

DR. JÖRG GRÜNWALD
CHRISTOF JÄNICKE

The book cover features a collage of various herbs and flowers. On the left, there are two stalks of purple lavender. In the top center, a green herb with long, narrow leaves is shown. To its right is a bright orange daisy-like flower with several petals detached and floating nearby. At the bottom center, there are several green, unopened flower buds. The background is a mix of light green and greyish-blue rectangular blocks. The title 'GRÜNE APOTHEKE' is written in large, white, distressed-style capital letters across the middle. Below the title, the subtitle 'Das Standardwerk zur Pflanzenheilkunde' is in a smaller, green, sans-serif font. In the bottom left corner, there is a yellow square with the letters 'G|U' in black. In the bottom right corner, there is an orange circle with white text.

GRÜNE APOTHEKE

Das Standardwerk
zur Pflanzenheilkunde

G|U

Mit
wissenschaftlich
abgesicherten
Empfehlungen

DR. JÖRG GRÜNWALD
CHRISTOF JÄNICKE



GRÜNE APOTHEKE

Das Standardwerk
zur Pflanzenheilkunde

G|U

Mit
wissenschaftlich
abgesicherten
Empfehlungen



*»Alle Wiesen und Matten, alle Berge und Hügel sind
Apotheken.«
(Paracelsus)*



Vorwort

Mit der *Grünen Apotheke* haben Sie ein Standardwerk der modernen Phytotherapie in den Händen – ein umfangreiches und reich bebildertes Nachschlagewerk über Heilpflanzen und pflanzliche Arzneimittel.

Im ersten Teil des Buches erfahren Sie viel Wissenswertes über die lange Tradition der Phytotherapie, beginnend mit ihren Wurzeln bis hin zu den rechtlichen Ansprüchen, denen ein pflanzliches Präparat heute genügen muss, um auf den Markt und damit in Ihre Hausapotheke zu gelangen.

Das Herzstück der *Grünen Apotheke* ist das Beschwerdenkapitel. Auf 136 Seiten informieren wir Sie über die gängigsten Beschwerdebilder und die möglichen Wege der Selbstmedikation. In alphabetischer Reihenfolge finden Sie sämtliche Heilpflanzen, die Ihnen jetzt helfen, einschließlich einer tabellarischen Auswahlhilfe.

Weitere wichtige Informationen über die einzelnen Pflanzen erhalten Sie in dem folgenden Kapitel: In Form von umfangreichen Steckbriefen lernen Sie die Heilpflanzen von allen Seiten kennen. Insgesamt dürfen

Sie sich auf einen Schatz von über 100
Pflanzensteckbriefen freuen.

In einem so breit angelegten Buch über Heilpflanzen darf
die praktische Anwendung nicht zu kurz kommen. Wir
zeigen Ihnen, wie man Heiltees zubereitet, was Sie wissen
müssen, um einen Wickel oder eine Kompresse richtig
anzulegen, und wie Sie sich eine Heilsalbe selbst
zubereiten können.

Wir möchten Ihnen mit der *Grünen Apotheke* ein Buch an
die Hand geben, das Ihnen bei der Auswahl der
geeigneten Heilpflanzen und ihren jeweiligen
Zubereitungen hilft. Und wir wollen Sie in Ihrem Wunsch
nach natürlichen Heilweisen unterstützen, Sie dazu
ermutigen, sich mit den Pflanzen auseinander zu setzen
und sie zu Ihren ständigen Begleitern werden zu lassen.

Berlin im Juni 2004

Dr. Jörg Grünwald

Christof Jänicke



Die Heilkraft der Pflanzen

Die Phytotherapie hat eine lange Tradition und sehr viele Gesichter. Begeben Sie sich auf den langen Weg durch die wechselvolle Geschichte der Heilpflanzenkunde über verschiedene Schulen bis hin zur modernen - wissenschaftlich begründeten - Phytotherapie.



Geschichte der Pflanzenheilkunde

Die moderne Phytotherapie basiert auf einem Wissens- und Erfahrungsschatz, dessen Wurzeln viele tausend Jahre zurückliegen. Die Kunde von der Heilkraft der Pflanzen ist so alt wie die Menschheit. Von den Hochkulturen Ägyptens ging das alte medizinische Wissen an die Griechen und Römer über. Durch die Aufzeichnungen islamischer Gelehrter und die europäischen Klostergärten des Mittelalters wurde dieses Wissen bis in die heutige Zeit weitergetragen.

Die Anwendung von Heilpflanzen hat in allen medizinischen Traditionen einen hohen Stellenwert. Bis vor knapp 200 Jahren waren die Heilmittel der Natur die einzigen Medikamente, die der Menschheit zur Verfügung standen. Wirkungen und Gebrauch wurden daher sorgfältig studiert, dokumentiert und weiterentwickelt.

Arzneipflanzen sowie auch alle anderen Heilmittel und die Vorstellungen von den Ursachen der einzelnen Krankheiten waren immer auch in die allgemeinen spirituellen und philosophischen Anschauungen und Rituale der jeweiligen Zeit und Kultur eingegliedert.

