

SELBST HEILEN MIT KRÄUTERN

PFLANZENHEILKUNDE
FÜR ZU HAUSE



GOLDMANN



Friederike und Prof. Dr. Dietrich

GRÖNEMEYER

SELBST HEILEN MIT KRÄUTERN

PFLANZENHEILKUNDE
FÜR ZU HAUSE

**Mit Anleitung zur medizinischen
Anwendung und Dosierung**

GOLDMANN

Inhalt

8 Selbst heilen mit Heilkräutern

- 8 Auf die Heilkräuter ist Verlass
- 11 Was schon die Alten wussten
- 14 Die Pflanzenheilkunde in der ärztlichen Praxis
- 16 Was es mit den Kräuterhexen auf sich hat
- 17 Was uns die Natur zu bieten hat
- 20 Was wissenschaftlich bewiesen ist
- 23 Was die Forscher herausfanden
- 27 Was wächst wie und wo
- 32 Pflanzenheilkunde im Netz
- 36 Pflanzenheilkunde und Schulmedizin, zwei auf einem Weg
- 39 Welche Funktion haben die wesentlichen wissenschaftlichen Institutionen?

43 Mögliche Darreichungsformen

- 51 Wickel dich gesund! – Wickel und Kompressen

59 Inhaltsstoffe

71 Was hilft?

- 87 Rezepte – Kombinierte Heilkräutermanwendungen

93 Die bedeutendsten Heilpflanzen für die Anwendung zu Hause

362 Weitere wichtige Heilpflanzen

374 Anwendungsgebiete Heilpflanzen – Übersicht

- 376 Glossar
- 378 Stichwortverzeichnis mit Beschwerderegister
- 381 Bildnachweis
- 383 Dank
- 384 Impressum



Die bedeutendsten Heilpflanzen für die Anwendung zu Hause

ab
Seite
93

Aloe, ~ vera, ~ ferox 97

Baldrian 107

Brennnessel 117

Eibisch, Echter 129

Fenchel 137

Ginseng, Sibirischer 147

Ingwer 157

Johanniskraut 167

Kamille, Echte 177

Kapuzinerkresse 187

Kümmel 199

Kurkuma 209

Lavendel 221

Melisse 233

Pestwurz 243

Pfeffer 253

Pfefferminze 263

Ringelblume 273

Rosmarin 285

Salbei 295

Schafgarbe 305

Spitzwegerich 315

Thymian 325

Tormentill 335

Weidenrinde 343

Zistrose 353



Bucherlöse

Dieses Buch ist in Wissenschaft und Systematik durch Unterstützung der Grönemeyer Stiftung für Weltmedizin entstanden (www.worldmedicine.eu). Prozentuale Einkünfte aus den Erlösen dieses Werks fördern die wissenschaftlichen Arbeiten der Stiftung beim Aufbau einer Bibliothek der Weltmedizin.

Haftungsausschluss

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Haftung der Autoren oder des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist jedoch ausgeschlossen.

Diese Publikation präsentiert die Methode, die Meinungen und Vorstellungen der Autoren. Sie soll Hilfreiches und Informatives zu den behandelten Themen „Pflanzenheilkunde“ und „Phytotherapie“ bieten. Sie ersetzt aber nicht die individuelle und ärztliche Beratung. Autoren und Verleger des Buches erbringen keine medizinischen, gesundheitlichen oder persönlichen beziehungsweise fachlichen Leistungen. Bei Vorerkrankungen, schnell zunehmenden Beschwerden und Komplikationen sollte der Leser in jedem Fall einen Arzt konsultieren, bevor Ratschläge aus diesem Buch (weiter) umgesetzt werden. Das individuell gestartete Programm ist am besten mit dem Arzt des Vertrauens abzustimmen und gegebenenfalls nach ärztlicher Weisung anzupassen oder abubrechen. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung für Links ist deshalb ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Selbst heilen

mit Heilkräutern

Auf die Heilkräuter ist Verlass

Ihre Wirkung kennt man, so weit wir die Geschichte der Menschheit zurückverfolgen können. Seit Jahrtausenden, lange bevor an den Beruf des Arztes überhaupt zu denken war, haben unsere Vorfahren innere Leiden und Wunden mit dem behandelt, was sie in der Natur vorfanden. Die Pflanzen, die sie sammelten, halfen ihnen, Schmerzen zu lindern, Fieber und Krankheiten zu überwinden. Gewiss nicht so erfolgreich und auf die Schnelle, wie wir das heute erwarten, aber doch allemal so heilsam, dass das Wissen um die Wirkung der Heilkräuter von Generation zu Generation weitergetragen wurde, mündlich zumeist. Die Frauen vor allem bewahrten die Überlieferung. Die Töchter erfuhren von den Müttern, was diesen wiederum die Großmütter beigebracht hatten. Bekanntes verband sich mit Neuem. Keine Kultur, in der sich die Kenntnisse nicht über die Epochen ständig erweitert hätten, bei uns in Europa ebenso wie in Afrika, Asien

und Australien oder auf dem amerikanischen Kontinent. Schier unüberschaubar ist der weltmedizinische Erfahrungsschatz, der sich im Laufe der Geschichte anhäufte. Nur sind wir uns dessen bloß noch eingeschränkt bewusst, wissen oft kaum noch, wie wir davon profitieren könnten.

Dass die naturwissenschaftliche Forschung in der jüngeren Geschichte, etwa seit der Renaissance und insbesondere seit dem Ende des 19. Jahrhunderts, Erfolge erzielte, die viele zu einer Geringschätzung der hergebrachten Heilkunst verführten, hat – wenigstens in den Ländern der westlichen Zivilisation – zu einer deutlichen Einschränkung der Vielfalt therapeutischer Möglichkeiten geführt. Denn das eine kann das andere doch nie völlig ersetzen, auch wenn die Dogmatiker des Fortschritts diesem Trugschluss allzu gern erliegen. Natürlich verfügen wir heute über chemisch erzeugte Medikamente, ohne die viele Krankheiten nicht zu heilen, mindestens zu lindern wären. Welche Beschwerden drohten etwa



Millionen von Diabetikern, gäbe es nicht das industriell hergestellte Insulin? Wie viele von ihnen würden frühzeitig sterben? Fraglos verdanken wir der Hightechmedizin Diagnose- und Operationsverfahren, die beispielsweise nach einem Herzinfarkt Leben retten, wie man sich das vor 100 Jahren nicht hätte träumen lassen. Man denke auch an das Röntgen und die Kernspintomografie oder die Transplantationschirurgie, an die Verpflanzung von Organen bis hin zum Herzen.

