerdem sollten Sie einen Zettel ins Gefäß legen, auf den Sie neben dem Datum, an dem Sie die Pflanze eingekauft oder Ihr Sammelgut aufbereitet haben, notieren, wer in Ihrer Familie mit diesem Tee behandelt worden ist, bei welchen Beschwerden und in welcher Dosierung er geholfen hat.

Heilkräuter von hochwertiger Qualität bekommen Sie bei Ihrem Apotheker, denn er ist gesetzlich dazu verpflichtet, alle Heilpflanzen vor der Abgabe auf Reinheit und Qualität zu überprüfen. Die Qualitätskriterien für Heilpflanzen sind in den jeweils gültigen Arzneibüchern festgelegt. Diese Kriterien sind auch im Hinblick auf die als wirksam erkannten Inhaltsstoffe recht streng.

Ihr Apotheker stellt Ihnen auch alle in diesem Ratgeber empfohlenen Teemischungen zusammen (die Zahlenangaben in den Rezepten beziehen sich auf Gramm, zum Beispiel Kamille 20,0 = 20,0 Gramm Kamillenblüten).



Heilpflanzen selbst sammeln?

Sollten Sie einige Heilkräuter selbst sammeln wollen, dann müssen Sie unbedingt umfassende botanische Kenntnisse besitzen.

Ob Ihre Kenntnisse ausreichend sind, können Sie relativ leicht selbst überprüfen. Stellen Sie sich doch einmal folgende Fragen:

- Kann ich die von mir gesuchte Heilpflanze in der Natur zweifelsfrei erkennen?
- Weiß ich, welche Heilpflanzen giftig sind, deshalb zur Selbstmedikation ungeeignet, weil lebensgefährlich?
- Weiß ich, welche Heilpflanzen geschützt sind und auf keinen Fall gesammelt werden dürfen?
- Weiß ich, in welcher Umgebung ich Heilpflanzen sammeln kann – erkenne ich, ob eine Wiese, ein Feld, ein Waldrand frei ist von Umweltverschmutzung?
- Weiß ich, zu welcher Tages- und Jahreszeit ich die Heilpflanze meiner Wahl sammeln soll, damit sie ihre optimale Wirkung entfalten kann?
- Weiß ich, welcher Pflanzenteil als »Droge« für den Tee genutzt wird – Blüten, Früchte, Samen, Wurzeln, Rinde oder das ganze Kraut?
- Weiß ich, wie die Sammelausbeute sachgerecht aufbereitet wird? Wenn ja, habe ich die Möglichkeit dazu?

Sollten Sie mit Hilfe dieser »Gewissenserforschung« feststellen, dass Sie nur wenig über Heilpflanzen wissen, so verbietet sich das Selbersammeln für Sie zunächst.

Möchten Sie hingegen, angeregt durch diesen Ratgeber, mehr darüber erfahren, so können Sie mit bewährten Heilpflanzenbüchern und Sammelführern Ihre Kenntnisse erweitern (▶ Bücher, die weiterhelfen, s. Anhang).

Einige der in diesem Buch genannten Heilpflanzen können Sie im eigenen Garten oder als Kübelpflanzen auf Balkon oder Terrasse selbst anbauen. Wie man das macht, erfahren Sie im Kapitel »Kleine Heilpflanzenkunde« (▶ Seite 185), jeweils unter dem Stichwort »Anbau«.

Bitte beachten Sie:

Wird die Wurzel verwendet, so verbietet sich das Sammeln, denn dadurch würde der Wildbestand der Heilpflanze gefährdet! Für arzneiliche Zwecke (auch für Tees) stammen Wurzeln aus Kulturen.



Die Selbstbehandlung

Zubereitung, Anwendung der Tees

Kräuter-Tees sind Arzneimittel. Wie andere Arzneimittel wirken sie nur dann optimal, wenn sie gezielt angewendet und richtig dosiert werden. Auch die vorschriftsmäßige Tee-Zubereitung ist von großer Bedeutung: Die verwendete Menge, die Wassertemperatur und die Dauer des Ausziehens, selbst die Art des Teetrinkens (schluckweise, warm, heiß oder kalt) sind bedeutsam. Bitte halten Sie sich bei all dem an die genauen Anweisungen in diesem Buch, damit der Tee seine Wirkung voll entfalten kann.

Um Ihnen den Umgang mit Heilpflanzen-Tees zu erleichtern, habe ich mich bemüht, für die meisten der in diesem Ratgeber empfohlenen Tees eine einheitliche Art der Zubereitung zu finden.

