

€ 3,90

©Amt der Niederösterreichischen Landesregierung, download unter www.biologiezentrum.at

heilpflanzen

altes wissen, neue wissenschaft



LANDES MUSEUM
niederösterreich · natur · kunst · geschichte



UNI
VER
SUM
MAGAZIN

Nein. Es ist keine Juniortüte. Es ist Picasso.



www.raiffeisen.at

Kunst liegt im Auge des Betrachters. Keine Frage. Aber manche kreativen Werke bekommt erst gar keiner zu sehen. Das darf nicht sein, finden wir. Genau darum fördern wir Kunst und Kultur. Und weil auch die kleinen Museumsbesucher erfahren sollten, was die schönen Dinge des Lebens ausmachen.

**Raiffeisen
Meine Bank**



inhalt

2-3

Vorworte

Vorwort von Wolfgang Sobotka, Umweltlandesrat Niederösterreich |
Vorwort der Autoren Wolfgang Kubelka und Reinhard Länger

5-15

Renaissance der Heilpflanzen

Von der Magie zur Wissenschaft |
Wirkstoffe von Arzneipflanzen

17-48

Heilpflanzen von A-Z

Heilpflanzen von A wie Aloe bis Z wie Zitronenmelisse |
Glossar: Tablette, Tee, Tinktur & Co.

49-56

Krankheiten von A-Z

Gegen viele Leiden ist ein Kraut gewachsen |
Zehn wichtige Fragen zum Thema Phytotherapie

57-64

Stichwortlexikon der Phytotherapie

Ein kleines Wörterbuch der Pflanzenheilkunde |
Weiterführende Literatur und Beratungsstellen zum Thema

vorwort



LR Mag. Wolfgang
Sobotka

Medikamente aus dem Arzneischatz der Natur waren über Jahrtausende die einzigen Heilmittel, die den Menschen zur Verfügung standen. Mit der Entwicklung der modernen Naturwissenschaften, insbesondere der Chemie, kamen chemisch-synthetische Medikamente auf. Sie lösten die damals vor allem auf Erfahrungswissen beruhende Therapie mit Pflanzen und Heilkräutern zunächst ab. Dennoch wenden sich viele Menschen heute wieder den Heilkräften der Natur zu und dies zu Recht. Zahlreiche Beschwerden können mit modernen pflanzlichen Präparaten wirksam und vor allem nebenwirkungsarm behandelt werden. Auch zur Vorbeugung von Erkrankungen spielen die gut verträglichen Medikamente aus Pflanzen heute eine

große Rolle. Es freut mich daher ganz besonders, dass das Niederösterreichische Landesmuseum dieses Thema im Rahmen der heurigen Ausstellung aufgegriffen hat.

Das Niederösterreichische Landesmuseum zeigt damit einmal mehr Natur, Kultur und Architektur in einem Mix. Eine Vernetzung vieler Symbiosen in hoher architektonischer und moderner Qualität. Diese zeigt letztlich auch unser gemeinsamer Museumsgarten, der 60. Niederösterreichische Schaugarten unserer Aktion „Natur im Garten“, den wir im Vorjahr gemeinsam eröffnen konnten. Auch dieser Garten soll den Blick ins Land öffnen und ein Ort der Begegnung sein. Mit all den vielen Elementen strahlt das Museum in seiner Gesamtheit ein Symbol für die Vielfalt unseres Landes aus.

Herzlichst,

Mag. Wolfgang Sobotka
Umweltlandesrat Niederösterreich

Qualität aus Pflanzen

Pflanzen als Medizin, Medizin aus Pflanzen – brauchen wir das heute noch, wo doch in unserem Gesundheitssystem unzählige chemisch oder gentechnologisch hergestellte, spezifisch wirkende Arzneistoffe zur Verfügung stehen?

Unser Wissen über Pflanzen als Arzneimittel, über ihre Wirkungen, Wirkstoffe und Anwendungsmöglichkeiten hat in den letzten Jahrzehnten enorm zugenommen. Ausgehend von Erfahrungen, die über viele Jahrhunderte gesammelt wurden, hat die moderne Wissenschaft wesentlich dazu beigetragen, dass pflanzliche Arzneimittel

als „Phytopharmaka“ heute in hoher Qualität verfügbar sind.

Durch die Einhaltung medizinisch-naturwissenschaftlicher Grundsätze unterscheidet sich die moderne Pflanzenmedizin – Phytotherapie – von anderen Behandlungsformen, bei denen ebenfalls Pflanzen verwendet werden, wie etwa der Bachblütentherapie. Sie ist deshalb nicht als „Alternativmethode“ zu betrachten, sondern soll dort, wo ihr Einsatz vernünftig und gerechtfertigt ist, in der Hand des Arztes oder bei der Selbstmedikation unter Beratung durch Arzt oder Apotheker, zur Anwendung kommen.

Die Autoren

Wolfgang Kubelka

geb. 1935 in Wien, Pharmaziestudium an der Universität Wien; Doktorat im Fach Pharmakognosie. Professor für Pharmakognosie in Wien; Vorstand des Instituts für Pharmakognosie der Uni Wien von 1983 bis zur Emeritierung 2003. Schwerpunkte in Forschung und Lehre: Arzneipflanzen und pflanzliche Wirkstoffe, Qualität pflanzlicher Arzneimittel. Autor vieler wissenschaftlicher Arbeiten. Zurzeit Vizepräsident der Österreichischen Gesellschaft für Phytotherapie.

Reinhard Länger

geb. 1960 in St. Pölten, Studium der Pharmazie an der Universität Wien, Doktorat in Pharmakognosie über die Botanik der Schlüsselblumen in Niederösterreich, 1997 Habilitation in Pharmakognosie, seit 1982 in Lehre und Forschung im Bereich von Arzneipflanzen tätig, Forschungsschwerpunkte liegen in der Ausarbeitung von Qualitätskriterien für Arzneidrogen. Autor zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen, von Büchern und Computerprogrammen.

Sind Sie schon Surfonierer?

© 2004 der Niederösterreichischen Landesregierung, download unter www.biologiezentrum.at

Jetzt
€ 50,-¹⁾
sparen!

Telefonie und Highspeed-Internet im Paket!

- ▶ Sagenhaft schnelles Highspeed-Internet mit bis zu 1.024/128 kbit/s + 10 GB Fair Use
- ▶ Null Gesprächskosten zwischen UTA-Kunden im UTA-eigenen Netz²⁾
- ▶ Im Paket nur € 59,90/Monat³⁾



Family Complete

Endlich! Der direkte Anschluss an das UTA-eigene Hochleistungsnetz ist jetzt auch für Private möglich. Family Complete von UTA – Telefonie und Highspeed-Internet zum Paketpreis inklusive aller Grundentgelte.

Jetzt umsteigen!

0 800-800 800 oder www.uta.at



UTA schmeckt einfach besser.

Telefonie. Internet. Solutions.

1) Bei Selbstinstallation werden die Kosten von € 50,- auf der ersten Rechnung gutgeschrieben. Aktion gültig bis 30.06.2004.

2) Family Complete von UTA ist bereits für 1,4 Mio. Haushalte verfügbar. 3) Exkl. Installationsentgelt/12-Monatsbindung



renaissance der heilpflanzen

Von der Magie zur Wissenschaft

Als eine der ältesten Therapieformen findet die Pflanzenheilkunde heute in der modernen Phytotherapie ihre Fortsetzung, mit exakt dosierten und genau kontrollierten Arzneimitteln. Historiker gehen davon aus, dass der Einsatz von Heilpflanzen ebenso alt ist wie die Menschheit selbst. Die urzeitlichen Vorfahren waren dabei gezwungen, nach dem Motto „Probieren geht über Studieren“ zu agieren. Eine Methode, die wahrscheinlich nicht selten auch zum Tod, gleichzeitig aber über Jahrtausende hinweg zu wichtigen Erkenntnissen über die Heilkräfte von Pflanzen führte. Heute ist die Phytotherapie nicht nur Teil der westlichen Medizin, sondern hat ihren Platz in fast allen medizinischen Systemen weltweit, darunter die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) oder das Indische Ayurveda. Selbst manche Tiere wissen um die lindernde Wirkung von Pflanzen; Schimpansen etwa, die an Durchfall leiden, kauen an be-

6 | renaissance der heilpflanzen

stimmten Pflanzen, die sie ansonsten ob ihres Geschmacks verschmähen, um ihre Verdauung wieder zu regenerieren.

Die Bedeutung des Wissens um Heilpflanzen spiegelt sich in zahlreichen Lehren in Hochkulturen des Altertums wider. Die Verwendung, Herstellung und Zubereitung war dabei nicht selten gepaart mit spirituellen Ritualen. Die „Heiler“ wussten zwar um die Wirksamkeit vieler Pflanzen, jedoch konnten sie dafür keine wissenschaftlichen Gründe vorlegen; als einzige Erklärung stand ihnen Mythologie und Zauberkraft zur Seite. Die günstigste Stellung der Planeten am Himmel oder Zaubersprüche sollten die Wirkung dieser „Medizin“ noch zusätzlich unterstützen.

Die alten Ägypter etwa hatten eine Methode entwickelt, ätherische Öle aus Pflanzen zu extrahieren, sie nannten diese intensiven Duft- und Heilstoffe die „Seele der Pflanzen“. Aus den konzentrierten Pflanzenextrakten stellten die Heilkundigen im Königreich am Nil sogar Salben, Zäpfchen und Pulver her. Eines der ältesten erhaltenen Bücher über Heilpflanzen – „das Chen Nong Bencao Jing“ – wurde der Sage nach von Chen Nong, einem der drei mystischen chinesischen Kaisergötter, verfasst. In diesem rund 2800 v. Chr. entstandenen Werk sind 365 Heilpflanzen angeführt, die der Verfasser alle im Eigenversuch erprobt haben will. Aber auch Hebräer, Sumerer, Assyrer, Griechen und Römer widmeten sich intensiv den Heilkräften der Pflanzen.

Im Europa des Mittelalters wurde diese „Kunst“ vor allem von christlichen Mönchen praktiziert, die über Wirkung und Anwendung nicht nur schriftliche Aufzeichnungen führten, sondern in eigens angelegten Gärten innerhalb der Klostermauern auch selbst Hand anlegten. In dieser Zeit wirkte auch die berühmte Benediktinerin Hildegard von Bingen (1098 bis 1179), die mit





ihrem Werk über Heilpflanzen: „Die Ursachen und die Behandlung der Krankheiten“, als herausragende Frauengestalt in die Geschichte einging. Anderen Zeitgenossen, die nicht unter der christlichen Schutzherrschaft experimentierten und forschten, wurde oft nachgesagt, mit dem Teufel im Bund zu stehen; solche „Heilkundige“ wurden als He-

xen von der Inquisition verurteilt und auf dem Scheiterhaufen hingerichtet. Viele Rezepturen des Altertums und Mittelalters sind bis in die heutige Zeit überliefert. Sie geben Einblick in die Vorstellungswelt der „magischen Pflanzenheilkunde“. Gleichzeitig zeugen die Manuskripte auch von dem richtig erkannten medizinischen Wert der Pflanzenwelt.

