



Morgane Peyrot

# Heilpflanzen

70 Arten entdecken und bestimmen

Illustriert von Lise Herzog



Aus dem Französischen von Felix Mayer

Anaconda





## Verwendete Symbole

J F M A M J J A S O N D Erntezeit / Blütezeit



Vorsicht bei der Anwendung

Lizenzausgabe mit freundlicher Genehmigung

Titel der französischen Originalausgabe:

*Le petit guide des plantes médicinales*

© 2019, Editions First, an imprint of Édi8, Paris

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.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage

© dieser Ausgabe 2021 by Anaconda Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: dyadesign, Düsseldorf, [www.dya.de](http://www.dya.de) unter Verwendung von Motiven aus dem Innenteil

Satz und Layout: InterMedia – Lemke e. K., Heiligenhaus

Druck und Bindung: PB Tisk, a.s., Příbram

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-7306-1012-1

[www.anacondaverlag.de](http://www.anacondaverlag.de)



# Einleitung

## Über dieses Buch

Die Verwendung von Pflanzen als Heilmittel war in unserer Kultur einmal eine alte und reichhaltige Tradition. Man trank Kamillentee oder Lindenblütentee, um besser einschlafen zu können, legte die Blätter des Spitzwegerichs auf, um Insektenstiche oder Hautreizungen durch Brennnesseln zu lindern, und vieles mehr. Solche Hausmittel kamen über Generationen hinweg zum Einsatz. Ob sie nun lecker waren (Raukensirup oder Klatschmohnsirup) oder unangenehm oder sogar schmerhaft (Rizinusöl oder die entsetzlichen Senfwickel!), sie alle hatten die gewünschte Wirkung. Heutzutage verspüren viele Leute den Wunsch nach einer Rückkehr zu einer naturnahen Medizin, die sowohl den Menschen als auch die Umwelt respektiert. Sofern man einige Grundkenntnisse besitzt und den gesunden Menschenverstand sowie die gebotene Vorsicht walten lässt, können zahlreiche Pflanzen, die allesamt leicht zugänglich und einfach in der Anwendung sind, wirkungsvoll als Heilmittel verwendet werden. Und genau darum geht es in diesem Taschenführer. Er stellt Ihnen siebzig Wildpflanzen vor, die nachweislich heilende Wirkung haben und aus denen Sie Ihre eigenen Heilmittel herstellen können.

Dieses Büchlein wendet sich an alle, die mehr über die wichtigsten wilden Heilpflanzen und ihre jeweiligen Wirkungen sowie ihre grundlegenden Anwendungsarten bei der Behandlung gängiger Erkrankungen erfahren möchten. In der Einleitung lernen Sie durch detaillierte botanische Ausführungen die Begriffe kennen, die Sie zur Bestimmung der





Pflanzen, für ihre Anwendung sowie für die einfachsten Aufbereitungsarten brauchen. Darüber hinaus wird erläutert, wie man Pflanzen möglichst schonend erntet und gezielt verwendet, um so alle Risiken zu vermeiden, die die Selbstmedikation mit sich bringen kann.

## Aufbau des Buches

Jede Pflanze wird auf zwei Seiten ausführlich beschrieben. Aufgeführt werden dabei: der Trivialname und der wissenschaftliche Name der Pflanze, die Pflanzenfamilie, zu der sie gehört, Größe, Blüteperiode, Erntezeit, Erscheinungsbild (einschließlich einer Illustration mit den charakteristischen Merkmalen, die die Bestimmung erleichtern), falls erforderlich, die Abbildung einer ähnlichen Pflanze, mit der Verwechslungsgefahr besteht, geografische Verbreitung und Standort, medizinische Eigenschaften, therapeutische Anwendungsmöglichkeiten sowie – in der Rubrik »Besonderheiten« – Anekdotisches und Wissenswertes.

Das Buch gliedert sich in fünf Teile, die jeweils einem bestimmten Lebensraum gewidmet sind:

- 1. Nutzflächen:** Böden, die durch Landwirtschaft oder Straßenbau bearbeitet und verändert wurden (Äcker, Gärten und Grünflächen bzw. Böschungen und Straßenränder).
- 2. Wiesen:** baumlose, hauptsächlich mit Gräsern bewachsene Flächen an Wegrändern und in offenem Gelände, wie etwa Trockenwiesen oder Blumenwiesen, Rasenflächen, kalkhaltige Anhöhen etc.
- 3. Wälder und Hecken:** Waldränder, dunkle Wälder, lichte Wälder etc.





