

Dr. med. Frank Meyer
Dipl.-Ing. agr. Michael Straub

12 MAGISCHE HEILPFLANZEN

*und ihre Vielfalt
in der Pflanzenheilkunde*

Mit besonderem Schwerpunkt auf
Anthroposophischer Medizin und Homöopathie





EIN WORT ZUVOR 6

HEILEN MIT PFLANZEN 8

SIEBEN SCHLÜSSEL ZUR MAGIE DER HEILPFLANZEN 10

Pflanzen – so vielschichtig wie Menschen 11

Mythen und Legenden 13

Antike und mittelalterliche Medizin 14

Die Naturwissenschaft 15

Die Volksmedizin 17

Die Homöopathie 19

Die Anthroposophische Medizin 21

Die Begegnung mit der Pflanze 24

DIE WAHRNEHMUNG DES WESENTLICHEN 25

Warum Pflanzen heilen 25

Beste Bedingungen für Qualität 28

Die Selbstregulation unterstützen:
biologisch-dynamischer Anbau 30

SELBSTBEHANDLUNG MIT PFLANZENARZNEIEN 33

Was Sie dabei beachten sollten 33

Dosierung und Einnahme 35

Richtige Lagerung und Aufbewahrung 37

12 MAGISCHE HEILPFLANZEN 38

AUGENTROST
Euphrasia rostkoviana 40

Licht und Freude für die Augen 41

ARNIKA
Arnica montana 54

Das pflanzliche Urgestein 55

BLAUER EISENHUT
Aconitum napellus 70

Teufelswurz und Engelsblitz 71





BRENNNESSELN

Urtica dioica und *Urtica urens* 82

Pflanze der Wiedergeburt 83

ESELDISTEL

Onopordum acanthium 94

Die Powerpflanze 95

FARNE: HIRSCHZUNGEN-, TÜPFEL- UND WURMFARN

Urzeitkraft für Darm und Ohr 105

JOHANNISKRAUT

Hypericum perforatum 116

Lichteinschalter für die Seele 117

KEIMZUMPE

Bryophyllum calycinum 126

Einheit durch Ganzheit 127

RINGELBLUME

Calendula officinalis 136

Duftendes Gold der Sommersonne 137

SCHLÜSSELBLUME

Primula veris 146

Schaumgeborene Frühlingsbotin 147

SCHWARZES BILSENKRAUT

Hyoscyamus niger 156

Die herzgesunde Orakelpflanze 157

WEIDEN: SILBER-, DOTTER- UND KORBWEIDE

Baum der Beweglichkeit 169

EXTRA: WEISSBEERIGE MISTEL

Viscum album 180

Grünendes Gold der Wintersonne 181

INFOS KOMPAKT

Tabelle: Beschwerden von Kopf bis Fuß 194

Register 202

Literatur und Adressen 204

Die Autoren 207

Dank 207

R



EIN WORT ZUVOR

Heilpflanzen sind faszinierende Wesen. Sie besitzen Charme und Charisma und sind eigene Persönlichkeiten. Sie sprechen uns Menschen auf ganz besondere Weise an. Und mögen sie wissenschaftlich noch so gut untersucht sein; auch das gesicherte Wissen um ihre Inhaltsstoffe und deren Wirkungen nimmt ihnen nichts von ihrer Magie. Denn sie bezaubern uns stets aufs Neue, erfreuen unsere Sinne, erfüllen uns mit Erstaunen und überraschen uns mit ihren Heilkräften.

Wir möchten Ihnen hier zwölf charaktervolle Vertreter und ihre Verwandten vorstellen. Sie haben sich seit Generationen in der Anwendungspraxis von Ärztinnen, Ärzten und allen anderen heilpflanzenheilkundigen Menschen bewährt, haben ihren festen Platz in unzähligen Praxen, Apotheken und Haushalten. Sie sind dort nicht wegzudenken – ebenso wenig wie aus den meisten Heilpflanzengärten, die es weltweit gibt, oder dem Portfolio engagierter Sammler für die pharmazeutische Industrie. Die „Magischen“ dienen bei unterschiedlichsten Beschwerden von Kopf bis Fuß als außergewöhnlich vielseitige

Helfer. Einige sind Altbekannte mit einer jahrtausendealten Heiltradition, andere haben erst durch die Homöopathie oder Anthroposophische Medizin in den letzten beiden Jahrhunderten größere Bedeutung erlangt. Hinzu kommt als Extra die Mistel, als übergeordnete „Magische Heilerin“ mit ihren systemübergreifenden Wirkungen bei der Zeitkrankheit Nr. 1, dem Krebs – einem Thema, das viele Menschen betrifft.

Jede dieser Pflanzen ist auf ihre Weise vollkommen und eröffnet ganz eigene Wege der Heilung. Gemeinsam repräsentieren sie die ganze Vielfalt der Heilpflanzenwelt. Die intensive Beschäfti-

gung mit ihnen kann ein neues, inniges Verhältnis zu den Pflanzen und ein tieferes Verständnis für ihre Heilkraft schaffen. Wir sind uns sicher: Jede und jeder wird hier ihre respektive seine Lieblingspflanze finden, ihre oder seine Pflanze der Kraft als inspirierende, heilsame Verbündete im Garten, am Wildstandort und als Arznei.

Obwohl wir beide der Anthroposophie verbunden sind, gelten unser Interesse und unsere Wertschätzung doch allen Traditionen. Entsprechend vielfältige Darstellungen erwarten Sie in diesem Buch. Sie reichen von Mythen und Legenden bis zu konkreten Arzneimittelbildern, von Insider-tipps für Sammlung und Anbau bis zu praktischen Empfehlungen für die Selbstbehandlung, von der Inhaltsstoffangabe bis zur poetischen Annäherung an das Wesen der Pflanze. Auf diese Weise möchten wir gern unsere Begeisterung für die grünen Helfer mit Ihnen teilen, Neugierde wecken und zur Selbstanwendung anregen.

Seit der ersten Auflage des Buches sind nun schon elf Jahre vergangen und viele Probleme bezüglich Klimawandel, Artenvielfalt und Kontamination unserer Umwelt haben sich seitdem verschärft. Auf Schritt und Tritt wird die Notwendigkeit für rasches Handeln zum Wohle von Mensch und Natur betont. Doch ein neues Handeln und eine neue Kultur der Natur- und Umweltverbundenheit können nur aus einem neuen Bewusstsein entspringen. Ohne eine „innere Energiewende“ wird die äußere nicht gelingen. Mit den Inhalten dieses Buches wollen wir Sie, liebe Leser und Leserinnen, für einen sensiblen und emphatischen Umgang mit den Pflanzen und der sie umgebenden Landschaft gewinnen. Auf diese Weise möchten wir auch Möglichkeiten und Wege aufzeigen, der Umweltzerstörung entgegenzuwirken. Indem wir Ihnen neue Sichtweisen auf die Pflanzenwelt eröffnen, wollen wir Sie für neue Sicht- und Handlungsweisen begeistern. Auf diese Weise möchten wir dazu anregen, die Trennung von Mensch und Natur im jeweils eigenen Erleben und Handeln aufzuheben und ein neues Miteinander von Mensch, Tier und Pflanze zu begründen. Der praktische Nutzwert, der sich daraus ergibt, ist immens und kommt uns allen zugute.

Die biologisch-dynamische Wirtschaftsweise bietet Möglichkeiten, dem Klimawandel entgegenzuwirken, indem sie den Kohlenstoff im Kreislauf hält und Humus im Boden aufbaut. Der Artenschutz wird unterstützt durch eine vielfältige Landschaft mit Hecken und vielen Blütenpflanzen, die wiederum Bienen und anderen Nützlingen wie einer Vielzahl an Vogelarten Nahrung und Lebensraum bietet. Und die Etablierung von pflanzlichen Arzneimitteln, die vielfach solche aus pharmazeutisch-chemischer Produktion ersetzen können, entlastet Menschen und Umwelt gleichermaßen von Arzneimittelrückständen und irreparablen Schäden. Um tragfähige, „enkel-taugliche“ Lösungen in allen Lebensfeldern zu finden, bedarf es eines grundsätzlichen Umdenkens, eines anderen Umgangs mit den Lebewesen auf diesem Planeten und eines anderen Umgangs mit uns selbst in Gesundheit und Krankheit. Das Streben nach Gesundheit steht für die meisten Menschen an erster Stelle und durchdringt heute alle Lebensbereiche. Ohne eine grüne Gesundheitswende wäre die angestrebte grüne Transformation unserer Gesellschaft daher unvollständig. Früher betrachtete man eine Pflanze und erkannte, wozu sie gut ist. Pflanzen sprachen einst zu den Menschen – und sie tun es heute noch. Sie sind niemals verstummt; wir haben allerdings ihre Sprache vergessen. Wir müssen nur wieder lernen, auf die Zusammenhänge und Entsprechungen zwischen Mensch und Pflanzenwelt zu achten. So weist dieses Buch Wege zur Heilpflanzen(er)kenntnis, die gleichzeitig Wege zu uns selbst sind und uns aus der Krise herausführen können.

Dr. med. Frank Meyer und
Dipl.-Ing. agr. Michael Straub

„Alle Pflanzen sind unsere Brüder
und Schwestern. Sie sprechen
zu uns, und wenn wir still sind,
können wir sie hören.“

Indianische Weisheit der Arapaho



HEILEN MIT PFLANZEN

Warum können Pflanzen heilen? Und wie kommen wir ihren verborgenen Heilkräften auf die Spur? Seit Anbeginn der Menschheit haben Heiler und Hexen, Philosophen und Alchemisten, Mönche und Magier, Naturwissenschaftler und Mediziner versucht, die Geheimnisse der heilsamen Pflanzen auf unterschiedlichsten Wegen zu entschlüsseln und zu nutzen. Heute steht daher eine Vielfalt von Heilpflanzenzubereitungen und Darreichungsformen zur Verfügung. Richtig angewandt, können sie bei zahlreichen gesundheitlichen Problemen helfen.

SIEBEN SCHLÜSSEL ZUR Magie der Heilpflanzen



Sieben Zugänge zu den Heilkräften von Pflanzen, die zum Teil schon seit Menschengedenken genutzt werden. Diese heilsamen Kräfte stehen uns auch heute zur Verfügung, wenn wir sie nur zu erkennen, aufzubereiten und richtig einzusetzen verstehen.

Der islamische Mystiker und Poet Rumi (Dschalal ad-Din Muhammad Rumi, 1207–1273) gibt in einem seiner berühmten Gedichte die besonders tiefsinnige Version einer altbekannten indischen Geschichte wieder. Sie heißt „Der Elefant in der Dunkelheit“ und handelt davon, dass einige Hindus einen Elefanten ausstellen – und zwar in einem stockfinsternen Raum. Es wird immer nur ein Besucher vorgelassen. Weil man nichts sehen kann, versucht jeder, sich ein Bild von dem Elefanten zu machen, indem er ihn betastet. Einer bekommt den Rüssel zu fassen und vergleicht den Elefanten mit einem Wasserschlauch; ein anderer befühlt das Ohr und hält ihn für einen Fächer; für einen weiteren ist der Elefant wie die Säule eines Tempels gebaut (er hat ein Bein untersucht); und ein anderer wiederum betastet den Rücken und hält den Elefanten für einen riesigen Thron; einer behauptet, der Elefant sei gerade, ein anderer beschreibt seine Rundungen – und so weiter. Jeder hat nur ein Körperteil ertastet und kann daher nur eine sehr unzureichende, fragmentarische Beschreibung des Elefanten liefern.

Rumi benutzt die Geschichte als Gleichnis für die Unvollkommenheit und Beschränktheit individueller Wahrnehmungen und Sichtweisen.

Der große persische Weise macht jedoch am Ende seines Gedichts auch einen Lösungsvorschlag, indem er lapidar feststellt: „Wenn jeder von ihnen eine Kerze mitgebracht hätte und sie zusammen hineingegangen wären, dann hätte es keine Differenzen gegeben.“

Auf kaum eine andere Disziplin lässt sich das Gleichnis vom Elefanten in der Dunkelheit besser anwenden als auf die Medizin. Es gibt kein treffenderes Bild für die scheinbar unvereinbaren Sicht- und Handlungsweisen der naturwissenschaftlich orientierten, konventionellen, sogenannten Schulmedizin auf der einen Seite und der naturheilkundlich orientierten Heilkunst auf der anderen Seite. Die verschiedenen Traditionen und Disziplinen bekommen jeweils nur einen Teil der Heilpflanzenwelt zu fassen. Ein ganzheitliches Bild ergibt sich erst aus der Zusammenschau unterschiedlicher Gesichtspunkte.

Die berühmte Parabel vom Elefanten im Dunkeln



PFLANZEN – SO VIELSCHICHTIG WIE MENSCHEN

Die Elefantenparabel trifft jedoch nicht nur auf die Argumente zu, mit denen sich Schulmediziner und Naturheilkundler gegenseitig die Kompetenz und manchmal die Existenzberechtigung abzuspüren versuchen. Auch innerhalb der Naturheilmedizin gibt es unterschiedliche Traditionen und Schulen, die sich gegenseitig auszuschließen scheinen und zum Teil unversöhnlich gegenüberstehen, weil sie jeweils nur einen Teil des Ganzen zu fassen bekommen haben. Das zeigt sich beispielsweise in unterschiedlichen Verwendungszwecken von Heilpflanzen nicht nur über die Jahrhunderte und Jahrtausende hinweg. Auch in den heute nebeneinander bestehenden Therapierichtungen von Phytotherapie (Pflanzenheilkunde), Homöopathie, Anthroposophie und anderen Systemen wie Bach-Blüten oder die Anwendungen von Pflanzenpresssäften werden dieselben Pflanzen oft bei unterschiedlichen Erkrankungen und Beschwerden verwendet. Oder sie werden, je nach Tradition und wissenschaftlichem Hintergrund, in völlig unterschiedlichen Darreichungsformen und Dosierungen gegeben. Teilweise gibt es aber auch frappierende, traditionenübergreifende Übereinstimmungen, hinter denen jedoch jeweils andersartige Überlegungen und Konzepte stehen.

Wenn Sie, liebe Leser der Pflanzenporträts in diesem Buch (ab Seite XXX), auf solche und andere widersprüchliche und erstaunliche Phänomene stoßen, dann seien Sie versichert, dass diese den Autoren nicht entgangen sind – im Gegenteil. Vielmehr sind sie in der Magie der Pflanzen selbst begründet. Denn Pflanzen sind ebenso facettenreiche, vielschichtige und widersprüchliche Wesen wie die Menschen, die sich von jeher der magischen Faszination der Pflanzen und ihrer erstaunlichen Heilkräfte ergeben.