Der Weg in die Moderne

Das Mittelalter markiert zeitgleich den Beginn einer naturwissenschaftlichen Betrachtungsweise der Pflanzenheilkunde. Der wohl berühmteste Vertreter dieser Richtung war Paracelsus (1493 bis 1541). Er erkannte als Erster, dass die Wirkstoffmenge darüber entscheidet, ob eine Pflanze als Arznei oder als Gift wirkt – und nicht die Magie: „Alle Dinge sind Gift und nichts ist ohne Gift. Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.“ Erst im 19. Jahrhundert setzte eine wissenschaftliche Betrachtungsweise der Heilpflanzen und ihrer Inhaltsstoffe im heutigen Sinn ein. Mittels chemischer Arbeitsmethoden begann man, einzelne Wirkstoffe aus den Pflanzen zu isolieren. So etwa wurde aus dem Schlafmohn (Opium) das Morphin oder aus der Tollkirsche das Atropin isoliert. Durch die chemische Isolierung reiner Wirkstoffe aus Giftpflanzen konnte man nun auch das Problem der risikoreichen, nicht immer genau bestimmbar dosierbaren Dosierungsmenge lösen. In Folge wurden Tabletten, Tropfen oder Salben produziert, die ebenso wie synthetische Arzneimittel funktionieren. Dabei bestehen pflanzliche Arzneimittel in den seltensten Fällen aus nur einer Reinsubstanz. Sie sind vielmehr ein komplexes Gemisch einer Vielzahl einzelner Substanzen. Die Basis des gegenwärtigen Wissensstandes über die Anwendung pflanzlicher Arzneimittel ist die oft jahrhundertelange traditionelle Anwendung von Pflanzen in der Volksmedizin. In einer modernen, wissenschaftlich orientierten Therapieform genügt dies aber nicht als Wirksamkeitsbeweis. Deshalb ist die Arzneipflanzenforschung bestrebt, von modellhaften Labortests bis hin zu klinischen Studien an Patienten Fakten für den therapeutischen Wert und die Unbedenklichkeit von Phytopharmaka zu liefern.





Leider fristet dieser Wissenschaftszweig – Pharmakognosie – gerade im Medizinstudium in Österreich noch immer ein Schattendasein, während sein Stellenwert innerhalb der pharmazeutischen Ausbildung hoch ist; hier ist eine Spezialisierung auf dem Gebiet pflanzlicher Heilmittel bis hin zum Doktoratsstudium möglich. Schwerpunkte der Ausbildung sind die Erforschung sowie die Isolierung von pflanzlichen Inhaltsstoffen. Und das ist ein weitläufiges Gebiet. Immerhin existieren rund 500.000 Arten von höheren Pflanzen weltweit; derzeit finden davon etwa 70.000 als Heilpflanzen Verwendung, wovon allerdings wiederum nur ein Bruchteil chemisch oder pharmakologisch bis dato untersucht wurde.

Phytotherapie: Worum es geht

Unter Phytotherapie versteht man die Behandlung von Krankheiten mit pflanzlichen Arzneimitteln, so genannten Phytopharmaka. Dabei handelt es sich meist um Teile von Pflanzen, die durch Trocknen lagerfähig gemacht wurden, oder um verschiedene Zubereitungen daraus, wie Tinkturen oder Extrakte. Die Behandlung mit pflanzlichen Arzneimitteln konzentriert sich auf leichte bis mittelschwere Erkrankungen, etwa des Magen-Darm-Traktes oder der Atemwege. Bei schweren Erkrankungen werden sie zusätzlich zu anderen Therapieformen eingesetzt, um deren Symptome zu lindern.

Die Wirkung beruht dabei auf bestimmten Pflanzeninhaltsstoffen: Diese chemischen Wirkstoffe greifen an bestimmten Rezeptoren im menschlichen Organismus an oder führen auf physikalische Weise zu einem Effekt. Damit ein therapeutischer Effekt erzielt werden kann, ist eine Mindestdosis erforderlich. Diese „Dosis-Wirkung-Beziehung“ ist in der Phytotherapie essenziell: Bei Unterdosierung tritt keine Wirkung auf, bei extremer Überdosierung können unerwünschte Wirkungen eintreten. Phytopharmaka sind nach internationalen Standards wissenschaftlich erforschte und auf ihre Wirksamkeit und Verträglichkeit genau überprüfte Arzneimittel; sie unterliegen damit auch den strengen Bestimmungen des österreichischen Arzneimittelgesetzes und müssen daher die gleichen Anforderungen erfüllen wie chemisch synthetische Arzneimittel.

Um eine bestimmte Qualität zu garantieren, werden Heilpflanzen, die zu Phytopharmaka verarbeitet werden, unter kontrollierten Bedingungen kultiviert. Die Herstellung der Arzneimittel erfolgt nach standardisierten Verfahren. Somit ist eine gleich bleibende Konzentration der Wirkstoffe garantiert. Der Wirkstoffgehalt ist auf der Packung angegeben.



Manche im Handel erhältliche Präparate, die nicht als Arzneispezialitäten registriert sind, zeigen zwar werbewirksame Bilder der jeweiligen Ausgangspflanze, ihre Qualität ist aber damit noch lange nicht garantiert. Eine echte arzneiliche Wirkung ist daher bei Nahrungsergänzungsmitteln nicht gewährleistet. Der Konsument sollte deshalb gerade auch bei Phytopharmaka auf die Beratung durch Arzt oder Apotheker nicht verzichten.

Das „Gütesiegel Arzneimittel“ ist ihm eine verlässliche Orientierungshilfe im Dickicht der als Heilmittel angepriesenen Präparate pflanzlichen Ursprungs. Ob es sich bei einem Präparat tatsächlich um ein geprüftes und zugelassenes Medikament handelt, lässt sich an der Zulassungsnummer erkennen. Fehlt sie, fällt das Mittel in aller Regel unter das Lebensmittelgesetz. Hier muss kein „Beweis“ für die Wirksamkeit erbracht und auch alle anderen Auflagen des Arzneimittelgesetzes müssen nicht erfüllt werden.

Auf den Inhalt kommt es an

Entgegen landläufiger Meinung ist Kamille nicht gleich Kamille und Ginseng nicht gleich Ginseng, da die Wirkstoffzusammensetzung in einer Arzneidroge – getrocknete Pflanze oder getrocknete Pflanzenteile – stark variieren kann. Der Gehalt an Wirkstoffen wird durch innere Faktoren, nämlich genetisch determinierte, und äußere, wie Boden und Witterung, bestimmt. Nur eine exakte chemische Analyse kann über den tatsächlichen Wirkstoffgehalt Auskunft geben.

In erster Linie synthetisieren Pflanzen Stoffe aus „Egoismus und Eigennutz“. So dienen etwa die Duftstoffe der Blüten zumeist der Anlockung jener Tiere, die die Bestäubung der jeweiligen Pflanze vornehmen. Jede Pflanze ist für sich eine „Hochleistungsfabrik“, deren Potenzial die Pharmakognosten zur Herstellung von Arzneimitteln und zur Entwicklung neuer Wirkstoffe nützen. In vielen Giftpflanzen finden sich zum Beispiel Inhaltsstoffe, die bereits in kleinsten Mengen sehr starke Wirkungen im menschlichen Organismus herbeiführen. Viele dieser Pflanzen, wie zum Beispiel die Tollkirsche, Herbstzeitlose oder der Mohn, beinhalten Alkaloide – stickstoffhaltige Substanzen –, die eine ausgeprägte Wirkung auf das Nervensystem nach sich ziehen. Weit verbreitet sind auch herzwirksame Glykoside, wie zum Beispiel im Fingerhut oder Maiglöckchen: Eine Vergiftung kann bis zum Herzstillstand führen.

Unter kontrollierten Bedingungen kultivierte Arzneipflanzen zeichnen sich durch eine gleich bleibende Konzentration der Inhaltsstoffe aus. So kommt es während der Therapie zu keinerlei Schwankungen in puncto Wirksamkeit. Selbst angebaute oder wild wachsende Heilpflanzen können, je nach Standort und Vegetationsperiode, in ihrer



„Chemie“ extrem unterschiedlich sein, was sich auf ihre Anwendung von Ernteperiode zu Ernteperiode auswirkt.

Einerseits profitiert die moderne Pflanzenheilkunde vom generellen Trend zu „Naturheilmethoden“, andererseits muss sie sich als ernst zu nehmende Wissenschaft davon distanzieren, um nicht in der „Öko-Schublade“ zu landen. Ursache für die neue Begeisterung an der Natur ist sicherlich eine gewisse Frustration mit der oft als steril und unpersönlich empfundenen Schulmedizin, deren Anwendungsmethoden für die Öffentlichkeit oftmals rätselhaft bleiben. Viel Vertrauen erweckender wirken im Gegensatz dazu Kamille, Ginseng und

Co. Die Begriffe „pflanzlich“ und „natürlich“ werden dabei meist mit „gesund“ gleichgesetzt. Wie oben erwähnt, wirken qualitativ hochwertige Phytopharmaka aber ebenso wie synthetische Medikamente. Pflanzliche Arzneimittel wirken zwar im Allgemeinen sanfter, trotzdem kann es zu Nebenwirkungen kommen. Im Zuge des oft fälschlich verstandenen Trends „Zurück zur Natur“ wettern dessen Vertreter gegen die Chemie. Dabei wird allerdings ein wesentlicher Punkt negiert: Nur dank chemischer Prozesse in Pflanzen erzeugen diese Wirkstoffe, die wiederum aufgrund chemischer Prozesse im Körper – nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip – heilende Wirkung haben.

Hier zu Hause





Wirkstoffe von Arzneipflanzen

Für die vielfältigen Wirkungen von Arzneipflanzen sind vorwiegend einige chemische Stoffklassen verantwortlich. Meist liegen mehrere Stoffgruppen in einer Pflanze kombiniert vor, so ergänzen die Wirkungen einander. Einige Beispiele:

Ätherische Öle

Sie verleihen vielen Pflanzen ihren charakteristischen Duft. Äußerlich angewendet, führen sie zu einer Anregung der Durchblutung; innerlich fördern manche die Ausscheidung von Verdauungssäften oder können bei Atemwegserkrankungen eingesetzt werden.

Bitterstoffe

Bitterer Geschmack führt zur Appetitanregung und gleichzeitig zu einer vermehrten Bildung von Verdauungssäften.

Gerbstoffe

Medizinisch können Gerbstoffe ent-

zündetes Gewebe oberflächlich unempfindlich gegen Bakterien machen und so Schleimhautentzündungen und Durchfälle lindern.