**4. Feuchtgebiete:** alle Arten von Wasserflächen, feuchten Regionen, Überschwemmungsgebieten und wasser-nahen Gebieten (Flussdeltas, Feuchtwiesen, Moore, Sumpfe, Seen und Bachläufe, Uferböschungen, Küsten-regionen etc.).

**5. Berge:** alle Lebensräume in Gebirgsregionen.

Wo eine Pflanzenart sich ansiedelt, hängt von zahlreichen Faktoren ab. Im Folgenden wird jeweils der bevorzugte Lebensraum der Pflanze genannt, also die Geländeart, in der sie am wahrscheinlichsten anzutreffen ist. Doch oft sind Arten auch in anderen Gebieten zu finden.

## **Blütenpflanzen**

Wozu auch immer man Pflanzen verwenden will – man muss mit ihnen vertraut sein. Die meisten der Pflanzen, die uns umgeben, sind Blütenpflanzen. Sie werden bestäubt, befruchtet und bilden dann Früchte aus, die wieder neue Samen enthalten. Diese Samen sind ein wahrer Geniestreich der Evolution: Sie sind äußerst robust und schützen dadurch den Keimling vor klimatischen Unbilden, und sie werden auf die unterschiedlichsten Arten verbreitet (mit dem Wind, durch Insekten, durch Vögel etc.). Die Samen sind der Schlüssel zum evolutionären Erfolg und zur Artenvielfalt der Blütenpflanzen. Diese Pflanzen besitzen eine Vielzahl von Organen, von denen jedes eine bestimmte Funktion hat. Man muss sie gut kennen, ebenso wie ihre unterschiedlichen Ausgestaltungen, zum einen, um die Wildpflanzen in der Natur bestimmen zu können, zum anderen, um aus ihnen wirksame und ungefährliche Heil- und Hausmittel herstellen zu können. Die Konzentration der Wirkstoffe



kann zwischen den einzelnen Organen variieren (etwa zwischen Blättern und Wurzeln), und die jeweils geeignete Pflanze muss gezielt ausgewählt werden, je nachdem, welche Erkrankung behandelt werden soll und wodurch sie verursacht wurde.