Die Faszination der Pflanzenheilkräfte

Das heilsame Potenzial der Pflanzen enthüllt sich über die Jahrtausende ihrer medizinischen Verwendung nur nach und nach. Auf diese Weise offenbaren sich stets neue, oft unerwartete und faszinierende Facetten dieser geheimnisvollen Wesen. So groß unser Wissen über Pflanzen, ihre Zusammensetzung und ihre Wirkungen auf den Menschen heute auch ist: Die Magie der Pflanzen ist ungebrochen. Letztlich ist es heute genauso rätselhaft wie vor 10 000 Jahren, wie die Natur es schafft, aus so einfachen Zutaten wie Wasser, Mineralstoffen und Licht so komplexe, schöne und heilsame Wesen wie eine Arnika oder eine Weide hervorzubringen. Organismen, deren Farben, Formen und Düfte nicht nur die Sinne erfreuen, sondern die eine solche Fülle von heilsamen Substanzen in perfekter Abstimmung zur Verfügung stellen, als hätte, wie etwa die frühen Christen glaubten, der liebe Gott selbst die Heilpflanzen aus der Erde sprießen lassen. Heilpflanzen wurden früher nicht umsonst als die „Hände der Götter“ angesehen, wie es einst der Grieche Herophilus von Chalkedon formulierte (ca. 330–255 v. Chr., einer der führenden Ärzte

„Der Arznei Werk ist Gottes Werk. Es ist das Werk der Heilung, nicht von Zaubergeistern. Denn Gott hat seine Macht den Kräutern gegeben, in die Steine gelegt, in den Samen verborgen. Dort sollen wir sie nehmen und suchen.“

Paracelsus (1493–1541)
– Arzt, Mystiker und Alchemist –

und Wissenschaftler seiner Zeit, Anatom in Alexandria und Entdecker der unterschiedlichen Funktionen der Blutgefäße). In diesem Bild wird die Wirkung der Heilpflanzen einer heilsamen göttlichen Berührung gleichgesetzt. Das bedeutet, dass das Geheimnis der heilsamen Pflanzen letztlich nur Teil eines größeren Geheimnisses ist: das der Heilung, die stets nicht nur ein körperlicher Vorgang ist, sondern auch seelische, geistige und spirituelle Dimensionen hat.

Wer zu den Quellen will, muss gegen den Strom schwimmen

In diesem Buch wird der Versuch unternommen, unabhängig von Therapierichtungen ein ganzheitliches Bild der Heilpflanzen zu zeichnen. Dieses ist nicht immer widerspruchsfrei, aber dafür authentisch. Denn es entspringt den intensiven persönlichen Erfahrungen der Autoren. Jeder von uns ist auf seine Weise und in seinem Gebiet untrennbar mit den Pflanzen und ihrer Magie verbunden: Diplom-Agraringenieur Michael Straub als ehemaliger Leiter des größten biologisch-dynamischen Heilpflanzengartens in Europa und jetziger Berater für Heilpflanzenbetriebe weltweit sowie Dr. med. Frank Meyer als Arzt für Naturheilverfahren, der seinen Patientinnen und Patienten seit Jahrzehnten mit Vorliebe pflanzliche Arzneimittel anbietet, wo es möglich ist. Wir versuchen, gegenüber den verschiedenen medizinischen Traditionen möglichst un-

parteiisch und unbefangen zu sein. Unsere nachfolgenden Darstellungen erheben jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Denn je länger wir mit den heilenden Kräften der Pflanzen zu tun haben, desto stärker wird das Gefühl, dabei wohl niemals auszulernen.

Wer die Magie der Heilpflanzen nutzen lernen will, der muss bereit sein, sich auf etwas einzulassen, das er möglicherweise nie vollständig verstehen wird. Das bedeutet nicht, dass exakte wissenschaftliche Erkenntnisse, beispielweise über Pflanzeninhaltsstoffe oder toxische (giftige) Wirkungen, außer Acht gelassen werden dürfen. Im Gegenteil: Wer heute professionell mit Heilpflanzen und ihren Kräften umgeht, muss nicht nur über eine fundierte naturwissenschaftliche Ausbildung verfügen, sondern sich lebenslang weiterbilden und mit den neuesten Erkenntnissen aus dem rasant wachsenden Wissensgebiet der Phytopharmakologie, der Wissenschaft von den pflanzlichen Wirkstoffen und ihren Wirkungen auf den menschlichen Organismus, auf dem Laufenden halten.

Wer sich in den Bann der heilsamen Pflanzen und ihrer Magie begibt, wird aber auch nicht zögern,

Im Altertum galten Heilpflanzen weniger als Träger von Wirkstoffen denn als Vehikel heilsamer göttlicher Kräfte. Wer sie nutzte, nahm sie gleichsam von den Göttern entgegen, wie von Flora, der Göttin der Pflanzen.



sich getreu dem chinesischen Sprichwort „Wer zu den Quellen will, muss gegen den Strom schwimmen“ den Ursprüngen der Pflanzenheilkunde zuzuwenden, und versuchen, alte Überlieferungen mit neuen Augen zu lesen und einen persönlichen Zugang zur Essenz des Pflanzenwesens zu suchen, der über allgemein bekanntes, zeitbedingtes Wissen hinausgeht.

In diesem Sinne sind die im Folgenden vorgestellten und in den Pflanzenporträts angewandten sieben Schlüssel zur Magie der Heilpflanzen zu verstehen. Sieben Zugänge, die jeweils unterschiedliche Aspekte der Pflanzen eröffnen und beleuchten und erst zusammen ein Ganzes ergeben – so wie die bruchstückhaften Beschreibungen des Elefanten in Rumis Gedicht jede für sich genommen nichts über den Elefanten als Ganzes aussagen, zusammengenommen sich aber so weit ergänzen, dass der Elefant in seinen Konturen zumindest erahnt werden kann.

MYTHEN UND LEGENDEN

Pflanzen wurden seit jeher von den Menschen gebraucht, unter anderem als Arznei. Oft standen sie im Zentrum magischer Bräuche und religiöser Verehrung, hing doch das Überleben in vor- und frühgeschichtlichen Zeiten viel stärker als heute vom Gedeihen der Pflanzen und von den aus ihnen hergestellten Produkten ab.

In allen heute bekannten Kulturen von Jägern und Sammlern stellen Heilpflanzen die wichtigsten und meist sogar die einzigen Arzneien dar, angefangen bei den Neandertalern, in deren 60 000 Jahre alten Gräbern man die Überreste von auch heute noch gebräuchlichen Heilpflanzen gefunden hat. Nicht anders verhält es sich mit Steinzeitgräbern auf der ganzen Welt, von Mexiko bis China.

Symbolische Darstellung der Heilkräfte

Aus diesen grauen Vorzeiten gibt es keine schriftlichen Überlieferungen. Man kann jedoch davon ausgehen, dass viel vom Urwissen der frühen Menschen in Mythen und Legenden überlebt hat – zunächst mündlich von Generation zu Generation weitergegeben, später aufgezeichnet und natürlich auch an veränderte kulturelle und soziale Bedingungen angepasst. In der bildhaft-symbolischen Sprache der Mythen und Legenden wurden viele Pflanzen dargestellt, die von nebulösen Urzeiten bis heute Weggefährten der Menschheit sind. Wer sich auf die Bildersprache der Mythen, Märchen und Legenden einlässt, kann dort einiges über das Wesen der Heilpflanzen erfahren. Die Entstehung des Eisenhuts (*Aconitum*) aus dem Geifer des Höllenhundes Cerberus, die tragische Rolle der Mistel (*Viscum album*) als Mordwaffe in der nordischen Sagenwelt, die Legende vom Johanniskraut (*Hypericum perforatum*), das den Teufel vertreibt – in all diesen Darstellungen ist die Pflanze nicht nur Naturwesen, sondern auch Trägerin übersinnlicher, göttlicher (oder dämonischer) Kräfte. Die ihr zugeschriebenen Kräfte decken sich bei näherer Betrachtung oft frappierend mit den medizinischen Wirkungen, die zum Teil erst Jahrhunderte später entdeckt wurden. Heilige und heilsame Eigenschaften erscheinen in den Mythen oft noch als Einheit.

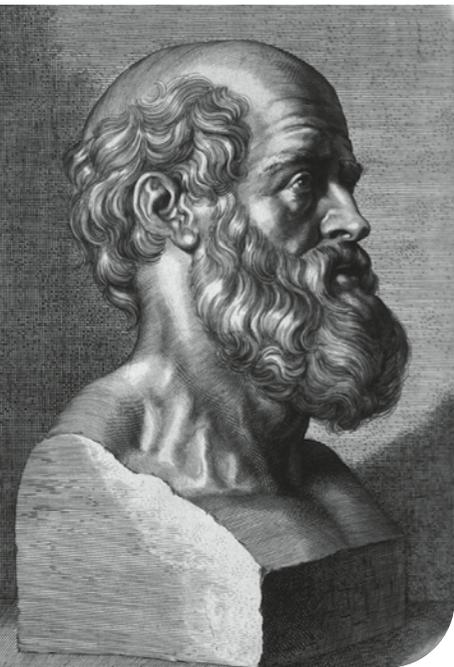
DIE SIEBEN SCHLÜSSEL ZUR MAGIE DER HEILPFLANZEN

Verschiedene Zeitalter und Kulturen haben auf unterschiedlichsten Wegen versucht, den Heilpflanzen ihre Geheimnisse abzulauschen. Jeder der im Folgenden genannten Schlüssel schließt den Zugang zu anderen Dimensionen des Pflanzenwesens auf.

- 1 *Mythen und Legenden*
- 2 *Antike und mittelalterliche Medizin*
- 3 *Die Naturwissenschaft*
- 4 *Die Volksmedizin*
- 5 *Die Homöopathie*
- 6 *Die Anthroposophische Medizin*
- 7 *Die Begegnung mit der Pflanze*

EINE GÖTTLICHE GABE

Im Altertum galten Heilpflanzen weniger als Träger von Wirkstoffen denn als Vehikel und Gefäße heilsamer göttlich-geistiger Kräfte. Sie waren daher oft gleichzeitig Gegenstand religiöser Verehrung. Wenn eine heilkundige Person eine Pflanze pflückte, nahm sie diese gleichsam aus den Händen von Göttern oder Geistern entgegen, zum Beispiel von Flora, der Göttin der Pflanzen in der römischen Mythologie, oder von ihrer Vorläuferin bei den Griechen, der Nymphe Chloris, einem Naturgeist.



Hippokrates, „Ärztvater“ und Vertreter der Vier-Säfte-Lehre

ANTIKE UND MITTELALTERLICHE MEDIZIN

Noch heute wird die Wissenschaft von den Arzneimittelwirkungen als Pharmakologie bezeichnet, und Arzneimittelhersteller heißen auch Pharmafirmen. Der Begriff *pharmakon* hatte im alten Griechenland jedoch eine Bedeutung, die weit über die heutige hinausgeht: Ein Pharmakon konnte ein heiliger oder magischer Gegenstand, ein Gift, ein Zauberkraut oder eine Heilpflanze sein. Diese Mehrdeutigkeit zeigt, dass die antike Heilkunst der Griechen und Römer, aber auch der außereuropäischen Völker noch stark religiös und magisch überlagert, vom Glauben an Götter, Geister und Dämonen geprägt war. Man versuchte jedoch auch damals schon, der Anwendung von Heilpflanzen rationale Überlegungen zugrunde zu legen, die aus der Vier-Elemente-Lehre der griechischen Philosophen hervorgingen (insbesondere Empedokles, ca. 495–435 v. Chr.).

Von der Vier-Säfte-Lehre zur Phytotherapie

In Form der Vier-Säfte-Lehre bestimmte das antike Denken die Medizin bis in die Neuzeit. Auch „Ärztvater“ Hippokrates (ca. 460–370 v. Chr.) vertrat die sogenannte Humoralpathologie, die den vier Elementen Erde, Wasser, Luft und Feuer die vier Säfte (*humores*) schwarze Galle, Schleim, Blut und gelbe Galle im menschlichen Körper zuordnete. Heilpflanzen wurden aufgrund ihrer Qualitäten gezielt bei bestimmten Störungen der Säfte eingesetzt. Zum Beispiel nutzte man die Qualitäten der Trockenheit und Wärme, durch die sich die Brennnessel auszeichnet, um durch Feuchtigkeit und Kälte entstandene Krankheiten zu behandeln.

Ähnlich wie in Europa ging man auch in Asien vor, wo es vergleichbare philosophische Konzepte gab und Ordnungsprinzipien wie Elemente, Säfte und Wandlungsphasen Eingang in die Medizin fanden. Auf dieser Grundlage wuchs in West und Ost eine übersichtliche, systematische Heilpflanzenkunde heran, die wissenschaftlichen Charakter hatte. In der islamischen Welt trug sie rasch zu einer Blüte der Medizin bei und wurde im Mittelalter auch an den christlichen Universitäten gelehrt. „De materia medica – Über Heilmittel“, die im 1. Jahrhundert n. Chr. entstandene Arzneimittellehre des griechischen Arztes Pedanios Dioscurides war über viele Jahrhunderte das maßgebliche Lehrbuch. Noch heute ist es ein wichtiges Nachschlagewerk, das auch die Autoren dieses Buchs zurate gezogen haben.

Große Bedeutung kam den Klostergärten und der Klosterheilkunde zu. In den Klöstern wurden die praktischen Aspekte der Kräuterheilkunde, der Anbau, die Verarbeitung und die Anwendung der Pflanzen, gepflegt und weiterentwickelt.

Bedeutende Heilerpersönlichkeiten

Bis heute anhaltend ist der Einfluss und ungebrochen die Faszination zweier legendärer, ganz eigenständiger mittelalterlicher Heilerpersönlichkeiten, die sich jede auf ihre Weise der Magie der heilsamen Pflanzen gewidmet haben:

Hildegard von Bingen (1098–1179), die heilkundige Mystikerin und Benediktineräbtissin, schöpfte ihre spirituelle Naturanschauung zum Teil aus Visionen. Im Kapitel „Von den Pflanzen und Bäumen“ ihres zwischen 1151 und 1158 entstandenen naturwissenschaftlichen Werks „Physica“ beschrieb sie fast 300 Pflanzen mit ihren deutschen Namen.

Paracelsus (1493–1541), der geheimnisvolle Wanderarzt, Mystiker und Alchemist, der eigentlich Theophrastus Bombastus von Hohenheim hieß. Beide haben sich in einem von Dogmen und Aberglauben geprägten, wissenschaftsfeindlichen Umfeld um eine auf Natur- und Gotteserkenntnis basierende Medizin verdient gemacht. Sie können daher als Vorläufer einer modernen ganzheitlichen Heilkunst gelten. Ihre Ideen und Konzepte sind ebenfalls teilweise in dieses Buch eingeflossen, auch da, wo sie nicht namentlich genannt werden.

Eine ähnliche Sonderrolle wie Hildegard und Paracelsus nimmt der englische Botaniker, Apotheker, Arzt und Astrologe **Nicholas Culpeper** (1616–1654) ein. In dem berühmten, volkstümlichen „Culpeper's Complete Herbal“ (1653), einem bis heute populären und immer wieder aufgelegten medizinischen Bestseller, ist praktisch das komplette Heilpflanzenwissen seiner Zeit enthalten. Besonderen Wert legte Culpeper auf die Darstellung der astrologischen Beziehungen zwischen Pflanzen und Menschen (siehe auch Seite XXX).

Nicholas Culpeper ist einer der letzten großen Vertreter der traditionellen abendländischen spirituellen Medizin. Obwohl er ein Kind des 17. Jahrhunderts ist, lebt in seinem Werk noch viel von der alten, antiken und mittelalterlichen Medizin.