Saponine

Ihre chemische Struktur verleiht ihnen seifenähnliche Eigenschaften. Sie werden bei Husten, zur Anregung der Nierentätigkeit, aber auch zur Venenstärkung eingesetzt.

Schleimstoffe

Pflanzenschleime legen sich wie eine schützende Schicht über entzündete Schleimhäute; deshalb werden sie meist zur Hustenreizlinderung eingesetzt.

©Amt der Niederösterreichischen Landesregierung, download unter www.biologiezentrum.at

RÖMERQUELLE®

belebt die Sinne



www.roemerquelle.com

heilpflanzen von a-z

Echte Aloe (Aloe vera)

Heimat: Afrika

Verwendeter Pflanzenteil: Inneres der fleischigen Laubblätter

Wirkung: Förderung der Wundheilung

Der Wassergehalt im Blatt der Echten Aloe liegt bei rund 95 Prozent. Das aus dem Inneren der fleischigen Blätter gewonnene Mark ist reich an Polysacchariden.

Diese Schleimstoffe werden industriell aus dem inneren Teil der Aloeblätter gewonnen. Sie beschleunigen allgemein die Wundheilung, die Abheilung von Brandwunden, auch Schäden bei Erfrierungen können deutlich gemildert werden. Bemerkenswert sind positive Studienergebnisse bei Schuppenflechte.

Die Wirksamkeit bei Einnahme von anthrachinonfreien Aloe-Zubereitungen ist wissenschaftlich noch ungenügend erforscht.



Die Echte Aloe beschleunigt Wundheilung

18 | heilpflanzen von a-z



Die Arnika zählt zu den berühmtesten Heilpflanzen

Arnika (Arnica montana)

Heimat: Europa

Verwendeter Pflanzenteil: Blütenstand

Wirkungen: entzündungshemmend, schmerzstillend, antibakteriell, Förderung der Wundheilung

Goethe beschrieb die Wirkung der Arnika als „Die heilsame Gewalt“. Sie ist eine der berühmtesten Arzneipflanzen und wird im Volksmund auch als Engelkraut, Bergwurz oder Bergdotterblume bezeichnet. Heute steht die auf Alpenwiesen beheimatete Pflanze unter Naturschutz. Die heilende Wirkung ihrer Blüten ist schon seit Jahrhunderten bekannt. Bis heute wird sie äußerlich bei Verletzungs- und Unfallfolgen wie Blutergüssen und Quetschungen eingesetzt. In Alkohol eingelegt, werden den orange-gelben Blüten die heilsamen Wirkstoffe entzogen und können so zur Desinfektion und Heilung von Wunden verwendet werden.

Baldrianwurzel (Valeriana officinalis)

Heimat: Mitteleuropa

Verwendeter Pflanzenteil: Wurzelstock und Wurzeln

Wirkungen: beruhigend, konzentrationsfördernd

Bis heute gibt der Baldrian Wissenschaftlern noch immer Rätsel auf. Seine beruhigende Wirkung, etwa in Form von Tee oder Tinkturen, ist durch fundierte Studien klar belegt. Jedoch kann diese Wirkung nach heutigem Wissensstand nicht mit einzelnen Inhaltsstoffen erklärt werden. Im Gegensatz zu chemisch-synthetischen Beruhigungsmitteln sind keine unerwünschten Wirkungen bekannt. Baldrian erzeugt auf Katzen den gegenteiligen Effekt: Gleich einem Aufputschmittel werden sie durch Baldrian in transeähnliche Zustände versetzt.



Inhaltsstoffe der Baldrianwurzel wirken beruhigend

Bärentraube (Arctostaphylos uva-ursi)

Heimat: nördliche Hemisphäre

Verwendeter Pflanzenteil: Laubblätter

Wirkung: harndesinfizierend

Bei Harnwegsinfektionen wird meist zu starken Antibiotika gegriffen. Doch das ist nicht immer notwendig. In unkomplizierten Fällen reicht oftmals die antibakteriell wirkende Bärentraube – idealerweise kombiniert mit harntreibenden Substanzen. Die Inhaltsstoffe des Bärentraubenblattes werden im Körper chemisch verändert, erst im Harn entsteht die antibakteriell wirksame Form. Einen ähnlichen Effekt weisen auch Preiselbeerblätter auf, allerdings etwas schwächer.



Die Bärentraube besitzt antibakterielle Wirkung

20 | heilpflanzen von a-z

Beinwellwurzel/Beinwellblätter

(Symphytum officinale, Symphytum peregrinum)

Heimat: Europa

Verwendete Pflanzenteile: Wurzel, Blätter

Wirkungen: entzündungshemmend, Förderung der Wundheilung



Der Beinwell wird seit Jahrhunderten als Heilmittel geschätzt

Sowohl die charakteristische schwarze Wurzel des Beinwells wie auch seine Blätter werden seit Jahrhunderten als Heilmittel geschätzt. Beinwell fördert die Neubildung von Zellen und damit die Regeneration von angegriffenem Gewebe. Traditionell wird er als Mittel bei Knochenbrüchen und Blutergüssen hoch geschätzt, lindernde Wirkung zeigt der Beinwell auch bei Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen oder Sehnenscheidenentzündung. Nur äußerlich anwenden!

Birkenblatt (Betula pendula)

Heimat: Europa

Verwendeter Pflanzenteil: Laubblätter

Wirkung: harntreibend



Birkenblätter zeichnen sich durch herbes Aroma aus

Die Blätter des Laubbaums mit der charakteristisch weißen Rinde fördern die Wasserausscheidung. Da die Wirkstoffe der Birkenblätter gut wasserlöslich sind, eignet sich die Einnahme besonders gut als Tee.

So werden kleine Nieren- und Blasensteine sowie Bakterien ausgeschwemmt.

Im Zuge dieser Therapie sollten mindestens zwei Liter Flüssigkeit am Tag zu sich genommen werden.

Große Brennnessel (Urtica dioica)

Heimat: weltweit

Verwendete Pflanzenteile: Wurzel und Wurzelstock, Blätter

Wirkungen: entzündungshemmend, harntreibend

Jeder hat schon einmal schmerzhaft Erfahrungen mit der Brennnessel hinter sich. Unter den meisten Gärtnern ist sie als unliebsamer Besucher bekannt. Doch zu Unrecht. Brennnesselblätter dienen der Anregung des gesamten Stoffwechsels – Linderung bei Rheuma, Gicht, Galle- und Leberbeschwerden – und auch der Harnausscheidung. Traditionell werden sie in Form von Tee oder Saft zur Blutreinigung eingesetzt. Fertigpräparate aus der Wurzel lindern Beschwerden bei gutartiger Prostata-Vergrößerung.



Die Große Brennnessel regt den Stoffwechsel im Körper an

Efeu (Hedera helix)

Heimat: Mitteleuropa

Verwendeter Pflanzenteil: Laubblätter

Wirkungen: krampflösend, hustendämpfend

Die Blätter der Kletterpflanze Efeu besitzen besondere Wirkstoffe, die allerdings nur in niedriger Konzentration vorhanden sind. So wird Efeu nicht als Tee, sondern in Form von konzentrierten Fertigpräparaten eingenommen. Seine Inhaltsstoffe besitzen krampflösende Wirkung, besonders im Bereich der Bronchien und Atemwege; gleichzeitig wird dadurch der Abtransport des oft festsitzenden Schleims gefördert.



Die Blätter des Efeus lindern Hustenreiz

22 | heilpflanzen von a-z

Eibisch (Althaea officinalis)

Heimat: östliches Mitteleuropa

Verwendete Pflanzenteile: geschälte Wurzel, Laubblätter

Wirkungen: reizlindernd, hustendämpfend, schleimhautschützend



Eibisch zeichnet sich durch seine Pflanzenschleime aus

Der zur Familie der Malvengewächse gehörende Eibisch ist besonders in Form von Sirup bei Kindern sehr beliebt. Ältere Generationen schätzen ihn als Heilpflanze.

Er zeichnet sich durch seine Pflanzenschleime aus, die aus der geschälten Wurzel und den Laubblättern isoliert werden. Dabei legen sich die Schleime wie eine Schutzschicht über entzündete Schleimhäute im Mund- und Rachenraum. Damit kann Hustenreiz wirksam gemildert werden.

Trauben-Eiche, Stiel-Eiche

(*Quercus petraea*, *Quercus robur*)

Heimat: Europa

Verwendeter Pflanzenteil: Spiegelrinde junger Äste

Wirkungen: leicht entzündungshemmend, juckreizlindernd



Die junge Rinde der Eiche wirkt Entzündungen entgegen

Für arzneiliche Zwecke wird die dünne und außen glatte Rinde junger Eichen verwendet. Die Rinde wird in kaltem Wasser angesetzt und anschließend aufgekocht.

Dieses Heilpräparat aus der Spiegelrinde junger Äste in Form von Spüllösungen oder Bädern wirkt Entzündungen der Haut oder des Mund- und Rachenbereichs entgegen.



Bitterstoffe im Gelben Enzian fördern die Verdauung

Gelber Enzian (Gentiana lutea)

Heimat: westliches Mitteleuropa

Verwendeter Pflanzenteil: unterirdische Organe

Wirkung: Steigerung der Magensaft- und Speichelsekretion

Nur ein Gramm der Enzianwurzel macht zehn Liter Wasser bitter. Die Bitterstoffe des Enzians regen die Bildung von Speichel und Magensaft an, wodurch Verdauungsbeschwerden wie Appetitlosigkeit, Völlegefühl und Blähungen gelindert werden können.

Obwohl die Flaschen der beliebten Enzian-Schnäpse Bilder blau blühender Enzian-Arten zeigen, wird zur Herstellung der Gelbe Enzian verwendet, ebenso wie für Heilmittel. Die Pflanze steht allerdings unter Naturschutz, so ist das Graben der Wurzeln nur mit Genehmigung erlaubt.

24 | heilpflanzen von a-z

Frauenmantelkraut (Alchemilla mollis)

Heimat: Europa

Verwendeter Pflanzenteil: blühendes Kraut

Wirkungen: bei Durchfällen,
Regelbeschwerden



Traditionell wird Frauenmantelkraut bei Regelschmerzen eingesetzt

Traditionell wird das blühende Kraut des Frauenmantels bei Schmerzen während der Periode eingesetzt. Obwohl die positive Wirkung erwiesen ist, konnte sie wissenschaftlich noch nicht exakt erklärt werden.

Das zu den Rosengewächsen gehörende Kraut war schon vor Jahrhunderten in Europa für seine Wunderkräfte bekannt, wovon auch sein volkstümlicher Name, „Alchemistenkraut“, zeugt.

