

Ellen  
Heidböhmer



# Meine Heil- pflanzen

Mit 10 heimischen  
Pflanzen fast alles  
behandeln



»Mit  
Anwendungen  
und Notfall-  
Rezepturen«

**herbig**





Ellen Heidböhmer

# Meine Heilpflanzen

Mit 10 heimischen Pflanzen fast alles behandeln

**herbig**

Die Inhalte dieses Buches sind von Autorin und Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Gesundheitsschäden sowie Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass bei Links im Buch zum Zeitpunkt der Linksetzung keine illegalen Inhalte auf den verlinkten Seiten erkennbar waren. Auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung oder die Inhalte der verlinkten Seiten hat der Verlag keinen Einfluss und distanziert sich hiermit ausdrücklich von allen Inhalten der verlinkten Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden, und übernimmt für diese keine Haftung.

Ellen Heidböhrer im Internet: [www.ellen-heidboehmer.com](http://www.ellen-heidboehmer.com)

Fotos: shutterstock

Distanzierungserklärung: Mit dem Urteil vom 12.05.1998 hat das Landgericht Hamburg entschieden, dass man durch die Ausbringung eines Links die Inhalte der gelinkten Seite gegebenenfalls mit zu verantworten hat. Dies kann, so das Landgericht, nur dadurch verhindert werden, dass man sich ausdrücklich von diesen Inhalten distanziert. Wir haben in diesem E-Book Links zu anderen Seiten im World Wide Web gelegt. Für alle diese Links gilt: Wir erklären ausdrücklich, dass wir keinerlei Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte der gelinkten Seiten haben. Deshalb distanzieren wir uns hiermit ausdrücklich von allen Inhalten aller gelinkten Seiten in diesem E-Book und machen uns diese Inhalte nicht zu Eigen. Diese Erklärung gilt für alle in diesem E-Book angezeigten Links und für alle Inhalte der Seiten, zu denen Links führen.

Besuchen Sie uns im Internet unter:

[www.kosmos.de/herbig](http://www.kosmos.de/herbig)

© 2021, herbig in der Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG,

Pfizerstraße 5–7, 70184 Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Studio LZ, Stuttgart

Umschlagmotive: shutterstock (2), iStock (2)

Lektorat: Michaela Zelfel, Tegernsee

Satz: DOPPELPUNKT, Stuttgart

E-Book Produktion: Satzwerk Huber, Germering

ISBN 978-3-96859-505-4

# Inhalt

## Die Heilkraft der Natur nutzen

### 10 wichtige Heilpflanzen im Porträt

Bärlauch

Gänseblümchen

Giersch

Huflattich

Klette, Große

Lavendel, Echter

Mariendistel

Salbei, Echter

Sauerampfer

Wermut (Bitterer Beifuß)

### Gesund mit Heilpflanzen

Bärlauch, der Vitamin-C-Lieferant

Gänseblümchen bei Erkältungen

Giersch gegen Rheuma, Gicht und Arthrose

Huflattich gegen Husten und Bronchitis

Klette für die Blutreinigung

Lavendel zur Beruhigung und Entspannung

Mariendistel – Stärkung für die Leber

Salbei bei Entzündungen in Mund und Rachen

Sauerampfer gegen Frühjahrsmüdigkeit

Wermut für die Verdauung

### Erste Hilfe mit Heilpflanzen

Brennnesselstiche

Insektenstiche

Müde, geschwollene Füße

Prellungen, Verrenkungen und Verstauchungen

Reisedurchfall

Sonnenbrand

Wunden

### Schön mit Heilpflanzen

Rezepte für eine zarte, gepflegte Haut  
Hilfe für strahlend gesundes Haar

### Heilpflanzen selbst sammeln

Wissenswertes für Einsteiger

Von Bärlauch bis Wermut – Tipps für die Praxis

### Special: Heilpflanzen selbst ziehen

Grundwissen für Hobbygärtner  
Der Anbau der einzelnen Heilpflanzen

### Feine Rezepte mit Heilpflanzen und -kräutern

Kochen mit Heilpflanzen: nützliches Know-how  
Suppen und Salate  
Vorspeisen, Zwischen- und Hauptgerichte  
Pesto, Chutney & Co.  
Essigzubereitungen  
Brot und Brötchen

### Literatur

# Die Heilkraft der Natur nutzen

*Nicht der Arzt heilt, sondern die Natur. Der Arzt kann nur ihr getreuer Diener und Helfer sein. Er wird von ihr, niemals aber die Natur von ihm lernen.*

Hippokrates von Kos, griechischer Arzt (ca. 460–370 v.Chr.)

*Es gibt nur eine Heilkraft, und das ist die der Natur. In Salben und Pillen steckt keine.*

Arthur Schopenhauer, deutscher Philosoph (1788–1860)

In Zeiten bahnbrechender medizinischer Fortschritte klingen oben stehende Zitate recht provokant. Und doch lohnt es sich, ein wenig darüber nachzudenken. Müssen wir tatsächlich bei Schmerzen, Unwohlsein oder Wehwehchen gleich in den Medizinschrank greifen? Aspirin, Ibuprofen, Paracetamol, Maaloxan & Co. sind zwar ein Segen, aber oftmals würde es auch ohne sie gehen. Zahlreiche Beschwerden lassen sich mit heilsamen Pflanzen aus Feld und Garten behandeln – zuverlässig und nebenwirkungsfrei.