Seine überragende Bedeutung lässt sich mit dem berühmten Wort des Paracelsus illustrieren: „Sie sehen hundert Meil ein Kraut und das vor ihren Füßen nit.“ Paracelsus verspottete damit seine Zeitgenossen, die teure und exotische Arzneimittel aus Übersee einfuhrten und den heimischen Heilpflanzenschatz sträflich vernachlässigten. Paracelsus' Aussage gilt im übertragenen Sinne auch für das im letzten Jahrhundert in Amerika und Europa erwachte Interesse an traditionellen fernöstlichen, spirituellen Medizinsystemen, welches voll berechtigt und äußerst bereichernd ist, allerdings oft mit einer desinteressierten Unkenntnis der eigenen Traditionen einhergeht. Kein noch so hoch entwickeltes philosophisches System kann die bodenständige, spirituell erweiterte Lehre der heimischen Heilpflanzen eines Praktikers wie Culpeper ersetzen. Mit der Pflanzenwelt ihrer Heimat sind die Menschen vielfach schon in einer Weise vertraut, dass es oft nur eines Fingerzeigs von Pflanzenheilkundigen wie Culpeper oder Paracelsus bedarf, um eine tiefere Beziehung zu der entsprechenden Heilpflanze zu stiften.

DIE NATURWISSENSCHAFT

Seit Beginn der Neuzeit versuchte man, die chemische Zusammensetzung der Pflanzen zu erkennen und auf bestimmte Wirkstoffe zu schließen. Dies gelang jedoch erst im 19. Jahrhundert mit dem Aufschwung der organischen Chemie, die sich der Erforschung und Herstellung von



Eine Seite aus dem „Neu Kreutter Buch“ von Hieronymus Bock.

BERÜHMTE „VÄTER DER BOTANIK“

Am Beginn der Neuzeit entstanden einige legendäre Kräuterbücher, deren Autoren tradiertes antikes Wissen um eigene Anschauungen ergänzten. Die Werke der folgenden „Väter der Botanik“ liegen teilweise auch den Darstellungen in diesem Buch zugrunde: Otto Brunfels, „Contrafayt Kreutterbuch“ (1532); Hieronymus Bock, berühmter Arzt und Prediger, der in seinem „Neu Kreutter Buch“ (1539) viele Pflanzen erstmalig ausführlich aus eigener Anschauung beschrieb; Leonhardt Fuchs, „New Kreüterbuch“ (1543); Pietro Andrea Mattioli, italienischer Arzt, Übersetzer und Kommentator der „Materia medica“ des Dioscurides (1544); Jacob Theodor (genannt Tabernaemontanus) und sein „New Kräuter-Buch“ (1588).



Nicholas Culpeper, herausragender Heilpflanzengelehrter seiner Zeit.

DIE ROLLE DER ASTROLOGIE

Heilpflanzenkundler wie Nicholas Culpeper bezogen auch astrologisches Wissen mit ein. Bei der **Astrologie** handelt es sich – ähnlich der Elementlehre – um ein Ordnungssystem mit antiken und altägyptischen Wurzeln. In der Symbolsprache der Astrologie ließen sich intuitiv erfasste oder beobachtete Wesensverwandtschaften zwischen Pflanzen, Organen, Metallen und Planeten aufzeigen. So wurde Johanniskraut mit der Sonne und dem zugehörigen Planetenmetall Gold oder die Brennnessel mit dem Mars und Eisen assoziiert – Bezüge, die man heute in der Anthroposophischen Medizin und Pharmazie nutzt, insbesondere bei der Herstellung „vegetabilisierter Metalle“ (Seite XXX).

Kohlenstoffverbindungen widmete. Viele bislang unbekannte Stoffe, aus denen Lebewesen bestehen, wurden auf diese Weise isoliert, darunter auch arzneilich wirkende Bestandteile.

So entdeckte im Jahre 1805 der deutsche Apotheker Friedrich Wilhelm Adam Sertürner (1783–1841) das für die schlafzeugende Wirkung des Schlafmohns verantwortliche Morphin. Anfang des 19. Jahrhunderts wurden aus Weidenrinde schmerzlindernde, entzündungshemmende, fiebersenkende Salicylate isoliert, die bald als synthetischer Stoff (Salicylsäure) auf den Markt kamen (Seite XXX). Die chemisch verwandte Acetylsalicylsäure wurde Mitte des 19. Jahrhunderts erstmalig synthetisiert und seit 1897 durch den Chemiker und Apotheker Felix Hoffmann in großem Maßstab als Medikament (Aspirin) hergestellt und wird bis heute erfolgreich eingesetzt.

Seit dem 19. Jahrhundert wurden unzählige Wirkstoffe aus Heilpflanzen auf der ganzen Welt isoliert, zum Teil auch im Labor „nachgebaut“ und synthetisch hergestellt. Dieser Trend hält bis in die Gegenwart an. Jedoch hat sich der Wunschtraum der pharmazeutischen Industrie, auf diese Weise ein „zweites Aspirin“ (und ein drittes, viertes, fünftes ...) zu finden, nicht erfüllt.

Für viele isolierte Inhaltsstoffe altbekannter Heilpflanzen ließen sich zudem nicht die erhofften Wirksamkeitsnachweise erbringen, obwohl Wirksamkeit und Nutzen eines Gesamtextraktes aus der jeweiligen Pflanze zweifelsfrei belegt werden konnten. Für die meisten Heilpflanzen scheint der berühmte Satz des Philosophen Aristoteles (384–322 v. Chr.) zu gelten:

„Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile“

Vor wenigen Jahrzehnten noch hegten manche Pflanzenheilkundler die Hoffnung, eines Tages werde die „wissenschaftliche“ Therapie mit den entdeckten Einzelwirkstoffen den Einsatz von Gesamtextrakten ablösen. Dies hat sich nicht erfüllt. Im Gegenteil: In vielen Fällen hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass der Einsatz von pflanzlichen Ganzdrogen erfolgreicher ist als die Therapie mit isolierten Wirkstoffen. Allerdings hat die Erforschung der Wirkstoffe, die noch längst nicht abgeschlossen ist, wesentlich zum Verständnis der Heilpflanzen und zur Erleichterung ihres Einsatzes beigetragen. Für praktische Gesichtspunkte wie die Bestimmung der pharmazeutischen Qualität sowie Wirksamkeits- und Unbedenklichkeitsnachweise ist eine möglichst genaue Kenntnis der Zusammensetzung und der Eigenschaften der Pflanzen und ihrer Zubereitungen unverzichtbar.

Diese exakten naturwissenschaftlichen Erkenntnisse stehen durchaus nicht im Widerspruch dazu, sich einen offenen Sinn für die Magie der heilsamen Pflanzen zu bewahren. Gerade die Inhaltsstoffanalysen der großen alten Kult- und Heilpflanzen wie des Johanniskrauts oder der Weißbeerigen Mistel können Anlass zu ehrfürchtigem Staunen und bescheidener Bewunderung sein – Anlass zum Staunen über die in der Natur wirkende Weisheit, die so geniale Wirkstoffkompositionen für

bestimmte Krankheitssituationen zur Verfügung stellt; und Anlass zur Bewunderung der alten Ärzte und Pflanzenkundigen, die auf die Wirkungen der Pflanzen ohne Kenntnisse der Inhaltsstoffe geschlossen haben – wie zuletzt Rudolf Steiner, der die Bedeutung der Mistel für die Krebserkrankungen entdeckt hat, viele Jahre bevor man die Inhaltsstoffe kannte (Seite XXX).

DIE VOLKSMEDIZIN

Neben der offiziellen Medizin wird auf der ganzen Welt eine Volksheilkunde angewendet und weiterentwickelt, die sich fast ausschließlich pflanzlicher und mineralischer Arzneimittel bedient. In der Heilkunst der indigenen Bevölkerung Amerikas, der Medizinmänner Afrikas, aus deren Ethnomedizin der herzwirksame *Strophantus combé* stammt, der tibetischen Mönche im Himalaja und der volkstümlichen Barfußärzte in China und ganz Asien hat uraltes Wissen um Pflanzen und deren medizinische Wirkungen überlebt, das heute erst nach und nach systematisch aufgearbeitet wird.

Aber auch das einfache Volk in Europa hat einige uralte Traditionen bewahrt und von Generation zu Generation meist mündlich überliefert. Diese reichen oft weit bis in vorchristliche Zeiten der Stammesmedizin und der antiken Hochkulturen zurück. Dabei handelt es sich nicht selten um Erkenntnisse, Vorgehensweisen und Anwendungen, die in früheren Zeiten Bestandteil der offiziellen Medizin, der „Schulmedizin“, waren und aus verschiedenen Gründen verlorengegangen sind. Diese tauchten dann in die Volksheilkunde ab und wurden Bestandteil einer globalen untergründigen „Guerillamedizin“, die oft im Widerspruch zur offiziellen Medizin stand und von deren Verfechtern auch verfolgt wurde.



KOMPLEX WIRKENDE GESAMTEXTRAKTE

Die Inhaltsstoffe der Heilpflanzen wirken am besten zusammen mit anderen pflanzeigenen Stoffen – in der Einheit des **Gesamtextraktes**. Das weiß man beispielsweise vom abwehrsteigernden, entzündungs- und krebshemmenden Mistel-Lektin, von den stimmungsaufhellenden Johanniskraut-Wirkstoffen, den keimtötenden Stoffen aus der Arnika oder den schleimlösenden Substanzen aus der Schlüsselblume.

Ein ganzes Kaleidoskop von Wirkungen entfalten deshalb zum Beispiel anthroposophische Mistelpräparate bei Krebs: So verbessern sie die körpereigene Infekt- und Krebsabwehr, steigern die Lebensqualität, reduzieren die Schmerzen, wirken entzündungshemmend, bremsen das Krebswachstum, lindern die Nebenwirkungen der Chemotherapie und helfen, Rückfällen und Metastasen vorzubeugen. Diese komplexen Wirkungen sind möglich, weil Mistelgesamtextrakte eine Vielzahl verschiedener Wirkstoffe enthalten, insgesamt sind mehr als 500 bekannt (Seite XXX).

Vielseitige Mistel

Von Hexen und Dämonen

In diesem Zusammenhang ist auch die brutale Hexenverfolgung zu sehen, die vor allem im 17. Jahrhundert in Mitteleuropa um sich griff. Den weiblichen und männlichen „Hexen“ wurde Magie, die Anwendung von Zaubersalben, „Flugsalben“ (vermutlich eine Erfindung der Inquisition) und andere vermeintlich bedrohliche Handlungen zur Last gelegt. Die meisten Opfer dieser Willkürjustiz dürften Volksheilkundige gewesen sein, die versuchten, mit den ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln die Leiden ihrer Mitmenschen zu lindern. Heilkundige wurden auch nicht selten als Giftmischer verleumdet und verurteilt.

Zu den Vorgehensweisen, die einst Bestandteil der offiziellen Medizin waren und später in die Volksmedizin eingegangen sind, gehörten viele magische Handlungen: beispielsweise die Anwendung der Pflanzen zur Abwehr von Dämonen, ganz im Sinne der ursprünglichen Bedeutung von pharmakon, die auch magische Gegenstände und Zaubersalben umfasst. Heilpflanzen wurden sowohl in Europa als auch in Asien (zum Beispiel in China) als Apotropaika eingesetzt. Ein Apotropaikum ist ein Mittel zur Abwehr des Bösen beziehungsweise von dessen Vertretern wie Dämonen und Teufeln und der von ihnen ausgelösten Erkrankungen.

Viele zunächst befremdlich wirkende volksheilkundliche und heilmagische Anwendungen von Pflanzen stehen bei näherer Betrachtung durchaus im Einklang mit modernen Erkenntnissen. Zwar lassen sich volksheilkundliche Rezepturen oft nicht ohne Weiteres nachvollziehen oder gar umsetzen. Die Beschäftigung mit der Volksheilkunde ist jedoch geeignet, um unbekannte oder zu wenig beachtete Aspekte der Heilpflanzen zu erschließen und das medizinische Denken der Gegenwart damit in schöpferische und fruchtbare Richtungen zu lenken.

Auf dieser Illustration in einem Pflanzenbuch aus dem 14. Jahrhundert vertreibt eine Pfingstrose den Dämon.



Weit verbreitet zur Abwehr des Bösen war früher Johanniskraut, auch als „Teufelsflucht“ oder „Flucht der Dämonen“, bekannt. Heute wird es bei der Volkskrankheit Depression eingesetzt, um „innere Dämonen“ zu vertreiben.

DIE HOMÖOPATHIE

Bei der Homöopathie handelt es sich um eine Behandlungsmethode, die neben pflanzlichen auch mineralische und tierische Substanzen einsetzt. Sie hat einen gigantischen Beitrag zur Erforschung der Wirkungen von Heilpflanzen und ihrer praktischen Anwendung geleistet. Begründet wurde die Homöopathie von dem deutschen Arzt Christian Friedrich Samuel Hahnemann (1755–1843). Binnen weniger Jahrzehnte war sie praktisch auf der ganzen Welt verbreitet.

Arzneimittelprüfung und Ähnlichkeitsprinzip

Hahnemanns Lebenswerk bestand darin, die Heilkunde auf eine Art naturgesetzliche Grundlage zu stellen. Zu diesen Grundlagen gehört ein akribisch genaues Studium der Arzneimittelwirkungen im Selbstversuch: die Arzneimittelprüfung. Deren Ergebnis, das Arzneimittelbild, ist die Grundlage für die gezielte Verordnung einer Arznei. Das jeweilige Mittel wird Patienten gegeben, deren Krankheitszeichen möglichst genau mit den Symptomen übereinstimmen, die bei der Arzneimittelprüfung am Gesunden ausgelöst wurden.

Die Homöopathie ist heute umstritten, weil sie auch mit sogenannten Hochpotenzen arbeitet, in denen die Ausgangsstoffe, wenn überhaupt, nur noch extrem verdünnt enthalten sind; hier kommt es mehr auf die energetische Wirkung an als auf die materielle. Das Wesentliche an der Homöopathie sind jedoch nicht die heiß diskutierte Hochpotenzen, auf denen die Kritiker der Homöopathie so gerne herumreiten. Ihre Besonderheit ist der Einsatz von kleinen Dosen nach dem geschilderten Ähnlichkeitsprinzip, der Simile-Regel: „Ähnliches soll durch Ähnliches geheilt werden“ (lat. *similia similibus curentur*). Das Simile-Prinzip ist uralter Bestandteil der Heilkunst und findet sich schon lange vor der Homöopathie, beispielsweise bei Hippokrates, Plinius (Seite XXX) und Paracelsus. Hahnemann hat es jedoch wie kein anderer in den Mittelpunkt seiner medizinischen Lehre und damit ins Bewusstsein der Menschheit gestellt.

HOMÖOPATHISCHE ARZNEIMITTEL

... sind Zubereitungen von Natursubstanzen pflanzlichen, tierischen oder mineralischen Ursprungs. Für die traditionelle Darreichungsform der Globuli werden Dilutionen (Verdünnungen) nach der Potenzierung (Seite XXX) auf kleine Kügelchen aus Sucrose, einem Zuckerstoff, aufgebracht. Globuli – die man nicht schlucken, sondern im Mund zergehen lassen soll – sind besonders bei Kindern beliebt. Neben diesen Streukügelchen gibt es unter anderem auch Tabletten, Tropfen (Dilutionen), Pulver (Triturationen), Salben, Cremes, ölige Einreibungen, Nasen- und Ohrentropfen sowie Ampullen (Seite XXX).

