

PAHLOW

DAS GROSSE BUCH DER HEILPFLANZEN



Komplett
aktualisierte
NEUAUSGABE

GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Es handelt sich um eine komplett überarbeitete und aktualisierte Neuauflage von DAS GROSSE BUCH DER HEILPFLANZEN, GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH 1993, ISBN 978-3-7742-1472-9

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Stella Schossow

Bearbeiter: Bernd Hertling

Bildredaktion: Henrike Schechter

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Lea Stroetmann

 ISBN 978-3-8338-8003-2

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Getty Images/Andrea_Hill

Botanische Zeichnungen: Adolf Neuhofer

Fotos: Angermayer, Angermayer/Haselberger, Angermayer/Lange, Apel, Beat Ernst Basel, De Cuveland, Diedrich, Eigstler, Eisenbeiss, Getty Images/Andrea_Hill, Hagen, Hertling, Hölzl, König, Laux, Layer, Partsch, Pforr, Pretscher, Reinhard, Reuter, Riedmiller, Schimmitat, Schrempp, shutterstock, Silvestris, Silvestris/Alberti, Silvestris/Bohler, Silvestris/ Bruckner, Silvestris/Bühler, Silvestris/Gross, Silvestris/Maier, Silvestris/Prato, Silvestris/Riedmiller, Silvestris/Schug, Silvestris/Skibbe, Silvestris/v.Maydell, Silvestris/Wagner, Stocksy/Tim Booth, Strauß, Umweltbild/Kalden, Wichtl, Wikipedia/Hermy71, Wikipedia/Ted Bodner, Southern Weed Science Society, Wothe, Zettl

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8003 08_2021_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

HINWEIS UND WARNUNG

Im vorliegenden Buch werden auch Giftpflanzen vorgestellt. Dabei handelt es sich um hochwirksame Heilpflanzen, die, zu Arzneimitteln verarbeitet, ausschließlich für die ärztliche Praxis bestimmt sind. Die im Buch als Giftpflanzen gekennzeichneten Heilpflanzen dürfen keinesfalls zur Selbstbehandlung verwendet werden.

Wer Heilpflanzen selbst sammeln möchte, muss vor Verwechslungen gewarnt werden. Viele Heilpflanzen gehören beispielsweise zur Familie der Doldengewächse, in der es auch giftige Arten gibt. Gehen Sie beim Sammeln mit äußerster Sorgfalt vor; die Erkennungsmerkmale im Beschreibungstext, in Zeichnung und Foto müssen mit der gefundenen Pflanze voll übereinstimmen. Nur exakt bestimmte Pflanzen mitnehmen. Bei geringstem Zweifel: Pflanze nicht verwenden!

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasser dar. Sie wurden nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

VORWORT DES AUTORS

Früher waren Heilpflanzen neben wenigen Mineralien und tierischen Produkten die einzigen Heilmittel, die man kannte. Die Erfahrungen im Umgang mit ihnen, erarbeitet von den Arzt-Botanikern der Antike, des alten Ägypten und von Mönchen mittelalterlicher Klöster, wurden in vielen Kräuterbüchern von Generation zu Generation weitergegeben.

Heute ist die Heilpflanzenkunde eine eigenständige Wissenschaft. Durch die Bestimmung der Pflanzeninhaltsstoffe und die Erforschung ihrer Wirkung findet Erklärung, was zuvor nur Empirie war. In der Medizin werden Heilpflanzen täglich und mit Erfolg eingesetzt: als Tee, Tinktur, Extrakt, als Arzneispezialität auch aus Einzelwirkstoffen. Viele erfolgreiche Medikamente beruhen auf Wirkstoffen pflanzlichen Ursprungs.

Heilpflanzen können Krankheiten heilen, sie können vorbeugen und lindern – Wundermittel allerdings sind sie nicht. Ihr Einsatz ist nur dann sinnvoll, wenn die Möglichkeiten und die Grenzen ihrer Anwendung genau beachtet werden. Das große Buch der Heilpflanzen enthält ausführliche Beschreibungen von mehr als 400 einheimischen und fremdländischen Heilpflanzen, über deren Inhaltsstoffe zumeist schon wissenschaftliche Erkenntnisse vorliegen oder deren therapeutische Wirksamkeit sich in der Praxis bewährt hat. Die meisten Heilpflanzen werden zusätzlich in Naturfarbfotos und botanischen Zeichnungen vorgestellt.

Besonders wertvoll für die Behandlung von Alltagsbeschwerden, akuten und chronischen Erkrankungen sind die vielen Rezepte für Tees, Bäder, Umschläge und Inhalationen.

Dieses Hausbuch der Heilpflanzenkunde dient aber auch Fachleuten als Nachschlagewerk in ihrem Arbeitsalltag. Seit seinem Erscheinen im Jahr 1979 hat sich dieses Buch als Standardwerk durchgesetzt. Fundiert, zuverlässig, verständlich – so berät »der große Pahlow« alle Menschen, die auf die Heilkräfte der Natur vertrauen.

