

Birgit Straka

HEILPFLANZENKUNDE

Kraftvolle Wildkräuter zu jeder Zeit

BirgitSTRAKA
HEILPFLANZENSCHULE



Birgit Straka

HEILPFLANZENKUNDE

Kraftvolle Wildkräuter zu jeder Zeit

Birgit**STRAKA**
HEILPFLANZENSCHULE



Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

Einführung in die Pflanzenkunde 9

Pflanzenordnung und Pflanzenbestimmung 9

Pflanzenfamilien 12

Wirkstoffgruppen 14

Giftpflanzen 19

Homöopathie 20

Arten der Zubereitung und Anwendung 21

Gänseblümchen – der Frühlingsbote 22

Hasel – die Vielseitige 23

Heilpflanzen in unserer Ernährung 25

Urkraft Smoothies – Grüne Smoothies 25

Rund um die Haut 37

Salben 37

Basisöle 38

Empfehlenswerte Kräuter und Bäume 41

Salbenherstellung 50

Haut- und Massageöle 53

Stechpalme – Baum des Jahres 54

Hahnenfuß – das Wunder für die Haut 55

Heilpflanzen-Essenzen 57

Erntezeit: Sammeln, Trocknen und Aufbewahren 57

Alkoholauszüge 60

Ölauszüge 62

Signaturenlehre 65

Der Bezug der Pflanzen zu den Planeten 66

Beispiel der Signaturenlehre anhand der Schafgarbe 70

Die Goldrute – der Nierenheiler 72

Roskastanie – Frieden, Geborgenheit & Versöhnung 73

Düfte und Ätherische Öle 75

Duftende Kostbarkeiten – Raum- und Aurasprays 75

Die Herstellung von Raum- und Aurasprays 77

Portraits verschiedener Ätherischer Öle 79

Wurzelzeit 87

Die Kraft der Wurzeln entdecken und anwenden lernen 87

Räuchern 93

Erdung, Reinigung, Meditation – die alte Tradition des Räucherns 93

Räucherpflanzen 97

Auf Wiedersehen 101

Literaturempfehlung 103

Ein paar Worte über mich 105

Impressum 106



Vorwort

Wenn uns Pflanzen etwas vermitteln können, dann ist es die Fähigkeit über die eigene Vorstellung hinaus zu wachsen, Wege zu gehen die wir bisher nicht einmal erahnt haben und Wahrnehmungen zu erfahren, die uns bewusst machen, dass wir im Paradies leben.

In den letzten Jahren habe ich vielen Menschen unsere heimischen Heilpflanzen nahegebracht, ihnen die Vielfältigkeit ihrer Anwendung in der Heilkunde und auch in der Ernährung vermittelt. Manche Pflanzenliebhaber wollen den Weg der spirituellen Wahrnehmung und Kommunikation mit Kräutern und Bäumen gehen. Andere bevorzugen die ›handfeste‹ Ebene, um sich der Welt der grünen Freunde zu öffnen. Es ist nicht wichtig, wie man den Weg zurück zur Natur und ihren unzähligen Schätzen beschreitet. Es ist nur wichtig, den ersten Schritt zu tun!

Ihr müsst meine Aufschriebe auf den folgenden Seiten keineswegs auswendig lernen, denn jede Pflanzen besitzt unzählige Facetten, so wie wir selbst. Mit der Zeit wird sich ein Stein zum anderen fügen, denn Ihr werdet die wichtigsten Begriffe immer wieder hören und verinnerlichen. Die für Euch essentiellen Informationen werden somit hängen bleiben und am Schluss ergibt sich ein stimmiges Gesamtbild! Das war für mich bisher die schönste Erfahrung meiner ganz eigenen und individuellen Entdeckungsreise in das Reich des Grünen Volkes.

Dennoch ist es hilfreich, einige Grundbegriffe gehört bzw. gelesen zu haben, um sich beim Schmökern weiterer Literatur besser zurechtfinden zu können. Ich habe in dieses Buch die Informationen reingepackt, welche mich bis heute in meiner täglichen Arbeit und Freizeit rund um die Heilpflanzenwelt begleiten und bereichern. Dies gilt im Besonderen für die verschiedenen Verarbeitungsformen. So gibt es beinahe keinen Tag, an welchem mein Wegerichöl in der Familie oder bei Freunden nicht zum Einsatz kommt: ob es eine kleine Wunde, ein blauer Fleck oder vielleicht auch der ein oder andere Pickel bei den Jugendlichen ist. Meine Glückssalbe nutze ich für Gesicht und Hände, mein Spray Frieden und Freude als Deo. Wenn ich abends keine Ruhe finde ist das Räuchern eine wundervolle Unterstützung, damit ich wieder ganz bei mir ankommen kann.

Die vielleicht etwas ungewöhnliche wir-Form in meinen Büchern soll symbolisch für die Verbindung aller Menschen über Grenzen hinweg stehen, unabhängig von Kulturen und Religionen. Denn das was uns alle verbindet ist das gemeinsame Verständnis, Respekt und Liebe zu Mutter Natur mit all ihren unterschiedlichen Erscheinungsformen. So wie auch wir ist jede Pflanze ein Individuum und zugleich Teil eines Ganzen. Tretet also ein und seid ein Teil dieser Welt.

