

ANNE WANITSCHER • SEBASTIAN VIGL



Gesund mit heimischen  
**HEILPFLANZEN**

Mit 10 Heilkräutern 100 Beschwerden  
und Erkrankungen behandeln



MIT BEITRÄGEN  
VOM EXTREMBOTANIKER  
**JÜRGEN FEDER**



**humboldt**

# Die grüne Hausapotheke – Quickfinder

Mit den Heilpflanzen aus diesem Buch lassen sich 100 Beschwerden und Erkrankungen behandeln oder lindern. Die häufigsten Beschwerden finden Sie hier aufgelistet.

Beschwerde	Heilpflanzen	Anwendung auf Seite
Ängste und Lampenfieber	Schafgarbe, Hopfen	141
Bauchschmerzen	Schafgarbe, Hopfen	148
Blähungen	Schafgarbe, Löwenzahn	150
Durchfall	Nelkenwurz, Schafgarbe, Breitwegerich	186
Erkältung	Holunder, Spitzwegerich, Weide, Brennnessel, Gänseblümchen	162
Erschöpfung	Löwenzahn, Hopfen	165
Fieber	Weide, Schafgarbe, Holunder	169
Halsschmerzen	Spitzwegerich	162
Husten	Spitzwegerich, Gänseblümchen, Weide, Brennnessel, Holunder	156
Kopfschmerzen	Weide, Hopfen, Holunder	181
Schlafstörungen	Hopfen	209
Sodbrennen	Schafgarbe	211
Stress	Hopfen, Holunder	213
Verstopfung	Schafgarbe, Löwenzahn, Holunder, Wegeriche	217
Wunden und Verletzungen	Gänseblümchen, Schafgarbe, Breitwegerich, Nelkenwurz	220

ANNE WANITSCHKEK · SEBASTIAN VIGL

# Gesund mit heimischen Heilpflanzen

Mit 10 Heilkräutern 100 Beschwerden  
und Erkrankungen behandeln

Mit Beiträgen vom Extrembotaniker Jürgen Feder





## 6 VORWORT

### 9 ZEHN HEILPFLANZEN VOR IHRER HAUSTÜR

- 10 Grüne Heiler sind nah – Heilpflanzen in unserer Nachbarschaft
- 20 Warum Pflanzen heilen – Gesundheit aus der Apotheke Darwins
- 26 Heilsame Begegnungen mit der einheimischen Pflanzenwelt

- 32 Mit dem Hopfen zur Ruhe kommen
- 46 Frieden stiften mit der Schafgarbe
- 53 Heilsamer Baumfunk: die Silber-Weide
- 60 Die Brennnessel, die Therapeutin mit den Spritzen
- 67 Löwenzahn: der Stickstoff-Liebhaber für den Stoffwechsel
- 75 Schild und Lanze für umkämpfte Schleimhäute:  
Breit- und Spitzwegerich
- 84 Die herb gerbende Nelkenwurz
- 91 Der Holunder heilt Menschen und Vögel
- 99 Zweierlei reizend: das Gänseblümchen
- 105 Kapuzinerkresse und Meerrettich – das pflanzliche Antibiotikum
- 109 Eleu-Wurzel: Natürliche Hife bei Erschöpfungszuständen wie  
Müdigkeit und Schwäche

### 113 DIE GRÜNE HAUSAPOTHEKE MIT ZEHN HEILPFLANZEN

- 114 Die Hausapotheke zusammenstellen
- 114 Heilpflanzen besorgen und aufbewahren
- 116 Präparate, Holunderbeerensaft, Flohsamen
- 116 Heilpflanzen selbst sammeln
- 120 So trocknen Sie selbstgesammelte Heilpflanzen

**121 Tees richtig zubereiten und dosieren**

- 121 Die Teetherapie schont Ihren Geldbeutel
- 121 Das ideale Lösungsmittel für die Heilpflanzentherapie
- 122 Die Aktivierung von Pflanzenwirkstoffen beim Trocknen
- 122 Tees herstellen und richtig anwenden
- 124 Das Mischen von Teekräutern
- 125 Zusammenfassung

**126 Tee trinken und abwarten**

- 126 Länger leben und gesund sein mit dem richtigen Lebensstil
- 127 Warum Heilpflanzen unterschiedlich schnell wirken
- 128 Zusätzliches Leiden vermeiden
- 129 Hindernisse bei der Teetherapie
- 129 Darmkur für Heilpflanzenfreunde
- 131 „Sei lieb zu deinem Aua“
- 132 Eine freundliche und verständnisvolle Haltung
- 133 Sich selbst ein guter Freund sein
- 135 Zusammenfassung

**136 Wichtige Hinweise vor der Behandlung****139 100 ERKRANKUNGEN UND BESCHWERDEN  
MIT 10 HEILPFLANZEN BEHANDELN**

- 140 Erkrankungen und Beschwerden von A bis Z

**228 ANHANG**

- 228 Nebenwirkungen, Wechselwirkungen und Gegenanzeigen
- 231 Weiterlesen: Büchertipps
- 232 Botanische Führungen und Heilpflanzenführungen
- 232 Bezugsadressen
- 234 Verwendete Literatur und Verzeichnis der zitierten Studien





# 100 Erkrankungen und Beschwerden

140	Akne	162	Erkältung (grippaler Infekt)
141	Ängste	165	Erschöpfung und Müdigkeit
143	Appetitlosigkeit	166	Fasten
144	Ärger	166	Fettleber
145	Arthritis	167	Fettleibigkeit (Adipositas)
145	Arthrose	169	Fieber
147	Asthma	170	Frühjahrs Müdigkeit
148	Bauchschmerzen	171	Gewichtsreduktion
149	Bettnässen (Enuresis nocturna)	171	Gicht (Arthritis urica)
150	Blähungen	172	Grippe
151	Blasen an den Füßen	172	Gürtelrose
151	Blasenentzündung (Zystitis)	172	Haarausfall
153	Blutarmut (Anämie)	173	Hämorrhoiden
154	Bluthochdruck (Hypertonie)	175	Harninkontinenz
155	Blutfettwerte, erhöhte (Hypercholesterinämie)	176	Hautausschlag
156	Bronchitis, akute	177	Heiserkeit
158	Burnout	177	Heißhunger
158	Darmerkrankungen, chronisch entzündliche (Morbus Crohn und Colitis ulcerosa)	178	Heuschnupfen (Rhinitis allergica)
160	Depressive Verstimmung (Stimmungstief)	179	Husten
161	Diabetes mellitus Typ 2	179	Hüftschmerzen
162	Durchfall	179	Insektenstiche
		179	Insulinresistenz
		179	Juckreiz
		180	Kehlkopfentzündung (Laryngitis)
		180	Konzentrationsschwäche
		181	Kopfschmerzen
		182	Knieschmerzen
		183	Krebs, Nebenwirkungen behandeln

# mit 10 Heilpflanzen behandeln

---

184	Lampenfieber	200	Regelschmerzen (Dysmenorrhoe)
184	Magen-Darm-Entzündung (Gastroenteritis)	202	Reizblase
185	Magengeschwür (Ulcus ventriculi)	203	Reizdarm
186	Magenschleimhautentzündung (Gastritis)	205	Reizmagen
187	Magenübersäuerung (Hyperazidität)	206	Rheuma, entzündliches
188	Mandelentzündung (Angina tonsillaris)	207	Rückenschmerzen
189	Mittelohrentzündung	209	Schlafstörungen
189	Migräne	210	Schnupfen
191	Morbus Bechterew	211	Schweißfüße
191	Mundgeruch	211	Sodbrennen
192	Mundtrockenheit	212	Sommerhitze
193	Muskelkater	212	Sonnenbrand
194	Muskelschmerzen	213	Stress
194	Myome der Gebärmutter	215	Trigeminusneuralgie
194	Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)	215	Übergewicht
195	Nervenschmerzen	215	Unruhe und Nervosität (vegetative Dystonie)
196	Neurodermitis	217	Verbrennungen
196	Ohrenschmerzen	217	Verstopfung
197	Offenes Bein (Ulcus cruris)	218	Völlegefühl
197	Osteoporose	218	Wechseljahresbeschwerden
198	Polyneuropathie	220	Winterblues/Winterdepression
198	Prostatavergrößerung, gutartige (benigne Prostatahyperplasie)	220	Wunden und Verletzungen
199	Psoriasis-Arthritis	222	Wundliegegeschwüre (Dekubitus)
199	Rachenentzündung (Pharyngitis)	222	Zahnbettentzündung (Parodontitis)
		223	Zahnfleischentzündung (Gingivitis)
		225	Zahnschmerzen
		226	Zyklusstörungen

# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

auf der Suche nach Heilmitteln durchforsten Wissenschaftler extreme Lebensräume und finden dort Lebewesen, die Strategien entwickelt haben, um den Widrigkeiten zu trotzen. Die Wirkstoffe, die sie dafür bilden, können uns bei Krankheiten helfen. Der Biochemiker Giuseppe Brotzu entdeckte 1945 beispielsweise einen Pilz in einem sardischen Abwasserrohr. Dieser produziert einen Stoff, der bis heute in einzelnen Antibiotika zu finden ist und jedes Jahr viele Menschenleben rettet.