Was aber besagt das im Hinblick auf die Pflanzenheilkunde, die Phytotherapie? Mindert es ihre Bedeutung? Keinesfalls! Zwar kann sie nicht immer, aber doch in vielen Fällen mit pflanzlichen Anwendungen genauso heilsam wirken, schonender zudem als die „chemische Keule“. Nicht allein bei Husten und Schnupfen, sondern auch bei Erkrankungen der Leber, der Nieren oder der Harnwege. Bei vielem können Pflanzen oder Pflanzenteile – Wurzeln, Blätter, Früchte, Samen – zur Prävention sowie zur Behandlung eingesetzt werden. Eine Erkenntnis, die sich zunehmend herumzusprechen scheint, geradezu überraschend, nachdem man lange glaubte, auf die alte Kräuterapotheke nicht mehr viel geben zu müssen. Sogar im Deutschen Arzneimittelgesetz (AMG) ist die Pflanzenheilkunde unterdessen als eine „besondere Therapierichtung“ fest verankert.

Empfohlen werden Phytopharmaka, deren Wirkung wissenschaftlich nachprüfbar ist, belegt durch die Forschung. Hat sich ihr heilendes Potenzial in der ärztlichen Praxis bestätigt, tragen Krankenkassen wenigstens teilweise die Kosten der Kräutermedizin.

Nach Jahrzehnten der Ignoranz folgen nun ein Umdenken und die Rückbesinnung auf das Wesentliche: einen ganzheitlichen Ansatz ärztlicher Versorgung. Kommt es doch nie darauf an, sich auf das Neue um seiner selbst willen zu fixieren, sondern sich von Fall zu Fall für die jeweils beste Behandlungsmethode zu entscheiden. Und das kann eben auch eine sein, die nutzt, was draußen in der Natur wächst, blüht und gedeiht – was schon in der Kräuterapotheke unserer Ahnen vorrätig war. Mit der Renaissance der Naturheilkunde begeben wir uns auf den Weg zurück in die Zukunft. Der Markt wächst zusehends, gerade in Deutschland. Allein 2018 wurden Phytotherapeutika für 1,746 Milliarden Euro verkauft. Gegenüber dem Vorjahr war das ein Umsatzplus von 1,9 %. Das sind bereits 25 % des Gesamtumsatzes aller rezeptfrei erhältlichen Arzneimittel. Dabei dürfte es weniger das Misstrauen gegenüber dem Neuen sein – dazu neigt die moderne Gesellschaft in den seltensten Fällen –, das diesen Stimmungswandel auslöste, als vielmehr das Zutrauen zu dem, was den Menschen bereits vor Zeiten geholfen hat. Erfahrung weckt Vertrauen.

Was schon die Alten wussten

In einer Höhle im Irak wurde ein ungefähr 60.000 Jahre altes Grab entdeckt, in dem 28 verschiedene Pflanzen als Beigaben lagen, vermutlich als Heilkräuter mit auf die Reise ins Jenseits gegeben. Auch in den jungsteinzeitlichen Pfahlbauten am Bodensee konnte man Samen und Pflanzen nachweisen, die in späterer Zeit als Heilkräuter verwendet wurden, unter anderem Holunder (Foto unten) und Kümmel. Ebenso trug Ötzi, der in den Alpen gefundene Steinzeitmensch, verschiedene Kräuter in seinem Köcher.

Die ersten Textzeugnisse über pflanzliche Rezepturen stammen von den Sumerern aus dem 3. Jahrhundert vor Christus. Sie fanden sich im einstigen Mesopotamien, dem Zweistromland, wo die Archäologen auch Keilschriften babylonischer Rezepturen aus dem 2. Jahrhundert vor Christus ausgruben. Überdies liegen Zeugnisse aus den frühen Hochkulturen Indiens und Chinas vor. Dort haben sich aus den heilpflanzlichen Erkenntnissen erstmals ganze Lehren der Heilkunst entwickelt: die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), der Ayurveda, die Tibetische Medizin, die japanische Kampo-Medizin, die Traditionelle Koreanische

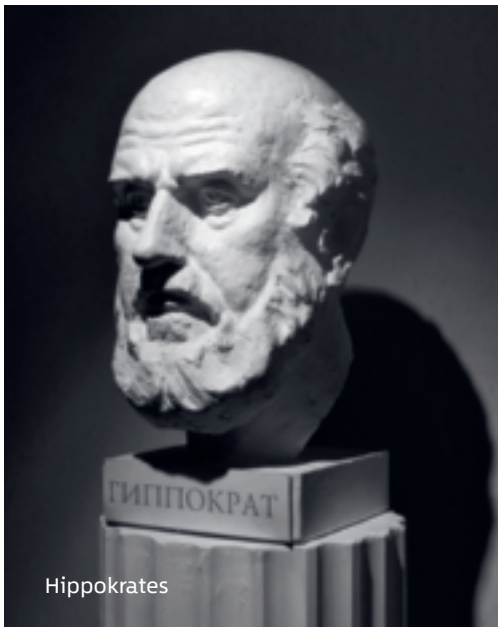
Schwarzer Holunder



Medizin (TKM) oder Unani, die graeco-arabische Medizin. Zu den eindrucksvollsten Geschichtszeugnissen der Naturheilkunde zählen Funde aus ägyptischen Königsgräbern wie der Papyrus Ebers (1.700–1.600 vor Christus) mit 877 Rezepturen unter anderem zur Verwendung von Aloe, Wacholder, Myrrhe, Thymian und Knoblauch. Ein weiterer früher Höhepunkt in der Heilpflanzenkunde ist für das 5. Jahrhundert vor Christus in Griechenland dokumentiert. Der berühmteste Arzt der Antike, Hippokrates (Foto unten), arbeitete eine vollständige Diätetik aus, die auch die Heilpflanzen integrierte. Theophrastos von Eresos, ein Schüler des

Aristoteles, verfasste um 350 vor Christus eine „Naturgeschichte der Pflanzen“ mit der detaillierten Beschreibung von 450 Heilpflanzen. Seine Kategorisierung der Pflanzenklassen hielt sich bis in die Neuzeit. Der römische Gelehrte Plinius der Ältere (23–79 nach Christus) verband nachher die naturkundlichen Einsichten von Hippokrates, Theophrastos und Aristoteles in seiner „Naturalis historia“, einer 37-bändigen Enzyklopädie. Im 2. Jahrhundert nach Christus verwendete der griechische Arzt Galen bereits Pflanzenpräparate zur Wundversorgung. Sein Wissen fußte auf dem Werk des Dioskurides. Der als „Pionier der Pharmakologie“ gerühmte Grieche hatte in seiner „Materia medica“, entstanden im 1. Jahrhundert nach Christus, schon 1.000 Arzneimittel für fast 5.000 Anwendungen erfasst und beschrieben.