Wenn bei den einzelnen Tee-Empfehlungen nichts anderes angegeben ist, gelten folgende Vorschriften:

Zubereitung der Tees. 2 gehäufte Teelöffel Droge (Einzeltee oder Tee-Mischung) mit 1/4 Liter siedendem Wasser übergießen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb abseihen.

Innerliche Anwendung der Tees. 2 bis 3 Tassen Tee schluckweise mäßig warm zwischen den Mahlzeiten trinken. Sie können die Tees mit Honig süßen, sofern Sie nicht zuckerkrank sind.



Bitte beachten Sie aber auch die im Text angegebenen Abweichungen gewissenhaft!

Äußerliche Anwendung der Tees. Neben der innerlichen Anwendung, dem Teetrinken, kann man Heiltees auch äußerlich verwenden; das gilt vor allem für ungemischte Tees. Man spricht von äußerlicher Anwendung, wenn man mit dem Tee gurgelt, den Mund spült, das Zahnfleisch einreibt, Wunden behandelt, Dampfbäder, Einläufe, Umschläge, Teil- und Vollbäder macht oder die Augen spült.



Vollbäder. Vollbäder mit Drogenauszügen machen Sie in Ihrer Badewanne bei Temperaturen zwischen 35 und 38 °C, Badedauer etwa 10 bis 15 Minuten. Anschließende Bettruhe ist zu empfehlen, weil die Bettwärme die Nachwirkung des Vollbades verstärkt. In der Apotheke bekommt man medizinische Badeextrakte auf pflanzlicher Basis. Es ist vorteilhaft, diese fertigen Extrakte zu verwenden, weil es etwas mühsam ist, sich den Kräuterauszug für ein Vollbad selbst zu bereiten. Dennoch habe ich dort, wo Kräuter-Vollbäder empfohlen sind, auch die Vorschriften für die Selbstherstellung angegeben.

Teilbäder. Teilbäder für verletzte Glieder (Finger, Hand, Fuß) sind sehr einfach auszuführen: Sie bereiten sich einen Tee und baden darin bei mäßiger Temperatur (35 bis 40 °C) die erkrankten Körperteile etwa 10 Minuten lang. Für 1 Liter Badeflüssigkeit benötigen Sie 1 Esslöffel Droge; mit kaltem Wasser übergießen, aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und auf die angegebene Temperatur abkühlen lassen.

Ansteigende Fußbäder. Eine wichtige Anwendung zur Abwehr von beginnenden Erkältungskrankheiten ist das ansteigende Fußbad. Es führt zu einer kräftigen Durchwärmung des ganzen Körpers, fördert die Durchblutung der Schleimhäute in der Nase sowie im Rachenraum und verhindert, dass eine beginnende Erkältungskrankheit, ein Virusinfekt, sich weiter ausbreitet, da Temperaturen über 38 °C den Krankheitserregern nicht gut bekommen.

Sie benötigen für das Bad eine hohe Fußbadewanne und warmes bis heißes Wasser. In die Fußbadewanne geben Sie 1 Liter Thymian-Tee (Zubereitung ▶ Seite 50) und 1/2 Liter Schachtelhalm-Tee (Zubereitung ▶ Seite 70). Nach Auffüllen mit Wasser von 37 °C wird mit dem Fußbad begonnen, die Temperatur durch Zugabe von heißem Wasser langsam gesteigert, so lange, wie es erträglich ist. Nach etwa 10 bis 15 Minuten beenden Sie das Fußbad, trocknen die Füße ab und ziehen warme Socken an.

Bitte beachten Sie:

Wer kranke Venen hat oder unter Herz- und Kreislaufstörungen leidet, darf kein heißes Fußbad nehmen, es sei denn, der Arzt genehmigt es ausdrücklich.



Inhalations- und Dampfbäder. Hierfür geben Sie eine kleine Handvoll Teekräuter in einen Topf und übergießen sie mit ½ bis 1 Liter siedendem Wasser. Bei der Inhalation atmen Sie, Kopf und Gefäß mit einem Tuch abgedeckt, die Kräuterdämpfe langsam und tief durch Mund und/oder Nase ein.

Beim Dampfbad lassen Sie die Dämpfe auf die Haut einwirken. Steigen keine Dämpfe mehr auf, dann muss der Ansatz noch einmal zur »Wiederbelebung« erhitzt werden, denn die Behandlung soll etwa 5 bis 10 Minuten dauern. Für Dampfbäder im Anal- oder Genitalbereich (After oder Geschlechtsorgane) brauchen Sie ein standfestes Gefäß, auf das Sie sich setzen können. Für den Ansatz übergießen Sie 3 bis 4 Esslöffel Kräuter mit 3 Liter siedendem Wasser.