Denn was gibt es Schöneres als das Gefühl, in die Natur zu gehen und zu erfahren: ja, hier bin ich mitten unter meinen besten Freunden, voll von grüner, bedingungsloser Liebe! Ich freue mich, Euch auf diesem Weg begleiten zu dürfen!

Herzlichst Eure

Birgit Stralea





Einführung in die Pflanzenkunde

Pflanzenordnung und Pflanzenbestimmung

Auf den nachfolgenden Seiten werde ich einen Einblick in die klassische Pflanzenkunde geben, über Pflanzenordnung, Wirkstoffgruppen und anderes Wissenswerte berichten.

Dies ist eine Möglichkeit der Pflanzenbetrachtung, die zwar sehr verstandesgeprägt ist, aber auch ihren eigenen Reiz hat. Ich bin immer wieder fasziniert über die Einsichten, die ich hierbei gewinnen konnte.

Ich knüpfe mit diesen ersten Zeilen jedoch nochmals an mein Vorwort an: Ich möchte Euch Wissen zu verschiedenen Heilpflanzen vermitteln und die Vielfältigkeit ihrer Anwendung in der Heilkunde nahebringen. Man muss die in den folgenden Seiten genannten Fachbegriffe deshalb nicht auswendig lernen.

Allerdings werdet Ihr immer wieder, wenn Ihr Euch mit Pflanzenkunde befasst, in Vorträgen oder in der Fachliteratur Begriffe wie z. B. ›Sekundäre Pflanzenstoffe‹, ›Alkaloide‹ oder ›Glykoside‹ hören. Ich habe basierend auf meiner langjährigen Erfahrung eine Vorauswahl getroffen, welche der vielen wissenschaftlichen Informationen ich als wirklich notwendig erachte, um Sie an Euch weiterzugeben.

Die nachfolgenden Seiten sollen dazu dienen, Euch im Dschungel der pflanzlichen Fachsprache besser zurechtzufinden.

Heilpflanzenwissen und seine geschichtliche Entwicklung

Die Kenntnisse über die Heilkräfte von Pflanzen sind uralt und wurden in den verschiedensten Kulturen gepflegt und mündlich an die nachfolgenden Generationen weitergegeben.

Gleichfalls finden sich aber auch sehr alte Schriften über die Wirkungsweise der Pflanzen. So schrieben die Ägypter vor 4000 Jahren bereits Rezepte aus Pflanzenausügen nieder. Und die nachfolgenden Hochkulturen, wie die Griechen und die Römer, zeichneten ihr Wissen ebenfalls auf. Wir können deshalb heute auf Beobachtungen und medizinische Empfehlungen von bekannten Ärzten wie u. a. Hippokrates, Theophrastus, Plinius und Galenos zurückgreifen.



Diese Aufzeichnungen der griechisch-römischen Tradition wurden bis in das Mittelalter hinein, ergänzt durch Kenntnisse der arabischen Medizin, nach Mitteleuropa überliefert. Vor allem in Klöstern griff man gerne auf diese botanischen Schriften zurück. Im Spätmittelalter wurden Beobachtungen uns heute noch bekannter heilkundiger Persönlichkeiten in schriftliche Form gebracht. Hier sind im Besonderen Hildegard von Bingen, Albertus Magnus und Konrad von Megenberg zu nennen.

Mit der Erfindung des Buchdrucks durch Johannes Gutenberg (1452) begann der Siegeszug verschiedener Kräuter- und Pflanzenbücher, die im 16. Jahrhundert neben der Bibel die wohl am meistgedruckten Werke waren.

Die niederländische Naturforscherin und Künstlerin Maria Sibylla Merian begann im 17. Jahrhundert eine umfangreiche Studie über Pflanzen und Tiere und hielt ihre Beobachtungen und Erkenntnisse in Büchern und kunstvollen Bildern fest.

Dies gab dem schwedischen Naturforscher Carl von Linné knapp 60 Jahre später den Impuls, Pflanzen und Tiere zu kategorisieren und in Arten, Gattungen und Familien einzuteilen, auf die wir heute noch zurückgreifen.

Pflanzenbestimmung durch Kategorisierung

Wie das Ordnungsgesetz der Pflanzenarten, Taxonomie genannt, heute aussieht, soll meine nachfolgende Auflistung zeigen. Diese Liste ist jedoch nicht vollständig, da es noch mehr Unterteilungen gibt. Ich habe der Übersichtlichkeit halber jedoch auf weitere Rubriken verzichtet, da ich sie für unsere Ausbildung als nicht relevant erachte:

Reich (der Pflanzen)	geschätzt zwischen 320.000 und 500.000 Arten (= Spezies, lat. species)
Stamm	ca. 250.000 Arten
Klasse	ca. 235.000 Arten
Ordnung	ca. 18.000 Arten
Familie	ca. 3.500 Arten
Unterfamilie	ca. 1.000 Arten
Gattung	ca. 500 Arten