In den Religionen der Antike war zumeist einer der vielen Götter für die Ausstattung der Menschheit mit Arznei verantwortlich. Nach dem christlichen Glauben des Mittelalters galt Gottvater als der sämtlicher Heilmittel, diese wiederum waren einzelnen Heiligen gewidmet. Mit der Säkularisierung und dem technikorientierten Weltbild des industriellen Zeitalters schließlich bildeten sich auch in der Medizin zunehmend mechanistische Vorstellungen von Ursache und Wirkung heraus.

In der heutigen Zeit haben wir in den Industrieländern der westlichen Welt die erfreuliche Situation, neben der

vorherrschenden Schulmedizin aus einer Reihe alternativer und komplementärer Heilweisen auswählen zu können. Impulse gehen dabei nicht nur von Elementen fremder Kultursysteme aus, sondern vermehrt auch von der Wiederentdeckung des alten, fast vergessenen Wissens aus unserer eigenen europäischen Vergangenheit.

IN DER FRÜHZEIT

Wir dürfen heute davon ausgehen, dass die Menschen Pflanzen schon immer auch zu Heilzwecken genutzt haben. Für die ersten medizinischen Anwendungen, das Auflegen von Blättern und das Kauen von Früchten oder Wurzeln, dürften unsere Vorfahren wohl ihren Instinkten gefolgt sein. Ein vergleichbares Verhalten kann man auch bei Tieren beobachten: Instinktiv bevorzugen sie Pflanzen, die ihnen helfen, und meiden solche, die ihnen schaden. Mit der Entwicklung der Zivilisation wuchs der Erfahrungsschatz der empirischen Heilkunde. Als der Mensch sich selbst reflektierend gegenübertrat, begann er auch, nach den Ursachen von Krankheiten und nach der Wirkung von Heilmitteln zu fragen. In der frühzeitlichen Epoche des Geister- und Dämonenglaubens sah man feindliche Kräfte am Werk, die zu bannen es ausgewählter Heilkundiger mit magischer Praxis bedurfte. Eine Generation von Medizinern gab ihr Wissen mündlich an die nächste weiter. Bis zur Entwicklung der ersten Schriftsprachen hinterließ die Menschheit also nur sehr wenige Informationen über Umfang und Art ihres heilkundlichen Wissens.

INDIEN

Seit Jahrtausenden folgt die traditionelle Medizin Indiens dem ganzheitlichen Konzept des Ayurveda, des »vollen Lebens«. Nach der religiösen Auffassung der Inder erhielten die Menschen die Regeln des Ayurveda von den Göttern

übermittelt. Festgehalten wurden sie vor über 3000 Jahren in den »vier grundlegenden Büchern der Wissenschaft«, den so genannten Veden. Überliefert wurden sie allerdings nur in zwei Schriften jüngeren Datums: in der »Sammlung von Caraka« und in der »Sammlung von Sushruta«, die beide aus den ersten nachchristlichen Jahrhunderten stammen. In den historischen Quellen werden insgesamt rund 3000 verschiedene Pflanzen aufgeführt, die für medizinische Zwecke eingesetzt wurden.

CHINA

Die chinesische Medizin hat eine sehr lange Tradition und besteht aus gegensätzlichen, einander ergänzenden Einzelrichtungen. Hier liegt auch der Ursprung der Akupunktur und der Akupressur.

- Entsprechungssystematische Medizin

Dieses Medizinsystem, das eng mit den Ideen des Konfuzianismus verknüpft ist, entstand ab dem 3. Jahrhundert v. Chr. und entwickelte sich zur offiziellen Medizin des Hofes. Es ist eine Mischung aus exakter Naturbeobachtung und theoretischen Konzepten. Zu Letzteren zählt die Einteilung des menschlichen Körpers in fünf Organe sowie in Yin- und Yang-Prinzipen, wie sie noch heute in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Gültigkeit haben.

Ihre Blütezeit erlebte die Schule der entsprechungssystematischen Medizin während der Sung-Dynastie (960 – 1279 n. Chr.), als am Hof eine eigenständige Medizinalbehörde gegründet wurde, einschließlich medizinischen Verlags und Ärzteschule. Im weiteren Verlauf der Geschichte zersplitterte das Medizinsystem in zahlreiche, untereinander zerstrittene Schulen.

- Chinesische Drogenkunde

Die Drogenkunde Chinas entwickelte sich in wesentlichen Zügen und über einen langen Zeitraum hinweg unabhängig von den theoretischen Überlegungen des entsprechungssystematischen Medizinsystems. Sie steht eher in der Tradition des Daoismus, der unter anderem die Einheit des Menschen mit der Natur propagiert.