München 1993, Mannfried Pahlow

VORWORT ZU DIESER AUSGABE

Wir bewohnen einen blauen Planeten, aber die Welt, in der wir leben, ist grün. Fünfundneunzig Prozent aller Lebewesen auf der Erde sind Pflanzen. Allein die höheren Pflanzen – die Blütenpflanzen, ergänzt um Farne, Bärlappgewächse, Schachtelhalme und so fort – zählen annähernd 300.000 Spezies, von denen noch lange nicht alle eingehend erforscht sind. Die Natur gebärdet sich verschwenderisch und großzügig, eine Fülle, aus der alles Leben entspringt. Man könnte sagen: Ohne Pflanzen kein höheres Leben, ohne das Blatt kein Gedanke.

Immer wenn ich eine neue Klasse an der Josef-Angerer-Schule für Naturheilweisen in Phytotherapie unterrichte, mache ich in der ersten Stunde ein kleines Experiment. Ich lasse alle Schüler eine x-beliebige Pflanze aus ihrem persönlichen Umfeld mitbringen. Wir bestimmen die jeweilige Art und bilden dann drei Gruppen: Pflanzen, die man im weitesten Sinne als Heilpflanzen ansehen kann, solche, denen schädliches Potenzial innewohnt, und neutrale, die weder nutzen noch schaden. Alljährlich ist die letzte Gruppe mit Abstand die kleinste, auch die Giftpflanzen sind nicht übermäßig häufig vertreten, zumal bei ihnen oft die Dosierung ihre Giftigkeit ausmacht und sie in den meisten Fällen schon therapeutisch verwendbar sind. Wir stellen also fest, dass wir von einer unermesslichen Fülle erprobter und potenzieller Heilpflanzen umgeben sind. Kein Wunder, dass sich die Menschen, egal wann und wo sie lebten, pflanzlicher Heilmittel bedienten, ja es sich wie von selbst verstand, dass jegliche Arznei aus pflanzlichen Inhaltsstoffen bestand. Erst 1935 wurde es überhaupt notwendig, den Begriff Phytotherapie einzuführen, um pflanzliche Heilmittel als solche kenntlich zu machen und sie von den inzwischen vielfach hergestellten synthetischen

Arzneimitteln abzugrenzen. Meist dienten allerdings wiederum pflanzliche Substanzen als Ausgangsstoff für die »Retortenmittel«: Ohne Mädesüß kein Aspirin, ohne Fingerhut kein Digitoxin – um nur zwei zu nennen. Natürlich gäbe es ohne pflanzliche Substanzen auch kein Morphin, Heroin, Opium oder auch Ecstasy, will sagen: Pflanzliche Ausgangsstoffe sind nicht immer harmlos und unschädlich, Pflanzenheilkunde ist nicht per se eine »sanfte Therapieform«. Nicht zuletzt aus diesem Grund ist eine gründliche Kenntnis der Heilpflanzen und ihrer sinnvollen Anwendungsmöglichkeiten nötig, ehe man als Heilpraktiker (oder auch als Arzt) zum Rezeptblock greift oder sich als informierter Laie in Selbstmedikation therapiert.

Um sich einen Überblick über die als wirksam und unschädlich bekannten, häufig verwendeten Heilpflanzen und ihre Darreichungsformen zu verschaffen, hatte der Apotheker und Autor Mannfried Pahlow seinerzeit eine Auswahl von 410 Heilpflanzen getroffen. Als Bearbeiter dieses grundlegenden Werkes sehe ich mich nicht ermächtigt, völlig Neues hinzuzufügen – schließlich soll kein neues Buch entstehen –, sondern das Bestehende an die gegenwärtige Situation und neue wissenschaftliche Erkenntnisse anzupassen. Dabei musste ich insbesondere die neuen gesetzlichen Richtlinien sowie die Empfehlungen der Kommission E des damaligen BGA sowie der ESCOP (*European Society Of Phytotherapy*) berücksichtigen. In Hinsicht auf Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sowie unerwünschte Arzneimittelwirkungen, aber durchaus auch auf neue Fragestellungen bei Indikationen und Anwendungsmöglichkeiten hat sich seit der letzten Auflage einiges verändert. Die therapeutische Situation in der Naturheilpraxis ist ebenfalls nicht mehr dieselbe wie vor dreißig Jahren. Rezepturen, die Patienten damals klaglos schluckten, würden heute im Schrank ihrer langsamen Verpilzung entgegensehen, würde man nicht – um mit Galen zu reden – versuchen, mit möglichst gefälliger Medizin das

Leben zu versüßen: Anpassungen waren notwendig, ohne die Originalrezepturen allzu sehr zu verfälschen. Weiteren Veränderungen musste Rechnung getragen werden: ein Sammelkalender mit monatlichen Sammelhinweisen ist angesichts des Klimawandels nicht mehr denkbar. Eine ganze Reihe von damals relativ knapp abgehandelten Monografien erfahren hier nun eine ausführlichere Würdigung, andere dagegen, die bereits in der letzten Auflage nurmehr dokumentarisch aufgelistet worden waren, mussten nun gänzlich weichen. Dies geschah sicher nicht zum Schaden des Lesers, den ja mit Sicherheit vor allem jene Heilpflanzen interessieren dürften, die gegenwärtig zur Verfügung stehen und auch in Apotheken erhältlich sind. Diese finden sich im Hauptteil, während in einem zweiten kleineren Teil, ganz im Sinne des Autors Mannfried Pahlow, Pflanzen vorgestellt werden, die aus mancherlei Gründen nicht völlig dem Vergessen anheimfallen sollen. In diesem Sinne wünscht der Bearbeiter allen Lesern und Anwendern dieses Buches viel Freude beim Lesen und Stöbern sowie, eingedenk des Mottos *Medicus curat, natura sanat**, gutes Gelingen bei der Arbeit mit diesem Baukasten, den uns die Natur zur Verfügung gestellt hat.