Wir werden uns bei der Kategorisierung einer Pflanze teilweise der Ordnung, hauptsächlich aber der Familie und der Gattung widmen, damit wir nicht zu sehr in den Kopf rutschen. Es folgt ein Beispiel einer Kategorisierung:

Gemeine Fichte

Reich der Pflanzen	(Plantae)
Stamm	Gefäßpflanzen, Unterabteilung Samenpflanzen
Klasse	Coniferopsida
Ordnung	Koniferen, Nadelhölzer, auch Kiefernartige genannt (Coniferales oder Pinales)
Familie	Kieferngewächse (Pinaceae)
Unterfamilie	Piceoideae
Gattung	Fichten (Picea)
Art	Gemeine Fichte, alternativer Name: Gewöhnliche Fichte, Rotfichte botanisch-wissenschaftlicher Name: <i>Picea abies</i> volkstümlicher Name: Rottanne

Die Kategorisierung von Pflanzen kann auf verschiedene Art und Weise für Euch dienlich sein. Eine Vorstellung davon sollen Euch meine Ausführungen und Beispiele auf den nachfolgenden Seiten geben.

Pflanzenbestimmung durch optische Merkmale

Zum Bestimmen von Pflanzen wird sowohl der Standort, die Blatt- und Blütenform, das Aussehen der Stängel sowie der Früchte und der Samen genutzt.

Die wichtigsten Formen und Arten der einzelnen Pflanzenteile könnt Ihr z. B. dem Buch Kosmos Heilpflanzenführer entnehmen.

Bestimmung aufgrund der Heilwirkung

Ein einfaches Beispiel hierzu kann ich aus meiner eigenen Erfahrung wiedergeben.

Mir war früher nicht bekannt, dass sowohl Fichte, Tanne als auch Lärche zu der Familie der Kieferngewächse gehören. Als ich mich dann mit der Heilwirkung dieser Nadelbäume beschäftigte fiel mir auf, dass sie alle bei Erkrankungen der Atemwege und emotionalen Befindlichkeiten eingesetzt werden.

Wenn ich also mal keine Tannennadeln oder -Harz zur Hand habe weiß ich, dass mir bei einer Erkältung auch Lärche und Fichte helfen können.

Ein weiteres Beispiel, welches bereits das folgende Thema, nämlich die Wirkstoffgruppen streift, soll zeigen, wie vielschichtig die Grundkenntnisse der Kategorisierung angewendet werden können.

Ich hatte mich mit einem meiner Lieblingskräuter, dem Gundermann, intensiv beschäftigt, und deshalb die darin enthaltenen Wirkstoffe nachgeschlagen. So wusste ich nun, dass er Saponine (Seifenstoffe) enthält, welche u. a. entzündungshemmend und schleimlösend, vor allem bei festsitzendem Husten, wirken.

Faszinierend ist die Betrachtung von Blüten, in diesem Fall die Blüte der rotblühenden Rosskastanie. Es ist wie eine Reise in eine andere Welt.

Eines Tages kam ich bei einem Spaziergang an einer Rosskastanie vorbei.

Da ging mir plötzlich ein Gedanke durch den Kopf. Gehört die Rosskastanie denn nicht zur Familie der Seifenbaumgewächse?

Dann erinnerte ich mich an einen Bericht, in dem erwähnt

wurde, dass in früheren Jahren den Pferden bei Husten Rosskastanienfrüchte gefüttert wurden - daher übrigens auch der Name!



Zuhause angekommen schlug ich nochmals in meinen Büchern nach. Der Hauptwirkstoff der Rosskastanie ist Aescin, ein Saponin. Und Saponine werden in der Pflanzenheilkunde bevorzugt bei Husten und Bronchitis verwendet. Hier half mir also in beiden Fällen die Kategorie der Pflanzenfamilien dabei, Rückschlüsse auf die Heilwirkung der jeweiligen Pflanzen zu ziehen.

A propos Saponine: diese Stoffe, auch Seifenstoffe genannt, eignen sich hervorragend zum Wäschewaschen. Einige meiner Kunden haben dies bereits mit Erfolg getestet, z. B. mit den Früchten der Rosskastanie oder Efeublättern.

Zusätzliche Hinweise durch den wissenschaftlich-botanischen Namen

Der wissenschaftlich-botanische Name ist uns teilweise bereits aus der Homöopathie bekannt, wie Belladonna (Tollkirsche), Echinacea (Schmalblättriger Sonnenhut), Euphrasia (Augentrost) oder Sambucus nigra (Schwarzer Holunder).

Bei *Sambucus nigra* kann man einen zusätzlichen Hinweis erkennen. *Nigra* bedeutet schwarz, hier wird also die Pflanzenart näher bestimmt.

Diese Spezifizierung findet man bei vielen anderen Pflanzen wieder, z.B. beim Löwenzahn, der mit botanischem Namen *Taraxacum officinalis* heißt. *Taraxacum* leitet sich vom arabischen ›tarakshaqum‹ ab, was soviel wie bitteres Kraut bedeutet. *Officinalis* wiederum ist ein Hinweis, dass dieses Kraut bereits in früheren Jahrhunderten in Apotheken (*Officina*) gehandelt und als große Heilpflanze geschätzt wurde.