Der Legende nach geht sie auf den Herrscher Shen Nong zurück, der um 200 v. Chr. lebte. Dieser untersuchte den medizinischen Nutzen mehrerer hundert Kräuter, von denen er viele an sich selbst testete. Seine Erkenntnisse hielt er im Buch »Ben Lao« fest, einem Kompendium aus 365 Drogen. Es enthält Angaben zu deren therapeutischen Eigenschaften sowie zu Verarbeitung und Dosierung. Zu einem großen Teil handelt es sich dabei um Kräuter, Rinden und Wurzeln, die auch heute in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verwendet werden, z. B. Ephedra, Rhabarber, Ginseng und Zimtrinde. Die Drogen wurden nach drei Giftigkeitsklassen sowie nach sieben Kategorien gegenseitiger Beeinflussung unterschieden. Offenbar wurden damals schon Kombinationen verschiedener, sich ergänzender Heilpflanzen eingesetzt.

Die Ansammlung empirischen Wissens, mit der das Werk des Shen Nong auch heute noch beeindruckt, ist charakteristisch für die gesamte chinesische Heilkunde. Umfangreiche Rezeptesammlungen blieben auch aus den ersten nachchristlichen Jahrhunderten erhalten. Erst ab dem 12. Jahrhundert versuchte man, die empirische Drogenkunde mit bestehenden medizinischen Theorien zu verknüpfen und Mechanismen für die Wirkung von Arzneien zu formulieren.

•Babylon

Aus Mesopotamien, der Wiege unserer Zivilisation, stammen die ältesten Aufzeichnungen zur pharmazeutischen Praxis. Das Gesellschaftssystem kannte zum einen Ärzte, die gleichzeitig Priester waren und neben Arzneimitteln zur Heilung religiöse Formeln und psychosomatische Methoden

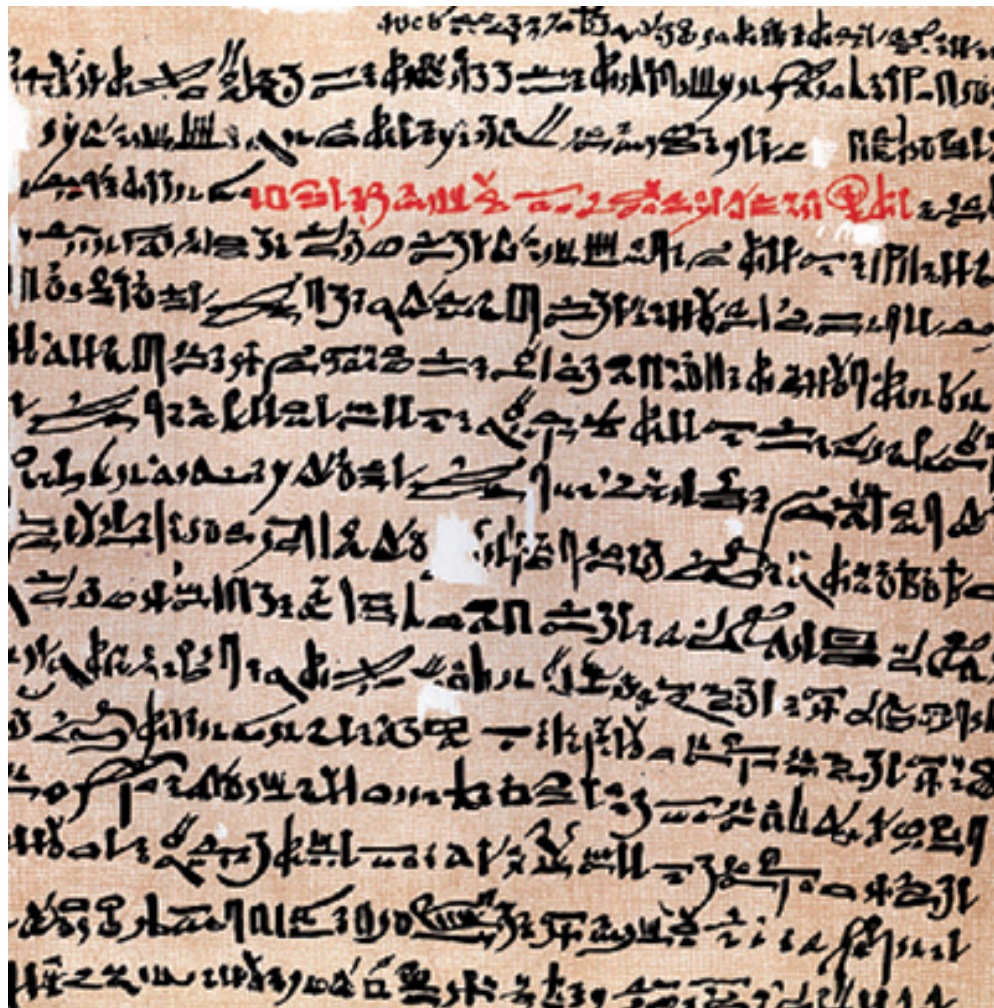
anwendeten. Zum anderen gab es auch weltliche Heilkundige, die Heilmittel auf der Grundlage eines wissenschaftlichen Systems einsetzten. Lehmatafeln aus der Zeit um 2600 v. Chr. enthalten medizinische Texte zu verschiedenen Krankheiten. Diese beschreiben die Symptome und nennen geeignete Arzneien und Gebete. Aus diesen Quellen wissen wir unter anderem von der damaligen arzneilichen Verwendung von Zypressenöl, Myrrhe, Süßholz und Schlafmohn.