Umschläge. Für feuchte Verbände oder Wundumschläge tränken Sie einen Wattebausch oder Mulltupfer mit dem Tee, drücken ihn leicht aus und bedecken damit die zu behandelnden Stellen. Der Wundumschlag bleibt einige Stunden liegen, der feuchte Verband so lange, bis er trocken ist. Um die Feuchtigkeit des Verbands zu erhalten, ohne ihn erneuern zu müssen, kann man ihn, nachdem er trocken geworden ist, mehrmals mit dem verwendeten Tee nachfeuchten.

Waschungen. Für Waschungen mit Kräuter-Tees (bei Hautunreinheiten sehr empfehlenswert) tauchen Sie ein sauberes Tuch oder ein Mulläppchen in den lauwarmen Tee und waschen unter kreisenden Bewegungen die »unreinen« Hautstellen. Wenn es darum geht, Krusten aus Blut, Sekret oder Eiter zu beseitigen, drücken Sie zunächst mehrmals ein mit Tee getränktes Mulläppchen (so heiß, wie Sie es vertragen) auf die verkrusteten Stellen und beginnen erst nach 10 Minuten mit der Reinigung. Dann sind die Krusten aufgeweicht und lassen sich schmerzlos abwaschen.

Gurgellösung und Mundspülung. Zum Gurgeln und Mundspülen verwendet man den normalen Kräuter-Tee – natürlich ungesüßt. Wichtig ist nur, daß die Behandlung lange genug durchgeführt wird. Die reine Gurgelzeit (abzüglich der zum Atmen notwendigen Unterbrechungen) soll mindestens 1 Minute betragen, das Mundspülen etwa 5 Minuten dauern.



Augenwaschungen und Augenspülungen. Auch für Augenwaschungen und – eventuell mit der gleichen Menge Wasser verdünnt – für Augenspülungen verwendet man den empfohlenen Tee ungesüßt: Die Augen werden mit einem teegetränkten Wattebausch oder Mullläppchen von außen nach innen, also von der Schläfe zur Nase hin, jeweils 3 Minuten lang ausgewaschen.

Für Augenspülungen benutzen Sie am besten eine Augenbadewanne, die Sie in der Apotheke kaufen können: Die mit dem Teeaufguss gefüllte Augenbadewanne ans Auge drücken, den Kopf langsam nach hinten neigen, das Auge öffnen und ein wenig hin und her bewegen, so wird es in der Flüssigkeit regelrecht »gebadet«. Diese Behandlung ist jeweils 3 bis 5 Minuten lang durchzuführen. Es ist ratsam, den Kräuter-Tee vor dem Augenbad zu filtrieren (Kaffeefilter) und dann noch einmal kurz aufzukochen.

Kräuter-Säckchen. Mit ihrer Hilfe kann man zum einen Geschwülste erweichen, reifen oder zerteilen, zum anderen Schmerzen lindern durch die Wärme. Deshalb sollen Kräuter-Säckchen sehr warm bis heiß aufgelegt werden; die Temperatur richtet sich nach der Verträglichkeit. Füllen Sie die Droge in ein kleines Leinensäckchen, das Sie dann für etwa 10 Minuten in kochend heißes Wasser, und, nachdem es abgetropft und etwas abgekühlt ist, auf die erkrankte Stelle legen.

Die Grenzen der Selbstbehandlung

Da viele Menschen alles, was die Natur zur Linderung von Beschwerden oder zur Heilung von Krankheiten anbietet, für unschädlich halten, gehen sie oft fahrlässig mit Heilpflanzen-Anwendungen um. Entweder sie überschätzen die Wirkung einer Heilpflanze oder sie sind der Meinung, dass eine Therapie, selbst wenn sie nichts nützt oder die Anwendung fehlerhaft war, auch nicht schaden kann. Das ist ein sehr großer und oftmals gefährlicher Irrtum! Wir wissen heute, dass Heilpflanzen mitunter erhebliche Nebenwirkungen haben. Falsch angewandt, überdosiert oder zu lange eingenommen, können sie den Kranken mehr schaden als nützen. Nur überlegt ausgesuchte Heilpflanzen, richtig zubereitet und dosiert, sind Heilmittel.



Bei der Selbstbehandlung jedweder Beschwerden ist daher Eigenverantwortung oberstes Gebot. Das bedeutet konkret, dass es ratsam ist, über Ihr Vorhaben mit dem Hausarzt zu sprechen, nicht zuletzt deswegen, um die rechte

Bitte beachten Sie:

Damit die Behandlung mit Heilpflanzen nicht in »Kurpfuscherei« ausartet, bitte ich, die Grenzen der Anwendung sorgfältig zu beachten; vor allem auch die Hinweise in den einzelnen Kapiteln!