Graßing im Januar 2021, Bernd Hertling

*der Arzt/Therapeut bemüht sich (um den Kranken), die/seine Natur heilt (ihn). Oder kurz: Der Arzt behandelt, die Natur heilt.

ÜBER DIESES BUCH

Ein so umfangreiches Heilpflanzenbuch wie dieses erfordert einleitende Bemerkungen, die dem Leser helfen, sich schnell darin zurechtzufinden, um so die Fülle der Informationen optimal nutzen zu können. Dazu gehört neben der Erklärung, nach welchen Gesichtspunkten die Auswahl der Heilpflanzen getroffen wurde, auch eine Übersicht über den Aufbau des Buches.

Nach den einführenden Kapiteln, in denen Wissenswertes über Heilpflanzen in komprimierter und leicht verständlicher Form gesagt wird, folgt der Hauptteil des Buches mit über 300 Heilpflanzen-Steckbriefen, ergänzt durch naturgetreue Farbfotos und botanische Zeichnungen.

Bei der Überarbeitung dieses Grundlagenwerkes hat der wissenschaftliche Bearbeiter, Bernd Hertling, die nötige Zurückhaltung walten lassen, doch haben sich naturgemäß seit der letzten Ausgabe von 1993 einige, zum Teil einschneidende Veränderungen ergeben, die berücksichtigt werden mussten. Dies bezieht sich mal auf die Heilpflanze als solche, mal auf einzelne postulierte

Arzneimittelwirkungen. So konnte man eine Reihe von Pflanzen, die heute so gut wie keine therapeutische Bedeutung mehr haben, nicht weiter in den Reihen der Monografien halten – während andere, die vor fast dreißig Jahren unterbewertet wurden, nun in einer ausführlicheren Darstellung präsentiert werden.

Bernd Hertling ist seit 1988 Heilpraktiker und praktiziert seit 1991 in seiner Naturheilpraxis in Grafing bei München. Er unterrichtet seit 2005 an der renommierten Josef-Angerer-Fachschule für Naturheilweisen des Heilpraktikerverbandes Bayern in München das Fach Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) und veröffentlicht regelmäßig seit mehr als 25 Jahren in der Zeitschrift »Naturheilpraxis« sowie seit

einigen Jahren in »Der Heilpraktiker« Beiträge aus den Bereichen Phytotherapie sowie Medizingeschichte. Zum Thema Heilpflanzen und Mythologie hat er 1996 ein Buch mit dem Titel »Wie aus dem Zankapfel die Einbeere wurde« verfasst. Gelegentlich hat er aus seiner eigenen Erfahrung therapeutische Hinweise einfließen lassen, die als »Tipp« gekennzeichnet sind und sich so von den mit »Mein besonderer Rat« bezeichneten Hinweisen Mannfried Pahlows unterscheiden lassen. Manchmal wurde es notwendig, Rezepturen des Autors behutsam zu aktualisieren, was mit dem nötigen Fingerspitzengefühl geschehen ist, sodass das Werk nicht verfälscht wurde.

DIE AUSWAHL DER HEILPFLANZEN UND VORBEMERKUNG DES BEARBEITERS

Dieses Buch enthält Beschreibungen von über 300 einheimischen und exotischen Heilpflanzen; das sind jedoch selbstverständlich längst nicht alle, die jemals arzneilich genutzt wurden. Ausgewählt wurden Heilpflanzen, deren Inhaltsstoffe weitgehend erforscht und pharmakologisch geprüft wurden, und jene, die zur Anwendung empfohlen werden können, weil langjährige Erfahrungen ihren Einsatz rechtfertigen, oder die in der Volksmedizin fest verankert sind. Zur Information, nicht als Anreiz zur Selbstmedikation, werden auch solche Heilpflanzen vorgestellt, die früher eine wichtige Rolle spielten oder heute noch in der Homöopathie und der Volksmedizin Anwendung finden. Sie stammen zum Teil aus alten Arznei- und Kräuterbüchern.

Auch »Giftpflanzen« wurden in dieses Heilpflanzenbuch aufgenommen. »Giftpflanzen« sind auch Heilpflanzen; ihre Wirkstoffe werden von der Industrie zu Arzneimitteln verarbeitet, die in der Hand des Arztes unentbehrlich geworden sind. Ich denke da an die Fingerhut-Arten, die Tollkirsche oder das Maiglöckchen. Zur Selbstbehandlung dürfen Giftpflanzen keinesfalls eingesetzt werden!