Lassen Sie uns gemeinsam einen extremen Lebensraum besuchen und dort nach Heilmitteln Ausschau halten: menschliche Siedlungen. Für uns sind diese recht komfortabel, doch Pflanzen stellen sie vor große Herausforderungen. Will eine Pflanze zum Beispiel auf einem Gehsteig gedeihen, braucht sie starke Widerstandskräfte. Hitze, Dürre, Überschwemmungen und der Tritt unserer Füße schwächen ihren Organismus. Die Pflanze schützt sich mit besonderen Inhaltsstoffen, die uns wiederum zur Genesung dienen können.

Viele unserer bekanntesten Heilpflanzen leben in menschlichen Siedlungen – wir begegnen ihnen jeden Tag! Vielleicht haben Sie bislang keine davon oder nur einzelne wahrgenommen; das möchten wir mit diesem Buch ändern. Wir stellen Ihnen zehn Heilpflanzen vor, die in Ihrer Nachbarschaft leben – ob Sie nun auf dem Land oder in der Stadt wohnen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit diesen zehn Heilpflanzen eine komplette Hausapotheke zusammenstellen und mit ihr gerüstet sind gegen 100 der häufigsten Beschwerden und Krankheiten.

Das Wissen von Generationen von Heilkundigen konnte die moderne Wissenschaft inzwischen zu großen Teilen bestätigen.



Auch in unserer Praxis und auf unseren Heilpflanzenführungen in Berlin profitieren Patienten heute von den Heilmöglichkeiten der einheimischen Pflanzenwelt. Wer den Pflanzenheilkundler Klaus Krämer gekannt hat, der begegnet seinem Geist und Wissen bei der Lektüre dieses Buches: Der 2016 verstorbene Heilpraktiker hat die Therapie mit Heilpflanzen in Deutschland durch die Verbindung von moderner Forschung und traditionellem Wissen belebt. Unsere Kenntnis und unsere Begeisterung für Heilpflanzen verdanken wir den Lehrjahren in seiner Schule und seiner Praxis.

Und jetzt sind Sie an der Reihe! Wir laden Sie ein, in die lange Tradition von Heilpflanzenkundigen einzutreten und Ihr Leben mit der Pflanzenheilkunde zu bereichern. Die Beschäftigung mit ihr ist nicht nur heilsam, sondern auch spannend. Daher haben wir für Sie interessante Porträts der einzelnen Heilpflanzen angefertigt – und dafür den „Extrembotaniker“ Jürgen Feder um seine Mitarbeit gebeten. Vielleicht kennen Sie Deutschlands bekanntesten Pflanzenexperten schon durch seine Auftritte im Fernsehen oder seine unterhaltsamen Bücher. Möge sein liebevoller, kenntnisreicher und humorvoller Blick auf die Pflanzenwelt und unser praktisches Wissen dieses Buch zu einem echten Gewinn für Sie und Ihre Lieben machen.

Wir wünschen Ihnen anregende und spannende Lesestunden und natürlich: Alles Gute für Ihre Gesundheit.

Anne Wanitschek Sebastian Vigl

*Die Heilpraktiker Anne Wanitschek und Sebastian Vigl*





Hopfen  
S. 32



Breitwegerich  
S. 75



Schaftgarbe  
S. 46



Spitzwegerich  
S. 75



Silber-Weide  
S. 53



Nelkenwurz  
S. 84



Brennnessel  
S. 60



Holunder  
S. 91



Löwenzahn  
S. 67



Gänseblümchen  
S. 99

# ZEHN HEILPFLANZEN VOR IHRER HAUSTÜR

Manche Nachbarn lernt man erst im Laufe der Zeit kennen, schätzen und lieben. Oft erst dann, wenn man plötzlich auf ihre Hilfe angewiesen ist. Solche Nachbarn stellen wir Ihnen in Ihrer Ortschaft vor. Dabei lernen Sie einige von einer neuen Seite kennen. Jemand, der Sie vielleicht bei der Gartenarbeit schon zur Weißglut gebracht hat, kann Ihnen Ruhe und Gelassenheit verschaffen. Ein bissiges grünes Wesen lindert Ihre Schmerzen. Eine der lieblichsten Pflanzen unserer Vorgärten und Parks kratzt Sie im Hals. Begleiten Sie uns auf eine spannende Entdeckungsreise zu den heilsamen Überraschungen der heimischen Pflanzenwelt.

## Grüne Heiler sind nah – Heilpflanzen in unserer Nachbarschaft

Heilpflanzenführungen in Siedlungen sind ein Kinderspiel, denn auf zehn Metern Wegstrecke begegnen wir oft genau so vielen Heilpflanzen. Manche kriechen zwischen den Pflastersteinen, andere sprengen sich durch den Asphalt oder klettern an Laternen empor. Sie wachsen dort wegen uns: Sie kamen schon immer, wenn der Mensch sich ansiedelte und dabei die natürliche Vegetation störte.

### Der Weg der Natur zurück zum Wald

„Wie sähe es hier wohl ohne uns Menschen aus?“ Zu diesem Gedankenexperiment laden wir manchmal auf unseren Führungen ein. Denn dabei lernen wir viel über die Heilpflanzen in unserer Umgebung. Sie kennen sicher den Alexanderplatz in Berlin. Täglich laufen über 300.000 Menschen über den mit Granit gepflasterten Platz. Wie sähe es hier aus, wenn wir Menschen nicht wären? Statt des von Einkaufszentren und Sehenswürdigkeiten wie Fernsehturm und Nikolaiviertel eingefassten Platzes stünde dort wahrscheinlich ein Buchenurwald. Wenn wir Menschen plötzlich nicht mehr da wären, würde es gar nicht so lange dauern: Dann stünden Buchen rund um den Alexanderturm.

Unweit des Alexanderplatzes gab es bis vor Kurzem noch einige Brachflächen, Relikte der bewegten Geschichte Berlins. Dort ließ sich sehr gut beobachten, welchen Weg die Natur nimmt, wenn wir sie gedeihen lassen. Auf den ersten Blick mag so eine Brache immer gleich aussehen: Irgendetwas Grünes wächst da. Wer die Brache über einen längeren Zeitpunkt beobachtet, sieht, wie sie sich verändert. Jedes Jahr stehen neue Pflanzen auf ihr, andere verschwinden. Zunächst siedeln sich kleine, meist einjährige Pflanzen an. Dann gesellen sich etwas höhere, mehrjährige Kräuter dazu und in ein paar Jahren bilden sich schon kleinere



In einer Welt ohne Menschen wäre die Gegend von Berlin wahrscheinlich ein Buchenurwald.

Büschel. Zum Schluss stehen die ersten Bäume auf der Brache. Dies ist die natürliche Vegetationsentwicklung an zunächst pflanzenfreien Standorten: Zuerst kommen die ganz kleinen und kurzlebigen. Dann kommen die etwas größeren und ausdauernden, bis zum Ende ein Wäldchen dasteht. Auf den Brachen Berlins besteht es häufig aus Pappeln, Weiden, Birken, Götterbäumen oder Robinien.



Begleiten Sie uns auf eine spannende Entdeckungsreise zu den heilsamen Überraschungen der heimischen Pflanzenwelt.

### Heilpflanzen in menschlichen Siedlungen

Unter natürlichen Bedingungen wäre der größte Teil Deutschlands mit Buchen oder Buchenmischwäldern bedeckt. Die Buche wäre die dominante Pflanzenart – wenn wir Menschen nicht wären. Lassen Sie uns 5000 Jahre zurückreisen in der Zeit: Wir befinden uns in der Jungsteinzeit und gründen irgendwo im heutigen Deutschland eine Siedlung an einem Fluss. Zunächst müssen wir Platz schaffen und jede Menge Buchen fällen. So schaffen wir uns Raum für unsere Wohnstätten, unsere Felder und die Weideflächen unserer Tiere. Nach ein paar Jahren leben wir ganz gut in unserer Siedlung. Wir haben dort sogar eine Frau, die sich mit Heilpflanzen auskennt. Zu ihr schleppen wir uns, wenn wir Fieber haben. Zu ihr laufen wir mit verschleimten Lungen oder blutenden Armen, wenn wir uns beim Fällen der harten Buchen verletzen. Wir könnten sie Eir nennen, nach der Göttin der Heilkunde der nordischen Mythologie. Wenn wir ihr zeigen, wo es uns schmerzt, nickt sie. Sie gibt uns zu verstehen, dass sie gleich wieder bei uns ist und macht sich auf die Suche nach der Heilpflanze, die uns helfen wird. Lange müssen wir mit unseren blutenden Armen oder fiebrigen Kindern nicht warten. Eir tritt keine gefährliche Reise an ein entlegenes Moor oder eine heilige Quelle in den Bergen an. Sie muss nicht an magischen und verwunschenen Orten nach seltenen Heilpflanzen suchen. Wenn sie eine Heilpflanze nicht vorrätig hat, tritt sie kurz vor die Tür. Sie denken vielleicht, sie hätte einen Kräutergarten angelegt? Das musste sie gar nicht! Alle Heilpflanzen, die sie braucht, wachsen direkt in unserer jungsteinzeitlichen Siedlung.



In der jungsteinzeitlichen Siedlung wuchsen die Heilpflanzen sicherlich vor der Haustür.

### Heilpflanzen an einer Kreuzung in Berlin

In den letzten 5000 Jahren hat sich viel ereignet – wenn wir den Zeitraum aus der Perspektive der Menschen betrachten. Käme Eir gleich morgen zu Besuch, sie würde ganz schön staunen! Viele der Dinge, die für uns heute selbstverständlich sind, könnten wir

ihr gar nicht erklären: Wie wir heute mithilfe von fossilen Energieträgern aus der Dinosaurierzeit in kurzer Zeit einmal um den Globus reisen. Oder wie wir das Manuskript dieses Buches in einer Datenwolke in Sekunden auf verschiedenen Servern in der ganzen Welt speichern.