Rückschauend betrachtet, eine Geistesgeschichte, die uns noch heute in Erstaunen versetzt. Eine seit der Antike fortwirkende Tradition der Kräuterheilkunde, in der wiederum die großen arabisch-persischen Ärzte standen. Der bekannteste von ihnen, Avicenna (um 980–1037), verfasste einen medizinischen Kanon, in dem es sich wesentlich um die Pflanzenheilkunde dreht. Mit dem Werk verbreitete sich die Kenntnis arabischer Heilpflanzen im europäischen Mittelalter.



Hippokrates

Hildegard von Bingen schloss im 12. Jahrhundert mit der pflanzenzentrierten Behandlung verschiedenster Leiden daran an. Die „Klostermedizin“ stand in voller Blüte. Herbarien und Kräutergärten wurden von Mönchen und Nonnen zu medizinischen Zwecken angelegt. Praxis und Theorie beflügelten sich gegenseitig. Aus einem Spital für die erkrankten Brüder der Abtei Montecassino entwickelte sich in Salerno bei Neapel die erste medizinische Fakultät. Der Heilpflanzen- und Gewürzhändler Constantin von Afrika (um 1010–1087) schloss sich dem Kloster an und übersetzte medizinische Texte aus dem Arabischen und Griechischen ins Lateinische, die damals gängige Sprache der Gelehrten. In seinem „Liber graduum“, einem Lehrbuch der Heilkräuter und Mineralien, legte er die Grundlage für eine universitäre gelehrte Pflanzenheilkunde. Endgültig etablierte sie sich wenig später, im 12. Jahrhundert, mit der Veröffentlichung der „Circa instans“, einer Sammlung ausführlicher Drogenmonografien, dem Prototyp folgender Kräuterbücher.

Nachdem es über Jahrhunderte die Kleriker waren, die sich seelsorgerisch um die Kranken gekümmert hatten, avancierte die Heilkunst nun zu einer akademischen Disziplin. Die naturwissenschaftlichen Aspekte gewannen zunehmend an Bedeutung. Während der Renaissance im 15. und 16. Jahrhundert erlebte die „Medizin“ einen ersten Höhepunkt.

Weitestgehend naturheilkundlich begründet blieb sie gleichwohl. So machte Paracelsus (1493/94–1541) damals erste Versuche mit der Destillation von Pflanzenextrakten. 200 Jahre später markierte der Arzt und Botaniker Carl von Linné (1707–1778) mit seiner wissenschaftlichen Benennung und Klassifizierung der Gewächse den Beginn einer Pflanzenkunde, die das Interesse der aufstrebenden, methodisch vorgehenden Naturwissenschaften weckte. In den beiden vergangenen Jahrhunderten wurden Verfahren entwickelt, um die Wirkstoffe der Pflanzen konzentriert zu isolieren und zu synthetisieren, zum Beispiel die Acetylsalicylsäure (ASS) aus dem Extrakt der Weidenrinde. Unterdessen industriell produziert, zählt das Aspirin bis heute zu den am weitesten verbreiteten Medikamenten. Seit 1977 steht es bei der Weltgesundheitsorganisation (WHO) in Genf auf der Liste der unentbehrlichen Arzneimittel.

Freilich konnte die Chemie die Natur nie ganz, jedenfalls nicht in jedem Fall ersetzen. Um 1900 mussten die Forscher erkennen, dass die Heilpflanzen dank der Vielfalt ihrer jeweils besonders zusammengesetzten Inhaltsstoffe häufig eine Heilkraft besaßen, die isolierte und erst recht synthetisierte Stoffe nicht aufwiesen. Deshalb bereicherte 1913 der französische Arzt Henri Leclerc (1870–1955) die medizinische Terminologie endlich um den Begriff der Phytotherapie.

Die Pflanzenheilkunde in der ärztlichen Praxis

In der Pflanzenheilkunde verbinden sich naturwissenschaftliche Erkenntnisse und das jahrtausendealte Erfahrungswissen ärztlicher Praxis zu einer Kräuterméizin, die sich mittlerweile in den modernen Gesundheitssystemen als eigenständiger Therapiezweig etablieren konnte. Dass es dabei nicht zuletzt in Deutschland der Überwindung schulmedizinischer Vorurteile bedurfte, ist kein Geheimnis, zumal die Zweifel noch immer nicht durchweg überwunden sind. Andererseits ist gerade bei der jüngeren Ärztegénération eine wachsende Aufgeschlossenheit gegenüber alternativen, scheinbar vorzeitlichen Behandlungsansätzen zu beobachten. Und sicher hat die Nachwirkung charismatischer Persönlichkeiten wie die einer Hildegard von Bingen (1098-1179) viel dazu beigetragen. Längst wird die einstige Äbtissin des Klosters am Rupertsberg hoch über dem Rhein als die „Mutter der europäischen Naturheilkunde“ verehrt. Das mag eine Glorifizierung sein. Denn Wunder konnte die heilig gesprochene Hildegard ebenso wenig bewirken wie die Kräuter, die sie den Kranken zur Heilung verordnete, manchmal auch nur zur Aufhellung des Gemüts.

Wie jede Medizin so hat auch die aus Pflanzen gewonnene ein jeweils begrenztes

Wirkungsspektrum samt Nebenwirkungen. Nichts als ein fauler Zauber sind die Erwartungen, die weniger seriöse Therapeuten mit der Verschreibung scheinbar umfassend heilender Stoffe wecken. Hildegard von Bingen wäre auf einen solchen Schwindel wohl niemals hereingefallen. Als begnadete Beobachterin der Natur, der pflanzlichen, der tierischen und der menschlichen, wusste sie, dass kein Kraut gegen alles gewachsen ist. In den beiden Büchern, die sie dazu verfasste, der „Physica“ (Heilkraft der Natur) und den „Causae et Curae“ (Ursachen und Behandlungen), verzeichnete sie Hunderte von Heilpflanzen sowie 1.800 Rezepturen. Nicht zu vergessen ihre Ernährungslehre zur präventiven Gesunderhaltung.

Grundnahrungsmittel sollten danach Fenchel und Esskastanien mit mehr als 40% Zuckeranteil und wenig Fett sein, vor allem aber Dinkel. Als Brot, Grieß oder Suppe verarbeitet, würde er im Inneren des Körpers wie eine Salbe wirken.