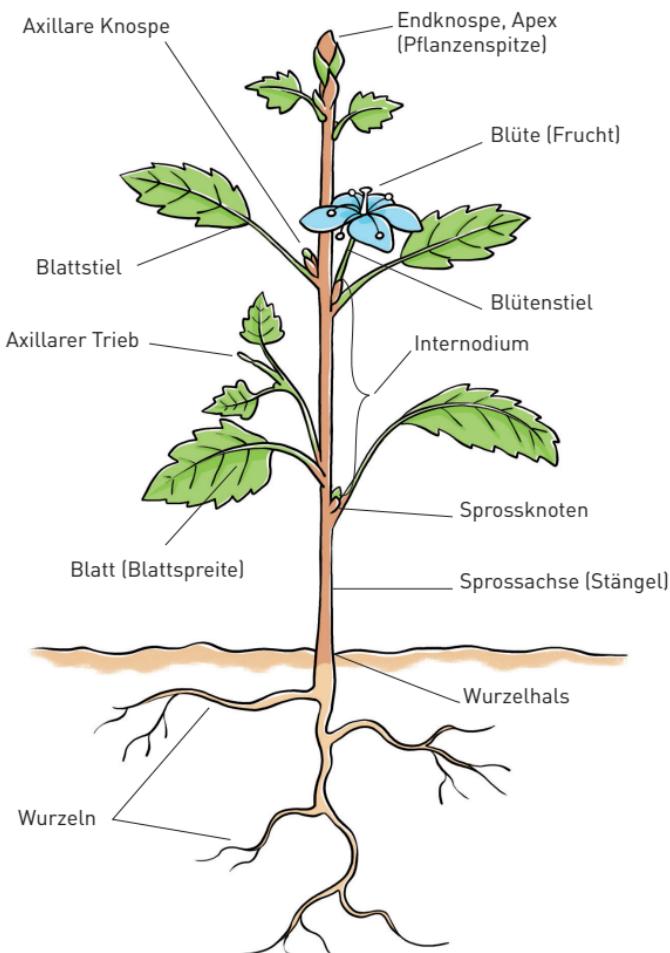
## **Aufbau einer Blütenpflanze**

### **Wurzeln**

Über die Wurzeln nimmt die Pflanze Mineralsalze und das für die Photosynthese erforderliche Wasser auf. Außerdem verankern sie die Pflanze im Boden und tragen so dazu bei, dass sie aufrecht wächst. Die Wurzeln können unterschiedliche Formen haben (unterirdischer Wurzelstock, Rhizome oder Knollen), und bei manchen Arten übernehmen sie zusätzliche Funktionen, wie etwa bei Karotten und Speiserüben die Speicherung von Nährstoffen. Sie sind reich an biologisch aktiven Molekülen, und die Wurzeln etlicher Pflanzen (wie etwa Löwenzahn, Klette oder Eibisch) werden in der Phytotherapie regelmäßig verwendet. Weil die Wurzeln jedoch nicht zu sehen sind (außer man reißt die Pflanze aus, was man nur mit großer Sorgfalt und aus gutem Grund tun sollte), sind sie bei der Bestimmung keine Hilfe.

### **Sprossachse**

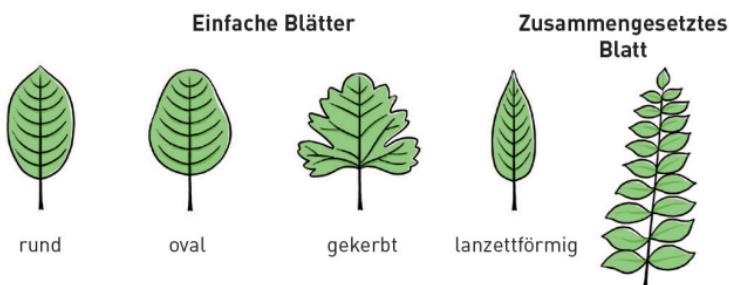
An der Sprossachse (dem Stängel) befinden sich, getrennt durch die Internodien, die Sprossknoten, an denen die oberirdischen Pflanzenorgane sitzen (Blätter, Blüten, Früchte etc.). Im Inneren der Sprossachse verlaufen die Leitbündel, die Nährstoffe und Pflanzensaft bis in die Spitzen der Pflanze transportieren. Aufbau und Form der



Sprossachse geben wichtige Hinweise für die Bestimmung des jeweiligen Exemplars. Ist sie weich, wie bei Gräsern, oder holzartig? Ist ihr Inneres hohl oder ausgefüllt? Ist sie außen glatt oder gerillt? In der Pflanzenheilkunde spielt die Sprossachse keine große Rolle, nur von manchen Bäumen und Sträuchern (Weide, Birke oder Faulbaum) wird die Rinde verwendet.

## Blätter

In den Blättern befindet sich der Großteil der Zellen, in denen mithilfe von Chlorophyll Photosynthese betrieben wird. Ein Blatt besteht aus der Blattspreite, die entweder durch einen Blattstiel mit der Sprossachse verbunden ist oder ungestielt auf der Sprossachse sitzt. Die Anordnung der Blätter (gegenständig, wechselständig oder quirlig), ihr Aufbau (einfach oder zusammengesetzt), ihre Form (rund, oval, lanzettförmig etc.) sowie der Rand der Blattspreite (glatt, gezackt etc.) sind allesamt Merkmale, die bei der Bestimmung einer Pflanze helfen können. Weil sie reich an biologisch aktiven Molekülen und leicht zugänglich sind, werden die Blätter am häufigsten zu Heilzwecken verwendet.