Ginkgo (Ginkgo biloba)

Heimat: China

Verwendeter Pflanzenteil: Laubblätter

Wirkungen: Verbesserung der Gehirnleistung,
durchblutungsfördernd



Extrakte aus Ginkgo-Blättern fördern die Konzentration

Der Ginkgo wird als „lebendes Fossil“ bezeichnet, da zwischen 150 Millionen Jahren alten Fossilfunden und jetzt lebenden Individuen kaum Unterschiede bestehen. Den Weg aus China nach Europa fand der erste Ginkgo-Baum 1730, rund 50 Jahre später wurde der erste in Österreich angepflanzt.

Spezialextrakte aus Ginkgo-Blättern wurden in wissenschaftlichen Studien untersucht und ihre positive Wirkung bei nachlassender Leistungsfähigkeit des Gehirns und bei Durchblutungsstörungen nachgewiesen.

Echte Goldrute, Riesen-Goldrute

(Solidago virgaurea, Solidago gigantea)

Heimat: Eurasien, USA (Riesen-Goldrute)

Verwendeter Pflanzenteil: blühendes Kraut

Wirkungen: harntreibend, entzündungshemmend

In Europa ist ursprünglich nur die Echte Goldrute heimisch, doch auch die aus den USA „eingewanderte“ Riesen-Goldrute fühlt sich hier wohl und findet ebenso Verwendung als Heilpflanze. Beide Pflanzen – Heimische und auch Zuwanderer – finden sich hauptsächlich an Bahndämmen und entlang größerer Flussläufe.

Durch ihre harntreibende Wirkung der Inhaltsstoffe, die aus dem blühenden Kraut gewonnen werden, wird die Wasserausscheidung erhöht.



Die Goldrute fördert die Wasserausscheidung

Schwarzer Holunder (Sambucus nigra)

Heimat: Mitteleuropa

Verwendeter Pflanzenteil: Blüten

Wirkung: schweißtreibend

Früher stand der Holunder – auch als Wohnsitz der beschützenden Hausgötter – in so hohem Ansehen, dass man vor jedem Busch andächtig den Hut zog.

In der Volksmedizin wird er seit altersher bei Erkältungskrankheiten eingesetzt. Dank seiner schweißtreibenden Wirkung sind „Schwitzkuren“ mit Holunderblüten ein erfolgreiches Heilmittel, um die klassische Erkältung zu bekämpfen. Eine antivirale Wirkung des Saftes aus Beeren konnte nachgewiesen werden.



Schwarzer Holunder wird seit altersher bei Erkältungen eingesetzt

26 | heilpflanzen von a-z



Hopfen (linkes Bild) wirkt nervösen Störungen entgegen. Hufplattich (rechtes Bild) lindert Husten und Heiserkeit

Hopfen (Humulus lupulus)

Heimat: Mitteleuropa

Verwendeter Pflanzenteil: Blütenstand der weiblichen Pflanzen

Wirkungen: beruhigend, schlaffördernd

Die beruhigende Wirkung von Hopfen wird bei Schlafstörungen und auch Angstzuständen eingesetzt. Der dafür verantwortliche Inhaltsstoff ist dabei noch nicht bekannt, jedoch vermuten Wissenschaftler ein Abbauprodukt der Bitterstoffe, das sich auch in Bier findet.

Als Heilpflanze lässt er sich auch besonders gut mit Baldrian, Melisse, Lavendel oder Passionsblume kombinieren.

Huflattich (Tussilago farfara)

Heimat: Europa

Verwendeter Pflanzenteil: Laubblätter

Wirkungen: reizlindernd, hustendämpfend

Huflattich enthält geringe Mengen an bestimmten chemischen Stoffen, die in hoher Dosis im Tierversuch Leberschäden hervorrufen. Vorsorglich wurde die Anwendung von Huflattich als Arzneimittel in Österreich deshalb verboten, obwohl von der Anwendung am Menschen keine konkreten Nebenwirkungen bekannt sind. Durch intensive Forschungsarbeit am Institut für Pharmakognosie der Universität Wien gelang es, Huflattich ohne diese Stoffe zu entwickeln. Diese Sorte kann ohne Bedenken gegen Reizhusten und Heiserkeit verwendet werden.

Ingwer (Zingiber officinale)

Heimat: tropisches Asien

Verwendeter Pflanzenteil: geschälter Wurzelstock

Wirkung: Steigerung der Magensaft- und Speichelsekretion

Die im Ingwer enthaltenen Scharfstoffe aktivieren einerseits die Verdauungssäfte und senken andererseits auch die Neigung zum Erbrechen. Entgegen der öffentlichen Meinung verletzen Scharfstoffe dabei keineswegs die Zungenoberfläche. Diese Empfindung wird durch eine Erregung von Wärmerezeptoren im Mund verursacht. Bei Verdauungsbeschwerden und Reisekrankheit ist Ingwer ein erfolgreiches Heilmittel.



Ingwer aktiviert die Verdauung

Echtes Johanniskraut

(*Hypericum perforatum*)

Heimat: Mitteleuropa

Verwendeter Pflanzenteil: blühendes Kraut

Wirkungen: antidepressiv, wundheilungsfördernd, entzündungshemmend



Echtes Johanniskraut zeigt ähnliche Wirkung wie Antidepressiva

Extrakte aus dem Johanniskraut zeigen ähnliche Effekte wie synthetisch hergestellte Antidepressiva, allerdings bei einem wesentlich geringeren Risiko unerwünschter Nebenwirkungen.

Bei leichten bis mittelschweren Depressionen können mit Fertigpräparaten des Echten Johanniskrauts gute Erfolge erzielt werden. Johanniskrautöl wendet man traditionell zur Wundbehandlung an.

Echte Kamille (*Chamomilla recutita*)

Heimat: ursprünglich Europa, heute weltweit kultiviert

Verwendeter Pflanzenteil: Blütenköpfchen

Wirkungen: entzündungshemmend, krampflösend, wundheilungsfördernd



Die Echte Kamille besitzt eine große Bandbreite heilender Wirkungen

Die Echte Kamille – und nur diese besitzt heilende Wirkung – findet sich nur sehr selten in freier Wildbahn. Die meisten Kamillen-Arten, die sich entlang von Wald- und Wiesenwegen so oft dem Wanderer zeigen, werden in der Phytotherapie nicht eingesetzt. Sie hat eine große Bandbreite an Einsatzmöglichkeiten: Beschwerden im Magen-Darm-Trakt, Entzündungen von Haut und Schleimhaut. Zusätzlich hat Kamille auch eine beruhigende Wirkung.

Katzenkralle (Uncaria tomentosa)

Heimat: tropische Regenwälder Perus

Verwendete Pflanzenteile: Wurzelrinde, Sprossrinde

Wirkung: entzündungshemmend

Die Inhaltsstoffe der Katzenkralle hemmen die Bildung von Botenstoffen, die für die Entstehung und Ausbreitung von Gelenksentzündungen verantwortlich sind. Bei Therapien gegen Arthritis wird sie ergänzend angewendet.

Erst kürzlich gelang Wissenschaftlern die Beschreibung des heilenden Wirkstoffs. Den Ashaninka-Indianern in den Amazonas-Wäldern Perus ist die heilende Wirkung dieser mächtigen Liane schon seit Jahrhunderten bekannt.



Die Lianenpflanze Katzenkralle gedeiht ausschließlich in den Regenwäldern Perus

Kurkuma (Curcuma longa)

Heimat: Südostasien

Verwendeter Pflanzenteil: Wurzelstock

Wirkungen: Steigerung der Gallenbildung, Erhöhung des Gallenflusses

Die Inhaltsstoffe aus dem Wurzelstock der Kurkuma werden vorwiegend bei Störungen der Gallenproduktion eingesetzt, dadurch kann die Gallenmenge bis zum Dreifachen erhöht werden. Gleichzeitig stimuliert Kurkuma die Muskulatur der Gallenblase.

Die auch als Gelbwurz bekannte Pflanze ist eines der Hauptgewürze des Curry-Pulvers, das ihr ihre charakteristische gelbe Farbe verleiht. Generell kann gesagt werden, dass Speisen, die gut gewürzt – bis hin zu scharf – sind, die Verdauung anregen und verbessern.



Die Wurzel der Kurkuma erhöht die Gallenproduktion um das Dreifache

30 | Heilpflanzen von a-z

Knoblauch (Allium sativum)

Heimat: Mittelasien, weltweit kultiviert

Verwendeter Pflanzenteil: Zwiebel

Wirkungen: blutfett- und blutdrucksenkend, antibakteriell

Therapien über mehrere Wochen mit Knoblauch führen nachweislich zu einer signifikanten Senkung von Blutfettwerten. Auch die Gefahr, nach einem überstandenen Herzinfarkt erneut einen Infarkt zu erleiden, kann durch eine Langzeitbehandlung mit Knoblauch deutlich reduziert werden. Erfolge konnten auch bei altersbedingten Blutgefäßveränderungen erzielt werden. Dabei entspricht die empfohlene Dosis etwa einer Knoblauchzehe pro Tag, zur Vorbeugung von Arteriosklerose ist eine langfristige Einnahme notwendig. Der einzige Nachteil des Knoblauchs ist sein charakteristischer Geruch: „Wer Knoblauch isst, lebt lange, aber einsam.“



Die Zwiebel von Knoblauch senkt Blutfettwerte

Lein (Linum usitatissimum)

Heimat: Mitteleuropa

Verwendeter Pflanzenteil: Same

Wirkung: leicht abführend

In der äußersten Schicht des Leinsamens befindet sich Pflanzenschleim, der bei Kontakt mit Wasser aufquillt. Vollzieht sich dieser Vorgang im Darm, wird er dadurch angeregt. Bei Verstopfung oder Reizdarm lindert Lein die Beschwerden. Da die Samen erst im Darm quellen sollen, muss bei der Einnahme viel Flüssigkeit getrunken werden. Als Umschläge wirken Leinsamen auch Hautentzündungen entgegen.



Löwenzahn (Taraxacum officinale)

Heimat: Nordhemisphäre

Verwendete Pflanzenteile: Pfahlwurzel, blühendes Kraut

Wirkungen: Anregung des Gallenflusses, Erhöhung der Harnmenge

Frische Löwenzahnblätter sind als herb schmeckendes Wildgemüse besonders in sommerlichen Salatkreationen sehr beliebt.

Die Blüten werden unter anderem auch für die Herstellung des „Löwenzahn-Honigs“ verwendet. Zu Heilzwecken werden Wurzel und blühendes Kraut des Löwenzahns bei Gallenbeschwerden erfolgreich eingesetzt. Der Milchsaft des Stängels gilt als schwach giftig.