• Ägypten

Die alten Ägypter glaubten, ihr medizinisches Wissen käme vom Gott der Ärzte: von Thot. Auch Imhotep, einem real existierenden Universalgenie aus der Zeit des Pyramidenbaus, wurde in späteren Jahrhunderten eine Verehrung als Gott der Medizin zuteil. Quellen über die altägyptischen Heilweisen sind zum einen die historischen Kommentare von antiken Autoren wie Homer, Herodot oder Plinius, zum anderen Hieroglyphentexte aus der altägyptischen Zeit selber.

Nach den damaligen wissenschaftlichen und religiösen Vorstellungen von den menschlichen Körperfunktionen galt das Herz bereits als Zentrum des Systems. Man begriff es als den Ort, wo die Leben spendenden Kräfte empfangen und über ein Netz von Kanälen weitergeleitet wurden.

Krankheiten wurden durch Dämonen bzw. böse Einflüsse hervorgerufen, und die medizinische Behandlung musste von Priestern durchgeführt werden, die eine elitäre Klasse innerhalb der Gesellschaft bildeten und ihr Wissen und dessen Weitergabe eifersüchtig hüteten. Die einzelnen Heiler waren bereits stark auf bestimmte Organsysteme spezialisiert, ähnlich unserem heutigen Facharztsystem. Die Behandlungsmethoden waren standardisiert, und das Gesundheitswesen wurde insgesamt vom Staat überwacht, der unter besonderen Umständen, etwa in Kriegszeiten, auch für die Kosten aufkam.



*Schon die Hieroglyphentexte beschrieben die
medizinische Verwendung der Pflanzen.*

- Die medizinischen Papyri

Papyrusrollen aus dem Jahre 2400 v. Chr. zeugen davon, dass die Ägypter schon sehr früh Spezialärzte kannten. Unter den erhaltenen medizinischen Papyri sollen hier vor allem zwei sehr umfangreiche Exemplare erwähnt werden: der »Ebers-Papyrus« und der »Smith-Papyrus«. Diese mehrere Meter langen Schriftrollen stammen aus der Zeit um 1600 v. Chr. und wurden Ende des 19. Jahrhunderts in Luxor entdeckt. Große Teile der medizinischen Papyri sind der Diagnose und Therapie konkreter Krankheiten gewidmet. Aus diesen

Quellen wissen wir, dass die Menschen damals schon von Rheuma, grauem Star und verschiedenen Infektionskrankheiten gequält wurden. Der »Ebers-Papyrus« beschreibt im Detail die Zubereitung und Anwendung mineralischer und pflanzlicher Ausgangsstoffe. Er enthält eine Sammlung von 800 Rezepten für Abkochungen, Pillen und Lotionen sowie zu Mischungen zum Gurgeln, Schnupfen, Inhalieren und Räuchern. Unter den 700 verwendeten Drogen finden wir auch solche, deren Anwendungsgebiet sich bis in die heutige Zeit gehalten hat, z. B. Rizinus als Abführmittel und Mohn oder Opium als Schmerz- und Betäubungsmittel.

Mit dem Niedergang der altägyptischen Kultur gingen zwar viele Behandlungsweisen und Rezepte verloren, die einzelnen Heilpflanzen aber wurden durch die antiken Autoren überliefert und in die Medizinsysteme von Hebräern, Arabern, Persern und Griechen integriert.

GRIECHENLAND

Über die frühe griechische Medizin wissen wir wenig. Vieles wurde aus ägyptischen Quellen weiterentwickelt. Selbst der kultisch verehrte Imhotep wurde von den Griechen als Gott Asklepios übernommen. Auch der Einfluss der Gelehrten spielte eine Rolle: Die Vorstellung des 6. Jahrhunderts v. Chr., dass Gesundheit durch einen ständigen Ausgleich der Kräfte entstehe, geht beispielsweise auf den Philosophen Pythagoras zurück.

Die Schule des Hippokrates (siehe Kasten [≥](#)) entwickelte daraus hundert Jahre später die Vier-Elemente-Lehre, welche die abendländische Medizin bis in die Neuzeit wesentlich prägte.

Wenn auch in den ägyptischen Papyri bereits von Heilpflanzen die Rede ist, so darf doch die »Geschichte der Pflanzen« (»Historia plantarum«) des Theophrastos von Eresos (ca. 372 – 322 v. Chr.) als das erste erhaltene

geschlossene Werk über Pflanzen gelten (siehe [≥](#) f.). Auch Theophrasts Lehrer, Aristoteles (384 – 322 v. Chr.), hatte bereits botanische Studien verfasst, von denen der größte Teil jedoch verloren ging.