DIE EINFÜHRENDE KAPITEL DES BUCHES

In den einführenden Kapiteln des Buches ist alles, was dem Verständnis der in den Heilpflanzen-Steckbriefen gegebenen Informationen dient, in übersichtlicher Form zusammengefasst. Die hier ins Lesen investierte Zeit ermöglicht ein tieferes Verständnis der Heilpflanzen und mehr Freude am Buch.

Richtiger Umgang mit Heilpflanzen

Dieses Kapitel ist ein kurzgefasster Leitfaden für alle, die ihre Hausapotheke mit selbst gesammelten und selbst aufbereiteten Heilpflanzen versorgen möchten.

Die Pflanzenmorphologie erklärt dem Laien in Wort und Zeichnungen die botanischen Fachausdrücke, ohne die eine Pflanzenbeschreibung nicht zu verstehen ist. Diese Erläuterungen vermitteln die für einen Heilpflanzen-Sammler unentbehrlichen botanischen Kenntnisse: Nur die genaue Bestimmung der für die Selbstbehandlung ausgewählten Heilpflanzen anhand von Aussehen, Stängel-, Blatt-, Blüten- und Wurzelformen schützt vor einer Verwechslung mit giftigen Arten. Über das Sammeln und Trocknen von Heilpflanzen sollte sich der Leser ebenfalls unterrichten und die Anleitungen für Sammeln, Trocknen und Aufbereiten genau befolgen. Nur so erhält er Tees (Drogen) von guter Qualität.

Pflanzliche Wirkstoffgruppen

In diesem Kapitel sind die Pflanzeninhaltsstoffe und ihre Wirkung erläutert. Es wird über die Verschiedenartigkeit der Inhaltsstoffe berichtet und darüber, welche Heilwirkung sie haben. Dieses Wissen hilft bei Beurteilung und Auswahl der Heilpflanzen.

Zubereitung und Anwendung von Heilpflanzen

Dieses Kapitel befasst sich mit der richtigen Zubereitung sowie der sachgemäßen Anwendung der Drogen zur innerlichen und äußerlichen Verwendung: als Badezusatz und aromatische und heilende Beigabe zum Dampfbad, für Umschläge, Verbände, Waschungen, als Einreibung, Spülung und zur Inhalation. Der Leser erfährt auch, wie man eine Tinktur, einen Arzneiwein und einen Saft bereitet. Diese Informationen sind wichtig, denn nur wer Heilpflanzen »nach Vorschrift« anwendet, hat den erhofften Heilerfolg.

Vergiftungen durch unsachgemäße Anwendung dürften bei Beachtung der entsprechenden Hinweise sowie der Dosierungsvorschriften nicht vorkommen. Der Vollständigkeit halber jedoch sind hier auch *Erste-Hilfe-Maßnahmen* beschrieben.

Heilpflanzen in der Homöopathie

Neben Mineralien und tierischen Ausgangsstoffen spielt die Heilpflanze in der Homöopathie eine besondere Rolle. Zum besseren Verständnis der in den Steckbriefen gegebenen Informationen ist das Wesen der Homöopathie erklärt, es wird beschrieben, wie Homöopathika dosiert werden und wie mit diesen Mitteln therapiert wird. Das *Verzeichnis der Homöopathika* führt alle in diesem Buch beschriebenen homöopathischen Präparate auf, zusammen mit den Heilpflanzen, aus denen sie hergestellt werden.

Heilkräuter als Gewürze

Wirksame Heilpflanzen sind häufig auch aromatische Gewürze. Dieses Kapitel befasst sich mit den Heilpflanzen, die zum Würzen von Speisen verwendet werden, weil ihre Inhaltsstoffe bei der Verdauung, der Aufbereitung der Nahrung in unserem Organismus, wichtige Hilfe leisten können. Eine Tabelle, *Die Gewürzpflanzen des Buches auf*

einen Blick, informiert über die Heilpflanzen in diesem Buch, die auch als Gewürz verwendet werden: über Geruch und Geschmack, über ihren Nutzen für die Verdauung, ihre Eignung für die Diät und darüber, zu welchen Speisen eine Gewürzpflanze am besten passt.

Der Tabelle vorangestellt sind für eine Auswahl der gängigsten Gewürzpflanzen Anleitungen zum Selbstziehen in Blumentopf und Garten.

Alte Kräuterbücher und ihre Autoren

Hier finden historisch interessierte Leser eine Zusammenstellung alter Quellen, denen wir viele Anregungen für die Verwendung von Heilpflanzen verdanken. Die berühmtesten Kräuterbuchautoren sind in einer *Zeittafel* aufgeführt.

DIE HEILPFLANZEN DES BUCHES

Gut 300 Heilpflanzen-Steckbriefe sind der Kern dieses Buches. Dabei wird unterschieden zwischen gut dokumentierten und regelmäßig verwendeten sowie weniger eingesetzten Heilpflanzen. Farbfotos der Heilpflanzen, aufgenommen am natürlichen Standort oder in Kulturen, und Pflanzenzeichnungen, die auch botanische Details zeigen, ergänzen die Informationen der Heilpflanzen-Steckbriefe. Innerhalb der beiden großen Kapitel sind die Heilpflanzen nach ihren deutschen oder (manchmal geläufigeren) aus anderen Sprachen in die deutsche Sprache übernommenen Namen alphabetisch geordnet.