Unterschieden werden müssen zwei therapeutische Vorgehensweisen:

- die Klassische Homöopathie, die sich – getreu Hahnemanns Motto „Macht’s nach, aber macht’s genau nach“ – strikt an ein festgelegtes Prozedere hält;
- die weitverbreitete Anwendung homöopathischer Arzneimittel außerhalb „klassischer“ Vorgehensweisen.

HOMÖOPATHISCHES POTENZIEREN

Hierbei werden durch Verdünnen und Schütteln mit Wasser Heilkräfte aus den pflanzlichen Tinkturen freigesetzt. Dies geschieht meist in 10er-Schritten, denn am weitesten verbreitet sind im deutschsprachigen Raum die D-Potenzen, bei denen Verdünnungsschritte von 1:10 zur Anwendung kommen. Die Potenz D1 entspricht dem Verhältnis 1:10, die Potenz D2 dem Verhältnis 1:100, die Potenz D3 entspricht dem Verhältnis 1:1000 und so weiter. Die in den Anfangszeiten der Homöopathie von Hahnemann und seinen Schülern bevorzugten C-Potenzen sind im Verhältnis 1:100 verdünnt, die sehr selten verordneten LM- oder Q-Potenzen im Verhältnis 1:50 000.

Klassisch oder unkonventionell?

In der Klassischen Homöopathie geht man von einer ausgiebigen Befragung des Patienten aus, der homöopathischen Anamnese. Bei dieser wird versucht, das gesamte Symptombild eines Patienten einschließlich scheinbar unwesentlicher, nicht direkt mit der Erkrankung zusammenhängender Einzelheiten zu erfassen. Anschließend wird in Symptomverzeichnissen (Repertorien) das geeignete Mittel ausgesucht. Außerdem werden Arzneimittellehren zurate gezogen, in denen die Arzneimittelbilder der pflanzlichen und sonstigen Mittel gesammelt sind. So kann es viele Stunden dauern, bis ein geeignetes Arzneimittel gefunden ist.

Viele homöopathische und niedrig dosierte pflanzliche Arzneimittel können aber auch ohne eine aufwendige Anamnese gezielt und erfolgreich nach dem Ähnlichkeitsprinzip eingesetzt werden, zum Beispiel die Brennessel bei Nesselsucht und als Bestandteil eines Mittels bei Verbrennungen (Seite XXX) oder Johanniskraut, das bei Überdosierung Photodermatose („Sonnenallergie“) auslösen kann, zur Behandlung und Vorbeugung genau dieser Störung (Seite XXX). Hahnemann hat solche unkonventionellen Vorgehensweisen auch abfällig als „Afterhomöopathie“ bezeichnet. Er dürfte sich daher heute wundern, wie erfolgreich die Homöopathie auch außerhalb der Anlehnung an klassische Prozeduren ist.

Urtinktur und Potenzierung

Eine weitere Besonderheit der Homöopathie und Verdienst Hahnemanns ist die „Potenzierung“. Ausgangssubstanzen dafür sind die „Urtinkturen“ (durch das Symbol Ø gekennzeichnet). Dabei handelt es sich zum Beispiel um alkoholische Auszüge von Pflanzen. Die Potenzierung selbst ist die schrittweise Verdünnung dieser Urtinkturen bei gleichzeitiger „Dynamisierung“, das heißt rhythmischer Verschüttelung von Flüssigkeiten oder Verreibung von unlöslichen Stoffen. Die rhythmische Dynamisierung soll die Kraftfreisetzung der Arzneimittel begünstigen. Hahnemann ging es weniger um eine Verdünnung der Stoffe als um eine schrittweise „Aufschließung“ der innewohnenden heilsamen Kräfte.

Neben den Potenzen können auch die homöopathischen Urtinkturen selbst eingesetzt werden. Man gibt sie meist niedrig dosiert. Sie sind in ihrer Wirkung oft den höher dosierten, üblichen pflanzenheilkundlichen Mitteln ebenbürtig oder gar überlegen. Speziell bei dieser Anwendungsform zeigt sich, dass die Pflanzenheilkunde, die grundsätzlich ohne Potenzen arbeitet, und die Homöopathie doch enger verwandt sind, als es auf den ersten Blick scheint. Egal ob man Potenzen, Urtinkturen oder andere Darreichungsformen bevorzugt – die homöopathischen Arzneimittelbilder stellen heute einen unverzichtbaren Schlüssel zur Magie der Heilpflanzen dar, und ohne die Homöopathie wäre die Heilkraft vieler Pflanzen unentdeckt geblieben oder längst vergessen.

DIE ANTHROPOSOPHISCHE MEDIZIN

Auf der vollen Höhe der offiziellen naturwissenschaftlichen Medizin zu stehen und diese gleichzeitig spirituell, „geisteswissenschaftlich“, wie er es nannte, zu durchleuchten und zu erweitern: Das war das Anliegen von Rudolf Steiner (1861–1925), dem Begründer der Anthroposophie (griech. *anthropos* = der Mensch, *sophia* = Weisheit). Dabei handelt es sich um eine ganzheitliche Philosophie, Naturwissenschaft und Geisteslehre. Rudolf Steiners Werk hat – wie kein anderer der großen reformerischen Weltentwürfe der Moderne – bedeutende, bis heute anhaltende Auswirkungen auf so unterschiedlichen Lebensgebieten wie Pädagogik (Waldorfschulen), Landwirtschaft (biologisch-dynamische Wirtschaftsweise) und Medizin.

Steiner lernte 1880, als er in Wien Mathematik und Naturwissenschaften studierte, Felix Koguzki, einen volkstümlichen Kräutersammler, kennen. Koguzki wurde für Steiner eine Art spiritueller Lehrer. Wie dieser einfache Mann über die „wunderbare Wesenhaftigkeit“ der Heilkräuter sprach, erregte Steiners tiefste Bewunderung. Vermutlich wurde damals in dem jungen Studenten die Sehnsucht geweckt, eines Tages die Grundsteine für eine ganzheitliche Medizin zu legen. Einer Medizin, die nicht nur auf beziehungslos zueinanderstehenden, naturwissenschaftlichen Erkenntnissen beruht, sondern auf dem „geistigen Band“ zwischen der menschlichen Seele und der äußeren Natur, auf das Steiner nach eigenem Bekunden bei Felix Koguzki aufmerksam wurde.

Der Blick aufs Ganze

In der Anthroposophischen Medizin, die Steiner schließlich in seinen letzten sechs Lebensjahren gemeinsam mit der Ärztin Ita Wegman (1876–1943) begründen sollte, nehmen Heilpflanzen eine besondere Stellung ein.

Bei der anthroposophischen Pflanzenheilkunde spielen nicht nur die Inhaltsstoffe der Pflanzen eine Rolle. Viel mehr noch kommt es auf ihre botanischen Besonderheiten an, ihre Gestalt in Raum und Zeit. Wie sind die Wurzeln einer Pflanze beschaffen, wie die Blätter angeordnet, sind diese vielgestaltig oder einförmig, wann ist die Blütezeit? Aus solchen Eigenschaften auf mögliche Wirkungen einer Heilpflanze zu schließen, mag auf den ersten Blick etwas abenteuerlich erscheinen. Denn die Naturwissenschaften waren über Jahrhunderte hinweg in erster Linie an Einzelheiten der Natur interessiert (Seite XXX) und haben dabei sehr erfolgreich eine ungeheure Fülle von Teil- und Einzelerkenntnissen über Stoffe und ihre Wirkungen zusammengetragen, der wir nicht zuletzt unseren Lebensstandard und viele lebensrettende Erfolge der Medizin im 20. Jahrhundert verdanken. Bei dieser Fokussierung auf das Abgeteilte und Kleine, auf isolierte Stoffe und feinste Strukturen ist jedoch der Blick für Ordnungsprinzipien verloren gegangen, die auch die Beziehungen zwischen Pflanze und Mensch bestimmen und auf deren Erkenntnis ganzheitliche Medizin aufbaut. Für viele Zeitgenossen ist es so selbstverständlich geworden, die Natur gleichsam ausschließlich



Ita Wegman, die gemeinsam mit Rudolf Steiner die Anthroposophische Medizin begründete.

EINE BESONDERE THERAPIE

Die Anthroposophische Medizin, deren Grundlagen Rudolf Steiner zusammen mit der niederländischen Ärztin Ita Wegman entwickelte, baut einerseits auf der naturwissenschaftlichen Medizin auf und andererseits auf den Erkenntnissen der Anthroposophie. Außerdem hat sie Einflüsse aus zeitgenössischen naturheilkundlichen Richtungen wie der Pflanzenheilkunde und der Homöopathie aufgenommen und weiterentwickelt. Heute ist die Anthroposophische Medizin als eigenständige „besondere Therapierichtung“ in Deutschland und in vielen anderen Ländern anerkannt. Sie wird in Arztpraxen und Kliniken praktiziert.

durch ein Mikroskop zu betrachten, dass ihnen der freie, unverstellte Blick auf das Ganze fremd ist und mitunter sogar Angst macht. Doch ein Perspektivenwechsel vom kleinen Teil zum großen Ganzen lässt uns oft erst die Bedeutung einer Pflanze und der von ihr gebildeten Substanzen erkennen und die Beziehung zum Menschen erahnen.

GOETHE'S GANZHEITLICHER BLICK

„Wer will was Lebendigs erkennen und beschreiben, / Sucht erst den Geist heraus zu treiben, / Dann hat er die Teile in seiner Hand, / Fehlt, leider! nur das geistige Band.“

Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832), „Faust I“



Mephisto und Faust

Das Zitat stammt aus der berühmten Szene in Fausts Studierzimmer. Goethe lässt Mephisto derart spotten und charakterisiert damit sehr treffend die reduktionistische Methode der Naturwissenschaft, die Lebewesen ausschließlich aus der Betrachtung ihrer Einzelbestandteile verstehen will, und aus der auch die Schulmedizin hervorgegangen ist. Rudolf Steiner war ein großer Bewunderer des Dichters und ganzheitlichen Naturforschers und gab dessen naturwissenschaftliche Werke heraus.

Die Wesensglieder

Anthroposophische Ärzte geben Heilpflanzen in der Überzeugung, dass sie nicht nur auf der stofflichen und leiblichen Ebene wirken. Vielmehr umfasst die Wesensbeziehung von Pflanze und Mensch auch seelische und geistige Dimensionen. Keine anderen Erscheinungen der Natur vermögen uns seelisch so zu entsprechen wie jene der Pflanzenwelt – nicht umsonst hat man den Begriff der „Blumensprache“ geprägt. Heilpflanzen weisen Besonderheiten auf, aufgrund deren sie sich eignen, bestimmte Lebensvorgänge (etwa Organprozesse wie die Herz- oder Hautfunktion) oder seelische Vorgänge (wie die Stimmungsaufhellung) direkt anzusprechen. Die unterschiedlichen Ebenen des Menschen werden in der Anthroposophie auch Wesensglieder genannt. Im Einzelnen werden unterschieden:

- Der **physische Leib**: Er lässt die Gestalt des Menschen materiell in Erscheinung treten und ist mit der unbelebten Mineralwelt verwandt.
- Der **Lebensleib**: Dieses System koordiniert die Vorgänge des Aufbaus und des Wachstums, der Regeneration und der Fortpflanzung. Es ist die Grundlage der Vitalität und Gesundheit und entspricht in der äußeren Natur dem Pflanzenreich.
- Der **Empfindungsleib**: Er wird auch Seelenleib genannt und ermöglicht bei Menschen und Tieren Bewusstsein und Eigenbewegung.
- Die **Ich-Organisation**: Diese steht nur uns Menschen zur Verfügung. Sie ist die Grundlage für die Entwicklung des Selbstbewusstseins und des geistigen Wesenskerns, den wir unser „Ich“ nennen.

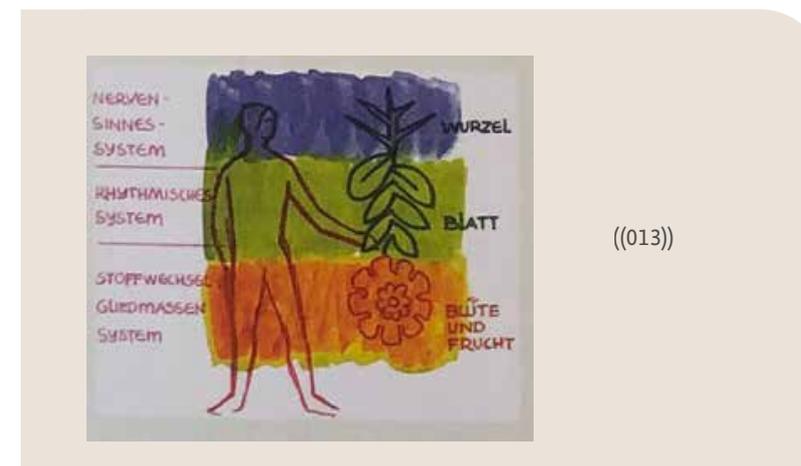
Pflanzliche Arzneimittel werden in der Anthroposophischen Medizin gezielt eingesetzt, um das Verhältnis von Empfindungsleib und Lebensleib, also Bewusstseinskräften und Lebenskräften, Psyche und Organprozessen zu regulieren. Beispielsweise können unter Stress emotionale Faktoren über den Empfindungsleib so stark eingreifen, dass die aufbauenden und regenerierenden Kräfte des Lebensleibes geschwächt werden. Herz- und Gefäßkrankheiten und andere Zivilisationserkrankungen können die Folge sein. Anthroposophische Therapien zielen darauf ab, diese gestörte vitale Balance zwischen den abbauenden und bewusstseinsbildenden Kräften des Empfindungsleibes einerseits und den aufbauenden sowie Strukturen erhaltenden Kräften des Lebensleibes andererseits wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Das geschieht zum Beispiel durch den Einsatz regulierender Herz-Kreislauf-Mittel, wie sie in den Heilpflanzenporträts von Eselsdistel, Schlüsselblume und Schwarzem Bilsenkraut dargestellt sind. Aber auch äußere Anwendungen wie rhythmische Einreibungen und Wickel sowie nichtmedikamentöse Verfahren wie Kunsttherapie und meditative Übungen kommen zum Einsatz.

Die Dreigliederung des Organismus

Ein weiterer Schlüssel zum gezielten Einsatz von Heilpflanzen liegt in der „Dreigliederung des menschlichen Organismus“, der Unterscheidung von drei Funktionssystemen des Organismus:

- das **Nerven-Sinnes-System**, welches hauptsächlich im Kopf lokalisiert ist,
- das ihm polar gegenüberstehende **Stoffwechsel-Gliedmaßen-System** (Bauchraum, Gliedmaßen) einschließlich der Fortpflanzungsorgane und
- das mittlere, ausgleichende **rhythmische System** (Herz, Lunge, Blutkreislauf).