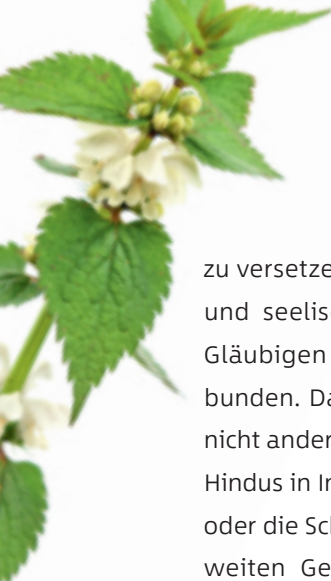
Das Wissen der deutschen Ordensfrau reichte weit über die Grenzen des christlichen Abendlandes hinaus. Auch die Kichererbsen, die wir aus der Küche des Vorderen Orients kennen, standen auf ihrem Speiseplan. Von jungen Brennnesselblättern (Foto rechts) wusste sie, dass sie einen wasser-treibenden Effekt und damit eine günstige Wirkung bei den meist schmerzhaften



Brennnessel

Infektionen der Harnwege haben. Wenig hielt die Nonne dagegen vom Wasser. Verdünnter Wein, meinte sie, bekomme dem Menschen besser. Auch da war sie nicht ganz auf dem Holzweg. Denn wie wir heute wissen, kann Alkohol, in Maßen genossen, desinfizierend wirken. Das ist seinerzeit durchaus wichtig, fast lebenswichtig gewesen. War das Trinkwasser doch keineswegs rein, sondern hochgradig verunreinigt, da es keine Kläranlagen gab, der Kot über die Straßen in Bäche und Flüsse geleitet wurde. In den Städten, selbst in den Bädern, muss es regelrecht zum Himmel gestunken haben.

Gleichwohl hat nicht alles, was Hildegard angeblich für geboten hielt, späteren Erkenntnissen standgehalten, wie etwa die Behandlung mit Silber oder Gold. Ihre Jünger neigen da gelegentlich zu dogmatischer Übertreibung oder zu Verfälschungen oder falschen Interpretationen der Quellen. Vieles, das sie propagierte, hat aber nach wie vor Bestand und sollte wissenschaftlich weiter erforscht werden. Hildegards Kräuterapotheke wird ohnehin legendär bleiben. Sie war Teil eines durchaus modernen geistigen und körperlichen Gesamtkonzepts, das darauf abzielte, den Menschen in einen Zustand innerer Harmonie



zu versetzen. Heilung und Heil, körperliche und seelische Gesundheit waren für die Gläubigen untrennbar miteinander verbunden. Da dachte die Christin im Grunde nicht anders als die Buddhisten in Tibet, die Hindus in Indien, die Buschmänner in Afrika oder die Schamanen sonst irgendwo in den weiten Gefilden der Weltmedizin. Ohne dass sie sich dessen hätten bewusst sein können, waren die kräuterkundigen Heiler ihrer Zeit in manchem voraus.

Was es mit den Kräuterhexen auf sich hat

Viele freilich wurden für ihr Wissen auch mit dem Tod bestraft. Vor allem Frauen, die sich der Pflanzenheilkunde sozusagen auf eigene Faust verschrieben, hat die Kirche schnell als „Kräuterhexen“ verdächtigt, gefoltert, ertränkt oder verbrannt. Man bezichtigte sie der Unzucht mit Luzifer und verfolgte die Sünderinnen, weil sie Heilkräuter zur Behandlung von Menstruationsschmerzen sowie zur sexuellen Stimulation und zum Schwangerschaftsabbruch kannten. Dabei wurde den Kranken und Bedrückten, den Menschen in der Not, da wie dort, in den Klöstern wie in den Hütten der „buckligen Kräuterweiblein“ außerhalb der Dörfer, an den Rändern der Wälder auf die gleiche Weise geholfen: mit

dem Wissen über die Wirkung der Heilkräuter. Nur fühlten sich die einen durch ihren christlichen Glauben berufen, während die anderen mit dem Teufel im Bunde sein sollten. Doch mag auch das manchem in der Not noch Hoffnung gemacht haben. Wurde ja dem Satan nachgesagt, dass er alles richten könne, um welchen teuflischen Preis auch immer. Noch in Goethes „Faust“ kann Mephisto anfangs wahre Wunder auf Erden bewirken. So umgab selbst die gefürchteten „Hexen“ eine Aura, die ihre psychologische Wirkung nicht verfehlte, indem sie Selbstheilungskräfte zu wecken vermochten, die ihrerseits die heilende Kraft der angewendeten Mittel verstärkten. Ist es da nicht menschlich verständlich, dass vielen, die unter irgendeiner Krankheit litten oder verwundet waren, ihre Gesundheit im Diesseits wichtiger war als der Preis, den sie für das „Hexenwerk“ nachher im Jenseits zahlen sollten, die Höllenqualen, die ihnen die Kirche androhte? Wurde nicht mit dem Aberglauben Schindluder getrieben, wenn die Wirkungen der Heilmittel bei den einen als göttliche Fügung bewundert, aber gleichzeitig bei den anderen als üble „Zauberei“ verdammt wurden?

Und könnte es nicht sein, betrachten wir die düstere Geschichte der Hexenverfolgung einmal aus dem Blickwinkel patriarchalischer Dominanz und betriebswirtschaftlichen Eigennutzes, dass es auch hier um

Macht, Konkurrenzkampf, Eitelkeiten und Geldgier ging? Sicher, die Kräuterkundigen handelten nicht allein aus reiner Nächstenliebe, sie wollten aus ihrem Wissen Nutzen ziehen, das Leben damit bestreiten. Doch wollten nicht auch die Nonnen und Mönche mit ihrem medizinischen Beistand die Gläubigen an die Kirche binden? Fürchtete der Klerus zum ausgehenden Mittelalter schlichtweg um seinen Einfluss auf das Gesundheitswesen und den Vorrang bei der „Behandlung“ der Menschen? Verhielt es sich vielleicht ganz ähnlich wie Jahrhunderte später, da sich die Schulmediziner hochmütig über die Kräutermedizin erhoben, ihre Vertreter belächelten, sie nicht selten als Kurfuscher ansahen ...