### Rand der Blattspreite



glatt



gezackt



gelappt



spitzig-gezähnt

### Anordnung der Blätter an der Sprossachse



gegen-  
ständig



wechsel-  
ständig



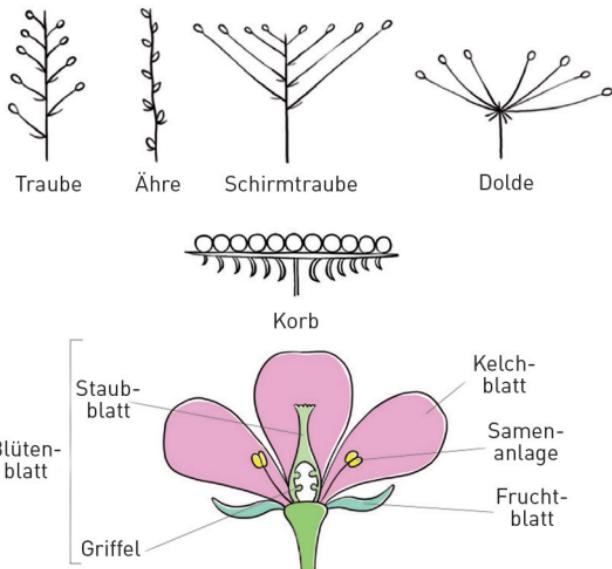
kreuzgegen-  
ständig



quirlig

## Blüten

Die Blüten ermöglichen den Pflanzen, sich geschlechtlich zu vermehren. Bestandteile der Blüten sind die Staubblätter (die männlichen Organe), die den Pollen erzeugen, und der Stempel (das weibliche Organ) mit den Samenanlagen. Die genaue Ausgestaltung der Blüte (Form, Anzahl der Blütenblätter, Art des Blütenstandes: einfach oder zusammengezetzt, Dolde oder Korb) kann bei der Bestimmung der Pflanze hilfreich sein. Daher ist es leichter, sich mit Pflanzen vertraut zu machen, wenn man sie während der Blütezeit studiert. Wie die Blätter werden auch die Blüten in der Pflanzenheilkunde häufig verwendet.



## Früchte

Früchte entstehen durch die Verwandlung bestimmter Blütentteile. Sie können trocken oder fleischig sein, einfach oder zusammengesetzt, und sie können die Form von Hälften, Beeren oder Schoten haben. Auch die Früchte dienen als Unterscheidungsmerkmal bei der Bestimmung, und die kleinen essbaren Früchte wilder Pflanzen können sowohl eine interessante Ergänzung des Speiseplans darstellen als auch bestimmte Heilwirkungen haben.

## Samen

Wenn die Samenanlage befruchtet wird, entstehen die Samen. Jeder Samen umhüllt und schützt einen Keimling. Ein Samen



besteht für gewöhnlich aus einer festen Samenschale, die nährstoffhaltiges Gewebe umschließt. Manche Samen enthalten biologisch aktive Moleküle oder Substanzen, die sich die Heilkunde zunutze macht (so beruhigen etwa die Schleimstoffe der Flohsamen das Verdauungssystem und wirken abführend).

## Heilpflanzen

### Exkurs: Was ist eine Heilpflanze?

Das Französische Arzneibuch definiert Heilpflanzen wie folgt: »Heilpflanzen sind pflanzliche Arzneistoffe im Sinne des Europäischen Arzneibuchs mit mindestens einem medizinisch wirksamen Bestandteil. Heilpflanzen können auch als Nahrungsmittel, als Gewürze oder zu hygienischen Zwecken verwendet werden.«

### Jahrtausendealtes Wissen

Die Pflanzen, die uns umgeben, besitzen wirksame Heilkräfte, die außerordentlich stark sein können. Das ist schon seit Tausenden von Jahren bekannt. Bei den Sumerern werden Heilpflanzen schon um das Jahr 3000 v. Chr. erwähnt. Auch die alten Ägypter nutzten Pflanzen zu medizinischen Zwecken und verwendeten pflanzliche Substanzen auch bei Bestattungsritualen. In der griechischen Antike haben Philosophen dieses umfassende Wissen, das auf Papyrusrollen festgehalten wurde, abgeschrieben und weiterverbreitet. Immer mehr medizinische Werke entstanden, wie etwa das berühmte Buch *De materia medica* des griechischen Arztes und Botanikers Dioskurides. Auch im China der Kaiserzeit, in Indien, bei den Kelten und in den Klöstern des europäischen



Mittelalters entstanden pharmakologische Verzeichnisse, die dabei halfen, die unterschiedlichsten Beschwerden zu lindern und zu heilen. Heute scheint es dringend geboten, diesem Wissen, das im Lauf der Zeit neben den Produkten der Pharmaindustrie immer mehr vernachlässigt wurde, wieder zu seinem Recht zu verhelfen.