Erläuterungen zur Nomenklatur – Wissenswertes für Biologen, Pharmazeuten, Mediziner: Die lateinischen Familien-, Gattungs- und Artnamen der in dieser Neuauflage vorgestellten Heilpflanzen entsprechen der *Liste der Gefäßpflanzen Mitteleuropas* von Ehrendorfer (2. Auflage, 1973). Soweit es sich um Arten handelt, die in

Mitteleuropa nicht wild wachsen, folgt die Nomenklatur in der Regel dem *Handwörterbuch der Pflanzennamen* von Zander (12. Auflage, 1980, in der Bearbeitung von Encke, Buchheim und Seybold). Soweit der *Internationale Code der Botanischen Nomenklatur (ICBN)* eine alternative Benennung der Pflanzenfamilien zulässt, sind beide Namen genannt. Synonyme wurden aufgenommen, sofern sie in einer der meistgebrauchten Floren noch enthalten sind (*Schmeil/Fitschen*, 87. Auflage, *Rothmaler*, 4. Auflage, *Oberdorfer*, 4. Auflage, *Garcke*, 23. Auflage).

Bei den deutschen Art- und Familiennamen wurde ein Kompromiss unter anderem zwischen *Schmeil* und *Rothmaler* angestrebt.

Die Drogenbezeichnungen sind dem *Synonymenverzeichnis zum Arzneibuch* (1. Ausgabe, 1980) entnommen, die Namen von Drogen, die im Synonymenverzeichnis nicht enthalten sind, wurden angleichend formuliert (*Kronfeldner*).

Diese Informationen finden sich in den Heilpflanzen-Steckbriefen

Deutscher Name der Heilpflanze: Dieser Name wird entweder in den deutschsprachigen Pharmakopöen (Arzneibüchern) verwendet oder von Fachleuten gebraucht.

Botanischer Name der Heilpflanze (siehe die Erläuterungen zur Nomenklatur, oben): Wenn der offizinelle (arzneiliche) botanische Name früher anders lautete oder die Heilpflanze auch unter anderen Namen bekannt ist, sind diese als Synonym dazugesetzt. Auch die botanische Pflanzenfamilie ist genannt.

Volksnamen: Weil die offizinellen deutschen Bezeichnungen nicht überall bekannt sind, werden viele der in Deutschland, Österreich und der Schweiz gebräuchlichen Volksnamen aufgeführt.

Arzneilich verwendete Pflanzenteile: Sehr häufig werden von einer Heilpflanze nur bestimmte Pflanzenteile arzneilich

verwendet, weil die wirksamen Inhaltsstoffe mal in der Wurzel oder in den Blättern, mal in der Rinde, den Samen oder der Blüte optimal vorhanden sind.

Drogenbezeichnung: Im medizinisch-pharmazeutischen Bereich werden mit dem Wort »Droge« alle getrockneten Heilpflanzen beziehungsweise Teile von ihnen bezeichnet. Diese Bezeichnungen sind hier genannt (siehe auch Erläuterungen zur Nomenklatur, linke Spalte Mitte auf dieser Seite).

Botanik: Unter diesem Stichwort finden Sie eine genaue Pflanzenbeschreibung mit Angaben über Blütezeit und Vorkommen.

Ernte und Aufbereitung informiert über Sammeln, Trocknen und Aufbereiten der Droge. Bei der Bestimmung der Heilpflanze helfen das Farbfoto, das die Heilpflanze an ihrem natürlichen Standort oder in Kultur zeigt, und die botanische Zeichnung, mit deren Hilfe Sie das Charakteristische einer Heilpflanze auf einen Blick erfassen können. Es werden Angaben über Ernte und Aufbereitung im Ursprungsland gemacht.

Inhaltsstoffe (Wirkstoffe): Hier geht es um die Substanzen oder Stoffgruppen, die man als Wirkstoffe erkannt hat, unter Einbeziehung derer, die als Begleitstoffe wahrscheinlich auch an der Gesamtwirkung beteiligt sind, sie abrunden oder unterstützen, ohne den Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben.

Heilwirkung und Anwendung: In diesem Abschnitt wird mitgeteilt, wie die Heilpflanze wirkt, gegen welche Krankheiten und Beschwerden sie erfolgreich eingesetzt werden kann und in welcher Form das am besten geschieht. Diese Informationen sind entweder durch die Heilpflanzenforschung exakt belegt oder durch Erfahrung abgesichert. Die Anwendungen sind genau beschrieben – zum Beispiel als Heilbad, Inhalation, Umschlag oder Einreibung.

Die Zubereitung von Tees oder Teemischungen ist erklärt, die jeweils richtige Dosierung angegeben. Teemischungen können nach den aufgeführten Rezepten in der Apotheke zusammengestellt werden.