Gewisse Dinge haben sich in den letzten 5000 Jahren sehr wenig verändert. Wir sehen etwas anders aus, doch unsere Körper funktionieren nach dem gleichen Bauplan. Eir weiß sicher, was Fieber ist und dass Wunden versorgt werden müssen. Wenn wir husten, wüsste sie uns zu helfen. Wir könnten mit ihr mitten in Berlin einen Spaziergang machen und sie würde viele Pflanzen wiedererkennen. Sie haben dieselben Inhaltsstoffe und damit auch dieselbe Wirkung. Schon im Umkreis von 20 Metern rund um unser Haus mitten in Berlin würden wir viele verschiedene Heilpflanzen finden. Neun der zehn Heilpflanzen, die wir Ihnen in unserem Buch vorstellen, finden sich allein an der Kreuzung, an der wir wohnen.



In 5000 Jahren haben wir Menschen uns stark verändert – die Heilpflanzen blieben dieselben.



Die Heilpflanzen an unserer Kreuzung in Berlin:

- (1) Gänseblümchen
- (2) Spitzwegerich
- (3) Große Brennnessel
- (4) Echte Nelkenwurz
- (5) Hopfen
- (6) Gewöhnlicher Löwenzahn
- (7) Schwarzer Holunder
- (8) Gemeine Schafgarbe
- (9) Breitwegerich

■ Spielplatz/Innenhof ■ Häuser ■ Gehsteig

Der Hopfen klettert an einem Zaun empor, der den Spielplatz umgibt. In dessen schattiger Ecke tummeln sich Nelkenwurz und Brennessel. Das Gänseblümchen und der Spitzwegerich fühlen sich in einem Rasen wohl. Der Holunder wächst inmitten von Sträuchern. Die Schafgarbe blüht in den geschützten Bereichen am Gehsteig rund um Fahrradständer und Mülleimer. Der Löwenzahn mag Stellen, an denen Hunde ihr Geschäft verrichten. Der Breitwegerich steht exponiert mitten am Gehsteig. Um eine Weide zu finden, müssten wir nur ein paar Schritte laufen. Dann hätten wir alle Heilpflanzen beisammen, die wir Ihnen in diesem Buch vorstellen – mitten in Berlin. Unweit Ihrer Haustüre wachsen dieselben Pflanzen, egal ob Sie auf dem Land oder in der Stadt wohnen. Sie wachsen wild, niemand hat sie gesetzt und sie fühlen sich in unseren Siedlungen offenbar wohl.



Die Heilpflanzen lernen wir in unseren Siedlungen kennen – sammeln sollten wir sie dort nicht.

Eine Skizze von der näheren Umgebung Ihres Hauses kann auch für Sie hilfreich sein. Darauf können Sie jede Heilpflanze eintragen, die Ihnen begegnet. So lernen Sie die Bestandteile unserer Hausapotheke kennen. Zum Sammeln der Heilpflanzen eignen sich Siedlungen meist aber nicht. Wie Sie die Hausapotheke bestücken, zeigen wir Ihnen im zweiten Teil dieses Buches.

Wie viele der zehn Heilpflanzen finden Sie? Die folgende Tabelle verrät, wo Sie suchen müssen.

Hier finden Sie die Heilpflanzen aus diesem Buch

HEILPFLANZE	VORLIEBEN	HÄUFIG ZU FINDEN
Hopfen ( <i>Humulus lupulus</i> )	Eher sonnig, sehr nährstoffreiche und feuchte Böden	An Hecken, Bäumen oder Gebüsch kletternd
Gemeine Schafgarbe ( <i>Achillea millefolium</i> )	Sonnig, eher trockene Böden	Auf Fußwegen, Weidewiesen, Trockenrasen und Baumscheiben
Silber-Weide ( <i>Salix alba</i> )	Nährstoffreiche, sehr feuchte Böden	An Ufern von Seen oder Flüssen, in Gräben und Parks
Große Brennnessel ( <i>Urtica dioica</i> )	Eher feuchte und sehr nährstoffreiche Böden	Auf Baumscheiben und Schutt- und Müllplätzen, an Weg- und Straßenrändern, in Hecken, auf Weideplätzen, an Häuserwänden
Gewöhnlicher Löwenzahn ( <i>Taraxacum officinale</i> )	Sonnige und nährstoffreiche Böden	Auf Fußwegen und Baumscheiben, an „Gassiplätzen“, auf Fettwiesen, Weiden, Park- und Gartenrasen
Breitwegerich ( <i>Plantago major</i> )	Sonnig, trockene oder feuchte, mäßig fruchtbare bis nährstoffreiche Böden	Auf Fußwegen und Baumscheiben, an Straßen, auf stark benutzten oder feuchten Rasen und Wiesen
Spitzwegerich ( <i>Plantago lanceolata</i> )	Sonnig	In Wiesen, Weiden und an Weg- und Straßenrändern
Echte Nelkenwurz ( <i>Geum urbanum</i> )	Schattig, nährstoffreiche Böden	In lichten Baumbeständen, an Wald- rändern
Schwarzer Holunder ( <i>Sambucus nigra</i> )	Sonnig, eher feuchte und sehr nährstoffreiche Böden	Auf fruchtbaren, frischen Böden, in Hecken, Gebüsch und Gärten
Gänseblümchen ( <i>Bellis perennis</i> )	Sonnig, mäßig fruchtbare bis nährstoffreiche Böden, regelmäßiges Mähen	Auf Fettwiesen, Weiden, Park- und Gartenrasen



Die Heilanzeigen der meisten Heilpflanzen haben sich in den letzten 2000 Jahren kaum geändert.

### Tradition trifft moderne Forschung

Eir wüsste mit den Heilpflanzen an unserer Kreuzung wahrscheinlich einiges anzufangen. Es wäre interessant, bei diesem Spaziergang noch mehrere Pflanzenheilkundler aus verschiedenen Epochen dabeizuhaben. Zum Beispiel den griechischen Gelehrten und Militärarzt Pedanios Dioskurides aus dem ersten Jahrhundert. Oder den deutschen Arzt und Apotheker Jacobus Theodorus Tabernaemontanus, der im 16. Jahrhundert lebte. Als Jugendlicher verdiente er sich sein Geld als Heilpflanzensammler, nach Abschluss eines Medizinstudiums lehrte er als Professor für Heilpflanzenkunde. Aus der heutigen Zeit würden wir gerne die Professorin Karin Kraft mitnehmen, die an der Universität Rostock lehrt und Heilpflanzen erforscht. Unserer Gruppe würde

Der Hopfen webt seine Triebe in den Drahtzaun an unserer Kreuzung.



es nicht leicht fallen, sich zu verständigen. Wir müssten viel gestikulieren und uns vielleicht mit ein paar Brocken Latein behelfen. Was die Anwendungsmöglichkeiten der einzelnen Heilpflanzen betrifft, wären wir uns aber einig: Wir würden übereinstimmen, dass zum Beispiel die Schafgarbe gegen Bauchschmerzen hilft und der Löwenzahn bei Blasenentzündung eine gute Wahl ist. Die Pflanzenheilkundler früherer Epochen verdanken ihr Wissen der praktischen Anwendung und der genauen Pflanzenbeobachtung. Die Professorin Karin Kraft könnte davon sprechen, wie wir uns heute die Wirkung der Heilpflanzen durch ihre Inhaltsstoffe erklären. Pflanzliche Inhaltsstoffe werden mittlerweile intensiv beforscht, denn sie können unsere Körpervorgänge beeinflussen. Wissenschaftler nehmen sie unter anderem als Vorbilder, um neue Medikamente zu entwickeln. Viele der Chemotherapeutika, die Ärzte bei Krebsleiden einsetzen, sind zum Beispiel pflanzlichen Ursprungs.

### **Heilpflanzen wachsen an extremen Standorten**

In allen Kulturen haben die Menschen zunächst die Pflanzen kennengelernt, die vor ihrer Haustüre wuchsen. Die kamen nicht plötzlich, sondern so, wie auf der Brache auf Seite 10 beschrieben: Der Mensch lässt sich nieder und zerstört dabei die ursprüngliche Vegetation wie den Wald. Doch vertreiben lassen sich die Pflanzen nicht! Zunächst kommen die kleinen einjährigen zurück. An ungestörteren Ecken wachsen dann die mehrjährigen Kräuter und die busch- oder baumbildenden Pflanzen.

Nur bestimmte Pflanzen nehmen an dieser Rückeroberung teil. Denn Pflanzen, die in menschlichen Siedlungen wachsen, sind Überlebenskünstler und hart im Nehmen. Sie müssen mit widrigen Umständen zurechtkommen, wie die folgende Tabelle zeigt.

### Der Einfluss des Menschen auf die wild lebenden Pflanzen in den Siedlungen

VORAUSSETZUNGEN FÜR DAS PFLANZENWACHSTUM	NEGATIVER EINFLUSS DES MENSCHEN
Luft	Belastung durch Schwefeldioxid und Ozon. Hohe Feinstaubwerte erschweren den Wasserhaushalt von Pflanzen.
Wasser	Meist wasserarme Böden, Grundwasserspiegel oft abgesenkt, das Regenwasser fließt sehr schnell ab. An exponierten Stellen oft längere Dürreperioden.
Boden	Übersättigt mit Nährstoffen, basisch durch den Kalk von Bautätigkeiten, belastet mit Schwermetallen oder Chemikalien. Durch die Last von Gebäuden und Fahrzeugen verdichtet sich der Boden und ist damit nicht leicht zu bewurzeln.
Standort	Einflüsse wie Tritt, Rasenmähen, das Streuen von Salz oder Bauvorhaben stören das Wachstum. Der Belag von Straßen und Gehsteigen erhitzt sich schnell und kann für sehr hohe Temperaturen in Bodennähe sorgen.