### Warum sollten wir zu Heilpflanzen greifen?

Das Verfahren der »chemischen Medizin« besteht darin, ein einziges biologisch aktives Molekùl zu isolieren und es dann als Grundlage für ein Medikament zu verwenden. Betrachtet man jedoch den komplexen molekularen Aufbau von Pflanzen, so stellt man fest, dass ihre Wirkung durch das Zusammenspiel Dutzender (oder sogar Hunderter) Molekùle entsteht. Diese Gesamtheit (das sogenannte *totum*) kann nur aktiviert werden, wenn man ganze Pflanzenteile verwendet. Indem man Heilmittel aus unverarbeiteten Pflanzenteilen herstellt (Blätter, Stängel, Wurzeln), kann man sich diese positiven Wirkungen zunutze machen. Immer mehr Forschungsarbeiten bestätigen die therapeutische Wirksamkeit zahlreicher Pflanzen. Wie schnell pflanzliche Naturheilverfahren wirken, hängt von der behandelten Person ab; manchmal wirken sie, anders als man gemeinhin glaubt, ziemlich rapide. Pfefferminzöl kann schon innerhalb weniger Minuten Kopfschmerzen lindern oder die Verdauung beruhigen, und mit Tee aus Grauer Glockenheide können die Beschwerden einer Blasenentzündung schon nach zwei Tagen vorbei sein!

### Die wichtigsten Anwendungsarten

Mit den Formen der Verarbeitung, die im Folgenden beschrieben werden – allesamt leicht und ohne Aufwand



durchzuführen –, können Sie Wildpflanzen problemlos in Ihre Hausapotheke integrieren. Es handelt sich dabei um die wichtigsten Verfahren der traditionellen Heilkunde; darüber hinaus gibt es aber natürlich noch viele weitere. Die Angaben zu Mengen und Dosierungen sind Durchschnittswerte und müssen jeweils der Pflanze, den Beschwerden und dem Patienten angepasst werden. **Die genaue Dosierung muss sich in jedem Fall nach einer Verschreibung richten und von einem Fachmann überwacht werden!**

### Tee

Tee lässt sich aus zahlreichen Pflanzenarten zubereiten. Das Verfahren ist (fast immer) kinderleicht, und es gibt unbestritten keine einfachere Methode, um Pflanzen zu therapeutischen Zwecken zu verwenden. Bei der Zubereitung von Tee werden aus den empfindlichsten Teilen der Pflanze (Blätter und Blüten) die Wirkstoffe extrahiert und in Wasser gelöst. In der Regel bedeckt man das Pflanzenmaterial dabei mit siedendem Wasser. Am besten verwenden Sie hierzu eine Teekanne oder einen Behälter aus Edelstahl (nicht aus Eisen oder Aluminium) und einen Deckel, damit flüchtige Moleküle nicht mit dem Dampf verloren gehen. Nehmen Sie im Normalfall 30 Gramm getrocknetes Pflanzenmaterial pro Liter und trinken Sie den Tee über den ganzen Tag verteilt, mindestens drei Tassen pro Tag. Aufbewahren können Sie Tee maximal 12 Stunden (bei Zimmertemperatur) bzw. 24 Stunden (gekühlt).

### Sud

Ein Sud wird so ähnlich zubereitet wie Tee, verwendet werden dabei jedoch die harten Pflanzenteile (Wurzeln, Rinden, Stängel), denen durch die Zubereitung schwerere



Substanzen entzogen werden. Man geht dabei etwas anders vor: Geben Sie die Pflanzenteile in kaltes Wasser, bringen Sie es zum Kochen, lassen Sie es 15 Minuten lang sieden, warten Sie, bis es abgekühlt ist, und gießen Sie es ab. Der Topf muss während der Zubereitung immer geschlossen sein. Die Mengenangaben sowie die maximalen Aufbewahrungszeiten entsprechen den Werten für Tee.

## Tinktur

Zur Herstellung einer Tinktur (eines sogenannten hydro-alkoholischen Extrakts) werden frische, manchmal auch getrocknete Pflanzenteile in eine Mischung aus Wasser und Alkohol gegeben. Im anschließenden Prozess der Mazeration werden ihnen dann die Wirkstoffe entzogen. Dieser Vorgang dauert zwischen einigen Tagen (für Tinkturen mit kräftigerem Aroma) und zwei Wochen. Der Alkoholgehalt ist variabel – er liegt zwischen 45 % und 96 % –, so wie auch das Mengenverhältnis zwischen Alkohol und Wasser, das sich nach der geplanten Art der Anwendung richtet. Weil hier nicht alle möglichen Zubereitungsarten von Tinkturen aufgeführt werden können, besorgen Sie sich am besten einen entsprechenden Ratgeber.