Pharmakon

Der griechische Begriff »Pharmakon« konnte innerhalb der griechischen Weltanschauung verschiedene Bedeutungen annehmen: Zaubertrank, Gift oder Heilmittel. Die Römer dagegen unterschieden zwischen Gift (Venenum oder Virus) einerseits und Heilmittel (Medicamentum) andererseits. Im Mittelalter wurde die Giftwirkung des »Pharmakon« geleugnet, denn die Heilmittel stammten, nach damaliger Auffassung, von Gott, dem man die Erschaffung von Giftstoffen nicht zutrauen mochte. Erst im 16. Jahrhundert kehrte der Arzt Paracelsus zur Auffassung der griechischen Antike zurück: »Alle Dinge sind Gift und nit ohn' Gift, allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.«



Der Stab des Äskulap mit der Schlange symbolisiert den Doppelcharakter von Arznei und Gift.

- Die Lehre der vier Elemente

Aus der antiken Philosophie stammt die Einteilung der Welt in die vier Elemente Erde, Feuer, Luft und Wasser. Ebenso glaubte man, dass der menschliche Körper aus vier Elementen – Säften – bestehe. Das waren Blut (sanguis), Schleim (phlegma), schwarze Galle (melancholes) und gelbe

Galle (choles). Nach der antiken Elementenlehre, die über zwei Jahrtausende das Denksystem des Abendlandes prägte, herrschte in jedem Menschen eines dieser Elemente vor und bestimmte über dessen Temperament. Waren die Körpersäfte im Ungleichgewicht, so wurde der Mensch krank. Jede Krankheit durchlief drei Stadien: die Roheit (apepsie), die Kochung (pepsie) und die Ausscheidung (crisis). Zur Behandlung jeder Krankheit war die Harmonisierung der inneren Kräfte nötig. Dafür mussten Heilpflanzen mit entsprechenden Qualitäten und Wirksamkeiten ausgewählt werden. Die Qualitäten der einzelnen Pflanzen wurden mit den Begriffen kalt, warm, feucht und trocken umschrieben, ihre Wirksamkeit war in drei bis vier Graden abgestuft. Diagnose und Therapie der krankheitsverursachenden Gleichgewichtsstörungen setzten viel Wissen und vor allem praktische Erfahrung voraus, was die Zahl der fähigen Heilkundigen verständlicherweise sehr stark begrenzte. Bedeutende Fortschritte in der systematischen Naturforschung erreichte Theophrastos von Eresos (siehe [≥](#)). Er wird auch der Vater der Botanik genannt. Theophrastos entwickelte die Fertigkeit, den Charakter einer Pflanze durch Anbau zu verändern. Er züchtete beispielsweise aus einer wilden Vorläuferpflanze die noch heute geläufige Pfefferminze. In seinem Hauptwerk »Geschichte der Pflanzen« behandelte er auch die medizinischen Wirkungen der einzelnen Pflanzen und stellte damit die Pharmakologie auf eine rationale Grundlage.

Hippokrates

Hippokrates (ca. 460 – 375 v. Chr.) stammte aus einer Familie, die zu ihren Vorfahren den Heilgott Asklepios zählte und ihre Kinder traditionsgemäß für den Ärzteberuf ausbildete. Auf seinen Reisen durch Griechenland und Kleinasien erweiterte Hippokrates seine Heilkenntnisse, bis er auf seine Heimatinsel Kos

zurückkehrte und dort in seiner eigenen Schule Medizin lehrte. Er löste die althergebrachte Bindung der Medizin an die Götter und ihre magischen Kräfte und ersetzte sie durch eine wissenschaftliche Denkweise und systematische ärztliche Beobachtungen. Seine Behandlungsmethode war ganzheitlich orientiert und sah außer pflanzlichen Arzneien auch Diäten und andere Umstellungen der Lebensweise vor. Viele der ihm zugeschriebenen Schriften stammen allerdings nicht von ihm selbst, sondern von seinen Schülern, darunter auch der berühmte »Hippokratische Eid«, den ein Arzt auch heute noch am Ende seiner Ausbildung ablegen muss.

• Rom

So wie die griechische Medizin die ägyptische fortführte, so wurde die römische Medizin wesentlich durch die griechische geprägt. Viele einflussreiche Personen waren entweder selber Griechen oder hatten in Griechenland ihre Ausbildung erhalten. Umfassende Arbeiten auf dem gesamten Gebiet der Naturforschung fasste Plinius der Ältere (23 – 79 n. Chr.) in der Enzyklopädie »Historia naturalis« zusammen, einem mehrbändigen Werk, das auch zahlreiche Hinweise zur medizinischen Verwendung von Pflanzen enthält.

Eine stärker heilkundliche Perspektive weist die etwa zur gleichen Zeit erschienene »Materia medica« des Pedanios Dioskurides (40 – 90 n. Chr.) auf, eines Griechen, der unter dem römischen Kaiser Nero als Militärarzt diente. Sein Werk umfasst Abbildungen, Beschreibungen und Hinweise zum Gebrauch von rund 600 Pflanzen und blieb bis in die frühe Neuzeit ein medizinisches Standardwerk. Im Orient wird es in arabischer Übersetzung auch heute noch verwendet.