Lein (linkes Bild) regt die Darmtätigkeit an. Frischer Löwenzahn (rechtes Bild) ist durch seinen herben Geschmack charakterisiert

32 | Heilpflanzen von a-z

Gewöhnliche Mariendistel

(*Silybum marianum*)

Heimat: Südeuropa

Verwendeter Pflanzenteil: Frucht

Wirkungen: Schutz des Lebergewebes,
Regeneration geschädigter Leberzellen



Bei Knollenblätterpilz-Vergiftung wird die Mariendistel zum Lebensretter

Die gewöhnliche Mariendistel kann sogar als Lebensretter fungieren. Und zwar bei einer Knollenblätterpilzvergiftung, wenn die Infusion mit dem Inhaltsstoff Silymarin noch rechtzeitig verabreicht wird. Grundsätzlich beschleunigt dieser Wirkstoff den Stoffwechsel in den Leberzellen und wirkt dadurch regenerierend auf angegriffene Organe. Die Anwendung der Mariendistel wird bei Leberschäden durch Gifte, bei Fettleber oder chronischen Lebererkrankungen empfohlen.

Echtes Mädesüß (Filipendula ulmaria)

Heimat: Mitteleuropa

Verwendeter Pflanzenteil: Blüten

Wirkungen: fiebersenkend, schweißtreibend,
entzündungshemmend



Echtes Mädesüß ist auch als Wiesenkönigin bekannt

Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung kann ein Tee aus den Blüten des Mädesüß helfen. Erst durch Umwandlung im Körper entsteht aus den Pflanzeninhaltsstoffen die eigentlich wirksame Salizylsäure. Sie hemmt entzündliche Vorgänge im Körper. Der Name Mädesüß hat mit Mädchen nichts zu tun, er leitet sich davon ab, dass die duftenden Blüten früher dem Met zur Aromatisierung zugesetzt wurden; die Staudenpflanze ist auch als Wiesenkönigin bekannt.

Mistel (Viscum album)

Vorkommen: Europa

Verwendeter Pflanzenteil: blühendes Kraut

Wirkungen: blutdrucksenkend?, bei Krebs

Für die Wirksamkeit von Misteltee bei Bluthochdruck gibt es bis dato keine konkreten wissenschaftlichen Beweise. Von der anthroposophischen Medizin wurde die Mistel aufgrund geisteswissenschaftlicher Überlegungen in die Krebstherapie eingeführt; die Phytotherapie versucht, diesen Einsatz naturwissenschaftlich zu erforschen. Die Ergebnisse werden zwar widersprüchlich diskutiert, viele Patienten sprechen aber jedenfalls gut auf eine Injektionstherapie an. Misteltee als Krebsmittel erscheint aus heutiger Sicht nicht zielführend.



Die Wissenschaft untersucht noch genaue Wirkungen der Mistel

Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus)

Heimat: Südeuropa

Verwendeter Pflanzenteil: Früchte

Wirkung: ausgleichend auf den Hormonspiegel

Im Mittelalter sollten die Früchte den enthaltsam lebenden Mönchen in Klöstern die Einhaltung des Keuschheitsgelübdes erleichtern. Die deutschsprachigen Bezeichnungen Mönchspfeffer oder Keuschlammfrucht haben sich bis in die heutige Zeit gehalten, die ursprüngliche Verwendung jedoch nicht. Heute ist es wissenschaftlich bewiesen, dass Mönchspfeffer die Abgabe des Hormons Prolaktin reguliert. So können prämenstruelle Beschwerden, z. B. Spannungsgefühl in den Brüsten, gelindert werden.



Historisch sollte der Mönchspfeffer Mönchen zur Einhaltung der Keuschheit verhelfen

34 | heilpflanzen von a-z



Odermennig (linkes Bild) ist im Volksmund als „König aller Kräuter“ bekannt.

Pfefferminze (Mitte) ist eine Kreuzung von Minzarten.

Schon Erfahrungen aus der Volksmedizin belegen die heilende Wirkung der Ringelblume (rechtes Bild)

Odermennig (*Agrimonia eupatoria*)

Heimat: Mitteleuropa

Verwendeter Pflanzenteil: blühendes Kraut

Wirkung: leicht stopfend

Die im Odermennig enthaltenen Gerbstoffe reagieren mit dem Eiweiß entzündeter Schleimhäute und schützen sie vor Giftstoffen. Eine Heilung der Entzündung wird dadurch beschleunigt. Im Volksmund ist der Odermennig der „König aller Kräuter“. Ob er diesen Namen zu Recht trägt, kann aus wissenschaftlicher Sicht derzeit noch nicht beantwortet werden. Empfohlen wird er in der Volksmedizin auch bei verschiedensten Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, bei Gallenerkrankungen sowie bei Blasen- und Nierenleiden.

Pfefferminze (Mentha x piperita)

Vorkommen: nur in Kultur

Verwendeter Pflanzenteil: Laubblätter

Wirkungen: appetitanregend,
krampflösend

Ein „x“ im botanischen Namen zeigt das Vorliegen einer Kreuzung, einer so genannten „Hybride“, an. In alten Kräuterbüchern sucht man die „echte“ Pfefferminze vergeblich: Sie ist wahrscheinlich erst im 17. Jahrhundert in England als spontane Kreuzung dreier Minzarten entstanden. Aus der Pfefferminze wird ätherisches Öl gewonnen, dessen Hauptbestandteil Menthol ist. Die Bandbreite der Anwendung der Kulturpflanze ist groß: Sie lindert Verdauungsstörungen, Völlegefühl, Störungen im Bereich der Gallenblase, Migräne und äußerlich Muskel- und Nervenschmerzen.

Ringelblume (Calendula officinalis)

Heimat: unbekannt

Verwendeter Pflanzenteil: Zungenblüten

Wirkungen: wundheilungsfördernd,
entzündungshemmend

Die aus Erfahrung und Volksmedizin bekannten Wundheilungseffekte wurden in experimentellen Studien nachgewiesen und durch die Identifizierung der Wirkstoffe erklärbar. Präparate aus den Blüten der Ringelblume werden bei Hautentzündungen und zur Wundheilung angewandt. Bei empfindlichen Personen kann es gelegentlich zu allergischen Reaktionen kommen.

Rosskastanie (Aesculus hippocastanum)

Heimat: Balkanhalbinsel

Verwendeter Pflanzenteil: Same

Wirkungen: venenstärkend, blutgefäßabdichtend

Leider ist die viel zitierte Rossnatur der Kastanie derzeit durch die Miniermotte in Bedrängnis geraten. Ihre Larven fressen Gänge in die Kastanienblätter, pro Jahr entstehen bis zu drei Generationen. Doch dank der weiten Verbreitung der Rosskastanie besteht derzeit noch keine akute Gefahr.

Als Heilpflanze wirkt sie Schmerzen und Schwerkraftgefühl in den Beinen, Wadenkrämpfen und Juckreiz entgegen. Bei Langstreckenflügen empfiehlt sich eine vorbeugende Einnahme eines Rosskastanien-Präparats.

Rot-Klee (Trifolium pratense)

Heimat: Nordhemisphäre

Verwendeter Pflanzenteil: blühendes Kraut

Wirkung: Erregung bestimmter Östrogenrezeptoren

Viele Frauen Mitte 40 sind von Wechselbeschwerden betroffen. In den letzten Jahren wurde die Wissenschaft auf die Inhaltsstoffe des blühenden Krauts des Rotklee aufmerksam. Derzeit werden bestimmte Extrakte dieser Heilpflanze intensiv von der Wissenschaft untersucht.

Die bis dato bekannten Daten belegen zwar Wirksamkeit, reichen aber für eine Zulassung als Arzneimittel noch nicht aus. Eine Anwendung von Rotklee als Tee ist übrigens nicht zweckmäßig.



Echter Salbei (Salvia officinalis)

Heimat: Dalmatien

Verwendeter Pflanzenteil: Laubblätter

Wirkungen: schweißhemmend, Steigerung der Magensaftsekretion, entzündungshemmend

Die Gerbstoffe des Echten Salbeis reagieren mit entzündeten Schleimhäuten, wodurch es zu einer beschleunigten Abheilung kommt. Das ätherische Öl unterstützt die Wirkung noch durch seine antibakteriellen Eigenschaften.

Auch die schweißhemmende Wirkung wird durch die in Salbeiblättern enthaltenen Gerbstoffe hervorgerufen. Bei Entzündungen im Mund- und Rachenbereich empfiehlt sich eine Anwendung als Gurgellösung.

Die Samen der Roskastanie (linkes Bild) stärken die Venen. Rot-Klee (Mitte) kann Wechselbeschwerden lindern. Der Echte Salbei (rechtes Bild) besitzt antibakterielle und schweißhemmende Wirkung

38 | Heilpflanzen von a-z



Pro Präparat werden große Mengen der Früchte der Sägezahnpalme (linkes Bild) benötigt.
Das Schachtelhalmkraut (rechtes Bild) ist traditionell wichtig für Blasen- und Nierentees

Sägezahnpalme (Serenoa repens)

Heimat: Florida

Verwendeter Pflanzenteil: Früchte

Wirkungen: Beeinflussung des Hormonstoffwechsels in der Prostata, entzündungshemmend

Die für Heilzwecke wichtigen Wirkstoffe liegen in den Früchten der Sägepalme in nur geringer Konzentration vor. So benötigt man für die Herstellung der Sägepalmen-Extrakte große Mengen an Früchten, die von wild wachsenden oder kultivierten Pflanzen gesammelt werden. Studien belegen den Einfluss von Extrakten aus Sägepalmenfrüchten auf mehrere Enzyme, die für den Hormonstoffwechsel und das Entzündungsgeschehen in der Prostata bedeutsam sind.

Schachtelhalmkraut (Equisetum arvense)

Heimat: Nordhemisphäre

Verwendeter Pflanzenteil: sterile grüne Sprosse

Wirkung: schwach harntreibend

Der Acker-Schachtelhalm wird auch als Zinnkraut bezeichnet, da er früher zum Putzen von Zinngegenständen verwendet wurde. Die Oberfläche des Schachtelhalmes ist mit kleinen, sehr harten Höckern versehen, die ihm die Eigenschaften eines feinen Schmirgelpapiers verleihen. Traditionell ist das Kraut wichtiger Bestandteil von Blasen- und Nierentees. Heute wird er auch bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege in Form einer Durchspülungstherapie eingesetzt. Zusätzlich wirkt das Schachtelhalmkraut vorbeugend gegen Harnsteine.

Schafgarbenkraut (Achillea millefolium)

Heimat: Nordhemisphäre

Verwendeter Pflanzenteil: blühende Triebspitzen

Wirkungen: Anregung der Gallenproduktion, krampflösend, entzündungshemmend

Schon Achilles im alten Griechenland soll die Schafgarbe zur Wundheilung verwendet haben. Die Form der Blätter hat ihr den Namen „millefolium“ („Tausendblatt“) gegeben, im Volksmund wird sie auch „Mausleiterl“ genannt. Hauptsächlich findet sie ihre Anwendung heute bei Gallenbeschwerden, die mit Krämpfen einhergehen, aber auch bei krampfartigen Erkrankungen im Magen-Darm-Bereich.