In menschlichen Siedlungen finden wir Pflanzen, die mit potenten Wirkstoffen den widrigen Umständen trotzen.

Die meisten Pflanzen sind diesen Bedingungen nicht gewachsen. Die unwirtlichen Begebenheiten schwächen das Wachstum und machen sie anfällig für Krankheiten. Pflanzen, die trotzdem wild in unseren Siedlungen gedeihen, zeichnen sich durch besondere Widerstandskraft aus. Diese Widerstandskraft spiegelt sich in ihren Wirkstoffen wider, die wir wiederum für Heilzwecke verwenden. Nehmen wir zum Beispiel den Breitwegerich, die Nelkenwurz und die Schafgarbe. Das sind drei der Pflanzen, die wir in diesem Buch vorstellen. Der Breitwegerich kann einiges einstecken. Er wächst mitten auf unseren Gehsteigen und wir fügen

ihm mit unseren Tritten Schaden zu. Eine zarte Orchideenart hätte da keine Chance! Die Verletzungen am Wegerich müssen schnell versorgt werden, Bakterien und Pilze infizieren sonst das Blatt und dann die ganze Pflanze. Der Breitwegerich bildet daher zum Eigenschutz stark antibakterielle und pilzwidrige Stoffe aus. Diese nutzen uns Menschen, wenn wir von Bakterien oder Pilzen befallen sind. Die Nelkenwurz wächst in unseren Siedlungen an schattigen Stellen, an denen der Boden durch Abfall oder Hundekot überdüngt ist. Das Überangebot an Nährstoffen macht Pflanzen anfällig für Krankheitserreger. Denen hält die Nelkenwurz wirkungsvolle antivirale, antibakterielle und pilzwidrige Wirkstoffe entgegen. Dasselbe gilt für die Schafgarbe, darum empfehlen wir sie Ihnen bei verschiedenen Infektionen. Ihre kraftvollen Abwehrstoffe lassen sie selbst an Stellen gedeihen, die durch Dürre und Schwermetalle stark belastet sind.



Auf dem Gehsteig machen wenige Pflanzen dem Breitwegerich den Platz streitig. Er muss dafür aber widrigen Umständen trotzen.



Jede Epoche fand eine andere Erklärung, warum gewisse Pflanzen heilen.

### Von Göttern, Geistern und Inhaltsstoffen

Die Pflanzenheilkunde ist mehrere Jahrtausende alt. Im Laufe dieser Zeit fanden Menschen unterschiedliche Erklärungen für die Heilkraft der Pflanzen. Viele Naturvölker vermuteten Pflanzengeister am Werk – spätere Kulturen ihre Götterwelt. Würden wir die oben erwähnten Heilpflanzenexperten aus unterschiedlichen Epochen befragen, bekämen wir unterschiedliche Antworten. Moderne Antworten könnten uns die Professorin Kraft liefern: Die Heilpflanzen wirken aufgrund ihrer Inhaltsstoffe. Diese beeinflussen unseren Organismus. Die Inhaltsstoffe der Brennnessel sorgen zum Beispiel dafür, dass wir mehr Harn bilden. Das kann bei Entzündungen der Harnwege hilfreich sein, denn häufiges Wasserlassen spült Bakterien einfach aus dem Körper. Bestimmte Inhaltsstoffe beeinflussen unser Innenleben und können heilend wirken. Doch warum bildet die Pflanze sie? Warum reguliert sie unseren Stoffwechsel? Bei der Beantwortung dieser Fragen werden uns keine Götter und keine Pflanzengeister begegnen ... wir werden aber eine sehr mächtige Kraft kennenlernen, eine Kraft, die alles Leben auf diesem Planeten geschaffen hat!

## Warum Pflanzen heilen – Gesundheit aus der Apotheke Darwins

Warum heilen uns Pflanzen? Warum sie bei Infektionen helfen, haben wir schon erklärt: Auch sie haben mit Viren, Bakterien und Pilzen zu kämpfen und produzieren wirksame Stoffe dagegen. Heilpflanzen beeinflussen aber auch das Zusammenspiel unserer Botenstoffe, regulieren Entgiftungsorgane oder fördern Schlaf und Appetit. Warum machen sie das? Diese Frage beschäftigte Heilpflanzeninteressierte aller Epochen. Sie wollen unsere Antwort jetzt schon wissen? Also gut: Sie können uns heilen, weil

sie nicht laufen können. Wer sich nicht bewegen kann, muss eben die Welt um sich herum bewegen!

### Auf dem Planet der Pflanzen

Erinnern Sie sich an den erfindungsreichen Serienhelden McGyver? Mit einem Schweizer Taschenmesser, ein paar Büroklammern und Kaugummi bestand er jedes Abenteuer. Pflanzen sind die McGyvers unter den Lebewesen. Sie benötigen vier Zutaten für die unglaubliche Gestaltungsvielfalt und die Produktion komplexer chemischer Verbindungen: mineralischen Boden, Luft, Wasser und Sonnenlicht. Mithilfe eines Verfahrens, der sogenannten Photosynthese, verwandeln sie die Energie der Sonne in energiereiche Stoffe. Sie ernähren sich, indem sie ihre Blätter in die Sonne halten. Die Wurzeln versorgen sie mit Mineralien und Wasser und mit der Blattunterseite nehmen sie Kohlendioxid auf. Wäre das nicht großartig: sich einfach ein Weilchen in die Sonne stellen, und wir wären satt? Uns ist das leider nicht vergönnt, wir müssen Nahrung zu uns nehmen, und ohne die Pflanzen wären wir dabei aufgeschmissen. Denn jedes Nahrungsmittel, das wir zu uns nehmen, gäbe es ohne die Schaffenskraft der Pflanzen nicht. Das gilt auch für Fleisch oder Molkereiprodukte. Sie stammen von Tieren, die Pflanzen aßen oder die Tiere verspeisten, die wiederum Pflanzenfresser waren. Ohne Pflanzen hätten wir nicht nur nichts zu beißen: sie liefern außerdem den Sauerstoff für unsere Atemluft und bilden den Rohstoff für Kleidung, Möbel, Bausubstanzen, Treibstoff, Medikamente oder das Papier für dieses Buch. Wir sind von Pflanzen abhängig – und damit sind wir nicht allein.

Neben den Pflanzen betreiben nur ein paar Bakterien Photosynthese. Alle anderen Lebewesen decken ihren Energiebedarf durch den Verzehr von Pflanzen, beziehungsweise von Lebewesen, die Pflanzen verzehrt haben. Seit mehreren Milliarden Jahren fressen die einen, die kein Sonnenlicht verwerten können,



Luft, Nahrung, Gesundheit, Gebrauchsgegenstände: unser Leben ist ohne Pflanzen undenkbar.

die anderen auf, die das eben können. Und dennoch sind die, die gefressen werden, immer noch in der Überzahl. Wenn wir das Gewicht aller Lebewesen auf diesem Planeten addieren, entfallen auf die Pflanzen 80 Prozent. Wie können sie so erfolgreich sein, obwohl sie dem Rest des Planeten als Futter dienen?

### Die Evolution der Lebewesen

Der britische Naturforscher Charles Darwin veröffentlichte 1858 eine Theorie, an der er 20 Jahre gefeilt hatte. Die Zeit war gut investiert, denn seine Gedanken waren revolutionär und entsprachen nicht dem vorherrschenden religiösen und wissenschaftlichen Weltbild. Darwin sah hinter der Entstehung aller Lebewesen einen dynamischen Prozess, den er Evolution nannte. Heute lässt sich seine Theorie wissenschaftlich belegen. Mithilfe der Evolution können wir erklären, dass alle Lebewesen dieser Erde die gleichen Vorfahren haben. Aus kleinen Einzellern entwickelte sich die immense Vielfalt an Tieren, Pilzen, Bakterien und Pflanzen. Die heute lebenden Arten sind das Resultat eines vier Milliarden Jahre langen Prozesses, bei dem immer die Spezies überlebt, die sich am besten an ihre Umweltbedingungen anpasst. Ständige Mutationen sorgen dafür, dass dem Prozess der natürlichen Selektion nicht der Treibstoff ausgeht. Durch Mutation veränderten sich die Flossen von einzelnen Fischen. Die erlaubten es ihnen, kurze Landgänge zu unternehmen. Aus den veränderten Flossen wurden schließlich Beine, die uns und den meisten anderen Landtieren die Bewegung ermöglichen. Durch Bewegung können wir uns Dingen nähern, die uns anziehen und interessieren, oder vor Gefahren fliehen. Bewegung bringt die Maus zum nahrhaften Käse und schnell weg von der hungrigen Katze.

In Zeiten von Lieferservices und Online-Handel können wir uns viele Wege in ein Geschäft oder Restaurant ersparen. Wir bestellen bequem aus dem heimischen Sessel und unsere Nahrung kommt zu uns. Andere erledigen die Wegstrecke für uns. Dafür



Das Zusammenspiel von Mutation und natürlicher Selektion lässt Arten entstehen und sich entwickeln.

geben wir ihnen Geld. Eine Maus, die diesen Service in Anspruch nehmen könnte, müsste nicht mehr zum Käse laufen – der Käse käme zu ihr.