Was uns die Natur zu bieten hat

Alles Geschichte, alles vergangen und gleichwohl nicht zu vergessen, vor allem deshalb nicht, weil die eifersüchtige Konkurrenz am Ende niemandem etwas brachte, schon gar nicht den Patienten. Gegen die Kräutermedizin war und ist kein Kraut gewachsen. Bei leichten Depressionen hilft der Johanniskrautextrakt heute wie früher. Nach wie vor lindert ein Kombinationspräparat aus Kapuzinerkresse und

Meerrettich die Beschwerden bei beginnender (unblutiger) Blasenentzündung oder Bronchitis, noch dazu ohne Nebenwirkungen, wie sie Antibiotika vielfach mit sich bringen. Ähnlich überzeugend ist die beruhigende Wirkung von Lavendel oder die Behandlung der Migräne mit Pestwurz-Präparaten im Vergleich mit chemischen Psychopharmaka. Anders als diese besitzt das Naturprodukt kein Suchtpotenzial, das zur Abhängigkeit führt. Auch mit der Anwendung des Ingwergewächses Kurkuma lassen sich schmerzstillende Effekte erzielen, die denen des geradezu massenhaft konsumierten Ibuprofen durchaus entsprechen. Statt mit Diclofenac könnten Arthrose-Patienten ihre Hüft- und Kniegelenkschmerzen wesentlich schonender mit Präparaten aus Weidenrinde oder Kurkuma lindern. Auch Rheuma-Patienten sollen neuesten Studien zufolge davon profitieren.

Die Aufzählung alternativer Naturheilmittel ließe sich seitenlang fortsetzen. Vieles davon werden Sie in diesem Buch noch bei der ausführlichen Vorstellung der wichtigsten Kräuter finden. Vorwegzunehmen ist aber schon, dass allein die Vielzahl der in Deutschland zugelassenen und erhältlichen Pflanzenheilmittel zeigt, wie wichtig diese Präparate zur Behandlung körperlicher Erkrankungen sowie der psychischen Beeinträchtigung unseres Wohlbefindens



Schöllkraut

sind, wie sie sowohl bei frühzeitiger Ermüdung als auch bei Schlafstörungen helfen können, bei Angst-, Spannungs- und Unruhezuständen, Erkrankungen der Atemwege, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Venenleiden, Magen-Darm-Beschwerden und Hauterkrankungen. Oder in der Krebsbehandlung zum Beispiel mit Taxol, der heute synthetisch hergestellten Substanz aus der Eibe. Keine der bis zu 3.000 Jahre alten Eiben muss mehr gefällt werden. Das heutige Präparat fällt zwar nicht unter die Rubrik „Kräuterheilkunde“, aber ökologisch extrem sinnvoll war dieser industrielle Schritt allemal. Häufig ergänzen pflanzliche Präparate allerdings die Therapie mit chemisch-synthetischen Arzneimitteln sinnvoll. Einem gefährlichen Trugschluss würde jedoch erliegen, wer annähme, mit den Kräutern allein sei es getan, womöglich sogar in lebensbedrohlichen Situationen. Es geht nicht um Entweder-oder, sondern darum, beides zu nutzen: die Errungenschaften der Schulmedizin und die bewährten Methoden der Kräuterheilkunde. Jedes kann mehr oder weniger bewirken.

Generell gelten pflanzliche Arzneimittel zwar als gut verträglich und nebenwirkungsarm. Sollten jedoch bei der eigenverantwortlichen Einnahme nicht erklärliche Beschwerden auftreten, sollte sich keine Besserung des Befindens einstellen, es gar

dazu kommen, dass bestehende Beeinträchtigungen zunehmen, muss unbedingt der Arzt, eine Ärztin oder Apothekerin, ein Apotheker des Vertrauens konsultiert werden. Zeigen doch bereits die nachhaltig heilenden Erfolge, die sich mit den pflanzlichen Produkten erzielen lassen, dass es sich um starke Medikamente handelt, nicht um harmlose Placebos. Umso mehr kommt es daher auf die richtige Dosierung an. Viel muss nicht immer viel helfen. Wie bei allen Medikamenten sollte der Beipackzettel aufmerksam gelesen werden, um unvermuteten Schäden vorzubeugen. So können sich etwa die toxischen Inhaltsstoffe des Schöllkrauts (Foto links), das gern auch zur Behandlung äußerer Hautkrankheiten sowie zur Entfernung von Warzen eingesetzt wird, unter Umständen toxisch auf die Leber auswirken, die Einnahme von Pflanzenblättern kann bis zum Tod durch Kreislaufversagen führen. Deshalb findet sich in diesem Buch kein Hinweis zu dieser Pflanze. Wacholder (Grundlage des Gins, den es jetzt sogar alkoholfrei gibt), in geringer Dosierung zur Förderung der Verdauung und gegen Sodbrennen angewendet, würde bei falscher Verabreichung einer hohen Dosis das Zentralnervensystem in Mitleidenschaft ziehen – die Giftmörder wussten seit jeher, was es damit auf sich hat. Gleiches gilt für das Wermutkraut,

dessen sich die Ärzte schon in der Antike bedienten, um Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen oder Gelbsucht zu behandeln. Allerdings gilt durchweg auch, dass die Fälle schwerwiegender Nebenwirkungen in der Kräutermmedizin seltene Ausnahmen sind. Eher kann es schon einmal zu leichteren Magen-Darm-Beschwerden und Kontaktallergien kommen. Der fachkundige Arzt, der Apotheker oder die Mitarbeiter im Reformhaus wissen in der Regel, was zu tun ist, um schnell Abhilfe zu schaffen.

Was wissenschaftlich bewiesen ist

In der Kräutermmedizin verhält es sich nicht anders als in der Schulmedizin: Nicht alles muss bei jedem immer genauso und vorhersehbar anschlagen – gleich, ob es sich um Hopfen oder Baldrian zur Behandlung von Unruhe und Schlafstörungen handelt, um Kamille, Salbei, Thymian zur Linderung grippaler Infekte oder um Kümmel und Schafgarbe, verabreicht gegen Magen- und Darmbeschwerden. Jede einzelne Heilpflanze verfügt über viele unterschiedliche Inhaltsstoffe, die entsprechend der Wirkungsmechanismen bei den verschiedenen Beschwerdebildern eingesetzt werden. Solange körperliche wie

seelische Beeinträchtigungen im Stadium der Beschwerde verharren, sich noch nicht als schwere Krankheit manifestiert haben, gibt es wenig, wogegen sich kein Mittel in der Kräuterapotheke finden würde.