Als Grieche in Rom wirkte auch der nach Hippokrates bedeutendste Arzt der Antike, Claudius Galenus (ca. 130 – 200 n. Chr.), der sowohl die hippokratische Vier-Elemente-Lehre als auch die Arbeiten des Dioskurides weiterführte.

Galenus hinterließ extrem komplexe Rezepturen mit zum Teil Dutzenden von Inhaltsstoffen. Seine Methoden zur Mischung, Extraktion und Verfeinerung von Drogen, die zu Arzneimitteln von reproduzierbarer Qualität führten, beherrschten die westliche Medizin über 1500 Jahre lang. Noch heute sprechen wir von der »galenischen« Formulierung, wenn wir die Zubereitungsform eines Medikamentes meinen.

Der Zerfall des römischen Weltreiches, Konflikte zwischen Römern und Christen sowie die Unruhen zur Zeit der Völkerwanderung führten dazu, dass große Teile des medizinischen Wissens verloren gingen. Bewahrt wurden die seit der griechischen Antike überlieferten Traditionen zum einen in den europäischen Klöstern und zum anderen in den Kulturen des Orients.

Der Theriak

Seit Anbeginn der Heilkunde sind die Menschen auf der Suche nach der »einen« Medizin, die alle Krankheiten heilen kann, auch »Panazea« genannt – nach der Tochter des Heilgottes Asklepios, Panakeia. Mithridates, König von Pontus (ca. 100 v. Chr.), schuf das erste derartige Allheilmittel, das legendäre »Mithridatum«. Die Formel behielt ihren Ruf über 1000 Jahre und wurde der Vorläufer von Mischungen, die später unter dem Namen »Theriak« kursierten. Hauptbestandteile waren Opium und Schlangenfleisch, daneben 50 bis 100 weitere Zutaten, die einmal jährlich unter öffentlicher Aufsicht in den Stadtapotheken gemischt wurden, um Verfälschungen zu vermeiden. Noch im Deutschen Arzneibuch von 1882 war ein Theriakrezept mit zwölf Bestandteilen (ohne Vipernfleisch) enthalten.

- Araber und Perser

Die Araber übernahmen viel von dem griechisch-römischen Wissen und erweiterten es mit eigenen Zubereitungen und Pflanzen persischen, indischen und chinesischen Ursprungs. Beschrieben sind unter anderem Kampfer, Senna, Muskat, Rhabarber, Sandelholz, Tamarinde und Moschus.

Die arabische Kultur trennte die Berufe von Arzt und Apotheker. In Bagdad entstanden im 8. Jahrhundert die ersten privaten Apotheken. Die Verfügbarkeit von Zucker aus Zuckerrohr zu erschwinglichen Preisen brachte neue Formen von Medizin wie Sirup, Konfekt oder Konserve hervor. Auch erlangten die arabischen Pharmazeuten quasi eine Monopolstellung bei der Destillation von ätherischen Ölen, Wasserdampfgemischen und alkoholischen Geisten.

Als die Araber nach Spanien und Südfrankreich vordrangen, brachten sie neue Formen pharmazeutischen Wissens mit, die schnell aufgegriffen und in die lokale Heilkunde integriert wurden.

Avicenna

Der Gelehrte, dessen Name richtig Ibn Sina lautete, lebte von 980 bis 1037 in Persien als Pharmazeut, Arzt, Dichter, Philosoph und Diplomat. Großen wissenschaftlichen Ruhm erlangte Avicenna als Verfasser von über 200 Büchern und Abhandlungen. Sein medizinisches Hauptwerk »Canon Medicinae« liefert eine Zusammenfassung der gesamten griechisch-arabischen Medizin. 1170 in Toledo ins Lateinische übersetzt, blieb es bis ins 17. Jahrhundert hinein Grundlage auch der westlichen Pharmazie.



In den Klostergärten wurden hauptsächlich einheimische Pflanzen kultiviert.

- Die Klosterheilkunde

Die Epoche der Klostermedizin umfasst die Zeit vom 8. bis 12. Jahrhundert, als die Klöster bei der medizinischen Versorgung Europas eine führende Position einnahmen.

- Das Kloster als Spital und Apotheke

Um 527 gründete Benedikt von Nursia das erste Kloster auf dem Montecassino in Süditalien. In seinen umfangreichen Richtlinien zum klösterlichen Leben heißt es in Kapitel 37: »Die Sorge für die Kranken steht vor und über allen Pflichten.« Nach Benedikts Bestimmungen sollte jedes Kloster für die Pflege der Kranken einen eigenen Diener und einen besonderen Raum bereitstellen. Daraus entwickelten sich die Institutionen des Mönchsarztes und Klosterapothekers sowie des Infirmariums bzw. des Klosterspitals. Von Anfang an war diese Fürsorge nicht nur für die Ordensangehörigen gedacht, sondern für alle Kranken und Bedürftigen, die im Kloster um Hilfe baten. Ab dem 7. Jahrhundert wurde gewohnheitsmäßig in den Klöstern Englands, Irlands, Frankreichs, Deutschlands und der Schweiz medizinisches Wissen gelehrt.