Officinalis heißt direkt übersetzt ›als Arzneimittel verwendet‹ bzw. ›für medizinische Zwecke geeignet‹. Weitere Beispiele hierfür sind *Calendula officinalis* (Ringelblume), *Valeriana officinalis* (Baldrian), *Melissa officinalis* (Melisse) und *Salvia officinalis* (Salbei).

Über 600
verschiedene
Löwenzahnarten
gibt es. Aber
keine Angst:
die müsst Ihr
nicht auswendig
können!

Informationen durch den volkstümlichen Namen

Pflanzen haben oftmals mehrere volkstümliche Namen, unter denen wir sie normalerweise kennen, die jedoch länderweit, selbst regional, unterschiedlich ausfallen können.

Dieser volkstümliche Name kann ebenfalls einen direkten Einblick auf die Wirkungsweise oder Eigenheit des jeweiligen Kräutleins oder Baumes geben.

Beim Löwenzahn finden wir z.B. Pustelblume (für die Art der Verbreitung der Samen),

Bettsoicher (für die harntreibende Wirkung des Krauts und der Wurzel) sowie den Namen Kuhlattich (der Löwenzahn wächst gerne auf beweideten Böden). Wohl nicht zufällig, denn er wirkt ausgleichend auf durch Überdüngung sauer gewordene Böden.



Pflanzenfamilien

Baldriangewächse / Ordnung der Kardenartigen

z. B. Baldrian, Spornblume, Feldsalat

Braunwurzgewächse / Ordnung der Lippenblütlerartigen

z. B. Braunwurz, Königskerze, Flieder

Doldenblütler / Ordnung der Doldenblütlerartigen

z. B. Wilde Möhre, Engelwurz, Schierling

Eibengewächse / Ordnung der Koniferen

z. B. Europäische Eibe, Nusseibe, Kopfeibe

Hahnenfußgewächse / Ordnung der Hahnenfußartigen

z. B. Hahnenfuß, Akelei, Scharbockskraut

Brennnesselgewächse / Ordnung der Rosenartigen

Brennnesseln, Glaskräuter, Bubikopf

Hülsenfrüchtler / Ordnung der Schmetterlingsblütenartigen

z. B. Zaubrwicke, Klee, Robinie, Bohnen

Kieferngewächse / Ordnung der Koniferen

z. B. Kiefer, Tanne, Fichte, Lärche

Korbblütler / Ordnung der Asternartigen

z. B. Löwenzahn, Beifuß, Kopfsalat

Kreuzblütler / Ordnung der Kreuzblütlerartigen

z. B. Hirtentäschel, Schaumkraut, Rotkohl

Nelkengewächse / Ordnung der Nelkenartigen

z. B. Miere, Nelkenwurz, Leimkraut

Liliengewächse / Ordnung der Lilienartigen

z. B. Bärlauch, Tulpen, Lauch, Spargel

Lippenblütler / Ordnung der Lippenblütlerartigen

z. B. Braunelle, Gundermann, Taubnessel

Mohngewächse / Ordnung der Hahnenfußartigen

z. B. Schöllkraut, Mohn, Lerchensporn

Nachtschattengewächse / Ordnung der Nachtschattenartigen

z. B. Tollkirsche, Tomate, Kartoffel, Tabak

Rauhblattgewächse / Ordnung der Asternartigen

z. B. Vergissmeinnicht, Lungenkraut, Beinwell

Rosengewächse / Ordnung der Rosenartigen

z. B. Frauenmantel, Mädesüß, Apfelbaum

Rötegewächse / Ordnung der Enzianartigen

z. B. Labkraut, Kaffee, Chinarindenbaum

Sauergrasgewächse und Süßgrasartige / Ordnung der Süßgrasartigen

z. B. Wollgras, Quellbinse, Zitronengras, Getreide

Sommerwurzgewächse / Ordnung der Lippenblütlerartigen

z. B. Klappertopf, Wachtelweizen, Augentrost

Wegerichgewächse / Ordnung der Lippenblütlerartigen

z. B. Wegerich, Ehrenpreis, Fingerhut



Die Blüten
des Wiesen-
schaumkrauts
erfreuen nicht
nur das Auge:
sie schmecken
auch aus-
gesprochen
lecker – wenn
man scharfe
Speisen mag.

Diese Liste der Pflanzenfamilien ist nicht vollständig. Die Anzahl würde den Rahmen des Buches sprengen. Ich habe die Familien gewählt, in welchen wir die meisten der heimischen Pflanzen finden können. Es ist immer wieder faszinierend, welche Kräuter und Bäume sich in diesen Gruppierungen »zusammenschließen«.

Oftmals sind Heilwirkung bzw. Einsatzgebiet dieser unterschiedlichen Gewächse sehr ähnlich. Hülsenfrüchtler sind z. B. für ihren hohen Eiweißgehalt bekannt, Kieferngewächse für ihren hohen Anteil an Ätherischen Ölen, welche u. a. bei Erkältungen eingesetzt werden können.