Sicher, wenn die Leber bereits vorgeschädigt ist, sodass ein akuter Ausfall droht, muss schwereres Geschütz bis hin zur Organtransplantation aufgefahren werden, ist doch die Leber das wichtigste Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan des menschlichen Körpers. Sie bildet die Galle als Verdauungssekret. Über die Gallenblase wird diese in den Dünndarm abgegeben, um die fetthaltige Nahrung zu verarbeiten. Auch die Leber selbst ist eine Schadstoffvernichtungsstelle im Körper. Durch übermäßigen Alkohol-, Zucker- und Arzneimittelskonsum oder infolge von Vergiftungen durch chemische Substanzen kann das Organ bis zur Funktionsunfähigkeit geschädigt werden. Es verhärtet oder verfettet, das Gewebe vernarbt. Im Endstadium kommt es zur irreversiblen Leberzirrhose oder zum Leberkrebs mit tödlichem Ausgang. Wird die Gefahr jedoch frühzeitig erkannt, muss das Schlimmste in den allermeisten Fällen nicht eintreten.

Erstens können die Betroffenen ihre Ernährung umstellen, weniger fett- und zuckerhaltig essen und auf Alkohol verzichten, um das Organ zu entlasten. Und

zweitens gibt es Phytopharmaka, die, bei-
zeiten eingenommen, für Abhilfe sorgen.
So belegen Studien, dass Präparate aus
Kurkuma (Foto unten) und den Früchten
der Mariendistel die Leberzellen stabilisie-
ren und eine Regeneration des Gewebes
bewirken könnten. Bekannt ist, dass sie
Symptome wie Appetitlosigkeit, Übelkeit,
Druckgefühl und Schmerzen im Oberbauch
sowie Blähungen und Luftentweichung
(Flatulenz) lindern. Auch wenn Gallenbe-
schwerden nachgewiesenermaßen nicht
auf die Bildung von Gallensteinen zurück-
zuführen sind und keine Erkrankungen der
Leber beziehungsweise Gallenblase vor-
liegen, können pflanzliche Medikamente

aus Artischockenblättern oder Löwenzahn
Erleichterung verschaffen. Kombiniert oder
einzeln eingenommen, regen sie die Pro-
duktion der Galle an und/oder beschleuni-
gen die Entleerung in den Dünndarm.

Ähnlich regulierende Wirkungen der
Naturprodukte können bei der Behand-
lung der Nieren, der Lunge oder des Kreis-
laufs helfen. Wir müssen uns nur wieder
bewusst machen, wie sich therapeutisch
nutzen lässt, was die Natur zu bieten hat.
Es ist mehr, als Ärzte und Patienten oftmals
für möglich halten. Vielfach sind es Pflan-
zen, an denen wir achtlos vorübergehen,
wenn wir sie nicht gleich als Unkraut aus-
reißen. In ihnen schlummern therapeutisch



nutzbare Inhaltsstoffe wie Chlorophyll, Pektine, Flavonoide, ätherische Öle, Glykoside, Phytohormone, Mineralien, Vitamine, Stärke und vieles mehr.

Wer weiß denn noch, dass die Blätter der Birke und der Brennnessel bei rheumatischen Erkrankungen helfen und welche Erfolge mit Aloe vera, Arnika, Eichenrinde, Ringelblume und Zaubernuss bei der Versorgung von Hautverletzungen, Riss- und Quetschwunden, Hämorrhoiden oder Sonnen- und Brandwunden zu erzielen

sind? Selbst leichteren Fällen von Neurodermitis oder Akne ist so beizukommen. Gegen Schuppenflechte werden Teere verschiedener Nadelbäume eingesetzt, bei Ekzemen Cremes aus Kamille, Ringelblume, Rosmarin, Hamamelis, die sogenannte Zaubernuss, Borretsch (Foto unten) oder Walnüsse.

Und gewiss braucht nicht jedes Herz, das schmerzt, gleich einen Katheter. Stressreaktionen, die das Herz-Kreislauf-System irritieren, können durch spezielle Entspannungsverfahren oder die Behandlung psychischer

Borretsch



und sozialer Beeinträchtigungen, in Einzelfällen aber auch phytopharmakologisch gelindert werden. Eine leichte Pumpschwäche des ermüdeten Herzens zählt zu den öfter auftretenden Alterserscheinungen. Phytopharmaka mit der Taigawurzel, dem Sibirischen Ginseng, beispielsweise schaffen im Vorfeld mit sehr viel weniger Aufwand und Stress für den Patienten behutsam Abhilfe, indem sie die Herz-Kreislauf-Funktion stimulieren. Das wussten schon unsere Vorfahren in Ost und West, auch die Indianer. Gleiches gilt für den Rosmarin. Knoblauch und die Taigawurzel wiederum stärken den Kreislauf vorbeugend, da sie vermutlich die Verkalkung der Gefäße verzögern, günstigstenfalls verhindern. Für Arzneimittel, die den Samen der Kastanie enthalten, ist nachgewiesen, dass sie die Spannung der Venenwände erhöhen. Die Durchblutung verbessert sich, und überdies kann weniger Flüssigkeit in das umgebende Gewebe austreten. Wassereinlagerungen, die Beine und Füße anschwellen lassen, werden verringert. Extrakte aus rotem Weinlaub tun dabei ein Übriges.

Auch in der Aromatherapie tut sich wissenschaftlich und therapeutisch einiges, werden Düfte doch seit Jahrtausenden nicht nur bei religiösen Zeremonien, sondern auch zur sinnlichen Anregung als Parfum sowie bei medizinischen und hygienischen

Maßnahmen eingesetzt. Zur Desinfektion wirkt das aus dem Lavendel gewonnene Öl, Weihrauch und Myrrhe beruhigten die Gläubigen in den Kirchen. Und noch im 18. Jahrhundert hielt sich die feinere Gesellschaft mit Lavendel getränkte Schnupftücher unter die Nase, um den üblen Geruch in den Städten besser ertragen zu können. Die Aromen der Pflanzen beeinflussen unsere Psyche positiv, sehr viel seltener negativ. Die gute Wirksamkeit der Melisse bei Verdauungsstörungen ist möglicherweise auch auf den Duft des ätherischen Öls zurückzuführen. Schon wenn man im Beet oder Topf über die Blätter streicht, wirkt er entspannend und kann Glücksgefühle auslösen.