Schafgarbenkraut wird bei Erkrankungen im Magen-Darm-Bereich eingesetzt

Sennespflanze (Cassia angustifolia)

Heimat: Indien, Ostafrika

Verwendete Pflanzenteile: Laubblätter, Hülsenfrüchte

Wirkung: abführend



Die Blätter der Sennespflanze sind natürliche Abführmittel

Die Wirkstoffe der Sennespflanze regen die Wasserabgabe in den Darm an, gleichzeitig hemmen sie die Aufnahme von Flüssigkeit aus dem Darm. Dadurch kann der so verflüssigte Darminhalt gut abtransportiert werden. Verstopfungen werden somit erfolgreich behandelt; dabei ist zu beachten, dass die Wirkung rund sechs bis acht Stunden nach Einnahme einsetzt. Obwohl die Sennespflanze ein „natürliches“ Abführmittel ist, kann ein Dauergebrauch zu unerwünschten Wirkungen führen.

Roter Sonnenhut (Echinacea purpurea)

Heimat: Nordamerika

Verwendeter Pflanzenteil: Presssaft aus den frischen, blühenden oberirdischen Teilen

Wirkungen: Aktivierung des Immunsystems, Förderung der Wundheilung

Wenn Zubereitungen vor oder bei den ersten Anzeichen einer Erkältung eingenommen werden, bricht die Krankheit mitunter nicht in voller Stärke aus. Kommt es doch zu einem grippalen Infekt, bessern sich die Symptome schneller. Obwohl der Rote Sonnenhut gelegentlich als Pflanze mit gefährlichen Nebenwirkungen dargestellt wird, sind sie in der Praxis äußerst selten. Nur bei bekannter Allergie gegen Korbblütler sollten andere Heilmittel angewendet werden.



Die Blätter und Blüten des Roten Sonnenhuts aktivieren das Immunsystem

Sonnentaukraut (*Drosera rotundifolia*)

Heimat: nördliche Hemisphäre

Verwendeter Pflanzenteil: blühendes Kraut

Wirkungen: hustendämpfend, krampflösend

Sonnentau – eine insektenverdauende Pflanze – wächst nur in Hochmooren und steht daher unter strengem Naturschutz. Ein Forschungsprojekt am Institut für Pharmakognosie der Universität Wien untersucht derzeit weitere Möglichkeiten, um Sonnentau zu kultivieren.

Die krampflösende Wirkung des Sonnentaukrauts ist schon lange aus der Volksmedizin bekannt; es kann sogar bei Keuchhusten als unterstützendes Arzneimittel eingesetzt werden. Besonders gute Wirkung zeigt das Kraut bei Krampf- und Reizhusten.



Das Sonnentaukraut steht unter strengem Naturschutz

42 | heilpflanzen von a-z



Echter Thymian (linkes Bild) wird als Tee in Hustensäften und zum Inhalieren verwendet.

Präparate der Weide (Mitte) wirken ähnlich wie Aspirin. Das Weidenröschen (rechtes Bild) harrt oft mehr als zehn Jahre, um zu keimen

Echter Thymian (Thymus vulgaris)

Heimat: Südwesteuropa

Verwendeter Pflanzenteil: blühendes Kraut

Wirkungen: krampflösend, antibakteriell

Der Echte Thymian kann bei uns kultiviert werden, aber auch einheimische Thymian-Arten – im Volksmund „Quendel“ – eignen sich sehr gut zur Hustenbehandlung. Das stark aromatisch riechende Thymiankraut wird als Tee, in Hustensäften und zum Inhalieren verwendet.

Das im Thymian enthaltene ätherische Öl regt die Schleimausscheidung der Bronchien an, daher eignet sich sein Einsatz besonders bei Bronchitis und Krampfhusten.

Weiden-Arten (Salix purpurea u.a.)

Heimat: Europa

Verwendeter Pflanzenteil: Rinde

Wirkungen: fiebersenkend, entzündungshemmend, schmerzstillend

Da die einheimischen Weidenarten sehr unterschiedliche Wirkstoffkonzentrationen aufweisen, sollten zur Therapie standardisierte Präparate herangezogen werden. Der Inhaltsstoff Salicin wird erst nach der Aufnahme im Körper in Salicylsäure umgewandelt. Er weist ähnliche Eigenschaften wie die im Aspirin enthaltene Acetylsalicylsäure auf und wird ebenso bei Beschwerden wie fieberhaften Erkrankungen, Rheuma oder Kopfschmerzen eingesetzt. Weidenrinde ist keine volle Alternative zu Aspirin; es wurden aber auch deren unerwünschte Nebenwirkungen nicht beobachtet.

Weidenröschen-Arten

(Epilobium angustifolium u.a.)

Heimat: Europa

Verwendeter Pflanzenteil: blühendes Kraut

Wirkungen: entzündungshemmend, Beeinflussung des Hormonstoffwechsels in der Prostata

Das schmalblättrige Weidenröschen wächst bevorzugt auf Kahlschlägen in Wäldern. Seine Samen, die mit Flughaaren versehen sind, warten oft über Jahrzehnte im Waldboden auf ausreichendes Sonnenlicht, um zu keimen. Als Tee zeigt die Pflanze Linderung der Beschwerden bei gutartiger Prostatavergrößerung; den Arztbesuch erspart man sich aber dennoch nicht.



Die Früchte und
Zweigspitzen des
Weißdorns stärken
altersschwache
Herzen

Weißdorn-Arten (Crataegus monogyna)

Heimat: Europa

Verwendete Pflanzenteile: blühende Zweigspitzen,
Früchte

Wirkung: Steigerung der Herzkraft

Der Weißdorn gehört zur Familie der Rosengewächse (Rosaceae). Die botanische Bezeichnung *Crataegus* könnte ihren Ursprung in dem griechischen Wort „krataios“ haben, das „fest, stark“ bedeutet. Aus seinem harten Holz wurden früher unter anderem Schalen hergestellt. Weißdorn wird speziell im Alter bei nachlassender Leistungsfähigkeit des Herzens eingesetzt. Er senkt den Widerstand in Blutgefäßen, wodurch das Herz wieder leichter und ökonomischer arbeiten kann. Die Erfahrung zeigt, dass auch Gesunde – etwa beim Bergsteigen in größeren Höhen – durch die Einnahme von Weißdornpräparaten profitieren.



Wermut (Artemisia absinthium)

Heimat: Mitteleuropa

Verwendeter Pflanzenteil: blühendes Kraut

Wirkung: Anregung der Verdauung

Wermut fördert sowohl Appetit wie auch Verdauung

Das ätherische Öl verleiht dem bitteren Wermut seine aromatische Note. Vor der Mahlzeit eingenommen, wirken Wermut-Zubereitungen appetitanregend, nach der Mahlzeit verdauungsfördernd. Übermäßiger Genuss von aus Wermut gewonnenem Absinthschnaps kann gefährlich sein. Als Ursache wird Thujon angesehen, eine Komponente aus dem ätherischen Öl des Wermuts. Früher wurden dem Absinth aber auch giftige Zutaten wie Kupfersulfat beigemischt. Deshalb war Absinth lange Zeit verboten. Die seit Mitte der 1990er-Jahre wieder erlaubten Absinthgetränke enthalten, wie auch die Arzneizubereitungen, nur geringe Mengen an Thujon.



Die Zitronenmelisse ist schon seit dem Altertum als Gewürz- und Heilpflanze bekannt

Zitronenmelisse (Melissa officinalis)

Heimat: Südosteuropa, Nordafrika

Verwendeter Pflanzenteil: Laubblätter

Wirkungen: beruhigend, krampflösend

Die Melisse wurde im siebten Jahrhundert von den Arabern in Spanien eingeführt. Im afrikanischen Teil des Mittelmeeres wird sie schon seit dem Altertum als Gewürz- und Heilpflanze verwendet.

Bei Schlafstörungen ist mit einer Wirkung bereits nach Einnahme einer Tasse Melissentee zu rechnen. Auch Angstzustände können mit der Heilpflanze behandelt werden. Ein hochkonzentriertes Extrakt aus Melissenblättern hemmt die Vermehrung von Herpes-Viren und wird daher mit Erfolg zur Behandlung von Fieberblasen eingesetzt.

tablette, tee, tinktur & co.

Phytopharmaka kommen in höchst unterschiedlicher Form zur Anwendung. Dafür werden die Wirkstoffe aus einer Arzneipflanze herausgelöst. Diese Extraktion erfolgt mit Lösungsmitteln, im einfachsten Fall Wasser; oft sind aber komplizierte Verfahren notwendig. Dementsprechend können manche Anwendungsformen zu Hause hergestellt werden, andere sind dem Labor vorbehalten.

Anwendungsformen, die selbst zubereitet werden können:

Tee:

Hier werden die Wirkstoffe mit kaltem oder heißem Wasser extrahiert.

Bad:

Ätherische Öle und Pflanzenauszüge können direkt dem Badewasser zugesetzt werden. Ätherische Öle werden beim Baden sowohl durch die Lunge als auch durch die Haut aufgenommen.

Inhalation:

Da ätherische Öle mit Wasser besonders gut verdampfen, kann die Inhalation mit heißem Wasser oder Inhalationsgerät effektiv bei bestimmten Hustentypen angewendet werden. Die Wirkstoffe gelangen so direkt an den Zielort Lunge.

Anwendungsformen, die von der Apotheke/Industrie hergestellt werden:

Drogenpulver:

Die getrocknete Arzneidroge wird pulverisiert und genau dosiert in Kapseln gefüllt. Die Verdauungssäfte lösen die Wirkstoffe aus dem pflanzlichen Material heraus.

Tinktur, Fluidextrakt:

Meist alkoholische, flüssige Zubereitungen, die oft auch als „Tropfen“ bezeichnet werden.

Trockenextrakt:

Wird meist aus Flüssigextrakten hergestellt, denen das Lösungsmittel durch Eindampfen oder Gefrier-trocknen wieder entzogen wird. Trockenextrakte werden für die Herstellung von Tabletten, Dragees oder Kapseln verwendet.

Sirup:

Die Pflanzenextrakte werden in zuckerhaltige, dickflüssige Lösungen verarbeitet.

Ölige Droгенаuszüge:

Als Extraktionsmittel werden fette Öle verwendet.



Krankheiten von a-z

gegen viele Leiden ist ein Kraut gewachsen

In folgenden Einsatzgebieten hat sich die Phytotherapie, alleine oder in Kombination mit anderen therapeutischen Maßnahmen, bewährt.