Wirkstoffgruppen

In allen Pflanzen steckt eine Vielzahl an verschiedensten Elementen in unterschiedlicher Menge. Den Wirkstoffgruppen kommt dabei eine spezielle Rolle zu. Denn sie werden von den Pflanzen oftmals produziert, um entweder Helferlein, wie Insekten oder Käfer, anzulocken oder (Fress-)Feinde abzuhalten.

Diese Stoffe haben, in entsprechender Dosierung eingenommen, eine große Heilwirkung auf unseren Organismus und auch auf unsere Psyche.

Es ist eben, wie Paracelsus sagte: ›Allein die Menge macht das Gift.‹ Hier lohnt es sich das Wort Gift genauer anzuschauen. ›Gift‹ stammt aus dem Germanischen und wurde in ursprünglicher Bedeutung, z. B. von Goethe, als ein Wort für ›Gabe, Geschenk, Schenkung‹ verwandt.

In dem Wort Mitgift (Heiratsgut der Braut, Aussteuer) ist der ursprüngliche Sinn noch enthalten. Auch die Engländer gebrauchen heute noch das Wort ›gift‹ als Geschenk, Gabe, Begabung.

Ein schönes Beispiel für die Wichtigkeit dieser Wirkstoffe fand ich in der Gruppe der Phytohormone. Es ist mittlerweile bekannt, dass Phytoöstrogene in speziellen Pflanzenarten vermehrt enthalten sind. Dies sind u. a. Schmetterlingsblütler wie der Klee, die Wicken und die Lupinen. Diese Pflanzen werden gerne von Schafen, Pferden und anderen Tieren verzehrt.

Phytoöstrogene in großer Menge eingenommen verringern die Fruchtbarkeit der Tiere, d. h. die Pflanzen regulieren mit diesem Stoff die Anzahl ihrer Fressfeinde und sichern sich ihr Überleben. Ohne Schaden anzurichten bringt sich die Natur dadurch auf wundervolle Weise selbst in Balance!

Hier sind nun die wichtigsten Wirkstoffgruppen genannt:

Ätherische Öle

Ätherische Öle sind leichte und flüchtige Substanzen, die immer mit einem, meist angenehmen, intensiven Geruch einhergehen.

Besonders reich an Ätherischen Ölen sind Doldenblütler, Lippenblütler, Rauten- und Lorbeergewächse sowie Kiefern- und Zypressengewächse.

Die weißleuchtenden Blüten des gefleckten Schierlings sind nur schwer vom Wiesenkerbel und anderen verwandten Doldenblütlern zu unterscheiden.



Ätherische Öle als Heilmittel wirken sowohl über die Haut als auch über die Atemwege und finden in der Aromatherapie, Bädern, Salben und Hautölen Anwendung oder direkt als Gewürze verwendet können Sie uns z. B. bei der Verdauung unterstützen.

Aber auch bei Ätherischen Ölen gilt: Allein die Menge macht das Gift! Deshalb ist eine umsichtige Dosierung absolut wichtig. Es gibt Düfte, die z. B. in der Schwangerschaft wehenfördernd wirken können, u. a. Nadeldüfte. Oder Pfeffer, der die Wirkungsweise homöopathischer Mittel aufhebt.

Hier hilft ein kurzer Blick in gängige Fachliteratur.

Alkaloide

Die uns wohl bekanntesten Alkaloide sind Nikotin von Nicotiana, der Tabakpflanze und Coffein, von Coffea, der Kaffeepflanze.

Die Namen der Alkaloide werden häufig vom Artnamen der Pflanze abgeleitet und mit der Endung ›-in‹ versehen, wie z. B. Coniin von Conium maculatum (Gefleckter Schierling) oder Atropin von Atropa (Tollkirsche).

Sie zeigen starke physiologische Wirkungen auf Menschen und Tiere und gehören zum Teil zu den stärksten bekannten Giftstoffen, welche schon bei schwacher Dosierung gefährliche Vergiftungen oder sogar den Tod herbeiführen können.

Sie sind jedoch bei entsprechend vorsichtiger Anwendung gleichfalls sehr wirksame Heilmittel!

Bitterstoffe

Alle chemischen Verbindungen, die einen bitteren Geschmack aufweisen, werden Bitterstoffe genannt. Bitterstoffe steigern die Magen- und Gallensaftsekretion und wirken deshalb appetitanregend und verdauungsfördernd und regen ebenso die Bauchspeicheldrüse an.

Viele Pflanzen besitzen Bitterstoffe, die entsprechend in der Heilkunde Anwendung finden. Es werden allerdings nur die Pflanzen als Bitterstoffdrogen bezeichnet, welche aufgrund des Geschmacks und der Wirkung therapeutisch eingesetzt werden. Dies sind z. B. Löwenzahn, Engelwurz, Gänseblümchen, Beifuß, Schafgarbe, Wilde Karde und Kriechender Günsel. Enziangewächse, Korbblütler und Lippenblütler enthalten besonders häufig Bitterstoffe.