Diagnose erstellen zu lassen. Die Furcht, von ihm ausgelacht zu werden, ist völlig unbegründet, denn Ärzte befürworten durchaus die Phytotherapie (Behandlung mit Heilpflanzen), wenn diese aufgrund der Diagnose gerechtfertigt ist.

Wenn Sie (vermeintlich) harmlose Befindlichkeitsstörungen, ohne den Arzt zu befragen, behandeln möchten, weil Sie eigene Erfahrungen im Umgang mit

Heilpflanzen besitzen, so gilt folgender Rat: Verschwinden die Beschwerden nicht nach längstens drei Tagen oder treten sie nach dem Absetzen der Tee-Anwendung bald wieder auf, so ist ein Arzt hinzuzuziehen. Starke Schmerzen sowie hohes Fieber sind Alarmsignale, die ebenfalls einen Arztbesuch erforderlich machen. Wenn nach der Heilpflanzen-Anwendung andere Beschwerden wie Magenweh, Übelkeit, Erbrechen oder Durchfälle auftreten, wenn sich allergische Hautveränderungen zeigen, so ist die Anwendung sofort abzubrechen und – sofern die Beschwerden nicht bald verschwinden (nach etwa zwei Tagen) – ärztlicher Rat unbedingt nötig.

Es bedarf wohl keiner Erwähnung, dass Schwangere oder organisch Kranke sich nicht selbst behandeln dürfen. Bei chronischen Erkrankungen können Heilpflanzen-Anwendungen neben den ärztlicherseits verordneten Maßnahmen als begleitende Therapie sehr hilfreich sein.

BESCHWERDEBILDER

■ Nervosität und Schlafstörungen	25
■ Erkältungskrankheiten	41
■ Blasen- und Nierenbeschwerden	57
■ Magen- und Darmbeschwerden	74
■ Rheuma und Gicht	95
■ Gallen- und Leberbeschwerden	115
■ Kinderkrankheiten	123
■ Frauenbeschwerden und Wechseljahre	141
■ Altersbeschwerden	151
■ Herz- und Kreislaufstörungen	175
■ Leichte Verletzungen, Hautreizungen	181



Nervosität und Schlafstörungen

Überforderung durch Stress

Symptome und ihre Ursachen	28
Hilfe durch Heilpflanzen	29
Ärger – Appetitlosigkeit	29
Magenbeschwerden – Erschöpfung	30

Schlafstörungen

Hilfe durch Heilpflanzen	31
Ein- und Durchschlafstörungen	31
Beklemmungsgefühl	34
Weitere Empfehlungen	34

Neurovegetative Dystonie

Symptome und ihre Ursachen	35
Hilfe durch Heilpflanzen	36
Herzklopfen – Magenbeschwerden	36
Appetitlosigkeit – Schlaflosigkeit und Ängste	37
Kräuterbäder zur Entspannung	38
Zur Umstimmung	39
Herzhaftes Würzen	40



Überforderung durch Stress

Viele Heilpflanzen, die wir heute gegen Nervosität, Stress und Schlafstörungen verwenden, kannte man zwar schon in alter Zeit, ihre Anwendungsgebiete waren jedoch oft andere.

Baldrian zum Beispiel wird erst seit dem 19. Jahrhundert als Beruhigungsmittel genutzt. Im fünften und vierten Jahrhundert vor Christus gebrauchte man ihn vor allem bei Frauenleiden; im Mittelalter (16. bis 17. Jahrhundert) bei Kopfschmerzen, Husten oder Sehstörungen.

Johanniskraut war früher, als Öl aufbereitet, hauptsächlich ein Wundheilmittel. Erst jetzt schätzt man es vor allem als eine Heilpflanze, die ausgleichend auf die Seele wirkt.

Tatsache ist, dass heute immer mehr Menschen ihren Alltag nicht verkraften: Leistungsabfall, Antriebsarmut, Gereiztheit, Nervosität, Ein- und Durchschlafstörungen, Ängste und Freudlosigkeit sind die Folgen. »Stress« ist das Schlagwort, und gestresst, also überfordert, fühlen sich Arbeiter und Angestellte, Manager und Politiker, Hausfrauen und Mütter, Lehrlinge, Studenten, sogar Schulkinder (▶ Seite 135). Sie alle wünschen sich Hilfe. »Da muss es doch etwas geben, was mir hilft!«, »Ist denn dagegen wirklich kein Kraut gewachsen?« Diese oder ähnliche Fragen hört man immer wieder.