Atemwegserkrankungen/Husten:

- Anis (*Pimpinella anisum*)
- Efeu (*Hedera helix*)
- Eibisch (*Althaea officinalis*)
- Eukalyptus (*Eucalyptus globulus*)
- Fenchel (*Foeniculum vulgare*)
- Hufflattich (*Tussilago farfara*)
- Isländische Flechte (*Cetraria islandica*)
- Königskerze (*Verbascum*-Arten)
- Latschenkiefer (*Pinus mugo*)
- Schlüsselblume (*Primula veris*, *P. elatior*)
- Rundblättriger Sonnentau (*Drosera rotundifolia*)
- Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)
- Echter Thymian (*Thymus vulgaris*)

Demenz:

- Ginkgo (*Ginkgo biloba*)

Depression:

Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

Durchblutungsstörungen:

Ginkgo (*Ginkgo biloba*)

Durchfall:

Blutwurz (*Potentilla erecta*)

Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*)

Odermennig (*Agrimonia eupatoria*)

Schwarzer Tee (*Camellia sinensis*)

Gallenbeschwerden:

Artischocke (*Cynara scolymus*)

Erdrauch (*Fumaria officinalis*)

Kurkuma (*Curcuma longa*)

Löwenzahn-Arten (*Taraxacum officinale*)

Schafgarben-Arten (*Achillea millefolium*)

Gefäßkrankungen:

Herz-Kreislauf-Beschwerden:

Weißdorn (*Crataegus monogyna*)

Krampfadern:

Buchweizen (*Fagopyrum esculentum*)

Rosskastanie (*Aesculus hippocastanum*)
Rotes Weinlaub (*Vitis vinifera*)
Steinklee (*Melilotus officinalis*)

Vorbeugung gegen Arteriosklerose (Verkalkung):

Knoblauch (*Allium sativum*)

Gelenkserkrankungen:

Echte Arnika (*Arnica montana*)
Arznei-Beinwell (*Symphytum officinale* u.a.)
Katzenkralle (*Uncaria tomentosa*)
Weiden-Arten (*Salix purpurea* u.a.)

Grippale Infekte:

Holunderblüte (*Sambucus nigra*)
Lindenblüten (*Flos Tiliae*)
Mädesüßblüten (*Filipendula ulmaria*)
Roter Sonnenhut (*Echinacea purpurea*)

Gynäkologische Erkrankungen:

Frauenmantelkraut (*Alchemilla mollis*)
Gänsefingerkraut (*Herba anserinae*)
Hirtentäschelkraut (*Capsella bursa-pastoris*)
Mönchspfeffer (*Vitex agnus-castus*)
Rot-Klee (*Trifolium pratense*)
Schafgarbe (*Achillea millefolium*)
Traubensilberkerze (*Actaea racemosa*)

Hauterkrankungen:

Echte Aloe (*Aloe vera*)
Garten-Ringelblume (*Calendula officinalis*)
Echter Salbei (*Salvia officinalis*)
Trauben-Eiche (*Quercus petraea*)

Lebererkrankungen:

Gewöhnliche Mariendistel (*Silybum marianum*)

Nervosität:

Echter Baldrian (*Valeriana officinalis*)
Hopfen (*Humulus lupulus*)
Lavendel (*Lavandula angustifolia*)
Passionsblume (*Passiflora incarnata*)
Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*)

Gutartige Vergrößerung der Prostata:

Brennnessel (*Urtica dioica*)
Gewöhnlicher Kürbis, weichschalige steirische Varietät
(*Cucurbita pepo* var. *styriaca*)
Sägezahnpalme (*Serenoa repens*)
Weidenröschen-Arten (*Epilobium angustifolium* u.a.)

Erkrankungen im Urogenitaltrakt:

Bärentraube (*Arctostaphylos uva-ursi*)

Birkenblatt (*Betula pendula*)
Brennnessel (*Urtica dioica*)
Echte Goldrute, Riesen-Goldrute
(*Solidago virgaurea*, *Solidago gigantea*)
Hauhechel (*Ononis spinosa*)
Liebstöckel (*Levisticum officinale*)
Schachtelhalmkraut (*Equisetum arvense*)
Wacholder (*Juniperus communis*)

Störungen im Verdauungstrakt:

Gelber Enzian (*Gentiana lutea*)
Fenchel (*Foeniculum vulgare*)
Fieberschmalz (*Menyanthes trifoliata*)
Ingwer (*Zingiber officinale*)
Kalmus (*Acorus calamus*)
Echte Kamille (*Chamomilla recutita*)
Käsepappel (*Malva*-Arten)
Kümmel (*Carum carvi*)
Pfefferminze (*Mentha x piperita*)
Schafgarbe (*Achillea millefolium*)
Tausendguldenkraut (*Centaureum erythraea*)
Wermut (*Artemisia absinthium*)

Verstopfung:

Faulbaum (*Frangula alnus*)
Flohsamen (*Plantago psyllium*)
Lein (*Linum usitatissimum*)
Rhabarber (*Rheum palmatum*)
Sennesblatt, Sennesfrucht
(*Cassia angustifolia*, *Cassia senna*)

Noch mehr Natur-Reportagen aus Österreich und der ganzen Welt



Jetzt **GRATIS**-Probeheft
oder **Vorteilsabo** bestellen!

<p>Abo-Hotline ++43 (0) 2742-801-1600</p>	<p>Abo-Fax ++43 (0) 2742-801-1430</p>	<p>Internet www.universum.co.at</p>	<p>E-Mail office@lwmedia.at</p>
--	--	---	---

Vorteils-Abo:

UNIVERSUM* (10 Ausgaben) zum Preis von € 39,90 (Ausland € 51,90) und 2 Eintrittskarten für das Loisium, der Wienerlebniswelt bei Langenlois, GRATIS!
Zum Kennenlernen: Bestellen Sie unverbindlich ein Probeexemplar von UNIVERSUM Magazin.

* Das Abonnement ist problemlos mit sechswöchiger Frist schriftlich kündbar. Ansonsten erhalte ich danach UNIVERSUM zum jeweils gültigen Sonderpreis. Preise inkl. MWSt. und Versand. Zusendung des Produktes etwa zwei Wochen nach Zahlungseingang oder per Nachnahme. Solange der Vorrat reicht.

Weitere Informationen: LW Media • UNIVERSUM • A-3100 St. Pölten • Gutenbergstraße 12

NATUR FÜR DIE SINNE.

ENTDECKEN SIE DEN UNTERSCHIED: Sonnentor steht für Frische, für beste Qualität, für sorgsame Verarbeitung von Hand. Und natürlich für innovative, hochwertige und wertvolle Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau. **SONNENTOR**, 3910 Zwettl, Sprögnitz 10, Telefon 02875-7256, office@sonnentor.at



SONNENTOR

Info und Shop: www.sonnentor.com



Es war einmal vor gar nicht allzulanger Zeit, als Wünsche noch in Erfüllung gingen, da hatte jeder Hof seinen Hollerbusch. Der Sage nach war er der Baum von Frau Holle. Sie war der gute Geist des Hofes. Und diesem Geist sind wir auf der Spur. Folgen Sie uns! **Unter'm Hollerbusch** Feinste biologische Naturalien. Hier finden Sie in einzigartiger Atmosphäre ein köstliches Sortiment von allem, was gut und bio ist.
ZWETTL: Landstraße 5, gegenüber der Stadtpfarrkirche
WIEN: MuseumsQuartier, links im Haupteingangsbereich



UNTER'M
**HOLLER
BUSCH**



10 wichtige fragen

zum thema phytotherapie

- 1. Ist gegen jedes Leiden ein Kraut gewachsen?**
Nein! Arzneipflanzen wirken keine Wunder bei schweren Erkrankungen wie etwa Krebs. Sie können aber unterstützend zu anderen Therapieformen angewendet werden.
- 2. Sind selbst gesammelte Heilpflanzen besser als jene aus der Apotheke?**
Mit Glück, ja. Allerdings ist zu bedenken, dass Arzneidrogen aus der Apotheke oder Drogerie auf ihre Qualität hin geprüft sind.
- 3. Müssen Arzneipflanzen bei einer bestimmten Mondphase gesammelt werden?**
Nein. Faktoren wie Entwicklungsstadium der Pflanze oder Witterungseinflüsse sind für die Qualität wesentlich wichtiger.
- 4. Gibt es auch Präparate, die Pflanzenextrakte und synthetische Arzneistoffe enthalten?**
Ja. Die Kombination chemisch-synthetischer

Arzneistoffe und pflanzlicher Extrakte ist für manche Anwendungsbereiche sinnvoll.

5. Können Phytopharmaka auch Allergien auslösen?

Ja. Pflanzen und auch daraus hergestellte Arzneimittel können bei entsprechend empfindlichen Personen Allergien auslösen.

6. Gibt es verschreibungspflichtige Phytopharmaka?

Ja. Obwohl pflanzliche Arzneimittel mild wirken, sind manche Phytopharmaka rezeptpflichtig.

7. Können Phytopharmaka bei hoher Dosierung zu Vergiftungen führen?

Bei korrektem Gebrauch: Nein. Pflanzliche Arzneimittel sind sehr sicher, unerwünschte Wirkungen sind bei richtiger Einnahme nicht zu erwarten.

8. Sind Pflanzen prinzipiell sanft und harmlos?

Nein! In der Natur kommen zahlreiche Giftpflanzen vor. Oft genügt die Aufnahme kleinster Mengen, um Vergiftungen hervorzurufen, die auch tödlich enden können.

9. Können Phytopharmaka bei Kindern, Schwangeren und Stillenden immer bedenkenlos angewendet werden?

Nein! Im Zweifelsfall sollte der Arzt oder Apotheker um Rat gefragt werden.

10. Erkennt man bei pflanzlichen Produkten, ob es sich um ein geprüftes und registriertes Arzneimittel handelt?

Ja! Registrierte Arzneyspezialitäten sind mit einer Zulassungsnummer (Z.Nr.) auf der Packung gekennzeichnet.



stichwortlexikon

phytotherapie von a-z

Alkaloide

Stickstoffhaltige Naturstoffe, mit deutlicher Wirkung auf das Nervensystem. Beispiele: Atropin (Tollkirsche), Morphin (Schlafmohn) oder Nikotin (Tabak).

Allergie

Überreaktion des Immunsystems; der Organismus wird beim Erstkontakt mit dem Allergen sensibilisiert, jeder weitere Kontakt kann allergische Reaktionen auslösen.

Anthroposophische Medizin

Begründet von Rudolf Steiner (1861 bis 1925); die anthroposophische Medizin baut auf naturwissenschaftlichen Methoden auf und erweitert sie

durch geisteswissenschaftliche Aspekte. Der einzelne Mensch soll in seiner Individualität als Einheit aus Leib, Seele und Geist erfasst werden. Die Therapie stützt sich vorwiegend auf Selbstheilungskräfte, die durch natürliche Heilmittel unterstützt werden sollen. Keine Therapieform der Phytotherapie.