In den Jahren zwischen 1978 und 1994 erarbeitete die interdisziplinär zusammengesetzte Kommission E im Auftrag des damaligen Bundesgesundheitsamtes (BGA), heute Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM), sogenannte Monografien für den Bereich Phytotherapie. Dabei wurden wissenschaftliches Erkenntnismaterial über einzelne Heilpflanzen, aber auch sogenannte »Fixe Kombinationen« aufbereitet, was Aussagen zu empfohlenen Anwendungsgebieten, Gegenanzeigen sowie Neben- und Wechselwirkungen der einzelnen Drogen zuließ. Diese Aufgabe wird seit dem Jahr 2004 vom in London tagenden *Herbal Medicinal Products Committee* (HMPC) EU-weit wahrgenommen mit dem Ziel einer europaweiten »Harmonisierung« dieser Monografien. Dabei wird unterschieden in »*well established use*« (anerkannter medizinischer Gebrauch) und »*traditional use*« (traditioneller Gebrauch ohne wissenschaftlichen Nachweis). Zurzeit sind zirka 220 dieser sogenannten ESCOP-Monografien (ESCOP = *European Society Of Phytotherapy*) veröffentlicht worden. Sie spiegeln den aktuellen Stand der Wissenschaft wieder und werden ständig aktualisiert. Dies wurde im Rahmen des Möglichen in den einzelnen Steckbriefen wiedergegeben.

In einigen Fällen kam die Kommission E zu dem Schluss, die therapeutische Anwendung der betreffenden Heilpflanze wegen mangelhaften oder unzureichenden Erkenntnismaterials nicht zu empfehlen. Auch darüber wurde berichtet; doch sei hier der Hinweis erlaubt, dass eine solche Stellungnahme der Kommission E oder des HMPC kein Anwendungsverbot dieser Heilpflanze bedeutet. Eine Zurückhaltung bei der Verwendung ist jedoch ratsam.

Bei der Teezubereitung hat es der Bearbeiter vorgezogen, bei Dosierungsvorschlägen die Anzahl der Teelöffel pro $\frac{1}{4}$ Liter Wasser anzugeben, statt die weniger praktikable BfArM-Variante mit 150 Milliliter zu übernehmen.

Anwendung in der Homöopathie: Wird eine Heilpflanze auch in der Homöopathie verwendet, ist ausgeführt, gegen welche Beschwerden und in welcher Potenz = »Verdünnung« das Homöopathikum empfohlen wird.

Die Heilpflanze in der Volksmedizin: Die Angaben in diesem Abschnitt stimmen durchaus nicht immer mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen überein und sind daher nicht immer als Empfehlung gedacht. Denn was in der Volksmedizin als Hausmittel empfohlen wird, ist von Generation zu Generation – gelegentlich kritiklos – weitergegeben worden. Daher dient dieser Abschnitt in erster Linie nur der Information. In einigen Steckbriefen finden Sie auch Interessantes aus der Geschichte der Heilpflanze oder Zitate aus alten Kräuterbüchern.

Verwendung als Gewürz: Hier wird angegeben, dass die beschriebene Heilpflanze auch ein Würzkräut ist, welche Möglichkeiten der Zubereitung es gibt und wie man damit richtig würzt.

Mein besonderer Rat bzw. Tipp: Wenn der Autor bzw. der Bearbeiter mit Heilpflanzen oder besonderen Teemischungen über Jahre gute Erfahrungen gemacht hat, wird unter diesem Stichwort darüber berichtet.

Nebenwirkungen: Heilkräuter sind Arzneimittel – und Arzneimittel können auch Nebenwirkungen haben. Unter diesem Stichwort wird deshalb diesbezüglich informiert.

EINFÜHRUNG UND ANLEITUNG

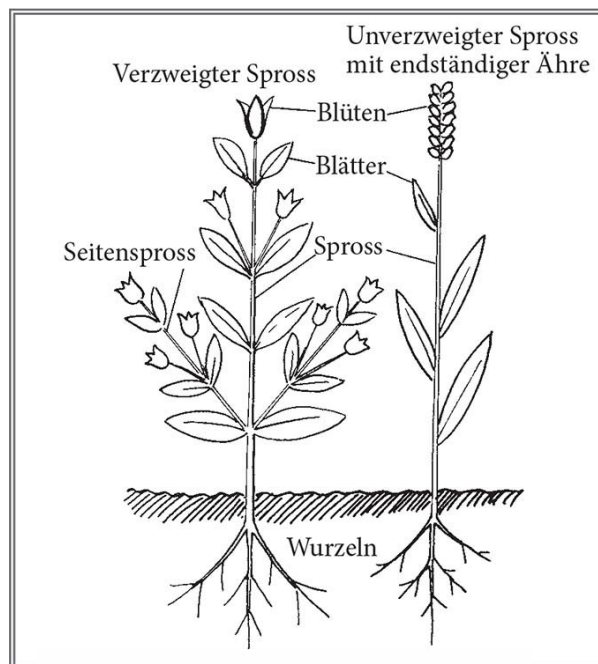
Wissenswertes über
Heilpflanzen in komprimierter
Form – die folgenden Kapitel
liefern umfangreiche
Informationen, die dem
Verständnis der in den
Heilpflanzen-Steckbriefen
gegebenen Ausführungen
dienen. Auch eine kleine
historische Einführung in die
Welt der Phytotherapie ist hier
zu finden.