Es drängt sich deshalb die Frage auf: Ist Nervosität ein Symptom unserer Zeit? Zwar waren die Zeiten früher durchaus nicht nur friedvoll und gemütlich, aber die Menschen wurden mit

ihren Problemen leichter fertig. Jeder hatte seinen Platz in der Gesellschaft; jeder wusste, was er zu tun und zu lassen hatte; dadurch bekam er eine gewisse Sicherheit in seinem Verhalten, eine gewisse »Standfestigkeit« in seinem Lebensbereich.

Symptome und ihre Ursachen

»War das ein Tag; ich will heute nichts mehr hören und sehen; Appetit habe ich auch keinen.« So oder ähnlich klagt mancher am Abend: Der Angestellte, der von seinem Chef »abgekancelt« wurde, vielleicht ohne es verdient zu haben, die Frau, die nach ihrer Bürotätigkeit noch im Haushalt arbeiten muss; die Mutter, deren Kinder den ganzen Tag über irgend etwas von ihr wollten oder gar krank sind, der Lehrer, der mit seiner Klasse nicht zurechtgekommen ist, der Unternehmer, der schwierige Kunden zufriedenstellen musste.

Beispiele über Beispiele lassen sich anführen. Sogar Kinder fühlen sich oft »unerträglich gestresst« (▶ Seite 135).

Wer in solchen Situationen den Ärger in sich hineinfrisst, wird kaum schlafen können; er wird den nächsten Tag noch schlechter überstehen, wieder nicht schlafen können – ein Teufelskreis. Schließlich bekommt er Magenbeschwerden, oft sogar Magengeschwüre, oder sein Herz und sein Kreislauf werden geschädigt.



Hilfe durch Heilpflanzen

Ich will keineswegs behaupten, dass man mit Heilkräuter-Tees alle Probleme lösen kann. Da ist sehr oft eine andere Therapie nötig! Doch gegen die Symptome der Überforderung können Heilpflanzen eine wertvolle Hilfe sein, weil sie Spannungen lösen, Ausgeglichenheit schaffen und so der Lebensfreude, der Heiterkeit wieder Einlass gewähren. »Heiterkeit des Sinnes«, so Arthur Schopenhauer, »ist eine Eigenschaft, die uns am unmittelbarsten beglückt und sich augenblicklich selbst belohnt.«

Wenn es uns gelingt, nach getaner Arbeit Ruhe und Entspannung zu finden, dann können wir auch den Stress, dem wir mehr oder weniger alle ausgesetzt sind, leichter verkraften.

Im Laufe vieler Jahre habe ich unter den beruhigenden und entspannenden Heilpflanzen meine Favoriten gefunden. Meist sind es altbewährte Heilpflanzen wie Baldrian, Melisse, Hopfen, Kamille oder Johanniskraut. Einige sind weniger bekannt, so die Passionsblume oder die Orangenblüten, andere wurden wiederentdeckt wie Hafer, Lavendelblüten oder Heublumen.

Sie alle verstehe und verwende ich als Mittler und Helfer, um Wohlbehagen und Ausgeglichenheit zu fördern – ohne körperlichen oder seelischen Schaden anzurichten. Sie richtig einzusetzen, einzeln oder in Tee-Mischungen, ist oberstes Gebot für den Erfolg. Meine Erfahrungen, die ich über Jahre und Jahrzehnte mit die-

sen Heilpflanzen gemacht habe, möchte ich an Sie weitergeben.

Ärger

Entspannung ist notwendig, abschalten und sich wieder erholen!

Ein warmer, starker Melissen-Tee ist da die beste Erste Hilfe.

Der Melissen-Tee hilft auch, wenn sich der Ärger des Tages auf den Magen geschlagen hat, denn das ätherische Melissen-Öl beruhigt den nervösen Magen.

Melissen-Tee

Zubereitung: 2 gehäufte Teelöffel Melissenblätter mit 1/4 Liter siedendem Wasser übergießen, 10 Minuten lang ausziehen, danach abseihen.

Anwendung: 2 bis 3 Tassen Tee täglich trinken. Wer mag, kann mit Honig süßen (Diabetiker: nicht süßen).

Appetitlosigkeit

Wer keinen Appetit hat, kann die Wirkung verstärken, wenn er den Melissen-Tee mit Hopfen versetzt.

Neben den beruhigenden Inhaltsstoffen enthalten die Hopfenzapfen auch Bitterstoffe, die für einen verbesserten Fluss der Verdauungssäfte sorgen, was spürbare Appetitanregung zur Folge hat.