### Pflanzen, die Meister der Chemie

Reife Holunderbeeren und deren Samen, die einfach zu Boden fallen, haben im Schatten des Mutterbaumes wenig Aussicht, selbst einmal groß zu werden. Der Holunder ist fest verwurzelt und er kann nicht einfach um den Block laufen, um seine Nachkommen zu verteilen. Diese Arbeit erledigen Vögel für ihn: Sie essen die Beeren und scheiden deren Samen wieder aus. Für diesen Lieferservice bekommen sie die Nährstoffe der Beeren. Das ist ein gutes Geschäft für beide Seiten, bei dem die Farbstoffe der Beeren eine wichtige Rolle spielen. Sie locken die Kuriere, sobald die süßen Früchte reif sind.

In der Nähe des Holunders stehen gerne Brennnesseln. Ihre Blätter wären für viele Tiere sehr nahrhaft, denn pflanzliche Pro-



Der Holunder lockt die Vögel an, sobald seine Beeren reif sind.



Wer so nahrhaft ist wie die Brennnessel, hat viele Feinde. Selbst im jungen Zustand wissen sich die Pflanzen zu wehren.

teinquellen sind selten und Brennnesselblätter sind reich an Eiweiß. Kommen hungrige Tiere angefliegen oder angelaufen, kann die Brennnessel nicht davonlaufen. Ihre Wurzeln stecken tief in der Erde. Doch sie weiß sich anders zu helfen. Der chemische Cocktail ihrer Brennhaare ist perfekt auf den Körper von Säugetieren abgestimmt. Gerät er unter deren Haut, sorgt er für anhaltenden Brennschmerz. Kleinere Tiere, die das Problem umgehen, kann sie mit dem Alkaloid Nikotin vertreiben, wie wir im Porträt der Brennnessel noch sehen werden.

Wie andere Pflanzen haben Holunder und Brennnessel keine Beine. In einer Welt, in der die anderen Lebewesen Beine oder Flügel haben, kommen sie ohne aus. Sie bewegen nicht sich selbst, sie bewegen die Welt um sich herum. Der Holunder lockt die Vögel, die Brennnessel macht den hungrigen Mäulern Beine. Auch die anderen Heilpflanzen, die wir Ihnen vorstellen, handhaben das so. Sie locken und vertreiben. Dabei benutzen sie eine besondere Sprache. Wir hören die Brennnessel nicht brüllen: „Hau bloß ab!“ Sie spricht in speziellen Formeln, es sind nicht magische Formeln, es sind chemische Formeln, denn die grünen McGyvers bilden aus Erde, Wasser, Luft und Sonnenlicht eine unglaubliche Vielzahl an chemischen Stoffen. Viele ähneln sich und doch hat jede Pflanze ihren eigenen Bausatz. Manche dieser Stoffe sind so komplex, dass Chemiker selbst heute noch Schwierigkeiten haben, diese nachzubauen.

Jede Pflanze bastelt ihren eigenen Cocktail aus mehreren Dutzend chemischen Wirkstoffen. Nach ihrer Funktion können wir diese grob unterteilen in Lockstoffe und Abwehrstoffe. Von beiden werden wir einige kennenlernen. Die Schafgarbe lockt Insekten zum Beispiel mit gewissen ätherischen Ölen und Farbstoffen. Sie weisen ihnen den Weg zur Blüte. Die Silber-Weide und die Nelkenwurz schlagen Schädlinge mit Gerbstoffen in die Flucht. Viele Abwehrstoffe wirken auch gegen Krankheitserreger wie Viren, Pilze und Bakterien.



Zum chemischen Arsenal von Pflanzen zählen Lock- und Abwehrstoffe.

## Heilpflanzen beeinflussen unseren Organismus

Die Effektivität ihrer Wirkstoffe verdanken die Pflanzen der Evolution. Im Laufe von Millionen von Jahren haben diejenigen Pflanzen überlebt, deren Stoffe Wirkung zeigen. Welche Stoffe wirken besonders gut? Es sind die, die perfekt auf die Bedürfnisse und die Körperchemie der anderen Lebewesen abgestimmt sind. Die Brennnessel enthält zum Beispiel Gewebshormone von Tieren und ihr Nikotin beeinflusst deren zentrales Nervensystem. Die Farbstoffe von Holunderbeeren schützen ihre gefiederten Kuriere vor viralen Infektionen.

Uns lassen die Wirkstoffe der Pflanzen nicht kalt, schließlich sind wir auch nur Tiere. Wer es genau wissen will: Wir zählen zur Ordnung der Trockennasenaffen.

Menschliche Embryos sind in frühen Stadien kaum zu unterscheiden von den Embryos der Vögel, Frösche oder Hunde. Die Entwicklung im Mutterleib zeigt unser gemeinsames evolutionäres Erbe. In der späteren Entwicklung unterscheiden wir uns durch die Leistung unserer Gehirne, andere Organsysteme bleiben sich ähnlich. Unser Stoffwechsel gleicht dem anderer Tiere und darum funktioniert auch unsere Körperchemie ähnlich. Pflanzliche Wirkstoffe, die die Körperchemie von Tieren beeinflussen, wirken auch auf unser Innenleben ein. Da der Hopfen das Hormonsystem seiner Fressfeinde beeinflusst, kann er auch in das Zusammenspiel unserer Hormone eingreifen.

Zusammengefasst: Pflanzen können nicht laufen. Das müssen sie auch gar nicht. Sie machen einfach allen anderen „Beine“. Sie locken und vertreiben. Dafür bilden sie chemische Stoffe, mit denen sie andere Lebewesen beeinflussen – und damit auch uns. Diese Stoffe verdanken sie der Evolution. Im Laufe von Milliarden Jahren haben sich jene Pflanzen durchgesetzt, deren chemischen Formeln an andere Lebewesen angepasst waren. Zu diesen Pflanzen zählen insbesondere die zehn Heilpflanzen, die wir Ihnen vorstellen.



Unser Stoffwechsel und unsere Körperchemie gleichen vielen anderen Tieren.

## Heilsame Begegnungen mit der einheimischen Pflanzenwelt

Eine Hausapotheke aus den bekanntesten Heilpflanzen unserer Siedlungen hat viele Vorteile, denn die getrockneten Pflanzen kann man günstig und flott in Apotheken oder Kräutlerläden kaufen. Dazu haben sie sich alle in der Anwendung bewährt und sie sind gut erforscht. Durch ihre Präsenz in Ihrem Wohnort werden sie Ihnen auch schnell vertraut werden. Freuen Sie sich auf erfrischende, lehrreiche und heilsame Begegnungen!

### Pflanzenbegegnungen als grüne Pause im Alltag

Heilpflanzen beleben nicht nur mit ihren Inhaltsstoffen. Die bloße Beschäftigung mit den grünen Nachbarn kann wohltuend sein und lässt uns den Ort, an dem wir leben, mit neuen Augen

Brennnesseln am Straßenrand in Berlin. Ist das eine männliche oder eine weibliche Pflanze? Dazu später mehr.



erleben. So sehen Sie plötzlich am Mülleimer an der Bushaltestelle oder am Eingang zum Supermarkt viele kleine Lebewesen sitzen. Mutig und selbstbewusst strecken sie ihr zerbrechliches Zellgerüst zur Sonne. Wir gehen davon aus, dass sie kein Bewusstsein haben wie wir. Doch sicher ist das nicht. Sie nehmen ihre Umwelt genau wahr und registrieren dabei auch Dinge, für die wir blind sind. Wenn wir sie betrachten, halten wir inne. Wir lösen uns von unserem alltäglichen Stress und befreien unseren Kopf. Wir freuen uns über diese grünen Wunder.

Je mehr Sie sich mit Pflanzen beschäftigen, desto mehr werden sie sich Ihnen zeigen. Sie werden Ihnen bei jedem Schritt außerhalb Ihrer Wohnung begegnen. Uns erzählen Menschen, dass sie unterwegs weniger auf ihr Smartphone starren, um jetzt Pflanzen zu entdecken. Statt dem „Buch der Gesichter“, Facebook, widmen sie sich jetzt dem „grünen Buch des Lebens“.

### Wir sind die Ahnen von Pflanzenkundlern

Der Mensch greift erst seit Kurzem in Kühlschränke, wenn er Hunger hat. Oder er fährt mit der U-Bahn zur Apotheke, wenn etwas seinen Körper zwickt. 99 Prozent der Zeit verbrachten wir Menschen als Jäger und Sammler auf diesem Planeten, und wer über Pflanzen Bescheid wusste, war klar im Vorteil. So sieht das auch der Neurowissenschaftler Steven Pinker, denn er meint: Ein Pflanzenkenner konnte besser für sich und seine Nächsten sorgen. Er erkannte, welche Ansprüche eine spezielle Nahrungspflanze zum Wachsen stellte. So wusste er, an welchen Standorten er sie fand. Er konnte Nahrungspflanzen an ihrer Blüte erkennen und suchte im Herbst Plätze auf, an denen er im Frühling Obstbäume oder Beerenbüsche blühen gesehen hatte. Jene, denen solche Zusammenhänge verborgen blieben, hatten in der menschlichen Evolution wahrscheinlich das Nachsehen. Laut Steven Pinker waren das Wissen über Pflanzen und das Gespür für die grünen Geschöpfe klare Überlebensvorteile.