Gerbstoffe

Im Pflanzenreich sind Gerbstoffe weit verbreitet. Man findet sie in Blättern, Hölzern, Rinden, Früchten und Wurzeln von Bäumen, bevorzugt in Eichenrinde und Walnussblättern, aber auch in vielen Kräutern, z. B. im Wegerich, im Gänsefingerkraut, im Frauenmantel und in Erdbeerblättern.

Besonders gerbstoffreiche Pflanzenfamilien sind Buchen-, Heidekraut-, Rosen- und Storchschnabelgewächse.

In der Heilkunde lassen sich Gerbstoffe hervorragend nutzen, da sie zusammenziehend, entzündungshemmend, antibakteriell und antiviral wirken und Gifte neutralisieren. Dies war auch den Gerbern früher bekannt, weshalb sie Eichenrinde zum Haltbarmachen von Tierhäuten nutzten.

Glykoside

Um wachsen und leben zu können benötigen Pflanzen Kohlenhydrate. Pflanzen können über Photosynthese Kohlenhydrate selbst produzieren. Sie nehmen Sonnenlicht auf und mit Hilfe des Farbstoffes Chlorophyll wird die Lichtenergie dann in Kohlenhydrate umgewandelt.

Damit Pflanzen Kohlenhydrate speichern können, bedienen sie sich spezieller Stoffe, nämlich den Glykosiden. Erst diese Glykoside geben den Pflanzen die Möglichkeit Kohlenhydrate zu speichern.

Glykoside finden sich in vielfacher Form in der Pflanzenwelt. Und nicht nur für Pflanzen erfüllen Glykoside wertvolle Dienste, auch Menschen und Tiere können diese in vielerlei Bereichen heilvoll erfahren.

Das Ruprechtskraut, auch Stinkender Storchschnabel genannt, ist eine bekannte Pflanze aus der Frauenheilkunde, da er hormonell ausgleichend wirkt.



Hier sind einige Beispiele verschiedener Glykoside aufgeführt:

- Cumaringlykoside** Diese geben den bekannten Duftstoff Cumarin ab. Die Pflanzen mit einem größeren Anteil dieses Stoffes, wie der Waldmeister, das Labkraut und der Steinklee, wirken u.a. blutgerinnungshemmend, herzstärkend und erhöhen die Flussrate im Venen- und Lymphsystem.
- Flavonoide** Hierzu gehören die meisten Blütenfarbstoffe. Sie haben eine antioxidative Wirkung, senken also u.a. den Säurespiegel im Körper, und sind entzündungshemmend.
- Herzglykoside** Sie wirken direkt aufs Herz und werden deshalb vor allem bei Herzrhythmusstörungen eingesetzt. Bekannte Pflanzen mit einer größeren Menge an Herzglykosiden sind Fingerhut und Maiglöckchen.
- Phenolglykoside** Hierzu gehören z. B. Arbutin (Himbeere), welches antibakteriell, und Salicin (Weide), welches schmerzlindernd wirkt.
- Saponine** Der Name leitet sich von lateinisch *sapo* = Seife ab und bezieht sich auf die Eigenschaft, dass sie mit Wasser in Verbindung gebracht schäumen. Sie wirken entzündungshemmend und schleimlösend und kommen unter anderem in der Goldrute, dem Gundermann und der Birke vor. Außerdem findet man sie bevorzugt in Gänsefuß-, Nelken- und Primelgewächsen sowie bei den Schmetterlingsblütlern und in Wurzeln, Rinden und Samen verschiedener Baumarten.
- Senfölglykoside** Sie kommen ausnahmslos in Kreuzblütlern vor und stärken das Immunsystem. Sie sind bekannte Begleiter z. B. vom Wiesen- und Gartenschaukraut, der Kapuzinerkresse, dem Ackerhellerkraut und dem Hirtentäschel.

Als Haarwuchsmittel ist die Birke in der Volksheilkunde ebenso geschätzt wie auch als bewährtes Mittel zur Unterstützung des Stoffwechsels.

Mineralstoffe

Irreführend werden Mineralstoffe im Alltagsgebrauch oft auch Mineralien oder Minerale genannt. Sie sind lebensnotwendige Nährstoffe, welche der Organismus nicht selbst herstellen kann. Mineralstoffe müssen deshalb über die Nahrung aufgenommen werden.

Mineralstoffe sind für eine Vielzahl von Funktionen im Körper verantwortlich. So ist Kalium für die Funktionsfähigkeit aller Zellen aber vor allem für die der Nerven und Muskeln wichtig.

Selen hat eine antioxidative Wirkung und kann zudem Schwermetalle an sich binden. Selen schützt also die Körperzellen vor den Angriffen freier Radikale und stärkt die körpereigene Abwehr.

Die Wichtigkeit der Mineralstoffe wurde erst in den letzten Jahren erkannt.

Und die Lebensmittel, welche eine Vielzahl an Mineralstoffen besitzen sind? Genau: Kräuter und Bäume, und natürlich noch andere Vertreter aus dem grünen Volk, wie z. B. Gräser, Moose und Farne.