Die Pflanzenheilkunde (Phytotherapie) gehört zu den ältesten bekannten Therapien und ist über die ganze Welt verbreitet. Schon um 4000 v.Chr. verwendeten die Ägypter Pflanzen und Kräuter als Heilmittel. Auch in der babylonischen und der chinesischen Frühkultur finden sich Hinweise auf die Heilkraft von Pflanzen und Kräutern. Im Mittelalter ersetzten die Kloostergärten häufig den Arzt oder die Apotheke. Erst mit Beginn der Industrialisierung und der Möglichkeit, Medikamente synthetisch herzustellen, verlor die Pflanzenheilkunde an Bedeutung.

So weiß heute leider kaum noch jemand, dass der im Garten wuchernde Giersch gegen Rheuma, Gicht und Arthrose hilft, oder dass die Mariendistel mit ihren auffälligen purpurroten Blüten Hautprobleme und Verdauungsbeschwerden lindern kann. Heimische Heilpflanzen leisten sogar gute Dienste bei kleinen Verletzungen im Alltag: Das Gänseblümchen z.B. hilft bei oberflächlichen Wunden und bei Insektenstichen. Zur Vorbeugung

und Behandlung von Krankheiten und Unwohlsein werden die ganzen Pflanzen oder deren Teile auf unterschiedliche Weise zubereitet: als frisches Kraut, als Aufguss, Auskochung oder Kaltwasserauszug.

Sie müssen keine Kräuterkundige bzw. kein Kräuterkundiger sein, um Heilpflanzen in Ihre Hausapotheke aufzunehmen. Dieser Ratgeber informiert über die Heilwirkungen und die Anwendung in Form von Auflagen, Bädern, Tees und mehr, nennt wichtige Inhaltsstoffe und beschreibt auch Schönheitsanwendungen mit Heilpflanzen.

Wollen Sie hier vorgestellte Heilpflanzen selbst sammeln oder ziehen, finden Sie viele wertvolle Tipps, wie dies in der Praxis gelingt. Eine kleine Rezeptausswahl am Schluss des Buches gibt Ihnen einen Überblick über die vielseitige Einsatzmöglichkeit in der Küche.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren der Heilanwendungen und Rezepte und natürlich viel Gesundheit und Wohlbefinden mithilfe der Heilkraft der Natur.

# 10 wichtige Heilpflanzen im Porträt

Meine liebsten »Top Ten« der kraftvollen Heilpflanzen, die in Deutschland wachsen oder angesiedelt wurden, stelle ich Ihnen in diesem Kapitel vor. Sie erfahren Wissenswertes über die charakteristischen Merkmale und Inhaltsstoffe, über Geschichte und Mythologie bis hin zu den wichtigsten Anwendungsgebieten und Heilwirkungen. Interessant ist auch der Blick auf die Rolle der Pflanzen in den verschiedenen Formen der Heilkunde. Willkommen in der Welt von Bärlauch, Gänseblümchen & Co.!

## Bärlauch

Der Bärlauch ist die ideale Pflanze für die Frühjahrskur, denn er reinigt, belebt und erfrischt. Bärlauch liefert viel Vitamin C, außerdem nennenswerte Mengen an Kalium und Eisen.

### Botanische Informationen

Wissenschaftlicher Name: *Allium ursinum*

Familie: Amaryllidaceae (Amaryllisgewächse)

Unterfamilie: Allioideae (Lauchgewächse)

### Charakteristische Merkmale

Bärlauch hat ein kräftiges Knoblaucharoma, das sich erst richtig entfaltet, wenn die Pflanze angeschnitten wird. Im Gegensatz zum Knoblauch führt Bärlauch nach dem Verzehr nicht zu Körper- oder Mundgeruch.

### Namensherkunft

*Allium ursinum* bedeutet übersetzt »für Bären geeigneter Lauch«. Es heißt, Bären fressen nach dem Winterschlaf als Erstes große Mengen Bärlauch, um sich zu reinigen und zu stärken.

Weitere Namen für den Bärlauch sind Hexenzwiebel, Hundsknofel, Latschenknoedel, Ränzel, Ramsel, Ramsen, Ramser, Waldlauch, Wilder Knoblauch, Wurmlauch und Zigeunerlauch.

## Geschichte

Die Heimat des Bärlauchs sind die gemäßigten Klimazonen Europas und Asiens.

Archäologische Funde von Bärlauch-Überresten im Alpenvorland wurden auf die Jungsteinzeit (ca. 5800–4000 v.Chr.) datiert.

In der Zeit der Pfahlbauten bis ca. 1000 v.Chr. war der Bärlauch als *hramusan* bekannt. Ortsnamen, die mit *rams* beginnen, weisen heute noch darauf hin, dass es dort größere Bärlauchvorkommen gab: z.B. Ramsau bei Berchtesgaden.

Nach dem 9. Jahrhundert geriet der Bärlauch allmählich in Vergessenheit. Der Geruch von Bärlauch galt als unrein. Seine ausgeprägte Wirkung auf die Fruchtbarkeit und die Sinnlichkeit wurde mit dem Teufel in Verbindung gebracht.

## Volksheilkunde und Mythologie

Die Zwiebeln und die oberirdischen Teile wurden bei Blähungen, Koliken, Magenverstimmungen, zur Appetitanregung und als Verdauungstonikum verwendet.

Die Ureinwohner Amerikas nutzten ihn zum Kochen, als Bestandteil entzündungshemmender Salben und zur Behandlung von Blasensteinen.

Ein englisches Sprichwort aus dem 17. Jahrhundert heißt: *Eat leeks in Lide and ramsons in May and all the year after physicians may play.* (Iss Lauch im März und Bärlauch im Mai, dann haben die Ärzte das ganze Jahr frei.)

Im Dorf Hayn in Mittelthüringen wurde in der Walpurgisnacht das Ramschelfest zu Ehren des Bärlauchs gefeiert.