Dieser Dreigliederung wird häufig eine umgekehrte Pflanze gegenübergestellt. Denn die Wurzeln vieler Pflanzen haben eine besonders starke Beziehung zum bei Menschen oben gelegenen Nervensystem (etwa



Der Mensch als umgekehrte Pflanze

DREIGLIEDERUNG

Der Mensch als umgekehrte Pflanze – ein Grundmotiv in der anthroposophischen Menschenkunde. Die Wurzel entspricht dabei dem Nerven-Sinnes-System und dem Kopf. Blüte, Früchte sowie die vielfach beweglichen Samen (die pflanzlichen Fortpflanzungsorgane) sind das Gegenstück zu den menschlichen Fortpflanzungsorganen sowie dem Stoffwechselsystem und den Gliedmaßen. Die rhythmisch angeordneten Blätter finden ihre Entsprechung im rhythmischen System des Menschen (Herzaktion, Atmung).

Eisenhut, Arnika), die Blätter zum rhythmischen System (zum Beispiel Zubereitungen aus Blättern des Schwarzen Bilsenkrauts bei Rhythmusstörungen) und die Blüten und Samen zu den Stoffwechselorganen (zum Beispiel Mariendistelsamen bei Lebererkrankungen). Auch der typische Standort der Pflanzen sagt etwas darüber aus, auf welches System sie besonders wirken: Gebirgspflanzen (wie Arnika, Augentrost, Blauer Eisenhut) vornehmlich auf Nervensystem und Sinnesorgane, Pflanzen, die in Niederungen besonders gut gedeihen (zum Beispiel Farne, Artischocke, Mariendistel), auf Verdauungs- und Stoffwechselorgane, Pflanzen in gemäßigten Bereichen aufs rhythmische System mit Atmungsorganen und Herz (zum Beispiel Schlüsselblume).

DIE BEGEGNUNG MIT DER PFLANZE

Mit welchem geistigen Rüstzeug und Hintergrund auch immer man sich dem rätselhaften Wesen Pflanze zu nähern versucht, man kommt dabei unweigerlich an Grenzen. Diese zu überschreiten, bedarf es eines Aktes, den Paracelsus „durch der Natur Examen gehen“ nannte. Keine noch so spirituelle Heilpflanzenkunde oder fundierte Arzneimittellehre ersetzt die direkte Begegnung am Wildstandort oder im Heilpflanzengarten. Aus der ganzheitlichen, intuitiven Wahrnehmung entsteht eine innige Beziehung mit den Pflanzenwesen, die sinnliche Wahrnehmung der Pflanze, ihrer Umgebung – und auch der aus ihr gewonnenen Produkte, die sich durch Duft, Geschmack und so weiter auszeichnen können. (Es versteht sich von selbst, dass bei Giftpflanzen wie dem Blauen Eisenhut oder Schwarzen Bilsenkraut von Geschmackspuren abzusehen ist. Beim Blauen Eisenhut kann schon die Berührung giftig sein.) Über Jahre hinweg durch alle Jahreszeiten, in der Natur wie im Garten und immer wieder aufs Neue kann sich so eine intensive, ebenso sinnliche wie spirituelle Beziehung zwischen Pflanze und Mensch entwickeln, die in ihrer Intimität durchaus mit einer Liebesbeziehung vergleichbar ist. Wenn dieses Buch eine Mission hat, dann jene, dazu anzuregen, Pflanzen als magische und heilsame Helfer zu gewinnen, indem wir unsere seit Menschengedenken vorhandene, aber stets aufs Neue zu entdeckende Verbundenheit mit ihnen erkennen und bekräftigen.

Kein Heilpflanzenbuch kann die Pflanzenbegegnung ersetzen, sei es in der Natur oder im Heilpflanzengarten. Aus der ganzheitlichen, intuitiven Wahrnehmung entsteht eine innige Beziehung mit den Pflanzenwesen.



DIE WAHRNEHMUNG des Wesentlichen



Zusammenhänge und Kräfte in der Natur erkennen und nutzen, die auf den ersten Blick verborgen sind – das ist nicht nur die Basis für eine ganzheitliche Heilkunde, sondern auch fürs Kultivieren und Sammeln der Pflanzen.

WARUM PFLANZEN HEILEN

Über die Wirkung von Heilpflanzen gibt es sehr unterschiedliche Auffassungen: von der aktuell weitverbreiteten materialistisch-rationalen Denkweise, die sich auf Wirkstoffe stützt, bis zur Geistheilung, bei der die Pflanze als Träger der durch sie wirkenden göttlichen Wesen dient. Beim Modell der Wirkstoffe geht man davon aus, dass die Wirkung auf Molekülen beruht, die von der Pflanze durch biochemische Prozesse hergestellt werden, und dass im menschlichen Organismus passende Rezeptoren existieren, die auf diese Wirkstoffe reagieren und eine spezifische Heilreaktion auslösen. Es hat sich aber wie gesagt immer wieder gezeigt, dass die Idee, eine Pflanze verdanke ihre Wirkung einer einzigen Substanz, nicht durchgängig haltbar ist. Bei den Versuchen, mit isolierten oder synthetisch hergestellten Reinsubstanzen zu behandeln, traten meistens negative Nebenwirkungen auf, die bei Verwendung der ganzen Pflanze nicht vorkamen. Versuche, die Komplexität einer Pflanze mit all ihren Inhaltsstoffen und deren Interaktionen zu erforschen oder gar synthetisch herzustellen, sind regelmäßig gescheitert. Nicht zuletzt sind Heilpflanzen mit ihren vielfältigen Inhaltsstoffen aufgrund einer langen Ko-Evolution dem menschlichen Organismus viel besser angepasst als synthetische und unvollständige Nachahmungen.

Der ganzheitliche Blick

In diesem Buch wollen wir die Pflanze vor allem im Zusammenhang mit ihrer Umgebung und deren Bedingungen wie Boden und Klima sowie der Familienzugehörigkeit, also ihrer Entwicklung in der Evolution, betrachten und in Beziehung zum Menschen, seinem Organismus und Seelenleben setzen. Daraus ergeben sich Erkenntnisse, inwiefern die Pflanzen dem Menschen helfen können, seine Selbstregulation zu mobilisieren und Krankheiten zu überwinden. Auch Inhaltsstoffe, die mit modernen Analysemethoden gefunden wurden, können zur Beschreibung und Beurteilung der Wesenheit Pflanze dienlich sein. Sofern relevant für die Heilung oder für Erkenntnisse über das Pflanzenwesen, werden sie ebenfalls erwähnt. Um dem Leser diesen Weg der Erkenntnis nachvollziehbar zu machen, sind sowohl die Pflanzen als auch ihr Lebensraum in den jeweiligen Kapiteln ausführlich beschrieben. Somit hat jeder Leser das Handwerkszeug, sich selbst auf den Erkenntnisweg zu begeben, um

SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

Pflanzliche Inhaltsstoffe, die für uns Menschen heilsam sind, dienen den Pflanzen selbst unter anderem zur Abwehr von Krankheitskeimen und Fraßfeinden, zum Schutz vor UV-Licht oder zur Anlockung von Bestäubern (auf dem Bild eine Eselsdistelblüte). Häufig handelt es sich um sekundäre Pflanzenstoffe, etwa Farb-, Duft- und Giftstoffe wie Flavonoide, Carotinoide, Alkaloide und viele andere. Die giftigen Alkaloide, die zum Beispiel vom Bilsenkraut gebildet werden, dienen der Pflanze zum Schutz und dem Menschen in geringen Dosen zur Anregung.

herauszufinden, warum Pflanzen heilen, und seine Intuition zu schulen, um einen individuellen Zugang zum einzelnen Pflanzenwesen zu finden. Dies alles kann aber nur Grundlage sein für eigene Beobachtung in der freien Natur und der Anfang eines lebenslangen Erkenntnis- und Übungsweges zu den Naturzusammenhängen und ihrem geistigen Hintergrund.

Das Wesen der Pflanzen erkennen

Unser Wissen vom Heilschatz einer Pflanze wird immer größer, wenn wir die Ausdrucksweise der Pflanzen verstehen. Es ist eine alte, fast vergessene Kunst, durch die Betrachtung der Signatur, also der äußeren Erscheinung einer Pflanze, dem Standort, der sie beheimatet sowie der biologischen Prozesse, die sie durchlebt, auf ihr Wesen und ihre Heilkräfte zu schließen. Diesen Ansatz können wir heute mit unserer analytischen, rationalen Betrachtung kombinieren.

Einer der Ersten, der eine systematische Signaturenlehre erarbeitete und veröffentlichte, war Paracelsus (siehe Zitat). Heute wird vermutet, dass er diese Methode bei Heilern aus dem Volk, die wenig Bildung, dafür umso mehr Beobachtungsgabe und Intuition besaßen, erlernt hat. Es gab natürlich schon in der Antike, also lange vor Paracelsus, Naturwissenschaftler wie Aristoteles oder Theophrast, die sich mit der Signatur der Pflanzen auseinandergesetzt haben. Leider gibt es aus dieser Zeit sehr wenige brauchbare Aufzeichnungen.

Durch Goethe mit seiner Naturbetrachtung und Metamorphosenlehre wurde die Methode dann weiterentwickelt. Rudolf Steiner hat die

Signaturenlehre ebenfalls aufgenommen und in der anthroposophischen Arzneimittelfindung und Therapie zu einer weiteren Blütezeit geführt. Seine Mitarbeiter und deren Nachfolger arbeiten bis heute sehr erfolgreich mit dieser Methode, die mittlerweile durch moderne analytische Verfahren ergänzt und auf die Höhe der modernen Arzneimittelforschung gebracht wurde. Diese Kombination hat hervorragende ganzheitliche Arzneimittel nahezu ohne schädliche Nebenwirkungen hervorgebracht, von denen einige wichtige in diesem Buch beschrieben sind.

Vergleich des Erscheinungsbilds von Tier und Pflanze. Tafel aus „Phytognomonica“ von G. della Porta, 1588

„Die Natur zeichnet ein jegliches Gewächs, das von ihr ausgeht, zu dem, wozu es gut ist. Darum, wenn man erfahren will, was die Natur gezeichnet hat, soll man es an den Zeichen erkennen, welche Tugenden in einem Ding sind.“

Paracelsus (1493–1541)

– Arzt, Mystiker und Alchemist –



SIGNATURENLEHRE

Die Signatur einer Pflanze zu deuten heißt, sowohl Erscheinungsbild, Gestik, Umfeld und Verhalten als auch alle ihre sonstigen Lebensäußerungen zu interpretieren.

Über Botanik und Signaturen

Beschäftigen wir uns heutzutage in Schule und Universität mit Pflanzen, dann schulen wir meist einen rationalen Blick: In der Botanik ist es üblich, die Pflanzen in eine Ordnung, Gattung, Familie und Art zu untergliedern, zusätzlich die Inhaltsstoffe zu analysieren und zu beschreiben. Doch mit dieser reduktionistischen Herangehensweise können wir nicht alles erfassen und deshalb die Pflanze nicht vollständig verstehen.

Beleuchten wir die Heilbeziehung Pflanze/Mensch, so erkennen wir eine sehr vielschichtige: Einige pflanzliche Inhaltsstoffe und Darreichungsformen scheinen tatsächlich eine sofortige körperliche Reaktion auszulösen, beispielsweise Bitterstoffe auf die Verdauung. Andererseits gibt es, wie in der Homöopathie üblich, Potenzierungen (Seite XXX), in denen man kein stoffliches Molekül mehr nachweisen kann – dennoch wirken sie in einer speziellen, übergeordneten Art auf den Körper.

Unsere Vorfahren waren durch ihre stärkere Naturverbundenheit enger mit den Pflanzen in Beziehung. Die heutige rational-materialistische Sichtweise ist verhältnismäßig neu – früher mussten die Menschen auf andere Dinge vertrauen: auf eigene Erfahrung und auf Mitteilungen anderer (Vorfahren, Schamanen, Druiden, Lehrer). Zudem wurde die ganzheitliche Beobachtung geschult, um das Wesen einer Pflanze zu erfassen. Dadurch entstehen innere Bilder, die beim Menschen bestimmte Reaktionen auslösen. Goethe schrieb im Gedicht „Epirrhema“: „Müset im Naturbetrachten / immer eins wie alles achten; / nichts ist drinnen, nichts ist draußen; / denn was innen, das ist außen.“

Ein Beispiel: Johanniskraut ist eine altbekannte Heilpflanze, die wir therapeutisch einsetzen, um leichte bis mittelgradige Depressionen zu heilen. Rational erkunden wir die Inhaltsstoffe, also das Hypericin und das Hyperforin (Seite XXX), und können diesen Stoffen auch je nach Dosierung eine mehr oder weniger starke stimmungsaufhellende Wirkung zuordnen. Aus dem Blickwinkel der Signatur oder Wesensbestimmung betrachten wir das Johanniskraut als eine Pflanze der Sonne, des Lichts: Der Zeitpunkt der Blüte um Johanni, einen der längsten Tage des Jahres, ist ein erster Hinweis auf ihre besondere Beziehung zum Licht. Zudem sind die Blätter so beschaffen, dass die Pflanze extrem viel Licht aufnehmen kann, da durch die wechselständige Anordnung und die kelchförmige Ausrichtung zum Himmel ein ideales Verhältnis geschaffen wird. In ihnen finden wir Einschlüsse von ätherischen Ölen, die Träger von Licht und Wärme sind. Das Brennen können wir selber spüren, wenn ätherische Öle mit empfindlichen Körperstellen wie zum Beispiel dem Auge in Kontakt kommen. Das Bild, das uns mithilfe der Therapeuten geliefert werden kann, ist: Diese Pflanze des Lichts bringt an den Ort der seelischen Dunkelheit – nämlich einer Depression – Licht!

Das Johanniskraut: Seine Sonnenhaftigkeit liegt auf der Hand.



NACHHALTIGE WILDSAMMLUNG

„Nachhaltig“ bedeutet, dass nicht mehr Pflanzen entnommen werden dürfen, als auf natürliche Weise oder durch Kulturmaßnahmen des Menschen nachwachsen. Einige Sammlerfamilien bestreiten ihren Lebensunterhalt ausschließlich durch ihre Sammelaktivitäten. Ihre wirtschaftliche Existenz hängt also direkt von dieser Tätigkeit ab, heute und auch in Zukunft. Die Durchführung und Weiterentwicklung einer nachhaltigen Wildsammlung ist deshalb für alle Beteiligten wichtig.

Wildsammlung für den Eigenverbrauch ist nicht meldepflichtig. Es sollte aber nur an Standorten, die unbelastet sind, und nicht in Naturschutzgebieten geerntet werden – und nur Pflanzenarten, die genau bestimmt werden können.



Geerntete Blüten der Eseldistel im idealen Zustand

BESTE BEDINGUNGEN FÜR QUALITÄT

Von den derzeit etwa 400 000 bekannten Pflanzenarten werden etwa 50 000 bis 70 000 Arten weltweit als Heilmittel genutzt, schätzen Experten wie Roland Melisch vom World Wildlife Fund (WWF). Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) verwenden etwa 80 Prozent der Weltbevölkerung Heilpflanzen, wovon immer noch der größte Teil aus Wildsammlung stammt. Dies hängt unter anderem damit zusammen, dass in weniger entwickelten Ländern die medizinische Versorgung vor Ort oft schlecht organisiert oder gar nicht vorhanden ist. Einzige Hilfe bei Krankheit ist dann das überlieferte ethnobotanische Wissen.