GENAUE BESTIMMUNG VON HEILPFLANZEN

PFLANZENMORPHOLOGIE (BOTANIK)

Es ist wichtig, dass derjenige, der sich mit Heilpflanzen befassen möchte, auch etwas über den Aufbau einer Pflanze weiß, über ihre Organe und deren Aufgabe. Einmal, weil er dann die Pflanzenbeschreibung besser verstehen kann, bei der es ohne den Gebrauch von Fachausdrücken kaum geht, zum anderen, weil er diese Kenntnisse braucht, wenn er Heilpflanzen sammeln und aufbereiten will.



***Pflanzenschema mit oberirdischen
Teilen und Wurzeln.***

Die *Wurzel*, der *Spross* und die *Blätter* dienen der Ernährung der Pflanze, *Blüten* und *Früchte* der Fortpflanzung. Normalerweise befinden sich die Wurzelorgane unter der Erde und verankern so die Pflanze im Boden. Über dem Erdboden finden wir in der Regel Spross, Blätter und Blüten. Natürlich gibt es auch Ausnahmen von dieser Regel. Beim

Wurzelstock beispielsweise, der von Laien fälschlich auch Wurzel genannt wird, handelt es sich um einen Spross, der aber dennoch nur unter der Erde zu finden ist. Dass es ein echtes Sprossorgan ist, sieht man an den Blattschuppen: Es sind umgewandelte Blätter – und Blätter gehören zum Spross, aber nie zur echten Wurzel.

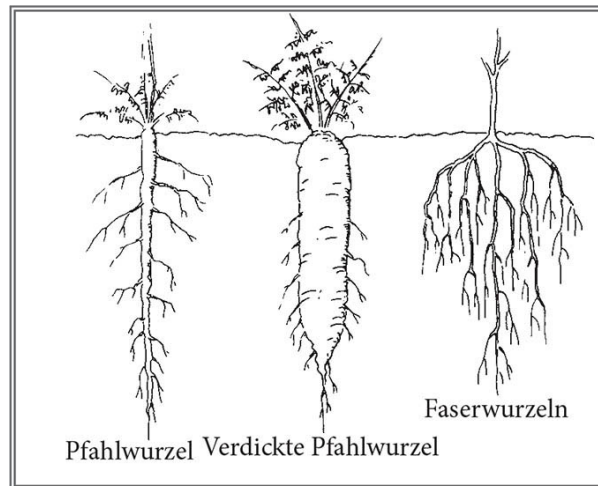
Die Wurzel

Mit der *Wurzel* nimmt die Pflanze Wasser und Nährstoffe in gelöster Form aus dem Boden auf; Wurzelhaare leisten hierbei eine wichtige Hilfe. Die Wurzel verankert die Pflanze an ihrem Standort. Sie kann ausdauernd sein und jährlich neue Triebe ausbilden, sie kann aber auch wie die oberirdischen Teile im Herbst absterben.

Wir unterscheiden verschiedene Wurzelformen: Die *Pfahlwurzel* wächst senkrecht nach unten und zweigt nach den Seiten schwächere Wurzeläste ab. So ist sie fest im Boden verankert, für die Nahrungsaufnahme erreicht sie zusätzlich große Tiefe und Breite.

Die *fleischig verdickte Pfahlwurzel*, wie wir sie beispielsweise bei der Möhre, dem Rettich und den Rüben finden, speichert Nährstoffe. Die Pfahlwurzeln, auch die Pflanzen, die aus ihnen wachsen, werden häufig als Gemüse genutzt oder sind Futterpflanzen für das Vieh.

Weist eine Pflanze mehrere bis viele gleich starke Wurzeln auf, so spricht man von *Faserwurzeln*.



Verschiedene Wurzelformen von Pflanzen.

Der Spross

Oberirdische Sprossorgane sind entweder der krautige *Stängel* oder der holzige *Stamm*. Krautige Stängel werden von einjährigen Pflanzen entwickelt, solchen, die innerhalb eines Jahres ihre Entwicklung abschließen: von der Keimung im Frühjahr bis zum Absterben im Herbst. Zweijährige Pflanzen, also solche, die »vom Werden bis zum Vergehen« zwei Jahre benötigen, oder mehrjährige Pflanzen haben meistens krautige, gelegentlich auch verholzte Stängel. Oft sind sie nur in der unteren Region verholzt. Von Heilpflanzen, deren Kraut verwendet wird, sollte man bevorzugt die oberen, unverholzten Teile einsammeln. Bäume und Sträucher sind ausdauernd und haben einen holzigen Stamm. Am Spross entwickeln sich die Blätter, in den Achseln dieser Blätter Seitensprosse, die ebenfalls Blätter ausbilden. Häufig entspringen den Blattachsen Blüten oder Blütenstände, gestielt oder ungestielt. Die Blätter sind ein unabdingbarer Bestandteil des Sprosses. Selbst wenn er als Wurzelstock dahinkriecht, hat er immer Blätter. Sie sind in solchen Fällen jedoch in Schuppen umgewandelt und kaum noch als Blatt zu erkennen. An den sogenannten Augen (Blattrudiment mit in der Anlage

Poletti/Schilcher/Müller: *Heilkräftige Pflanzen in Farbe. Erkennen – Sammeln – Anwenden*; Weil der Stadt 1982.