Pflanzenentdeckungen im Alltag können Stress abbauen und Freude bereiten.

Genauso gut war das Wissen über die Kraft der Heilpflanzen ein evolutionärer Vorteil. Wer sich mit Pflanzen behandeln konnte, blieb länger gesund und konnte mehr Nachkommen zeugen. Wie haben unsere Vorfahren Pflanzenheilkunde gelernt – ohne Bücher und ohne Internet? Vermutlich beobachteten sie einfach die besseren Kenner der Materie: die Tiere. Viele Tiere nutzen Pflanzen, um zu gesunden. Sie profitieren von den Inhaltsstoffen der Pflanzen, die aus dem Zusammenspiel von Tier und Pflanzen entstanden sind. Als wir Menschen auf der Bildfläche des Planeten erschienen, war dieses Zusammenspiel bereits perfektioniert. Viele Tiere hatten ein Gespür dafür bekommen, welche Pflanzen sie von Beschwerden befreien können. Unsere Vorfahren beobachteten dann die Tiere bei ihrer Selbstmedikation.

Wir stellen uns unsere Ahnen oft als brutale, etwas einfältige Jäger vor, die nur aufgrund ihrer muskulären Kraft überlebt haben. Das Pflanzenwissen spielte aber eine entscheidende Rolle in der frühen Geschichte der Menschheit: Wer sich mit Pflanzen auskannte, setzte mehr Nachkommen in die Welt. Es ist also denkbar, dass viele von uns die Ahnen von Pflanzenkundlern sind. Vielleicht hat der eine oder andere sogar ein Gespür für Pflanzen vererbt bekommen.



Pflanzenwissen war für unsere Vorfahren ein Überlebensvorteil.

### Hat sich Pflanzenwissen in Form von Gelüsten vererbt?

Wie könnte sich ein vererbtes Gespür für Heilpflanzen äußern? Das Wissen über Heilpflanzen eignen wir uns heute durch Bücher wie dieses an. Wir lernen von denen, die bereits über etwas Wissen verfügen. So machen es wahrscheinlich auch die Tiere, sie gucken den Älteren über die Schulter. Doch scheint sich das Wissen über Heilpflanzen auch zu vererben. Auf dieses Wissen greift der Körper zurück, wenn ihm etwas fehlt. Dieses äußert sich zum Beispiel in Form von Gelüsten. Dieses Phänomen lässt sich nicht nur bei Schwangeren beobachten, deren Körper intuitiv das verlangt, was benötigt wird. Menschen mit Magen- oder Gallenlei-



Über Gelüste kann sich intuitives Heilpflanzenwissen äußern.

den haben zum Beispiel plötzlich Lust auf Bitteres. Sie greifen zu bitteren Lebensmitteln wie Radicchio oder Chicorée. Sie trinken genüsslich bittere Heilkräutertees, die sie vor ihrem Leiden nie im Leben getrunken hätten. Radicchio oder Chicorée sind übrigens aus einer Heilpflanze, der Gemeinen Wegwarte (*Cichorium intybus*) gezüchtet.

Dieses Phänomen wird Ihnen auch begegnen, je mehr Sie sich mit Heilpflanzen beschäftigen. Eine bestimmte Pflanze wird Sie besonders anziehen. Vielleicht ist es ihr Geruch, ihre Farbe, ihre Form oder ihr Geschmack? Bei anderen Pflanzen wird Ihnen vielleicht übel. Unsere Erfahrung zeigt, dass es sich lohnt, sich mit beiden zu beschäftigen. Mit Pflanzen, die Sie locken und faszinieren und mit solchen, die Sie abstoßend finden. Es kann gut sein, dass sich ein Teil Ihres genetischen Erbes an diese Pflanzen erinnert. Dieses gespeicherte Wissen könnte auf Pflanzen reagieren, die für Ihre Gesundheit gerade eine Rolle spielen.

### Auf Entdeckungstour mit dem Extrembotaniker

Wir lernen am besten, wenn wir inspiriert sind, und wenn ein Mensch seine Mitbürger für Pflanzen begeistern kann, dann ist es Jürgen Feder! Der gelernte Landschaftsgärtner und Diplomingenieur für Landespflanzpflege, Flora und Vegetationskunde ist Ihnen vielleicht als „Extrembotaniker“ bekannt. Mit dieser Bezeichnung tritt er regelmäßig im Fernsehen auf, unter anderem in Reportagen und Wissenssendungen des NDR und WDR oder beim Frühstückfernsehen auf SAT.1. Er ist ein beliebter Gast bei Talk-Shows wie „DAS! Talk auf dem roten Sofa“, bei Markus Lanz oder bei „Frank Elstner Menschen“. Vielleicht kennen Sie seine legendären Auftritte bei Stefan Raab, bei denen der deutsche Spaßkönig etwas blass neben dem leidenschaftlichen und lebendigen Botaniker wirkt. Der NDR widmete Jürgen Feder mit „Die Nordstory: Unterwegs mit dem Pflanzenjäger“ ein einstündiges Porträt.

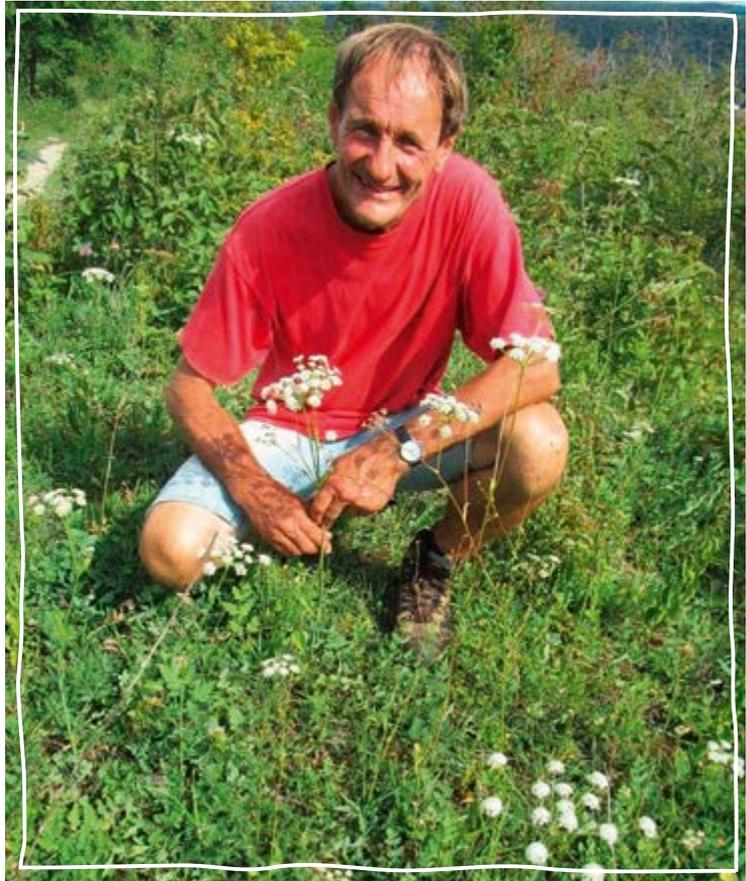


Jürgen Feder ist als Autor und durch seine vielen Fernsehauftritte Deutschlands bekanntester Pflanzenkenner.

Sein Pflanzenwissen teilt er mittlerweile auch als Autor. Im Rowohlt Verlag sind vier Bücher von ihm erschienen, eines davon stellen wir Ihnen im Anhang vor. Als Deutschlands bekanntester Pflanzenexperte kennt er die Pflanzen nicht nur: Engagiert und leidenschaftlich streitet er im echten Leben und auf Facebook für Naturschutz und gegen das Artensterben.

Wir fühlen uns geehrt, dass er unser Buch mit seiner Begeisterung und seinem Wissen bereichert. Jürgen Feder ist ein Spezial-

Der Extrembotaniker in Aktion, natürlich inmitten von Pflanzen.



list für seltene Arten, doch seine Leidenschaft gilt auch den gewöhnlicheren Pflanzen. Mit charmanten und lebendigen Einblicken, Geschichten und Bildern ergänzt er unser Buch. Er betrachtet die Heilpflanzen aus der Sicht des Botanikers und Gärtners und wir bringen Ihnen ihre Heilkraft näher.

Bei den Heilpflanzenporträts stellen wir Ihnen jeweils ein oder zwei charakteristische Aspekte der Pflanzen vor. Wie die Pflanzen bei den einzelnen Heilanzeigen wirken, können Sie dann im zweiten Teil nachlesen. Mit einer Auflistung von chemischen Formeln werden wir Sie nicht langweilen. Sie lernen jeweils einen charakteristischen Pflanzenwirkstoff kennen. Die Kenntnis dieser grundlegenden Pflanzeninhaltsstoffe ist für Ihre Beschäftigung mit Heilpflanzen hilfreich.

Unsere Hausapotheke aus zehn Heilpflanzen ergänzen wir durch die pflanzlichen Präparate *Angocin* und *Eleu-Curarina*. Auch die stellen wir Ihnen kurz vor. Doch zunächst widmen wir uns ausführlich dem Hopfen. Diesen Kletterer wollen wir Ihnen besonders ans Herz legen. Chronischer Stress ist mittlerweile eine der größten Herausforderungen für unsere Gesundheit. Um am Stress nicht zu erkranken, haben wir den Hopfen bitter nötig. Wir haben sogar sein „Bitteres“ bitter nötig!