Deutschland ist im europäischen Vergleich der größte Verbraucher von Arzneimitteln auf pflanzlicher Basis und für den Handel mit pflanzlichen Drogen die Drehscheibe des internationalen Handels. Die intensive Nutzung durch Industrie und Verkehr sowie die rücksichtslose Ausbeutung der natürlichen Wildstandorte führte dazu, dass eine ganze Anzahl von Pflanzen oder deren natürliche Standorte unter Schutz gestellt werden mussten. Leider nimmt die Zahl an aussterbenden Arten weiterhin dramatisch zu, ein Ende ist nicht abzusehen. Durch diese Verluste verschwindet auch die Nutzungsmöglichkeit als Arzneimittel, Nahrungsmittel oder für eine technische Verwendung.

Über das Sammeln und Ernten

Für die Verwendung als Arzneimittel werden ganz unterschiedliche Teile der Pflanzen geerntet und verarbeitet.

Pflanzen aus Wildsammlung: Viele Nutzer von Heilpflanzen schätzen die Qualität wild gesammelter Pflanzen als sehr hoch ein, dies nicht zuletzt aufgrund der Tatsache, dass der Wildstandort die Pflanze hervorgebracht hat beziehungsweise dass sich die Pflanze dort selbst angesiedelt hat. Dies lässt den Rückschluss zu, dass die Pflanze dort optimale Lebensbedingungen vorfindet und sich wesensgemäß entwickeln kann, zumindest aber konkurrenzfähiger ist als andere Arten an diesem Standort. Um die natürlichen Vorteile wie geeignete Böden und Klimabedingungen von Wildstandorten zu nutzen, können Wildpflanzen aber auch am natürlichen Standort kultiviert werden.

Der aufgeklärte und kritische Konsument verlangt nachhaltige, ethisch korrekt produzierte und gehandelte Produkte. Daher wurde auf Initiative vom WWF ein internationaler Standard für die Wildsammlung von Heil- und Aromapflanzen, die ISSC-MAP, entwickelt. Auf deren Pionierarbeit konnten Zertifizierungsorganisationen wie z. B. die Union for ethical BiTrade oder die FairWild Foundation ihre Arbeit aufbauen. Sie

bieten Kriterien und Indikatoren für eine nachhaltige Wildsammlung und hilft all denen, die mit Sammlung, Management, Handel, Verarbeitung und Verkauf zu tun haben, die notwendigen Bedingungen zu verstehen, zu erfüllen und zu kommunizieren.

Die traditionelle Wildsammlung wird in Zukunft immer schwieriger werden, denn es gibt immer weniger Sammler mit ausreichender Pflanzenkenntnis, und Standorte für Wildsammlung werden durch Schadstoffeintrag verunreinigt oder gar überbaut. Dagegen bietet der Anbau relativ hohe Sicherheit, und lässt sich leichter kontrollieren. Wichtig ist aber, dass immer parallel der Wildstandort geschützt und erhalten wird, zumindest als genetische Resource.

Der kommerzielle Anbau verlangt umfassende landwirtschaftliche oder gärtnerische Kenntnisse und Erfahrung bezüglich Standort, Saatgut und Sortenwahl, Aussaat, Düngung, Bodenbearbeitung, Pflege und Erntemaßnahmen der jeweiligen Kulturen. Bei der Domestikation oder Inkulturnahme geht es zunächst darum, die besten Wachstumsbedingungen zu definieren und den richtigen Standort festzulegen; ein standortgerechter Anbau ist gerade bei Medizinalpflanzen unumgänglich. Um die notwendigen Umweltbedingungen herstellen zu können, ist es wichtig, den jeweiligen Wildstandort, von dem die Pflanzenart stammt, genau zu beobachten, um sie im Garten reproduzieren zu können. Eventuelle begrenzende Faktoren wie Licht, Wasser oder Nährstoffe können bereits am Wildstandort erkannt werden (praktische Anbautipps siehe Pflanzenporträts und Kultivierungsanleitungen).

Die Ernte: Für den besten Zeitpunkt ist sowohl die Tages- und Jahreszeit ausschlaggebend als auch die Entwicklungsstufe, in der sich die Pflanze gerade befindet. Alle Pflanzen sollen dann geerntet werden, wenn sie beziehungsweise die gewünschten Pflanzenteile das Wachstumsoptimum erreicht haben. Pflanzen, bei denen das ätherische Öl als Wirkstoff gilt, werden frühmorgens gepflückt, und die Ernte sollte bis zur Mittagshitze abgeschlossen sein damit möglichst wenig der wertvollen Inhaltsstoffe verloren gehen. Alkaloidhaltige Pflanzen haben an warmen Tagen die meisten Inhaltsstoffe, die Ernte sollte aber auch bis zur Mittagshitze abgeschlossen sein.

Weiterverarbeiten und lagern: Bei der Verwendung als Frischpflanze sollte die Weiterverarbeitung noch am selben Tag stattfinden. Haltbare Früchte können auch über einige Tage kühl gelagert werden. Wurzeln können, wenn sie frisch weiterverarbeitet werden, mit Tüchern über Nacht feucht gehalten werden, damit die Feinwurzeln nicht vertrocknen. Eine aktive Trocknung sollte schonend bei niedrigen Temperaturen in dünnen Lagen auf Horsten stattfinden. Die Pflanzen oder Pflanzenteile müssen mehrmals gewendet werden, um eine Fermentation zu vermeiden. Nach zwei bis drei Wochen sollte der Trocknungsprozess abgeschlossen sein. Stark riechende Pflanzen sollte man von den anderen getrennt trocknen und lagern. Fertige Drogen lagern am besten möglichst dunkel und kühl bei maximal 17 °C. Zur Aufbewahrung sind Papiersäcke gut geeignet, für kleinere Mengen auch Glasbehälter.

TIPP

RICHTIG ERNTEN

- Nur saubere, gesunde Pflanzenteile.
- Bevorzugt bei trockenem, sonnigem Wetter. Wenn morgens geerntet wird, sollten die Pflanzen(teile) abgetrocknet sein. Nach längeren Regenperioden können die Inhaltsstoffe aufgrund des erhöhten Wassergehalts verdünnt sein. Nasses Pflanzenmaterial neigt zur Fäulnis und kann in der Trocknung schwarz werden.
- Die gereinigten Erntegefäße nicht zu voll machen: Die Pflanzen sollen nicht gequetscht werden, sondern locker liegen oder stehen können.

... ZUM OPTIMALEN ZEITPUNKT

- Knospen, junge Blätter, Zweigspitzen, Sprosse im Frühjahr.
- Rinde im Frühjahr oder Herbst.
- Oberirdische Teile mit Blüten, Stängel und Blättern zur Vollblüte.
- Blüten zur Vollblüte oder kurz davor, da sich bei der Trocknung die Knospen weiter öffnen können.
- Ganze blühende Pflanze zur Vollblüte oder kurz davor.
- Samen und Beeren zur Vollreife oder kurz davor, da hier eine kurze Nachreifezeit zu erwarten ist.
- Wurzeln werden am besten im Frühjahr ausgegraben, bevor die Pflanzen anfangen, auszutreiben. Eine Ausnahme ist die Baldrianwurzel, die im Spätherbst geerntet werden sollte, nachdem die grünen Teile weitestgehend eingezogen sind.

DIE SELBSTREGULATION UNTERSTÜTZEN: BIOLOGISCH-DYNAMISCHER ANBAU

Biologisch-dynamischer Heilpflanzenanbau bedeutet, den Garten und seine Umgebung als eigenen Organismus zu verstehen. Organismen haben die Fähigkeit der Selbstregulation. Fehlentwicklungen gleichen sich rechtzeitig aus, vorausgesetzt, die einzelnen Organe eines Organismus stehen in einer gewissen Harmonie zueinander und beeinflussen sich gegenseitig positiv. Diese harmonischen Bedingungen zu unterstützen ist die Aufgabe des Gärtners und Landwirts. Der Verzicht auf chemische Pflanzenschutzmittel ist dabei nur ein – wenn auch wichtiger – Teil der Arbeit.

Rhythmen nutzen

Der Heilpflanzengarten gleicht einer komplexen Komposition, die wir zwar selbst gestalten, aber doch nur teilweise verstehen. Von den sich regulierenden Wechselwirkungen zu lernen ist unser Ziel. Was wir wissen, ist, dass Selbstregulation nicht statisch, sondern immer rhythmisch abläuft. Der Rhythmus minimiert den Kraftaufwand, Rhythmus

Calendula officinalis im biologisch-dynamischen Feldanbau



RHYTHMISCHE VERFAHREN

...verstärken Wirkkräfte: So wird zum Beispiel das Hornkiesel-Präparat (ein biodynamisches Spritzmittel auf der Basis von Bergkristall) in erwärmtem Wasser eine Stunde lang durch intensives Rühren in wechselnder Richtung bearbeitet. Wenn sich das Wasser durch das intensive rhythmische Rühren nach etwa einer Minute in eine Richtung dreht, wird die Drehrichtung gewechselt. Zu Beginn des Wechsels herrscht Chaos, durch das stetige Weiterrühren entsteht ein durch die Fliehkraft geordneter Trichter. So findet ein ständiger Wechsel zwischen Chaos und Ordnung statt, wodurch das Wasser auf eine höhere Schwingungsebene gebracht wird und die Information des Bergkristalls auf den Informationsträger Wasser übergeht. Beim Ausbringen trifft dieses Wasser auf den gleichen Informationsträger, das Wasser in den Pflanzen, und geht mit ihm in direkte Resonanz. Dadurch wird die Pflanze in ihrem Feinstoffwechsel angeregt, gestärkt und eine optimale Ausnutzung des Sonnenlichts ermöglicht.

ist stabilisierend und gleichzeitig ökonomisch. Denn der Rhythmus trägt sich zu einem gewissen Teil selbst und spart so Energie. Er führt Polaritäten zum Ausgleich. Die Polarität einer Pflanze ist in ihrem Kraut-Wurzel-Gleichgewicht erkennbar. Deshalb ist Rhythmus für uns so interessant.

Beim Anbau nutzen wir die verschiedensten Rhythmen der Natur wie Tag-Nacht-Rhythmen oder Mondrhythmen und ihre stabilisierenden Kräfte. Nach ihnen richten wir unsere Arbeit – etwa Aussaat und Ernte – aus. Gleichzeitig unterstützen wir den Heilpflanzengarten-Organismus mit speziellen Rhythmen von außen. Zum Beispiel fördern biodynamische Feldspritzpräparate, die mithilfe rhythmischer Verfahren aufbereitet wurden, ein ausgewogenes Wachstum der Pflanzen. Neuere Forschungsergebnisse zeigen, dass auch potenzierte biodynamische Präparate einen positiven Einfluß auf die Qualität und die Gesundheit der Pflanzen haben.

Zusammenhänge erkennen

Ökologisch zu wirtschaften heißt, zu erkennen und zu fördern, was die Beziehungen der Lebewesen untereinander und zu ihrer Umwelt in Harmonie hält.

Der Naturhaushalt wird durch komplizierte Mechanismen gesteuert und organisiert. In der anorganischen Natur bildet der Stoff aus seiner inneren Konstitution heraus die Form, etwa bei Mineralien. In der organischen Natur bildet der Organismus die Form, der Stoff wird gewechselt, permanent bewegt und ausgetauscht.

Alle Stoffe, die in lebendigen Zusammenhängen wirken, befinden sich in Kreisläufen. Im Gartenbau beachten wir insbesondere die Kreisläufe der Nährstoffe wie Stickstoff, Phosphor, Kalium sowie die von Sauerstoff, Kohlenstoff und Wasser.

Ökosysteme, die ähnlich einem Organismus funktionieren, regulieren sich weitgehend selbst. Die Natur bedient sich der verschiedenartigsten Mechanismen, um ein Gleichgewicht zu erhalten – zum Beispiel durch ein Räuber-Beute-Verhalten, wenn Marienkäfer Blattläuse fressen, oder durch Parasitismus, wenn Schlupfwespen Eier in Blattläuse oder Raupen ablegen. Solche natürlichen Gleichgewichte bedeuten ein stetiges Auf und Ab von Lebensformen. Wenn sich bestimmte lebensbestimmende Faktoren zu stark verändern, beispielsweise durch extreme Witterung oder massive Eingriffe des Menschen, kann ein System zusammenbrechen und unter Umständen zu einer Massenvermehrung von Schädlingen führen. Im biologisch-dynamischen Heilpflanzenanbau versuchen wir, diese Zusammenhänge zu beachten und zu nutzen. Dazu bedarf es genauer Kenntnisse über die Lebensweise, einer hohen Aufmerksamkeit sowie einer guten Beobachtungsgabe, die ständig trainiert werden muss.

Das Ganze geistig erfassen

Je genauer wir etwas betrachten, desto ausschnitthafter wird unsere Wahrnehmung und desto klarer können wir sie gedanklich greifen. Die Ganzheit zerfällt dann allerdings. Bei dem Versuch, etwas ganzheitlich



Ein wichtiger Teil des ökologischen Gärtnerns ist die natürliche Schädlingsregulierung.

im gegenwärtigen Moment wahrzunehmen, kommen wir in eine unbestimmtere Wahrnehmung, bei der neben rationalen auch emotionale und unbewusste Elemente eine Rolle spielen. Dies zusammen schafft eine Übersichtsperspektive, aus der ein ganzheitlicher Zusammenhang erfasst werden kann. Allein über diesen doppelten Blick, analytisch-konkret sowie intuitiv-diffus, kommen wir zu Erkenntnissen, die uns weiterbringen und helfen, die Qualität im Anbau zu verbessern. Allerdings ist unser Wissen in der Regel sehr beschränkt – im Vergleich zu der Weisheit, die im Aufbau und in der Regulation von organismusartigen Zusammenhängen sichtbar wird.

Das gesetzmäßige Zusammenwirken von Vorgängen in der anorganischen Natur verstehen wir mithilfe von Ursache-Wirkungs-Beziehungen. Die Wirkung folgt aus der Ursache zwangsläufig, ohne Ausnahme. Wir bezeichnen einen solchen Zusammenhang als Mechanismus. Wie und warum lebende Organismen wie Heilpflanzen auf sich ändernde Bedingungen reagieren, ist hingegen nur schwer zu entschlüsseln. Das hat zur Folge, dass die Reaktion auf unsere Maßnahmen öfters anders ausfällt, als wir sie angedacht haben.

Da der Organismus als Ganzes sinnlich nicht wahrnehmbar ist, sondern nur geistig erfasst werden kann, müssen wir unsere Denkformen weiterentwickeln.

Stimulieren statt unterdrücken

Die wirklichen Probleme liegen in unseren Denkmustern. Wir können mit verschiedenen Denkansätzen versuchen, den Naturorganismus zu verstehen.

Problemlösungen, die nach dem Mechanismuskonzept eingeführt werden, basieren in der Regel auf Suppression und Substitution – Unterdrückung und Ersatz. Chemischer Pflanzenschutz folgt diesem Prinzip.