Raport: *Medizinische Biochemie*; Berlin 1966.

Reko: *Magische Gifte*; Stuttgart 1936.

Rothmaler: *Exkursionsflora. Kritischer Band*; 7. Auflage, Berlin 1988.

Schauenberg/Paris: *Heilpflanzen – BLV Bestimmungsbuch*; München 1978.

Schilcher/Kammerer/Wegener: *Leitfaden Phytotherapie*; München u. Jena 2007.

Schilcher: *Kleines Heilkräuterlexikon*; Bad Homburg 1980.

Schilcher: *Phytotherapie in der Kinderheilkunde*; Stuttgart 1991.

Schimmel: *... und die Natur heilt doch – Fälle, Diagnosen, Therapien eines Chefarztes*; München 1980.

Schindler: *Die Heilkräfte der Natur*; Wien 1974.

Schindler: *Inhaltsstoffe und Prüfungsmethoden homöopathisch verwendeter Heilpflanzen*; Aulendorf 1955.

Schmeil/Fitschen: *Flora von Deutschland und seinen angrenzenden Gebieten*; 95. Auflage, München 2011.

Schneider: *Das grüne Geheimnis*; München 1966.

Schneider: *Pharmazeutische Biologie*; Mannheim, Wien, Zürich 1984.

Schönfelder/Schönfelder: *Der Kosmos-Heilpflanzenführer*; 6. Auflage, Stuttgart 1995.

Schulz: *Vorlesungen über Wirkung und Anwendung der deutschen Arzneipflanzen*; Leipzig 1929.

Schunk: *Heilkraft aus Heilpflanzen*; Abtswind 1979.

Sebald/Seybold/Philippi: *Die Farn- und Blütenpflanzen Baden-Württembergs*; Stuttgart 1995.

Souci/Fachmann/Kraut: *Die Zusammensetzung der Lebensmittel*, 2 Bände; Stuttgart 1973.

Spaich: *Moderne Phytotherapie*; Heidelberg 1978.

Steinegger/Hansel: *Lehrbuch der Pharmakognosie*; Berlin 1972.

Sticher: *Die Natur als Quelle von Arzneistoffen*; Pharma Acta Helvetica 1974.

Strasburger: *Lehrbuch der Botanik*; Stuttgart 1973.

Stumpf: *Der große GU Ratgeber Homöopathie*; 4. Auflage, München 1993.

Bundesministerium für Jugend, Familie und Gesundheit: *Synonymenverzeichnis zum Arzneibuch*, 1. Ausgabe; Stuttgart, Frankfurt 1980.

Tode/Laux: *Heilpflanzen*; Frankfurt/Main 1990.

Tschirch: *Handbuch der Pharmakognosie*, Leipzig 1932.

Tutin: *Flora Europaea*, Band I-V; Cambridge 1964-1980.

Vogel: *Rationale Therapie – keine Chance für Heilpflanzen?*; 1981.

Voigt: *Einführung in die Balneologie*; Berlin 1945.

Wagner: *Pharmazeutische Biologie – Drogen und Inhaltsstoffe*; Stuttgart 1980.

Wallnofer: *Besser als 1000 Pillen*; Hamburg 1970.

Weber: *Geschützte Pflanzen*; Stuttgart 1982.

Weiß: *Lehrbuch der Phytotherapie*; Stuttgart 1982.

Weiß: *Moderne Pflanzenheilkunde*; Bad Wörishofen 1976.

Wichtl: *Teedrogen*, 2. Auflage; Stuttgart 1984.

Wichtl: *Teedrogen und Phytopharmaka*; 6. Auflage, Stuttgart 2016.

Zentralstelle für die floristische Kartierung Deutschlands: *Standardliste der Farn- und Blütenpflanzen Deutschlands*; Bochum-Regensburg-Halle 2020.

Zepernick/Langhammer/Lüdcke: *Lexikon der offizinellen Arzneipflanzen*; Berlin-New York 1984.

Zizmann: *Die erfolgreiche Teemischung*; Bonn 2009.

Alte Heilpflanzenbücher, die einen Einblick in die Volksmedizin früherer Jahrhunderte gewähren und deren Aussagen heute teilweise noch Gültigkeit haben

Bock: *Kreutterbuch*; Straßburg 1577.

Brunfels: *Contrafeyt Kreuterbuch*; 1532.

Fischer: *Mittelalterliche Pflanzenkunde*; München 1929.

Fuchs: *New-Kreuterbuch*; Basel 1543.

Hortus: *Gart der gesuntheit*; Mainz 1495.

Lonicerus: *Kreuterbuch*; Frankfurt/Main 1564.

Matthiolus: *New-Kreuterbuch*; Prag 1563.

Tabernaemontanus/Bauhinus: *Kräuterbuch*; Basel 1731.

Zeitschriften

Zeitschrift für Phytotherapie, Karin Kraft, Jost Langhorst et al. (Hg.); Stuttgart.

Planta medica – Journal of Medical Plant Research, Organ der Gesellschaft für Arzneipflanzenforschung; Stuttgart.