Die Heilpflanzenporträts heben jeweils einen charakteristischen Pflanzenwirkstoff hervor.

## Hopfen

### Mit dem Hopfen zur Ruhe kommen

Der Hopfen (*Humulus lupulus*) sorgt gleich zweimal für Alarm. Zunächst in bayrischen Hopfenanbaugebieten und dann in unserem Körper. Sein Geschmack löst ein uraltes System für Gefahrenabwehr in uns aus. Teile unseres Körpers gehen vom Schlimmsten aus. Das klingt Ihnen zu aufregend, Sie haben schon genug Stress in Ihrem Leben? Dann ist der Hopfen genau richtig! Hopfen ist ein bewährtes Beruhigungsmittel, genau richtig für unsere hektische Zeit.

#### Wie Pflanzen sich Hilfe holen

Die Hallertau in Bayern ist das größte zusammenhängende Hopfenanbaugebiet der Welt. Von dort stammt rund ein Drittel der weltweiten Hopfenernte. Seit dem achten Jahrhundert rammen



Kletternder Hopfen mit reifen Zapfen.

die Bauern dort lange Stöcke in den Böden, an denen der Hopfen jedes Jahr hochklettert. Auch sonst kümmern sich die Leute in der Region viel um ihren Hopfen, so auch der Biologe Florian Weihrauch. Er untersucht unter anderem Strategien, die Hopfenpflanzen auf natürliche Weise vor Schädlingen wie der Hopfenblattlaus und der Gemeinen Spinnmilbe zu schützen.

Die Hopfenschädlinge der Hallertau sind nicht ohne Grund so zahlreich. Denn die Feinschmecker gelten selbst als Delikatesse. Rund 85 verschiedene Insektenarten bedienen sich am Schädlingbuffet. Dazu zählt auch die grüne Florfliege mit ihren hungrigen Larven: In zwei Wochen verspeist eine Larve bis zu 500 Blattläuse und 10.000 Larven und Eier der Spinnmilbe.

Doch wie soll die Einsatztruppe die Hopfenpflanze finden, die gerade befallen ist? Die Hallertau ist fast dreimal so groß wie Berlin. Wenn die werdende Florfliegenmutter jede einzelne Hopfenstaude nach Schädlingsbefall untersuchen muss, wird das nichts mit dem Nachwuchs.

Im Laufe der Evolution haben Hopfen und Florfliege Wege gefunden, sich zu verständigen. Die Hopfenpflanze verströmt den Duftstoff Caryophyllen, wenn Schädlinge an ihr knabbern. Die Florfliege nimmt dies wahr und kommt angefliegen.

### Der Hopfen wirkt auf das Endocannabinoid-System

Nicht nur für Florfliegen riecht Caryophyllen verheißungsvoll, auch Drogenspürhunde sind darauf trainiert, den scharfen und pfeffrigen Geruch zu erschnüffeln. Hopfen und Cannabis sind miteinander verwandt, beide sind Mitglieder der botanischen Familie der Hanfgewächse (Cannabaceae). Wie bei Cannabis werden auch vom Hopfen die weiblichen Blüten genutzt. Und wie Cannabis und seine Hauptwirkstoffe THC (Tetrahydrocannabinol) und CBD (Cannabidiol) wirkt auch Hopfen auf das sogenannte Endocannabinoid-System. Dieser Komplex aus speziellen Botenstoffen (sogenannten Endocannabinoiden) und entspre-



Mit dem Aromastoff Caryophyllen lockt der Hopfen Hilfe bei Schädlingsbefall an.



Hopfen und Cannabis ähneln sich bei Inhaltsstoffen und Wirkung.

chenden Rezeptoren findet sich fast überall in Ihrem Körper. Die schönste Beschreibung dieses Systems stammt wohl vom amerikanischen Professor Michael Pollan: Es sei genau das, was Adam und Eva nach der Vertreibung aus dem Paradies gebraucht haben – eine Art Entschädigung für das Ende der paradiesischen Zustände und den Beginn des alltäglichen Leidens.

Auch wir werden immer wieder aus „paradiesischen“ Zuständen vertrieben. Denken wir nur einmal daran, wie schön es wäre, an einem stressigen Tag einfach im Bett liegen zu bleiben. Wie wäre es, wenn wir uns aus der Umarmung eines geliebten Menschen nicht lösen müssten? Das Endocannabinoid-System hilft uns, trotz all der Widrigkeiten unseren Frieden zu finden. Es sorgt dafür, dass wir uns durch Schlaf regenerieren und unliebsame Erinnerungen vergessen. Es verschafft uns eine gute, ausgeglichene Laune und macht Schmerzen erträglicher. Zudem reguliert es das Abwehrsystem und die Verdauung. Caryophyllen – der Hilferuf des Hopfens – gilt neuerdings als Cannabinoid. Es interagiert wie die Wirkstoffe des Cannabis mit den Rezeptoren des Endocannabinoid-Systems. Dabei entfalten sich seine entzündungshemmenden, schmerzstillenden, angstlösenden und antidepressiven Wirkungen.

In der heutigen Zeit ist das Endocannabinoid-System belastet. Einseitige Ernährung, mangelnde Bewegung, Chemikalien in Lebensmitteln und Stress setzen ihm zu. Dann und gerade bei Stress kann der Hopfen hilfreich sein – und nicht nur durch das Caryophyllen.

### Entspannung mit Hopfen in wenigen Minuten

Die European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOP) wollte es genau wissen. Dass Hopfenzapfen entspannen, war schon lange bekannt. Sie werden mindestens seit der Antike bei Schlafstörungen, nervöser Unruhe und Ängsten eingesetzt. Das in Deutschland so beliebte Feierabendbier beruhigt nicht nur we-



Caryophyllen wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend, angstlösend und antidepressiv.

gen des Alkohols. Die beiden Hopfenbitterstoffe mit den lustigen Namen Humulon und Lupulon aktivieren im Gehirn Nervenrezeptoren, die entspannt und gelassen machen. Diese Wirkung tritt nach den Studien der ESCOP schon nach zwei Minuten ein.

Aufgrund dieser Eigenschaften empfehlen wir Hopfen als Beruhigungsmittel bei starken Schmerzen, Ängsten, Schlaflosigkeit oder stressbedingten Beschwerden. Hopfen ist besonders bei Personen hilfreich, die nachts nicht zur Ruhe kommen und tagsüber müde sind. Bisweilen empfehlen wir den Hopfen in Form unserer „hopfigen Beruhigungstropfen“.



Hopfen ist besonders bei Personen hilfreich, die nachts nicht zur Ruhe kommen und tagsüber müde sind.

### Hopfige Beruhigungstropfen selbst herstellen

Für die Herstellung der hopfigen Tropfen brauchen Sie:

- 30 Gramm Schafgarbenkraut
- 20 Gramm Hopfenzapfen
- 600 ml 70-prozentigen Alkohol (diesen Alkoholgehalt haben Ansatzspirituosen wie Prima Spirit)
- 1 verschließbares Gefäß (zum Beispiel ein großes Schraubglas)

Übergießen Sie die getrockneten Kräuter mit dem Alkohol im verschließbaren Gefäß. Stellen Sie das Gefäß für zwei Wochen an einen dunklen Ort und schütteln Sie es alle paar Tage einmal. Nach zwei Wochen wird die Mischung durch einen Kaffee- oder Teefilter abfiltriert. Dann können Sie die Beruhigungstropfen in eine Braunglasflasche mit Tropfaufsatz abfüllen. Die gibt es in jeder Apotheke. Nehmen Sie maximal fünfmal täglich bei Bedarf 20 Tropfen mit etwas Flüssigkeit ein.

Sie haben keine Zeit, die Tropfen herzustellen? Dann lassen Sie sie in einer Kräuter-Apotheke (siehe Anhang) wie folgt mischen:

- 25 ml Schafgarbenkrauttinktur (Hersteller: Caelo)
- 25 ml Hopfenzapfentinktur (Hersteller: Caelo)

Diese Mischung kann gleich wie die selbst hergestellten Tropfen eingenommen werden.



Als hätte er sich beim Klettern verausgabt, lässt sich der Hopfen – oben angekommen – einfach hängen.

Hopfen ist genau richtig, wenn wir uns nach einem anstrengenden Tag nicht entspannen können. Daran erinnert uns auch seine Erscheinung: Im Frühjahr sprießt der Hopfen rasant aus seinem Wurzelstock. Dann beginnt die alljährliche Kletterei, der Hopfen will nämlich hoch hinaus. Seine kraftvollen Schlingen verschaffen sich mit Widerhaken Halt. Damit klettert der Hopfen schnell und kraftvoll an Mauern, Zäunen oder anderen Pflanzen empor – auch mal gerne bis zu zehn Meter hoch. Hat der Hopfen seine gewünschte Höhe erreicht, lässt er sich nach unten hängen – ganz so, als wäre er von der anstrengenden Kletterei erschöpft.

### **Ein Hopfenbad für Leichtigkeit und Entspannung**

Hopfenzapfen können als Tee eingenommen werden. Sie entfalten ihre beruhigende Wirkung aber auch als Badezusatz. Hopfenbäder werden traditionell bei Unruhe, Schlafstörungen und Hautkrankheiten empfohlen. In letzter Zeit bieten immer mehr Thermen und Wellness-Hotels Hopfenbäder an. Dorthin müssen Sie aber nicht, um in den Genuss eines Hopfenbades zu kommen. Machen Sie es einfach selbst zuhause!