Nach dem Organismuskonzept des biologisch-dynamischen Anbaus werden hingegen nur Kräfte und Prozesse verschoben, verlagert oder unterstützt, was man auch als Stimulation bezeichnen kann. Das System selbst bleibt unberührt, wird von außen nicht verändert. Wollen wir im biologisch-dynamischen Anbau etwa Schädlinge regulieren, ändern wir die Bedingungen so, dass sich die Natur selbst helfen kann. So legen wir zum Beispiel Hecken und Blütenstreifen an, in denen nützliche Insekten Lebensraum und Nahrung finden. So sind etwa Marienkäfer ein perfekter Schutz gegen Blattläuse; wenn man den Käfern einen passenden Lebensraum bietet, regeln sie den Rest von selbst. Und Laufenten übernehmen zum Beispiel die Aufgabe, die Schnecken in Zaum zu halten.

Heilpflanzen, die auf diese Weise heranwachsen, haben eine besondere Qualität. Sie mussten sich ohne künstliche Hilfsmittel durchsetzen und bringen die Fähigkeit zur Selbstregulation aus ihrer eigenen „Biografie“ mit. Sie entwickeln eine große Widerstandskraft, indem sie vermehrt sekundäre Pflanzenstoffe (Seite XXX) bilden. Das macht sie für den Menschen so wertvoll, denn diese Inhaltsstoffe dienen auch der menschlichen Gesundheit.

SELBSTBEHANDLUNG mit Pflanzenarzneien



„Der Arzt behandelt, die Natur heilt“ – dieser Wahrspruch aus dem Umfeld von Hippokrates stellt die beiden Elemente der ganzheitlichen Therapie dar: das medizinische Know-how und die Heilkräfte der Natur. Beide haben ihre Grenzen, können sich aber wunderbar ergänzen.

WAS SIE DABEI BEACHTEN SOLLTEN

Pflanzliche Arzneimittel eignen sich ausgezeichnet zur Selbstbehandlung. Denn ihre Anwendung basiert zumeist auf generationenübergreifendem, zum Teil jahrtausendealtem Heilwissen, das vielfach durch modernste Forschungsmethoden erweitert und bestätigt wurde. Im Gegensatz zu manchen medizinischen Neueinführungen, die nach Jahren der Anwendung im Mittelpunkt von Arzneimittelskandalen stehen, ist man daher bei modernen pflanzlichen Mitteln in der Regel vor bösen Überraschungen wie zum Beispiel unerwarteten Nebenwirkungen gefeit.

Grenzen der Selbstbehandlung

Nicht alle Beschwerden dürfen jedoch selbst behandelt werden. Dazu gehören:

- Beeinträchtigungen von sogenannten Vitalfunktionen, zum Beispiel Atemnot, Herzbeschwerden, Lähmungen, Bewusstseinsstörungen,
- starke Schmerzen,
- Unfälle und Verletzungen mit Funktionsbeeinträchtigungen und/oder ausgedehnten oder tiefen Gewebedefekten (zum Beispiel Verbrennungen, Seite XXX) sowie Verletzungen, deren Ausmaß sich nicht einschätzen lässt,
- meldepflichtige Infektionskrankheiten,
- alle Beschwerden, auch scheinbar leichte, die sich nach drei Tagen nicht bessern.

In diesen Fällen und bei allen unklaren Beschwerden suchen Sie bitte Ihre Hausarztpraxis auf beziehungsweise rufen in Notfällen den Notdienst. Es bedeutet aber nicht, dass die pflanzliche Therapie nach drei Tagen ausgeschöpft wäre! Denn selbst bei schweren Erkrankungen wie Krebs ist meist eine Therapie mit Pflanzen sinnvoll und geeignet, die konventionelle Therapie zu ergänzen – allerdings sollte sie durch naturheilkundlich ausgebildete Ärztinnen und Ärzte und nicht als Selbstbehandlung erfolgen.

Der Beipackzettel und seine Bedeutung

Fertigarzneimittel, auch solche pflanzlicher Herkunft, dürfen nur mit einer Packungsbeilage verkauft oder abgegeben werden. Dieser Beipackzettel ist als Patienteninformation gedacht und klärt über Anwendungs-

BEHANDLUNG CHRONISCHER ERKRANKUNGEN

Die moderne Medizin hat Methoden zur Beherrschung von lebensbedrohlichen Akutsymptomen zu einer hohen Vollendung gebracht. Bei chronischen Erkrankungen und Beschwerden jedoch (wie Krebs, chronische Infektionen, Nervenerkrankungen einschließlich Alzheimer, Stoffwechselstörungen, Rheuma) kommt sie häufig an Grenzen, an denen sie der Ergänzung durch Naturheilverfahren bedarf. Heilpflanzen nehmen hierbei eine herausragende Rolle ein. Sie werden in Kombination mit Schulmedizin häufig nicht nur eingesetzt, um die Heilungschancen zu verbessern, sondern auch, um die Nebenwirkungen der Standardtherapien (wie Chemotherapie, Antibiotika, Rheumamittel) abzumildern. Mit Pflanzen allein kann man zwar nicht alles heilen, jedoch bedürfen die meisten modernen Therapiekonzepte der Ergänzung durch heilkräftige Pflanzen beziehungsweise deren Zubereitungen.

ANWENDUNG ALS INJEKTION

Homöopathische und anthroposophische Mittel können auch gespritzt werden – zu diesem Zweck sind sie in Ampullen abgefüllt. Manche Ärzte bevorzugen Injektionen, wenn eine starke Sofortwirkung angestrebt wird. Es ist möglich, Spritzen direkt in betroffene Körperregionen zu geben, um lokale Beschwerden zu lindern, oder in Akupunkturpunkte, um die zugeordneten Organe oder Funktionen gezielt zu beeinflussen. In der Anthroposophischen Medizin werden potenzierte Arzneimittel oft gespritzt, um Herz und Kreislauf zu stärken – zum Teil unter die Haut (subkutan) und zum Teil in die Venen (intravenös). Subkutane Injektionen sind leicht zu erlernen und werden häufig von den Patienten selbst durchgeführt.

gebiete, Zusammensetzung und Dosierung, über Nebenwirkungen und mögliche Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln auf. Grundlage für diese Angaben sind vor allem staatliche Zulassungen und Einschränkungen. Diese weichen jedoch zum Teil von den in der Praxis üblichen Vorgehensweisen und Erfahrungen ab. Das gilt insbesondere für pflanzliche Arzneimittel. Heilpflanzen werden oft sehr viel breiter angewendet, als es der offiziellen Arzneimittelzulassung und Registrierung entspricht. Die Darstellungen in diesem Buch, denen die ärztlichen Erfahrungen des Autors Dr. med. Frank Meyer zugrunde liegen, gehen daher zum Teil über die behördlichen Zulassungen hinaus. In diesem Zusammenhang ist zu beachten, dass Anwendungen, die vom Beipackzettel abweichen, auf eigene Verantwortung und eigene Gefahr geschehen. Auch können weder der Beipackzettel noch die Darstellungen in diesem Buch eine individuelle ärztliche Beratung ersetzen.

Gibt es Nebenwirkungen?

Nebenwirkungen von pflanzlichen Arzneimitteln sind sehr selten. Heilpflanzen können wie alle Pflanzen bei empfindlichen Personen Allergien auslösen. Allerdings passiert das sehr viel seltener als angenommen. Eine ausgezeichnete Verträglichkeit ist vor allem dann gegeben, wenn es sich um hochwertige Arzneimittel handelt, deren Rohstoffe aus biologischem beziehungsweise biologisch-dynamischem Anbau oder kontrollierter Wildsammlung stammen und ganzheitlichen, schonenden Verarbeitungsmethoden unterzogen wurden. Im Einzelfall kann es schwierig sein, bestimmte Beschwerden, die während einer pflanzlichen Therapie auftauchen, zu bewerten. Handelt es sich um Allergien oder Nebenwirkungen? Oder gehören sie zum normalen Krankheitsverlauf? In solchen unklaren Fällen sollte die Therapie nicht einfach abgebrochen werden. Vielmehr empfiehlt es sich, eine Einnahmepause einzulegen und einen naturheilkundlichen Arzt oder Ärztin zu konsultieren.

Mögliche Wechselwirkungen

Die meisten Heilpflanzen und die aus ihnen gewonnenen Präparate eignen sich hervorragend zur Kombination mit herkömmlichen Medikamenten. Denn nachteilige Wechselwirkungen und Störeffekte sind sehr selten. Das gilt vor allem dann, wenn niedrig dosierte und potenzierte, anthroposophische und homöopathische Arzneimittel verwendet werden. Jedoch können manche pflanzlichen Arzneimittel in höheren Dosierungen auch Wechselwirkungen mit Mitteln der Schulmedizin haben. Beispielsweise kann die Wirkung des blutverdünnenden Mittels Phenprocoumon (Marcumar) durch die Einnahme von hoch dosiertem Johanniskraut herabgesetzt werden. Das Vorliegen solcher Wechselwirkungen bedeutet jedoch nicht automatisch, dass bei gleichzeitiger Einnahme der entsprechenden chemisch-synthetischen Medikamente die in Betracht kommenden Naturheilmittel nicht eingenommen werden dürfen oder abgesetzt werden müssen. Allerdings ist der Arzt über die gleichzeitige Einnahme von Naturheilmitteln zu informieren, damit die

Dosen der in ihrer Wirkung eventuell verstärkten oder abgeschwächten schulmedizinischen Mittel gegebenenfalls angepasst werden können.

DOSIERUNG UND EINNAHME

In den Pflanzenporträts (ab Seite XX) finden Sie genaue Beschreibungen der für die Selbstbehandlung geeigneten Beschwerden und passenden Arzneimittel, dazu die jeweiligen Dosierungsvorschläge und Einnahmeregeln.

Allgemeines zur Dosierung

Die richtige Dosierung von Heilpflanzenarzneien ist oft sehr individuell. Für manche Patienten reichen kleinste, homöopathische Dosen aus, die nur ein paarmal eingenommen zu werden brauchen, um die Selbstheilungskräfte anzuregen und eine Änderung des Krankheitsverlaufes herbeizuführen. Andere wiederum brauchen hohe Dosen derselben Pflanzen mehrmals täglich über längere Zeit. Dies hängt damit zusammen, dass Menschen aufgrund ihrer Wesensart (Konstitution) unterschiedliche Beziehungen zu pflanzlichen Arzneimitteln im Allgemeinen und zu bestimmten Heilpflanzen im Besonderen haben. Das steht im Widerspruch zum Bestreben der Schulmedizin, allgemeingültige Aussagen zu machen und standardisierte Vorgehensweisen festzulegen, die für alle Menschen gleich sind und sich an statistischen Mittelwerten orientieren.

Die Dosierungsvorschläge in diesem Buch basieren auf den Erfahrungen des Autors Dr. med. Frank Meyer. Sie weichen zum Teil von den Angaben der Packungsbeilage ab und sind nach bestem Wissen des Autors für die meisten Fälle geeignet, sowohl in Hinblick auf die Wirksamkeit als auch auf die Sicherheit. Soweit nicht anders angegeben, handelt es sich um Dosierungen bei Erwachsenen. Im Einzelfall kann es erforderlich sein, individuelle Dosierungen gemeinsam mit naturheilkundlich versierten Ärztinnen und Ärzten festzulegen. Vor allem bei längerer Einnahme, etwa im Rahmen von chronischen Erkrankungen, ist ein solch individuelles Vorgehen anzuraten.

Dauer der Einnahme

Pflanzliche Mittel werden meist so lange eingenommen, wie die Beschwerden andauern. Bei akuten Erkrankungen kann die Therapie oft schon nach wenigen Stunden beendet werden – zum Beispiel nimmt man bei einem akuten Virusinfekt („Erkältung“) beim ersten Frösteln und Schwächegefühl eine Zubereitung aus Blauem Eisenhut alle 1 bis 2 Stunden (Seite XXX) oder bei einer Prellung sofort Arnikaglobuli (Seite XXX). Bei länger bestehenden, chronischen Krankheiten kann es Wochen oder gar Monate dauern, bis eine Wirkung zu erwarten ist – zum Beispiel bei einer antidepressiven Therapie mit Johanniskraut (Seite XXX) oder einer Reizdarmtherapie mit Farn- und Weidenblättern (Seite XXX). In solchen Fällen wird die Behandlung meist fortgeführt, wenn eine Besserung eingetreten ist, am besten in Abstimmung mit einem naturheilkundlichen

TIPP

HOMÖOPATHISCHE MITTEL RICHTIG EINNEHMEN

Sofern bei den Beschwerden nicht anders angegeben, nehmen Sie diese Mittel bitte wie folgt ein:

- Am besten im Abstand von 15 bis 30 Minuten vor einer Mahlzeit.
- Globuli und Tabletten auf der Zunge zergehen lassen.
- Tropfen, Urtinkturen und Pulver in etwas Wasser auflösen, Pulver gegebenenfalls auch messerspitzenweise direkt auf die Zunge geben.

ARZNEITEES ZUBEREITEN

- Pro Portion die Teedroge frisch mit kochendem Wasser aufbrühen, zugedeckt ziehen lassen und anschließend durch ein feines Sieb abseihen. Sie können den Tee aber auch mithilfe eines Stoffteenetzes zubereiten.
- In manchen Fällen werden Kalt-auszüge bereitet (zum Beispiel aus der Mistel, Seite XXX), oder der Tee wird kurz aufgeköcht (siehe Mariendistel, Seite XXX). Einzelheiten finden Sie in den Pflanzenporträts.

VIELSEITIGE ANWENDUNG

Je nach Pflanze werden für Arzneimittel alle Teile oder nur Blätter, Blüten, Früchte, Wurzeln oder Rinde verwendet, frisch oder getrocknet. Ätherische und fette Öle werden aus ihnen gewonnen, man kann die Pflanzendroge als Tee und Kaltauszug oder verarbeitet als Globuli, Tabletten, Tropfen innerlich einnehmen, als Kräutersäckchen, Tinkturen und Salben äußerlich anwenden, als Gewürze und Salat essen. Die Anwendungsmöglichkeiten sind so individuell wie die Beschwerden und die Bedürfnisse der Menschen.



Heilpflanzen-Tee aus Johanniskrautblüten

Arzt/Ärztin. In anderen Fällen sollte die Therapie selbst bei völliger Beschwerdefreiheit dauerhaft beibehalten werden. Das gilt beispielsweise für die Misteltherapie bei Krebs, die oft schon nach Wochen zu Verbesserungen führt, jedoch zur Vorbeugung von Rückfällen oder Tochtergeschwülsten über viele Jahre durchgeführt wird.

Die Einnahme von potenzierten Arzneimitteln

Um potenzierte Mittel der Homöopathie (Seite XXX) und Anthroposophischen Medizin (Seite XXX) ranken sich einige Mythen. Für viele Menschen hat die Therapie mit kleinen und kleinsten Dosen, die eine Besonderheit dieser beiden Therapierichtungen ist, etwas Geheimnisvolles. Denn sie verstößt gegen den materialistischen Grundsatz: „Viel hilft viel.“ Der Akt des rhythmischen Verschüttelns oder Verreibens, mit dem die Potenzen hergestellt werden, das Potenzieren, hat etwas Magisches – wie im Übrigen alle lebendigen Prozesse, die sich in Rhythmen vollziehen, vom rhythmischen Pulsieren der ersten einzelligen Lebensformen bis hin zu den komplexen Rhythmen des menschlichen Lebens. „Rhythmus trägt Leben“, äußerte Rudolf Steiner einmal auf die Frage nach dem Leben. Durch Potenzierung und weitere rhythmische Prozesse der Arzneimittelherstellung werden Heilpflanzen und andere Natur-

substanzen verlebendigt, sodass sie bereits in kleinsten Dosen Vorgänge der Selbstregulation und Heilung auslösen und unterstützen können.