- Die Klosterapotheke

Die Ausgangsstoffe der Klosterapotheke stammten hauptsächlich aus dem Pflanzenreich. Aus Kostengründen wurden in erster Linie die Heilkräuter in den Feldern und Wäldern der Umgebung gesammelt, dann in klostereigenen Kräutergärten kultiviert. Neben den kultivierten einheimischen Pflanzen enthielten die Kräutergärten der Klöster auch fremdländische Arten, die Pilger oder Mönche von ihren zahlreichen Reisen mitbrachten. Exotische Pflanzen waren damals sehr teuer.

- Das »Capitulare de villis«

Von großer Bedeutung für den Ausbau der Klostergärten war die Hofgüterverordnung Karls des Großen (768 – 814), das »Capitulare de villis vel curtis imperialibus«, erlassen 812 in Aachen. Die Verordnung schreibt detailliert die Bewirtschaftung der kaiserlichen Höfe, Pfalzen und Klöster vor. Ein Benediktinerabt aus der Normandie erstellte im

kaiserlichen Auftrag eine Liste mit 73 Nutzpflanzen und 16 Bäumen, die von jedem Landgut kultiviert werden sollten. Wörtlich steht dort geschrieben: »Wir wollen, dass man in den Gärten alle diese Kräuter halte: Lilien, Rosen, Bockshornklee, Salbe, Raute, Eberraute, Gurken, Kürbisse, Melonen, Schminkbohnen, Kümmel, Rosmarin, Meerzwiebel, Schwertlilie ... und viele andere mehr. An Bäumen sollen sie haben: Apfel-, Birn- und Pflaumenbäume verschiedener Art, Ebereschen, Mispeln, Kastanien, Pfirsiche, Quitten, Haselnüsse, Mandel- und Maulbeerbäume, Lorbeer- und Feigenbäume, Nuss- und Kirschbäume verschiedener Art. Diese Früchte sollen in trockenen Kellern aufbewahrt werden.«

Viele Bauerngärten gehen auf diese Liste zurück, die je nach klimatischer Situation entsprechend abgewandelt wurde.

Karlsgarten aktuell

Seit wenigen Jahren kann wieder ein historischer Garten gemäß der alten Vorschrift besichtigt werden. Der Freundeskreis Botanischer Garten Aachen e. V. hat einen solchen Garten mit den Pflanzen und Bäumen des »Capitulare de villis« in Aachen neu angelegt.

• Frühe medizinische Schriften

Marcus Aurelius Cassiodorus (490 – 585), Benedikts Nachfolger sowie Kanzler des ostgotischen Königs Theoderich und dessen Nachfolger in Ravenna, unternahm einen ersten Versuch zur Systematisierung des pharmazeutischen und medizinischen Wissens der westlichen Welt. In seinen Statuten empfiehlt er das Studium der antiken Autoren Hippokrates, Dioskurides, Galen und Caelius Aurelianus.

Insbesondere die »Materia medica« des Dioskurides wurde immer wieder abgeschrieben, ergänzt und umstrukturiert.

Neben den antiken Quellen waren verschiedene anonyme Texte und Traktate aus dem 4. bis 6. Jahrhundert für die Klostermedizin von entscheidender Bedeutung.

Um 795 erschien das »Lorscher Arzneibuch«, eine karolingische Handschrift aus dem Kloster Lorsch bei Worms. Dieses älteste deutsche Kompendium der Arzneitherapie bietet einen Querschnitt durch die mittelalterliche Pharmazie. Sein Hauptteil bildet eine umfangreiche Sammlung von Rezepten. Deren Bestandteile sind heute allerdings oft nur mit Mühe nachvollziehbar, da die zeitgenössischen Pflanzennamen meist von den heute üblichen Bezeichnungen abweichen.

Im 9. Jahrhundert kompilierte der Abt und Dichter Walahfrid Strabo aus St. Gallen (geboren 808) den »Hortulus«, ein Lehrgedicht, das neben der Beschreibung des Gartenbaus und 24 einzelner Pflanzenarten auch Hinweise auf diverse medizinische Anwendungen enthält.

Aus dem Kloster auf der Insel Reichenau im Bodensee stammt der »St. Gallener Klosterplan« aus dem Jahre 830, so genannt nach seinem heutigen Aufbewahrungsort. Dieser architektonische Plan des idealen Klosters sieht neben Arzthaus und Spital auch einen Heilpflanzengarten vor und enthält detaillierte Vermerke über die anzubauenden Arten. Es sind die gleichen Pflanzen, die auch im »Hortulus« erwähnt werden.