## Ölauszug

Ölauszüge, auch Ölmazerate genannt, dienen der äußeren Anwendung. Heutzutage werden sie vor der Verwendung meist erwärmt, sie können aber auch, ganz traditionell, kalt aufgebracht werden. Eine kalte Anwendung dauert länger (drei bis vier Wochen), führt aber zu größeren Heilerfolgen. Man kann für einen Ölauszug gängige Öle wie Sonnenblumenöl oder Olivenöl verwenden; diese sind lange haltbar,



wodurch der Auszug dann ein bis drei Jahre verwendbar ist. Achten Sie bei der Herstellung immer darauf, dass die Pflanzen vollständig bedeckt sind.

### **Ernte und Aufbewahrung**

Heutzutage ist – in vielen Geschäften, nicht nur in spezialisierten Kräuterhandlungen – eine Vielzahl von Heilpflanzen erhältlich, und das in den unterschiedlichsten Formen (getrocknet, als Tinktur, als Hydrolat etc.). Am besten sammeln Sie Ihre Pflanzen jedoch im Sommer selbst. Lassen Sie sie anschließend bei Zimmertemperatur an der Luft trocknen, an einem Ort, der weder zu heiß noch zu feucht ist. Binden Sie sie zu kleinen Sträußen und hängen Sie diese auf, oder breiten Sie sie einfach auf einem Stück Stoff aus. Sie können dazu auch einen Trockenrahmen verwenden, den Sie ganz leicht selbst herstellen können: Spannen Sie einfach ein Tuch oder ein Stück dünnen Stoff über einen Holzrahmen. Auch im Ofen können Sie Pflanzen trocknen, allerdings nur bei Temperaturen bis 40 °C. Pflanzen trocknet man immer im Ganzen, um den Verlust von Wirkstoffen zu vermeiden. Gemahlen oder geschnitten werden sie erst kurz vor der Verwendung. Aufbewahren sollten Sie getrocknete Pflanzen in luftdicht verschlossenen Gläsern oder Schachteln; vergessen Sie dabei nicht, Etiketten mit Inhalt und Datum anzubringen. Lagern Sie getrocknete Pflanzen stets im Dunkeln.

### **Vorsichtsmaßnahmen und weitere Hinweise**

Zwar können Heilpflanzen etliche alltägliche Beschwerden lindern, doch ihre Verwendung birgt auch Risiken, derer man sich unbedingt bewusst sein muss:



- Bei zahlreichen Heilpflanzen können Wechselwirkungen mit einer medikamentösen Behandlung auftreten.
- Manche Heilpflanzen dürfen nur eine begrenzte Zeit verwendet werden. (Holen Sie sich hierzu am besten fachlichen Rat.) Verwenden Sie eine Pflanze keinesfalls länger als drei Wochen.
- Bestimmte Heilpflanzen sind nicht für Kinder geeignet. Auch für Schwangere gibt es Einschränkungen, weil manche Pflanzen eine Gefahr für den Fötus darstellen können.
- Heilpflanzen können allergische Reaktionen hervorrufen. Testen Sie daher jede Pflanze zunächst in einer geringen Dosis. Wenn nach 24 Stunden keine unangenehmen Nebenwirkungen aufgetreten sind, können Sie sie verwenden. Vorsicht ist vor allem bei ätherischen Ölen geboten.

Beim Sammeln von Heilpflanzen sollten Sie sich an folgende Vorsichtsmaßnahmen halten:

- Es gibt etliche sehr giftige Pflanzen, deren Gefährlichkeit man nicht unterschätzen sollte. Sammeln Sie nur solche Pflanzen, die Sie zweifelsfrei bestimmen können, und verlesen Sie das gesammelte Material sorgfältig.
- Ernten Sie nur Pflanzen, die grün und nicht von der Rostkrankheit befallen sind. Auch Pflanzen, die Schäden aufweisen oder schon alt sind, sollten Sie stehen lassen.
- Sammeln Sie in Maßen und schonen Sie die Natur. Ernten Sie nur so viel, wie Sie brauchen, und das auch nur dort, wo die jeweilige Pflanze in ausreichenden Mengen wächst.
- Ernten Sie weder seltene noch geschützte Pflanzen (die jeweiligen Roten Listen finden Sie auf den Webseiten der