- Die subtilen Wirkungen können sich am besten entfalten, wenn die Mittel etwa 15 bis 30 Minuten vor den Mahlzeiten genommen werden.
- Genussmittel wie Zigaretten und Alkohol sowie größere Mengen Kaffee können die Wirkung abschwächen.
- Völlerei und Exzesse jeder Art sollten vermieden werden. Grundsätzlich gilt, dass die Wirkung potenziert Mittel durch eine maßvolle, rhythmische Lebensweise, welche die Selbstheilungskräfte nicht unterdrückt, unterstützt wird.
- Dogmatische Regeln wie das Verbot von Kaffee und Tee, von bestimmten Gewürzen, Zahnpasten und Mundwassern hingegen sind meist übertrieben und waren schon in der Anfangszeit der Homöopathie umstritten.
- Traditionell werden für die Verabreichung homöopathischer Mittel keine Metalllöffel verwendet, sondern solche aus Horn oder Kunststoff. Damit sollen Störeffekte durch die Metalllegierungen vermieden werden. Allerdings sind Störeinflüsse bei den modernen Legierungen, aus denen Löffel heutzutage bestehen, sehr viel unwahrscheinlicher als bei den silbernen oder verzinnnten Bestecken vor 200 Jahren, als solche Regeln aufgestellt wurden.

RICHTIGE LAGERUNG UND AUFBEWAHRUNG

Potenzierte Arzneimittel: Aus den besonderen Eigenschaften anthroposophischer und homöopathischer Arzneimittel ergeben sich bestimmte Anforderungen an den Aufbewahrungsort. Dieser sollte trocken und lichtgeschützt sein und sich nicht in unmittelbarer Nähe starker elektromagnetischer Felder (zum Beispiel direkt neben dem PC) oder von Mikrowellengeräten befinden.

Heilpflanzentees: Licht, höhere Temperaturen und die Luftfeuchtigkeit beschleunigen den Abbau von Wirkstoffen. Tees bewahren Sie daher bitte nur in fest verschlossenen Gefäßen, kühl und trocken sowie geschützt vor Licht auf. Allgemein gilt, dass Arzneimitteltees umso schnelleren Wirkstoffverlusten unterliegen, je stärker die Pflanzenteile zerkleinert sind. Pulverisierte Tees können schon nach wenigen Wochen an Wirkstoffen verlieren. Grob geschnittene Tees hingegen können bei richtiger Lagerung zum Teil jahrelang aufbewahrt werden. Um sicherzugehen, kauft man Arzneimitteltees am besten nicht in größeren Mengen auf Vorrat, sondern nur für den aktuellen Bedarf. Oder man erntet die Pflanzen frisch und verarbeitet sie sofort (Seite XXX).

Fertigarzneimittel: Diese sollten ebenfalls kühl und trocken aufbewahrt werden. Das Verfallsdatum ist bei allen Arzneimitteln der Packung zu entnehmen. Für manche pflanzlichen Arzneimittel gibt es bestimmte Lagerungshinweise auf der Packung oder in der Packungsbeilage, die zu befolgen sind. So sollten zum Beispiel Mistel-Injektionspräparate (Ampullen) im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dasselbe gilt für nach dem Rh-Verfahren (Seite XXX) hergestellte Tropfen.

INFO

ABKÜRZUNGEN & FACHWÖRTER

Unter folgenden Bezeichnungen werden homöopathische und anthroposophische Arzneimittel angeboten:

- Dil. = Dilution = Tropfen
- Glob. = Globuli = Streukügelchen
- Trit. = Trituration (Verreibung) = Pulver
- Tabl. = Tabletten
- Ungt. = Unguentum = Salbe
- Supp. = Suppositorium = Zäpfchen
- Rh = Rh-Verfahren = Pflanzenpresssäfte, die durch rhythmische Schüttelung, Erwärmung und Abkühlung weiterverarbeitet und dabei ohne Zusatz von Alkohol haltbar gemacht werden
- Ø = Urtinktur = konzentrierte flüssige Zubereitung aus Pflanzenpresssaft oder Pflanzenextrakt, welche als Ausgangsstoff für die Potenzierung oder auch selbst als Arzneimittel verwendet wird
- comp. = compositum = Kompositionsmittel, das aus mehreren Bestandteilen zusammengesetzt ist



**12 MAGISCHE
HEILPFLANZEN**



AUGENTROST

Euphrasia rostkoviana

LICHT UND FREUDE für die Augen



Augentrost kann man mit etwas Glück an einem sonnigen Augusttag auf einer Almwiese finden. Das Leuchten der kleinen Blüten zieht das Auge magisch an, erhellt den Blick, erfreut und stärkt die Seele – wie der Blick in die Augen eines fröhlichen Menschen.

Die zarte kleine Pflanze wächst am liebsten an sonnigen Standorten, und das Licht, das sie einfängt, kann sie wieder an das Auge vermitteln. Auch im übertragenen Sinne kann sie erhellend wirken, den Blick für das Wesentliche öffnen, für das hinter den Dingen liegende geistige Prinzip. Konkurrenz um Sonnenlicht mag sie gar nicht – zu starkes Wachstum, zu viel Vitalität um sich herum verträgt sie nicht. Deshalb fühlt sie sich am ehesten an ganz mageren Standorten in Höhenlagen wohl, wo wir sie am häufigsten finden.

Euphrasia ist ein Halbschmarotzer (auch Halb- oder Semiparasit): Weil ihr schwach ausgeprägtes Wurzelsystem nicht genügend Wasser und Nährstoffe aufnehmen kann, verbindet sie sich mit einer Begleitpflanze und zapft deren Xylemstrom an, das holzige Leitgewebe. Dazu dienen ihr Haustorien, knötchenförmige Saugorgane.

Der Semiparasitismus, die geringe Größe, das spärliche Blattwerk, die Neigung zum Verholzen – eine frühe Verinnerlichung und Verfestigung, somit ein Rückzug vom Lebensprozess – sowie die reduzierte Vitalität der Umgebung: All das gibt uns Hinweise auf ähnliche Prozesse beim Auge, denn dort dürfen die versorgenden Prozesse auch nicht überhandnehmen, sonst kann es zur Erkrankung kommen.

OPTIMALER STANDORT: SONNIG, KARG UND IM WINTER KALT

Euphrasia wächst im nördlichen und mittleren Eurasien, in Australien, Neuseeland und im südlichen Südamerika – aber nur im gemäßigten Klimabereich. Typische Standorte sind wenig gedüngte, lichtreiche Wirtschaftswiesen, besonders Bergwiesen sowie Magerrasen, aber ebenso Sumpfwiesen. *Euphrasia rostkoviana* kann auch in der Gesellschaft von Heiden und Rasen vorkommen.

Gute Bedingungen findet Augentrost vor allem in Höhenlagen, wo es im Winter richtig kalt wird. Ähnlich dem Auge des Menschen, das sich nachts schließt und erholt, sammelt *Euphrasia* im winterlichen Samenstadium neue Kraft. Und es braucht auch eine Weile frostige Temperaturen, um schließlich die Samenruhe (Dormanz) zu brechen und spät im Frühjahr neu auszutreiben. Je höher der Wildstandort gelegen ist, desto größer werden die Blüten; Spross und Blätter bleiben dagegen weitgehend so groß wie an flacheren Standorten.

Euphrosyne war eine der drei griechischen Göttinnen der Anmut und verkörperte den Frohsinn. Nach ihr ist diese zarte Pflanze mit den leuchtenden Blüten benannt – eine Vermittlerin von Freude und Licht. Volkstümlich heißt sie Augentrost, auf Französisch *casse-lunettes* (Brillenbruch) und auf Englisch *eyebright* (in etwa: leuchtendes Auge) – denn *Euphrasia* ist die Heilpflanze für das Auge. Vor allem bei Bindehautentzündungen ist sie seit Jahrhunderten bewährt.

EUPHRASIA ROSTKOVIANA

Augentrost wird 5–30 cm hoch. Seine rhythmisch aufgebaute Hauptachse kann mehr als zwölf Seitentriebe mit zusammengesetzten, stark ausdifferenzierten Blättern bilden. In ihren oberen Achseln sitzen ährenförmig die kleinen dreifarbigem, weithin leuchtenden Blüten. Diese beginnen sich ungefähr ab Juli nach und nach stammaufwärts zu öffnen, sodass Blüten und reife Kapseln zeitgleich auf derselben Pflanze zu finden sind. Die Frucht ist eine 5 mm lange, 2 mm breite Kapsel und enthält viele Samen, die etwa 1 mm lang, fahl bräunlich, gerippt und geflügelt sind.

Die Gattung *Euphrasia* ist ausgesprochen formenreich – manche Arten sind sehr unterschiedlich, manche sehen sich sehr ähnlich, eine Bestimmung ist also nicht ganz einfach.

Weil Wiesen und Weiden immer stärker landwirtschaftlich genutzt und intensiv mit Stickstoff gedüngt werden, findet Augentrost zwischen dem dichten Bewuchs immer weniger Licht und Raum – deshalb sind die Bestände in Mitteleuropa sehr zurückgegangen. 1997 wurden 46 Augentrostarten in die Rote Liste der weltweit gefährdeten Pflanzenarten der IUCN aufgenommen.

Wildsammlung und Anbau

Die meisten in der Pharmazie und Kosmetik verarbeiteten Augentrostpflanzen kommen nach wie vor aus Wildsammlung. *Euphrasia* anzubauen ist aufgrund ihrer besonderen Ansprüche schwierig. Für viele Kulturstandorte ist sie ungeeignet, da die Konkurrenz der Begleitpflanzen schnell zu groß wird. Aber auch die Sammlung in einer Wiese ist sehr aufwendig, da die Pflanzen klein sind und auch hier oft von ihren Begleitpflanzen überwachsen werden. Hat man sie einmal gefunden, lassen sie sich relativ leicht als Ganzes mit Wurzeln aus der Erde ziehen. Die Transportwege müssen kurz sein, da die Pflanzen sehr schnell welken. Weil die Wildstandorte gefährdet sind durch intensive Landwirtschaft, Luftverunreinigung oder Überbauung und Zerstörung, wurden immer wieder Versuche zur Inkulturnahme durchgeführt, die in kleinem Maßstab erfolgreich waren. Eine Inkulturnahme ist bei Weleda – in Zusammenarbeit mit der Universität Hohenheim – nach mehrjähriger systematischer Bearbeitung 2002 erstmals gelungen. Im Klimaschrank wurden Keimversuche angelegt, um mittels Lichteinwirkung und unterschiedlicher Temperaturen die Samenruhe zu brechen. In Gefäßversuchen wurde der Einfluss unterschiedlicher Wirtspflanzen sowie verschiedener Temperaturen auf die Keimraten der Samen getestet. Diese lagen umso höher, je länger die Samen den tiefen Temperaturen ausgesetzt waren.

Auf größeren Flächen ist der Anbau jedoch zu aufwendig, da hektarweise der Boden ausgemagert und mit Steinen drainiert werden muss. Sonst wird der Augentrost von den Begleitpflanzen, die er braucht, um sie anzuzupfen, überwuchert.

Augentrost kultivieren

Aussaat und Anzucht: Für die Anzucht im Gewächshaus ist es notwendig, die Samen zu stratifizieren (also vorzubehandeln mit Kältereiz nach dem Vorbild der Natur). Dazu sollte das angefeuchtete Saatgut mindestens drei, besser fünf Wochen im Kühlschrank bei circa 5 °Celsius gelagert werden. Diese Maßnahme führt zu einer besseren Keimfähigkeit der Samen. Im Freien sollte die Aussaat bereits im November stattfinden, damit die Samen einige Wochen in der natürlichen Kälte verbringen können; auch tiefe Minustemperaturen schaden den Samen nicht. Für optimale Keimbedingungen und zur leichteren Aussaat des sehr feinen Saatguts können circa 0,3 g Saatgut pro m² mit etwas Sand vermischt ausgebracht werden. Die durchschnittliche Keimfähigkeit liegt dann bei bis zu 70 %, je nach Alter und Lagerungsbedingungen des Saatguts. Die

Keimdauer beträgt drei bis vier Monate – vorausgesetzt, der Winter war kalt genug für die natürliche Stratifikation im Freien.

Die Selbstausaat in bestehenden Kulturen oder am Wildstandort durch Pflanzen, die bis zur Samenreife in der Wiese verbleiben, funktioniert in ausreichend kalten Wintern und bei einem konsequenten Rückschnitt der Begleitflora in der Regel auch gut.

Beetanbau: Günstig sind helle, nährstoffarme, flachgründige, steinige Standorte. Der Halbparasit benötigt Kräuter oder Gräser als Wirtspflanzen, z. B. Leguminosen wie *Trifolium repens* (Weißklee) sind besonders gut mit Stickstoff versorgt, dem Antreiber der pflanzlichen Lebensprozesse, und regen *Euphrasia* zu größerem Wuchs und mehr Verzweigung an. Geeignet sind auch verschiedene Gräserarten wie *Agrostis capillaris* (Rotes Straußgras), *Festuca rubra* (Rot-Schwengel) und *Dactylis glomerata* (Gewöhnliches Knäuelgras) als Wirtspflanze. Sollten geeignete Wirtspflanzen nicht natürlich vorkommen, müssen diese bei der Aussaat der *Euphrasia*-Samen hinzugesät werden, ansonsten verkümmert die Pflanze nach kurzem vegetativen Wachstum.

Während der Wachstumsphase hat sich das Zurückschneiden der Wirtspflanzen bis zur ersten Verzweigung von *E. rostkoviana* als notwendig erwiesen, um eine Beschattung von *E.* zu vermeiden; besonders günstig auf nährstoffreichen Böden ist der Zeitpunkt direkt nach dem Keimen der *Euphrasia*. Ebenso ist eine gute Wasserversorgung während der gesamten Wachstumszeit wichtig. Die starke Transpiration von *Euphrasia* kommt im raschen Welken nach dem Pflücken der Pflanzen zum Ausdruck, deshalb müssen lange Transportwege nach der Ernte vermieden werden. Bei einer Düngung kann *Euphrasia* die Nährstoffe indirekt über die angezapften Wirtswurzeln aufnehmen, jedoch ist dann ein erhöhter Wuchs und Beschattung durch die Wirtspflanzen zu erwarten, sodass ein kontinuierlicher Rückschnitt der Wirtspflanzen gewährleistet werden muß. *Euphrasia* ist eigentlich ein Wintersteher und sollte erst im Frühjahr gemulcht oder gemäht werden.



Euphrasia rostkoviana

Am Augentrost lesen manche Menschen das bevorstehende Wetter ab: Erscheinen die ersten Blüten nicht unten am Spross, sondern an den Spitzen, soll es einen frühen Wintereinbruch geben.