Was die Forscher herausfanden

Nicht alle Naturprodukte können medizinisch unmittelbar in der Form eingesetzt werden, in der wir sie vorfinden. Das bekannteste Beispiel hierfür ist der hochgiftige Fingerhut (*Digitalis lanata*). Soll er das Herz nicht tödlich schädigen, sondern zu vermehrter Tätigkeit anregen, muss sein Wirkstoff zunächst extrahiert werden, um ihn dann in medizinischen Dosierungen verabreichen zu können. Andere Kräuter wiederum kann man verwenden, wie sie

gewachsen sind. Nur sollte man sich vorher gut informieren. Die Möglichkeiten dazu sind heute größer denn je: In den meisten Fällen ist über das Internet herauszufinden, was man wissen sollte. Eine Geheimlehre ist die Kräuterméizin mitnichten, kein Gedanke an Aberglaube oder Hexerei. Die Zeiten der Mystifizierung liegen hinter uns. Und die Mühe der Information lohnt allemal. Denn je genauer wir uns in der Welt der Kräuter auskennen, desto erfolgreicher können wir sie therapeutisch nutzen: Ginkgo oder Rosmarin bei nachlassender Konzentration und Gedächtnisleistung oder – für ältere Männer wichtig – Brennessel-extrakte und Kürbiskernpräparate, wenn die vergrößerte Prostata beginnt, Schwierigkeiten bei der Ausscheidung des Urins zu verursachen. Für Frauen mit menstruellen und menopausalen Beschwerden dagegen können Schafgarbe, Mönchspfeffer, Traubensilberkerze, Salbei, Blutwurz, Hopfen, Ginkgo oder Rotklee und Soja mit ihren Phytoöstrogenen bei hormonellen Schwankungen hilfreich sein – gegen Schmerzen, starke Blutungen, Schlafstörungen, Schweißausbrüche und Stimmungsschwankungen sowie Gewichtszunahme.

An Untersuchungen, die die medizinisch überzeugende Wirkung von Heilkräutern bestätigen, fehlt es nicht. So zeigte im Jahr 2000 eine klinische Studie, dass mit 1 g

pulverisiertem Ingwer eine bessere Wirkung zu erzielen ist als mit dem gängigen synthetischen Medikament Metoclopramid, einem Medikament zur Beruhigung der Bewegung im Magen-Darm-Bereich. Betrachtet wurde dabei das Auftreten von Übelkeit und Erbrechen infolge von Seekrankheit, Chemotherapie und Schwangerschaft sowie nach Operationen. In einem weiteren Fall, dem der Kapuzinerkresse (siehe Seite 187), belegen Forschungsergebnisse der Jahre 2006 und 2007, dass ein Kombinationspräparat aus diesem Kraut und Meerrettich bei akuter Blasenentzündung und Bronchitis „bezüglich der Wirksamkeit der Therapie mit Standard-Antibiotika vergleichbar ist“. Von der Deutschen Gesellschaft für Urologie wird das Naturprodukt inzwischen als ein besonders wirksames und sehr verträgliches Therapeutikum empfohlen. Es ist heute Bestandteil der Behandlungsleitlinien für unkomplizierte Harnwegsentzündungen.

Ähnlich verhält es sich mit der gern belächelten Ringelblumensalbe (siehe Seite 279). Auch da hat eine Vergleichsstudie, 2004 in Frankreich angestellt, die „Überlegenheit“ bei einer entzündlichen Hautveränderung (Strahlendermatitis infolge einer Bestrahlung bei operierten Brustkrebspatientinnen) gegenüber synthetischen Mitteln bewiesen. Die Therapie musste in keinem Fall wegen einer zu starken Hautreizung



Pfeffer

unterbrochen werden. Da mache sich über die Ringelblume noch lustig, wer sich unbedingt blamieren will.

Weitere wissenschaftlich geprüfte Beispiele ließen sich abermals Seite um Seite anhängen. Von der angstlösenden Wirkung des Lavendels wäre ebenso zu reden wie vom erfolgreichen Einsatz des Rosmarins gegen die Depression, klinisch nachgewiesen 2018. Nicht zuletzt die rasante Ausbreitung antibiotikaresistenter Keime befeuert zunehmend die Suche und Erforschung alternativer Naturheilmittel. Besondere Aufmerksamkeit erregt die Wirkung von Pfeffer (Bild oben; siehe Seite 253)

in höherer Dosierung als sogenannter Bioenhancer (Glossar, siehe Seite 376). Er verstärkt die entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung von Kurkuma um ein Vielfaches – so die Literatur. Und möglicherweise auch von Antibiotika. Zumindest führte das bereits 2009 in Indien dazu, dass die Dosis gewisser Antibiotika wie Rifampicin, ein Medikament, das besonders gegen Tuberkulose und Lepra eingesetzt wird, reduziert werden konnte. **Aber Achtung: Auch ein gegenteiliger Effekt kann bei der Kombination von Pflanzen oder Obst wie Grapefruit bei gleichzeitiger Einnahme**



von spezifischen Medikamenten entstehen. Johanniskraut, Ingwer, Pfeffer, Zimt oder Grapefruit können im Einzelfall deren Wirkung verändern.

Deshalb sollte eine Kombination von schulmedizinischen Medikationen wie Herzmittel, die eine geringe therapeutische Breite aufweisen, mit Phytopharmaka vermieden werden.

Auch Senföl hat eine keimreduzierende Wirkung auf verschiedene bis dato resistente Bakterien. Die Forscher konnten nachweisen, dass die Kapuzinerkresse (siehe Seite 187) und der Meerrettich drei Senföle enthalten, mit denen sich Krankheitserreger erfolgreicher bekämpfen lassen als bisher vermutet. Durch die Kombination der pflanzlichen Wirkstoffe, so der Freiburger Mikrobiologe Uwe Frank, „ergibt sich ein breites Spektrum therapeutisch relevanter Substanzen, die sich in ihrer Wirkung zum Teil noch gegenseitig verstärken [...] Aufgrund der Senföle und des vielfältigen Wirkmechanismus stellt die arzneilich wirksame Pflanzenkombination eine antiinfektive Therapieoption bei Blasenentzündungen und Erkältungskrankheiten dar“.

Neben diesem antibakteriellen Potenzial haben Wissenschaftler in Frankreich, England, Italien und Deutschland auch ein antivirales Potenzial der gemischten

Senföle nachgewiesen. So konnte ein Forscherteam der Universität Gießen bei der Kombination von Kapuzinerkresse und Meerrettich eine deutlich höhere Wirkung gegen das Grippevirus H1N1 feststellen als bei der separaten Nutzung der einzelnen Senföle. Vielstoffgemische aus Pflanzen könnten eine neue Wirkqualität in der Behandlung von Volkskrankheiten bedeuten. Verschiedene Einzelkomponenten von unterschiedlichen Pflanzen potenzieren ihre Effekte im Körper, wie das Beispiel zeigt.