Arzneibuch

Amtliche Vorschriftensammlung für die Qualität von Arzneimitteln; Vorschriften für die Methodik der Qualitätsprüfung; Vorschriften zur Herstellung von Zubereitungen; zurzeit gültig: ÖAB (Österreichisches Arzneibuch) und Pharmacopoea Europaea (Europäisches Arzneibuch).

Arzneidroge

Getrocknete und dadurch haltbar gemachte Arzneipflanze oder Pflanzenteile.

Bachblütentherapie

Therapieform nach Edward Bach (1886 bis 1936); Behandlung von 38 postulierten Seelenzuständen mit Blütenessenzen. Keine Therapieform der Phytotherapie.

Cortex

Lateinische Bezeichnung für „Rinde“; zum Beispiel Cortex Cinnamomi: Zimtrinde

Droge

Im Zusammenhang mit Arzneipflanzen: Arzneidroge; umgangssprachlich Kurzform für Rauschdroge

wie zum Beispiel Haschisch oder Heroin.

Extrakt

Zu trockenen Pulvern verarbeitete – meist wässrig-alkoholische – Drogeneraugszüge. Im Extrakt liegen Wirkstoffe in höherer Konzentration vor als in der Arzneidroge.

Extraktionsmittel

Lösungsmittel(-gemisch) zur Extrakterstellung; Wirkstoffe sollen darin gut löslich sein, unerwünschte Begleitstoffe dagegen schlecht.

Giftpflanze

Pflanzen mit stark wirksamen Inhaltsstoffen, die bereits in geringer Dosierung zu ernsthaften Störungen im Organismus führen können.

Herba

Lateinische Bezeichnung für „Kraut“; zum Beispiel Herba Absinthii: Wermutkraut

Hildegard von Bingen

1098 bis 1179, Benediktinernonne. Stellte umfangreiche Rezeptsammlung zusammen; manche Rezepturen sind aus wissenschaftlicher Sicht nicht empfehlenswert.

Homöopathie

Begründet durch Samuel Hahnemann (1755 bis 1843); Therapie nach dem Prinzip „similia similibus curentur – Gleiches mit Gleichem behan-

deln“. Die Arzneimittel, die vielfach aus Pflanzen stammen, werden bei ihrer Zubereitung stark verdünnt. Keine Therapieform der Phytotherapie.

Instant-Tee

Darreichungsform, die alle wesentlichen Wirkstoffe in wasserlöslicher Form enthält. Instant-Tees enthalten oft große Mengen an Zucker.

Kapsel

Feste Darreichungsform; Kapsel ist „Behälter“ für Wirk- und Hilfsstoffe in fester oder flüssiger Form; Kapselmaterial muss sich im Magen-Darm-Trakt auflösen.

Kombinationspräparat

im Zusammenhang mit Phytotherapie: Arzneimittel, das aus mehreren Pflanzen hergestellt wird.

Lagerung

Pflanzliche Arzneimittel sind, wenn nicht anders angegeben, vor Sonnenlicht und Feuchtigkeit geschützt bei Raumtemperatur zu lagern.

Mikrobielle Verunreinigung

Wachstum von Bakterien oder Pilzen auf Arzneimitteln oder deren Zubereitungen. Die zulässigen Höchstwerte sind im Arzneibuch definiert.

Nahrungsergänzungsmittel

Stoffe, die dazu bestimmt sind, vom Menschen gegessen, gekaut oder getrunken zu werden, ohne

überwiegend Ernährungs- oder Genusszwecken zu dienen oder Arzneimittel zu sein. Äußerliches Erscheinungsbild oft ähnlich registrierten Arzneimitteln, aber keine Zulassungsnummer.

ÖGPhyt

Österreichische Gesellschaft für Phytotherapie; beschäftigt sich mit allen Aspekten pflanzlicher Arzneimittel, besonders der Förderung wissenschaftlicher Forschung, dem Informationsaustausch in Fachkreisen und der breiten Öffentlichkeit und der Positionierung der Phytotherapie bei Behörden.

Pharmakognosie

Wissenschaft, die sich der Erforschung biogener, wie zum Beispiel pflanzlicher Arzneimittel widmet.

Pharmakologie

Wissenschaft, welche die Wirkungen und Wirkungsmechanismen von Arzneistoffen erforscht.

Plazebo

„Scheinmedikament“; Darreichungsform, die keine Wirkstoffe enthält.

Radix

Lateinische Bezeichnung für „Wurzel“; im Zusammenhang mit Arzneidrogen werden alle unterirdischen Organe, auch Wurzelstöcke, Ausläufer oder Rüben mit „Radix“ bezeichnet; zum Beispiel Radix Valerianae: Baldrianwurzel.

Schwermetalle

Giftige Metalle wie zum Beispiel Blei, Cadmium oder Quecksilber, die über die Luft auf die Pflanze gelangen können oder von der Pflanze aktiv aus dem Boden aufgenommen werden. Arzneidrogen müssen auf ihren Schwermetallgehalt hin geprüft werden.

Sirup

Dickflüssige, stark zuckerhaltige Darreichungsform zur innerlichen Anwendung; Beispiel: Spitzwegerichsirup.

Stammpflanze

Pflanzenart, die zur Gewinnung der Arzneidroge herangezogen werden muss.

Tee

Arzneitee: wässriger Auszug aus einer Arzneidroge.

Tee, schwarzer, grüner usw.

Echter Tee: verschieden aufbereitete Blätter des Teestrauches (*Camellia sinensis*).

Teemischung

Meist werden Arzneitees aus einer Mischung mehrerer Arzneidrogen hergestellt. Die Zusammensetzung soll optimale Wirksamkeit und guten Geschmack garantieren. Sinnvoll zusammengesetzte Mischungen sollten nicht mehr als etwa fünf Komponenten enthalten.

Tinktur

Meist wässrig – alkoholischer Arzneidrogenauszug; Verdünnung der Inhaltsstoffe etwa um das Fünffache.

Trocknung

Vorgang, um eine Arzneipflanze oder Teile davon haltbar zu machen. Die Trocknung muss rasch und schonend durchgeführt werden.

Verunreinigung

Alle Komponenten in einem Arzneimittel, die nicht der Deklaration entsprechen. Bei Arzneidrogen wird ein minimaler Anteil, der im Arzneibuch definiert ist, toleriert.

Züchtung

Maßnahmen zur Verbesserung des Ertrages, zur Erhöhung der Wirkstoffmenge und der Reduktion unerwünschter Inhaltsstoffe von Arzneipflanzen.

Zulassungsnummer

Abkürzung: Z.Nr.; Hinweis auf Arzneimittelpackungen, dass ein Präparat geprüft und staatlich zugelassen wurde. Ungeprüfte Präparate oder Lebensmittel weisen keine Zulassungsnummer auf.

Weiterführende Literatur:

W. Kubelka, R. Länger:

Phytokodex – Pflanzliche Arzneispezialitäten in Österreich; Krause & Pachernegg, Gablitz 2001

M. Pahlow:

Heilpflanzen; Pabel-Moewig, Rastatt 2002

R. F. Weiss, V. Fintelmann:

Lehrbuch der Phytotherapie; Hippokrates Verlag, Stuttgart 2002

H. Schilcher, S. Kammerer:

Leitfaden Phytotherapie; Urban & Fischer, München 2003

H. Wagner, M. Wiesenauer:

Phytotherapie; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart 2003

R. Länger, H. Schiller:

Die grüne Apotheke; Springer Verlag, Wien 2004

Beratung und Information zum Thema:

Österreichische Gesellschaft für Phytotherapie

p. A. Institut für Pharmakognosie

Althanstraße 14, 1090 Wien

Tel.: 01/4277-552 01, Fax: 01/4277-95 52

E-Mail: info@phytotherapie.at

www.phytotherapie.at

Institut für Pharmakognosie Universität Wien

O. Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Kubelka

A.o. Univ.-Prof. Dr. Reinhard Länger

Pharmaziezentrum

Althanstraße 14, 1090 Wien

Tel.: 01/4277-552 01, Fax: 01/4277-95 52

E-Mail: pharmakognosie@univie.ac.at

www.univie.ac.at/pharmakognosie

Impressum

Medieninhaber:

LW Werbe- und Verlagsgesellschaft m.b.H., Gutenbergstraße 12, 3100 St. Pölten, Geschäftsführer: Erwin Goldfuss; Chefredakteur: Oliver Lehmann; Redaktion: Theresa Dirlt; Grafik: Kordula Eibner, Produktionsleitung: Tom Schneider

Bestellungen unter Tel.: 02742/801-1309, Fax: DW 1430,

E-Mail: office@lwmedia.at

Herausgeber:

NÖ Landesmuseum, NÖ Museum Betriebsges.m.b.H, Franz Schubert-Platz 5, Postfach 57, 3109 St. Pölten, www.landesmuseum.net
Natur im Garten, Umweltbüro Niederösterreich, Landhausboulevard, Haus 1/Top 1, Postfach 28, 3109 St. Pölten, www.naturimgarten.at
Institut für Pharmakognosie, Universität Wien, Pharmaziezentrum, Althanstraße 14, 1090 Wien, www.univie.ac.at/pharmakognosie

HEILPFLANZEN

Altes Wissen, neue Wissenschaft

25.4.-26.10.2004

LANDES MUSEUM
niederösterreich · natur · kunst · geschichte

Großes Gewinnspiel zur Ausstellung
unter www.landesmuseum.net



DI-So, 10-18 Uhr, Franz Schubert-Platz 5, PF 57, 3109 St. Pölten,
T: (+43-2742) 90 80 90, F: (+43-2742) 90 80 91,
office@landesmuseum.net, www.landesmuseum.net

In Zusammenarbeit mit
Natur im Garten

WOZU WARTEN – AUF IN DEN GARTEN!



Das Gartentelefon

**IHR
GARTENTELEFON:
02742/74333**

Die richtigen Antworten auf alle Fragen zu Anlage, Bewirtschaftung und Pflege Ihres Naturgartens erhalten Sie am Gartentelefon. Unter 02742/74333 heben wir für Sie täglich ab. Sie erreichen uns per Fax unter 02742/74333-733 oder via E-Mail unter gartentelefon@umweltberatung.at.



Die Gartenberatung vor Ort

Sie möchten Ihren Garten umgestalten?
Sie haben Probleme mit Schädlingen?
Rufen Sie einfach das Gartentelefon.
Wir kommen gerne. Unkostenbeitrag: € 20,-

Informationen über die Aktion „Natur im Garten“ sowie zahlreiche Tipps zum naturnahen Gärtnern finden Sie im Internet unter:



Landesrat
Wolfgang
Sobotka

www.naturimgarten.at



ZOBODAT - www.zobodat.at

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: [Ausstellungskataloge Niederösterreichisches Landesmuseum](#)

Jahr/Year: 2004

Band/Volume: [SB01](#)

Autor(en)/Author(s): diverse

Artikel/Article: [Heilpflanzen - Altes Wissen, neue Wissenschaft 1-68](#)