Über längere Zeit entstanden keine größeren neuen Werke, bis im 11. Jahrhundert der Mönch Odo Magdunensis das Lehrgedicht »De viribus herbarum« verfasste, in dem er die medizinische Anwendung von knapp 60 Pflanzen beschreibt. Eine zweite, erweiterte Fassung wurde fälschlicherweise dem antiken Autor Aemilius Macer aus Verona zugeschrieben und stieg unter dem Namen »Macer floridus« (was in etwa »wieder belebter Macer« bedeuten sollte) zum meistverbreiteten Kräuterbuch des Mittelalters auf, vor allem im deutschsprachigen Raum, wo es für den Schulunterricht

in Latein benutzt wurde und in nahezu jeder zweiten Bibliothek zu finden war.



Klosterbibliotheken bewahrten das alte medizinische Wissen und führten es fort.

Blickpunkt Klosterheilkunde

In jüngster Zeit hat sich die Klostermedizin zu einem eigenständigen Forschungsgebiet entwickelt. Am Institut für Geschichte der Medizin an der Universität Würzburg entstand die Forschergruppe Klostermedizin. Sie hat es sich zum Ziel gesetzt, den Gebrauch einzelner Heilpflanzen im Kontext des jeweiligen Zeitalters zu analysieren. Diese Arbeit führt möglicherweise zur Wiederentdeckung von Heilpflanzen oder Anwendungsgebieten, die im Laufe der Zeit in Vergessenheit gerieten. Zurzeit erstellen die Wissenschaftler historische Pflanzenporträts sowie eine Datenbank aller Pflanzen, die in den alten Kräuterbüchern genannt und beschrieben werden.

• Die kirchlichen Aspekte

Die Klostermedizin erwarb sich unbestritten große Verdienste um die Heilkunde, indem sie das alte Wissen der Antike bis in die heutige Zeit überlieferte und ergänzte. Auf der anderen Seite aber selektierten die gelehrten Kleriker auch das Wissen, verschlossen es vor der Laienwelt und versahen es mit einem religiösen Überbau. Materialistische Vorstellungen der Antike wurden abgelöst von der christlichen Überzeugung, dass Gott den Menschen die Heilmittel zur Verfügung gestellt habe. Diese Verknüpfung ging so weit, dass man die Weigerung eines Kranken, eine Medizin einzunehmen, als Sünde ansah und sogar dem Selbstmord gleichstellte.

Im Zuge des christlichen Missionierungseifers wurde das Wissen der Volksmedizin entweder christianisiert, z. B. indem man traditionelle Heilpflanzen mit christlichen Namen versah wie »Johanniskraut« oder »Mariendistel«, oder aber es wurde im Zeichen von Inquisition und Hexenverfolgung unerbittlich und nachhaltig bekämpft.

- **Ingwerwurzelkapseln** (Übelkeit / Erbrechen)
- **Kamillenlösung** (Desinfektion, Wundheilung, Entzündungen Mundhöhle / Zahnfleisch, Entzündungen Magen-Darm-Trakt)
- **Nelkenöl** (Zahnschmerzen, Desinfektion u. Entzündungen im Mund- und Rachenbereich)
- **Pfefferminzöl** (Kopfschmerzen, Muskelschmerzen)
- **Primelwurzepastillen** (Halsschmerzen, innerlich)
- **Salbeilösung** (Halsschmerzen, äußerlich)
- **Sennesblätterwürfel** (akute Verstopfung)
- **Weidenrindedragees** (Schmerzen, Kopfschmerzen)

Wichtiger Hinweis

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Bei ernsthafteren und / oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung der Autoren und des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2015

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2015

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Ilona Daiker

Lektorat: Dorit Zimmermann

Covergestaltung: Horst Moser, Independent Medien-Design, München

eBook-Herstellung: Timea Puskasova

 ISBN 978-3-8338-4704-2

1. Auflage 2015

Bildnachweis

Coverabbildung: Food Centrale, Stockfood, Superbild, TH-Foto, Wildlife

Fotos: PlantaPhile, Sanat Verlag, W. Arthur Whistler, Lavendelfoto, AKG, allOver, Arco Digital Images, Brand X Pictures, Claudia Fillmann, Food Centrale, Fotex, Gettyimages, GUArchiv, ifa Bilderteam/Giel, Jump, Mauritius, medical picture, Silvestris, Stock food, Superbild, TH-Foto, Visum, Peter Widmann, Wildlife, Zefa

Syndication: www.jalag-syndication.de

GuU 8-47042 02_2015_02

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

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



DIE GU-QUALITÄTS-GARANTIE

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren.

Alle Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie. Sollten wir mit diesem eBook Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können.

GRÄFE UND UNZER Verlag

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail:

leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 - 72 37 33 33*

Telefax: 00800 - 50 12 05 44*

Mo-Do: 8.00 - 18 . 00 Uhr

Fr: 8.00 - 16 . 00 Uhr

(* gebührenfrei in D, A, CH)

Ihr GRÄFE UND UNZER Verlag

Der erste Ratgeberverlag - seit 1722.