Pflanzenfarbstoffe

Sie begegnen uns täglich in vielerlei verschiedenen Tönen, wie z.B. in kräftigem Orange in Karotten, in sattem Rot in Tomaten und in frischem Grün im Brokkoli.

Und wer erfreut sich nicht an den strahlenden und vielfältigen Blütenfarben, die uns von Frühjahr bis Herbst selbst an grauen Tagen verwöhnen!

Früher waren Pflanzen mit ausgeprägtem Farbstoffanteil als Färberpflanze gefragt, vor allem bei Kleidungsstücken und Leder. Heute werden sie nach wie vor eingesetzt, u. a. für Lebensmittel, Kosmetika und Papier.

Nachfolgend sind ein paar Beispiele für Färberpflanzen und ihre Farben aufgelistet:

Johanniskraut	grünlich gelb
Sauerkirsche	grün
Echtes Labkraut	bordeaux
Schafgarbe	gelb
Mädesüß	rötlich gelb
Stieleiche	gelbgrau bis schwarz
Veilchen	violett
Waldmeister	rot

Wer einmal die Schafgarbe gegessen hat wird sich immer an den starken und bitteren Geschmack erinnern: sie besitzt außer Phytohormonen auch viele Bitterstoffe sowie ätherische Öle.

Pflanzenhormone (Phytohormone)

Das Wachstum und die Entwicklung der Pflanze wird über Pflanzenhormone gesteuert und koordiniert. Die Pflanzenhormone sind sozusagen das Nervensystem der Pflanze, indem sie Informationen zwischen den pflanzlichen Geweben austauschen und auf äußere ökologische Einflüsse eine spezifische Reaktion bewirken.

Die Pflanzenhormone steuern und koordinieren das Wachstum von Wurzeln, Sprossen und Blättern, die Entwicklung von Samen und Früchten, Ruhepausen und viele andere Prozesse.

Phytohormone kommen in allen Pflanzen vor, normalerweise jedoch in einer geringen Menge.



Pflanzen mit einem bedeutenden Gehalt an Phytohormonen sind z. B. Rotklee, Schafgarbe, Hopfen, Brennnessel und die Yamswurzel. Diese Pflanzen wurden früher in der Heilkunde zur Regulierung des Hormonhaushalts genutzt.

Neuerdings finden sie wieder vermehrt Achtung und Interesse in der Behandlung bei Regel- und Wechseljahrsbeschwerden und auch in der Krebstherapie! Denn der hohe Anteil an Phytoöstrogenen, z. B. im Rotklee, hemmt das Wachstum von hormonabhängigen Krebszellen (Brust-, Prostata- und Gebärmutterkrebs).

Schleimstoffe (Polysaccharide)

Schleimstoffe gehören zur Gruppe der Kohlenhydrate und besitzen die spezielle Eigenschaft, dass sie Wasser aufnehmen können und dann schleimartige Kolloide und Gele bilden.

Diese Pflanzenschleime sind uns bestens bekannt u. a. vom Leinsamen, welcher leicht anregend auf den Darm wirkt und somit schwach abführend ist. Zudem hat er eine beruhigende und entzündungshemmende Wirkung.

Diese Eigenschaften lassen sich hervorragend für andere Einsatzbereiche nutzen, wie z. B. bei Reizungen und Entzündungen der Atemwege. Schleimstoffe können außerdem Giftstoffe aufsaugen, deshalb hat man in früherer Zeit den Gundermann bei Schwermetallvergiftungen eingesetzt. Schleimstoffhaltige Pflanzen neben dem Leinsamen sind Spitzwegerich, Huflattich und Lindenblüten.

Sekundäre Pflanzenstoffe (Phytamine)

Man hört immer wieder den Begriff der Sekundären Pflanzenstoffe. Wenn man sich dann in das Thema einliest kann es sein, dass am Anfang erst einmal Verwirrung entsteht. Deshalb möchte ich hier zwei wichtige Informationen weitergeben:

Zu den Sekundären Pflanzenstoffen gehören u. a. Alkaloide, Carotinoide, Flavonoide, Glykoside und Saponine, also Wirkstoffgruppen, die wir bereits kennengelernt haben. Das heißt, dass unter dem Begriff Sekundäre Pflanzenstoffe verschiedene Wirkstoffgruppen zusammengefasst sind.



Primäre Pflanzenstoffe, wie z. B. Kohlenhydrate, sind direkt am Wachstum bzw. am Energiestoffwechsel einer Pflanze beteiligt.

Aus wissenschaftlicher Sicht werden Wirkstoffgruppen deshalb unter dem Begriff Sekundäre Pflanzenstoffe zusammengefasst, da diese für Pflanzen zwar wichtig sind, aber als nicht lebensnotwendig eingestuft werden - daher sekundär.

Sekundäre Pflanzenstoffe helfen der Pflanze u. a. zur Vertreibung von Fressfeinden, haben somit ebenfalls eine wichtige Aufgabe zur Erhaltung der Pflanze. Mit Farb- und Aromastoffen (z. B. Ätherischen Ölen) locken sie wiederum pollenverbreitende Insekten und samenverbreitende Fruchtfresser an.