Biochemisch, physikalisch, toxikologisch und experimentell hat die Naturwissenschaft der Medizin zu neuen Naturheilmitteln verholfen. Das jahrtausendealte, bislang gewachsene Erfahrungswissen über den therapeutischen Nutzen pflanzlicher Arzneimittel ist das eine – darauf können wir aufbauen. Das andere – die weitere Erschließung ihrer Wirkungsspektren – müssen wir noch leisten. Aus allem zusammen ergäbe sich dank unserer wissenschaftlichen Möglichkeiten ein weltmedizinischer Gewinn ohnegleichen – einer zudem, auf den wir angesichts des weltweiten Bevölkerungswachstums mehr und mehr angewiesen sein werden. Immer vorausgesetzt, wir bemühen uns um die Erhaltung der natürlichen Ressourcen, statt sie zu plündern.

Was wächst wie und wo

Auch die Kräuter, die wir brauchen, wachsen nicht wie das sprichwörtliche Unkraut. Auch für sie müssen Wiesen und Wälder erhalten, Anbauflächen ökologisch gepflegt werden. Bereits heute steigt der Bedarf an Heilpflanzen schneller, als diese nachwachsen können. Was das nach sich ziehen könnte, kann man sich ausmalen. Die Verlockung, mit einem chemisch intensivierten Anbau das große Geschäft zu machen, ist zweifelsohne da. Was aber wäre auf den überdüngten Feldern zu ernten? Grünzeug, das bestenfalls noch so aussieht wie die Heilpflanzen unserer Vorfahren. Mehr denn je gilt deshalb: Auf die Herkunft kommt es an.

Rund 28.000 Pflanzen mit phytotherapeutischem Potenzial soll es nach derzeitigem Erkenntnisstand geben. Etwa 1.500 davon werden in Deutschland medizinisch genutzt. Der Umsatz, den die Apotheken damit erzielen, steigt von Jahr zu Jahr. 2014 belief er sich bereits auf 760 Millionen Euro. Doch nur ein Teil, ein Zehntel der frei verkäuflichen, bisweilen ärztlich verordneten Pharmaka, kommt mit dem aus, was der heimische Anbau hergibt. Vieles wird aus Ost- und Südeuropa eingeführt. Die Qualitätsmaßstäbe hinsichtlich der Gewinnung der pharmazeutisch

relevanten Stoffe definiert das Europäische Arzneibuch. Wer indes noch selbst sammelt, sollte sich nicht scheuen, einen Arzt oder Apotheker oder im Reformhaus um Rat zu fragen, falls er sich nicht sicher ist, was Wirkung, Unbedenklichkeit und mögliche Schadstoffbelastungen anbelangt, kann sich doch die Konzentration der Einzelbestandteile von Pflanze zu Pflanze massiv unterscheiden, je nachdem, wo die Kräuter wachsen oder angebaut werden.

Insgesamt produzieren derzeit rund 750 Betriebe in Deutschland auf etwa 12.000 Hektar etwa 120 verschiedene Arzneipflanzenarten. Die größte Bedeutung haben Kamille, Leinsamen, Mariendistel, Pfefferminze, Sanddorn, Fenchel, Johanniskraut und Fingerhut. Wegen der notwendigen Fruchtfolgebegrenzungen können viele Betriebe ihre Kapazitäten nicht weiter steigern. Da sie aber Qualitätsware aus kontrolliertem Anbau benötigen, verlassen sich die weiterverarbeitenden Betriebe ungern auf Zwischenhändler und ordern die Ernte lieber direkt beim Erzeuger. Oftmals bestehen längerfristige Kooperationsverträge, die es den Herstellern der Phytopharmaka erlauben, auf die Produktion der Grundstoffe Einfluss zu nehmen. Zwar bietet der Anbau von Arzneipflanzen Landwirten und Gärtnern die Aussicht auf eine gute Wertschöpfung, doch verlangt das zugleich ein

spezielles Wissen, einen nur dafür tauglichen Maschinenpark, viel Handarbeit und nicht zuletzt einen erhöhten Energieeinsatz zur Trocknung der Pflanzen nicht irgendwo, sondern möglichst in der Nähe angesiedelter Weiterverarbeiter. Alles in allem Aufwendungen, an die wir denken sollten, wenn wir uns gelegentlich über die Preise der vermeintlich einfachen Naturprodukte wundern.

Ferner sollte man beachten, dass viele Pflanzen nach wie vor von weiter her importiert werden – aus Indien, Asien und Afrika, seltener aus Südamerika und vom australischen Kontinent. Das ist stets mit einem besonderen Risiko verbunden. Ein zunehmendes Problem: Nicht nur, dass anderen Kulturen ihre heimischen Pflanzen entzogen werden, wie etwa die südafrikanische Teufelskralle, die unterdessen bereits durch Massenanbau und Wildsammlung gefährdet ist, da die Wurzeln nur langsam nachwachsen. Auch bestehen beträchtliche Handelsrisiken. Zwar sind die importierten Pflanzen zunächst eher kostengünstig, ihre Qualität aber lässt sich vorher nur schwer abschätzen. So kann die quantitative Zusammensetzung der Inhaltsstoffe je nach Standortklima, Bodenbeschaffenheit und Verarbeitungsverfahren schwanken. Erst nach Abschluss der Ernte sind Verunreinigungen durch

Pflanzenschutzmittel, Mikroorganismen oder Schwermetalle im Labor feststellbar. Korrigierende Eingriffe sind dann nicht mehr möglich. Ganze Chargen müssen bisweilen verworfen werden.

Das alles hat dazu geführt, dass man insbesondere Arzneipflanzen, die in größeren Mengen verarbeitet werden, zunehmend aus kommerzieller Bewirtschaftung bezieht. Für die überzeugten Anhänger der Naturheilkunde mag das bedrohlicher klingen, als es tatsächlich ist. Denn erstens werden die Pflanzen bei uns und in vielen Ländern streng kontrolliert gezogen, und zweitens reicht die Tradition dieses gezielten Anbaus zurück bis in die Klostergärten des Mittelalters (Foto rechts). Auch die verehrte Hildegard von Bingen hat gezüchtet und kultiviert, was sie für ihre Kräuterapotheke brauchte.

Bei aller Liebe zur freien Natur ist doch zu sehen, dass sich die Spektren der Inhaltsstoffe – um die 100.000 sind bis heute bekannt – nur beim gezielten Anbau der Pflanzen relativ konstant und vor allem reproduzierbar bestimmen und nutzen lassen. Doch eben darauf kommt es an. Qualität und Zusammensetzung der Substanzen in den Pflanzen entscheiden über deren pharmakologischen Nutzen. Auch hier gilt, fast wie beim Bier, ein strenges „Reinheitsgebot“. Einer erhöhten Belastung der Pflanzen durch Schwermetalle, Pestizide