Die im Rotklee enthaltenen Isoflavonoide, auch Phytoöstrogene genannt, helfen Frauen bei Wechseljahresbeschwerden.

Für Mensch und Tier sind viele dieser Sekundären Pflanzenstoffe lebensnotwendig, da sie nicht selbst vom Körper produziert werden können.

Wie Sekundäre Pflanzenstoffe im naturheilkundlichen Bereich wirken zeigen diese Beispiele:

Herzglykoside
Sulfide
Carotinoide
Flavonoide
Phytohormone

Roter Fingerhut – Therapie bei Herzinsuffizienz
Knoblauch – verhindert Thrombosen
Grünblättriges Gemüse – Hemmung der Krebsentstehung
Brennnessel und Löwenzahn – antioxidativ
Rotklee – hormonregulierend und krebsverhindernd

Vitamine

Vitamine sind essentiell, also lebensnotwendig. Sie wirken schon in kleinen Mengen, weswegen der Bedarf gering ist - außer bei Vitamin C. Hier liegt der Tagesbedarf etwas höher.

Vitamine muss der Mensch mit der Nahrung aufnehmen, da er sie nicht selbst im Körper bilden kann. Ausnahmen sind Vitamin D, das bei ausreichendem Sonnenlicht direkt in der Haut gebildet wird, und die Vitamine B12 und K2, welche Darmbakterien bei einer gesunden Darmflora produzieren.

Jedes einzelne Vitamin erfüllt bestimmte Aufgaben. Prinzipiell sind sie für die Regulierung der Verwertung von Kohlenhydraten, Proteinen und Mineralstoffen zuständig. Sie stärken das Immunsystem und sind beim Aufbau von Zellen, Blutkörperchen, Knochen und Zähnen unverzichtbar.

Pflanzen sind wahre Vitaminbomben, weshalb sie so (lebens)wichtig in unserer Ernährung sind.

Ein kleines Beispiel für die Vielseitigkeit und den Wirkungsumfang von Vitaminen soll anhand der Brennnessel und der Rotbuche gezeigt werden:

Die Brennnessel enthält viel Vitamin A, B2, B5, E, K und H, die Rotbuche Vitamin B6 und C.

Vitamin A ist wichtig für Haut und Schleimhäute, wirkt antioxidativ, bindet freie Radikale und wirkt somit krebsvorbeugend.

Vitamin B2 und B5 regulieren den Stoffwechsel und entschlacken den Körper.

Vitamin E reguliert den Cholesterinspiegel und wirkt ebenfalls antioxidativ.

Vitamin K ist für die Blutgerinnung zuständig.

Vitamin H stärkt Haut und Haare.

Vitamin B6 stärkt das Abwehrsystem und die Nerven
Vitamin C stärkt das Immunsystem.



Giftpflanzen

Es gibt in der Pflanzenwelt wohl wenige Bereiche die so heiß diskutiert werden wie das Thema Giftpflanzen. Vieles beruht hier auf Unwissenheit, oft auch auf Hysterie, und trägt zur allgemeinen Berührungsangst mit Pflanzen bei. Denn wer kennt sie nicht, die Geschichte von Sokrates, dem griechischen Philosophen, der mit dem Schierlingsbecher hingerichtet wurde? Kaiser Claudius wurde von seiner Frau Agrippina mit einer tödlichen Dosis des Eisenhuts ins Jenseits befördert.

Auf der anderen Seite gibt es unzählige Pflanzen, deren Toxizität zur Heilung genutzt wird, wie z. B. die Tollkirsche (Belladonna), die mittlerweile in vielen Haushalten in Globuliform Einzug gehalten hat.

In der Krebstherapie wird zunehmend und mit Erfolg die Eibe eingesetzt (Taxus baccata), denn der darin enthaltene Stoff Taxan hemmt die Zellteilung und damit auch das Tumorwachstum.

Es gibt selbstverständlich die Möglichkeit sich Wirkungsweisen von Giftpflanzen zu nutzen zu machen, wie z. B. die der Hahnenfußgewächse.

Hahnenfußgewächse wurden früher genutzt, um giftige oder unverträgliche Stoffe schnell aus dem Körper auszuleiten, denn sie wirken abführend. Allerdings ist hier von Selbstversuchen abzuraten, da manche Pflanzen in geringer Dosierung bereits tödlich sein können.

Bei wild lebenden Tieren kann man immer wieder beobachten, dass sie ab und zu giftige Pflanzen zu sich nehmen. Sie wissen instinktiv, welches Kraut oder welcher Baum ihnen bei gewissen Befindlichkeiten helfen können.

Auch ich selbst habe einmal eine ähnliche Erfahrung gemacht: Ich litt an einer Lymphdrüsenanschwellung im Halsbereich, und eine Mandel war entzündet. Mein Arzt gab mir ein homöopathisches Mittel, was mir gut half. Aber die Schwellung wollte nicht ganz abklingen.

Früher diente die Rotbuche nicht nur den Tieren als Nahrung. Auch Menschen griffen in Notzeiten auf Buchenblätter und Bucheckern zurück.