Übergießen Sie 30 Gramm Hopfenzapfen mit drei Litern kochendem Wasser und lassen Sie sie zugedeckt zehn Minuten lang ziehen. Seihen Sie die Mischung ab und geben Sie sie zu Ihrem Badewasser. Wenden Sie das Hopfenbad am besten eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen an. Eine 15-minütige Badezeit ist ausreichend.

So entspannend der Hopfen als Heilmittel ist, als Pflanze raubt er manchem Gartenbesitzer den letzten Nerv. Schließlich durchkreuzt er mit seinen vielen Trieben ungefragt und hartnäckig dessen Begrünnungspläne. Mehr dazu weiß Jürgen Feder.



### Mit Jürgen Feder auf Kräuter-Safari

„Schon dieser lateinische Name: *Humulus lupulus* – einfach zum Schießen und unvergesslich! Der Hopfen ist in den letzten Jahrzehnten auf Abwege gegangen: Er wurde von einer Auen- und Feuchtwaldpflanze zu einer ausgeprägten Siedlungspflanze. Überall sieht man im Spätsommer bis Herbst diese wenige Zentimeter langen weiblichen Zapfen an Buschwerk, Hecken, Mauern und Zäunen baumeln, bis sie nach den ersten Frösten einfach so zerbröseln. Der Hopfen ist zweihäusig und damit „diözisch“, sagen wir Botaniker. Das bedeutet, dass Männlein und Weiblein auf getrennten Pflanzen unterwegs sind. Männliche Pflanzen, mit ihren nur rund fünf Millimeter breiten Blütchen in kleinen Trauben, sieht man viel seltener als ihre weiblichen Pendanten. Der Hopfen kann sich zu einer echten Nervensäge mausern, denn ihm ist in Hecken und an Solitärgehölzen kaum noch beizukommen. Selbst Jungpflanzen rutschen einem in Randbeeten, den Rabatten, regelrecht durch die Finger! Die Rinde hat man zwar gegriffen, die Pflanze aber eben nicht. Und wartet man zu lange, ist alles zu spät! Zu tief wurzelt der Hopfen und oft ist noch nicht mal klar, an welcher Stelle er eigentlich so aus dem Boden sprießt. Auch ist der Hopfen tatsächlich die einzige Pflanze, von der ich jemals Hautausschlag bekam: Mit seinen feinen Widerhaken und den rauen Blättern ... er ist einfach unglaublich!“

### Wie uns angeborene Geschmacksvorlieben krank oder gesund machen

Über Geschmack lässt sich nicht streiten: Was uns schmeckt, muss anderen nicht schmecken. Wir mögen zum Beispiel den bitteren, aromatischen Geschmack von Hopfen. Das geht nicht jedem auf Anhieb so. Hopfenaroma ist nicht lieblich. Empfindsamen Naturen mag es sogar so vorkommen, als wehre sich ihr Körper gegen den Geschmack. Was passiert da?

Kinder lernen von ihren Eltern, was genießbar ist und was nicht. Das ist sehr wichtig. Bis zum Alter von etwa zwei Jahren



Unsere Reaktionen auf süß und bitter sind angeboren.



Gesunde Zuckeralternativen: Xylit, Stevia, Ahornsirup oder Kokosblütenzucker.

halten sie generell alles für essbar und ekeln sich vor nichts. So ganz scheint die Evolution den Eltern nicht zu vertrauen. Die Reaktionen auf zwei Geschmäcker sind angeboren: Alles Süße schmeckt köstlich, alles Bittere nicht. Das mit dem Süßen macht auf den ersten Blick Sinn, vor allem für unsere Vorfahren. Muttermilch ist süß und die meisten süßen Früchte in der Natur sind bekömmlich und nahrhaft.

Heute schadet uns unser angeborenes Verlangen nach Süßem, denn Süßes ist alles andere als selten und kostbar. Zucker ist allgegenwärtig und wir können nicht genug davon kriegen. Die Lebensmittelindustrie bedient das schamlos. Alles schmeckt uns, wenn nur genügend Zucker in der Rezeptur steckt. Auch Herzhaftes wie Salzstangen, Pizza und Würste werden ordentlich gezuckert. Darum leiden schon die Kleinsten unserer Gesellschaft an den Folgen eines übermäßigen Zuckerkonsums. Dazu zählen unter anderem Konzentrationsstörungen, Fettleibigkeit, Diabetes oder Karies. Wer zu zuckerarmen Nahrungsmitteln greift, wird nicht selten getäuscht. Statt des Haushaltszuckers süßen die Hersteller diese oft mit Fruktose oder Glukosesirup. Das sind keine wirklichen Alternativen, auch sie wirken sich negativ auf den Blutzuckerspiegel aus. Wer gesund süßen will, nimmt besser mit Xylit, Stevia, Ahornsirup oder Kokosblütenzucker Vorlieb.

Unsere Lust auf Süßes, die wir der Evolution verdanken, beschert uns also eine Menge Probleme. Für unsere Vorfahren war sie ein Überlebensvorteil, uns schadet sie, denn sie kann uns krank machen. Anders verhält es sich bei unserer angeborenen Reaktion auf Bitteres. Auch diese verdanken wir der Evolution. Sie macht nicht krank, sie kann heilend wirken.

**100 ERKRANKUNGEN  
UND BESCHWERDEN  
MIT 10 HEILPFLANZEN  
BEHANDELN**



## Akne

Talgdrüsen halten unsere Haut geschmeidig. Wenn sie verstopfen, bilden sich sogenannte Mitesser. Diese können sich entzünden und die typischen Knötchen und Pickel bilden. Bei der Entzündung spielen meist diverse Hautbakterien eine Rolle.

### So helfen Schafgarbe und Nelkenwurz

Gerbstoffe werden aufgrund ihrer entzündungshemmenden, antibakteriellen, reizmildernden und austrocknenden Wirkung bei Hautentzündungen wie der Akne empfohlen. Unsere Nelkenwurz ist sehr reich an Gerbstoffen. Die antibakterielle Wirkung der Gerbstoffe wird durch ihre ätherischen Öle unterstützt. Die Schafgarbe ist aufgrund ihrer entzündungshemmenden, wundheilenden und antibakteriellen Wirkung eine gute Ergänzung.



### Unsere Empfehlung

Bereiten Sie sich einen Tee aus Schafgarbenkraut und Nelkenwurz zu. Tränken Sie mit dem abgekühlten Tee eine Mullaufgabe und legen Sie diese für zehn Minuten auf die betroffenen Stellen.

### Was sonst noch hilft

Die betroffenen Hautstellen sollten nicht mehr als einmal täglich – am besten mit pH-neutraler Seife – gewaschen werden. Empfehlenswert sind zudem entzündungshemmende Pflegeprodukte mit dem Hanfwirkstoff Cannabidiol (CBD). Entsprechende Produkte stellen unter anderem die Firmen Cibdol (*Aczedol-Creme*) und hemptouch (*Balsam für Problemhaut*) her.

### Wann zur Ärztin/zum Arzt

Bei starker Akne, bei Narbenbildung und beim Auftreten von Fieber oder Lymphknotenschwellungen.



Gerbstoffe sind eine gute Wahl bei Entzündungen der Haut.

## Ängste

Hätten unsere Vorfahren keine Ängste gehabt, wären wir wohl nicht am Leben, denn die Angst hat ihnen geholfen, tödliche Gefahren zu überleben. Auf dem Weg zur Arbeit oder beim Einkaufen begegnen uns heute zwar keine hungrigen Tiger oder Bären mehr, dennoch tragen wir die Angst als evolutionäres Erbe mit uns. Manchmal ist sie hilfreich, da sie in wichtigen Situationen unsere Energien mobilisiert. Wenn Angst allerdings zu einer Hemmung führt oder krankhafte Formen annimmt, ist sie kontraproduktiv.

### So helfen Schafgarbe und Hopfen

Schafgarbe setzen Heilkundige in verschiedenen Teilen der Welt als leichtes pflanzliches Beruhigungsmittel ein. Traditionell wird sie daher auch bei Ängsten empfohlen. Tierstudien wiesen mittlerweile die angstlösenden Effekte der Schafgarbe nach. Diese Wirkung soll unter anderem auf dem Farbstoff Apigenin beruhen, der beruhigend wirkt. Er dockt an einen speziellen Rezeptor in unserem Gehirn, den sogenannten Benzodiazepin-Rezeptor, an. An diesen Rezeptor binden auch viele synthetische Beruhigungsmittel, die von Ärzten verschrieben werden.

Speziell bei Angstzuständen setzen Ärzte Medikamente ein, die die sogenannten GABA-Rezeptoren beeinflussen. Diese Rezeptoren liegen im zentralen Nervensystem. Durch sie entwickelt der Botenstoff GABA seine hemmende Wirkung auf nervöse Erregungszustände. Das Medikament Diazepam verstärkt zum Beispiel die Wirkung von GABA und wird daher auch bei Angstzuständen eingesetzt.

Auch Heilpflanzen beeinflussen den GABA-Rezeptor. Dazu zählt unter anderem der Hopfen. Mehrere seiner Inhaltsstoffe scheinen die beruhigende Wirkung von GABA bei Angstzuständen zu verstärken. Die angstlösenden Effekte von Hopfen zeigten sich auch in einer 2017 veröffentlichten Studie.<sup>(1)</sup>



Die Schafgarbe gilt als leichtes pflanzliches Beruhigungsmittel.



Hopfenwirkstoffe wirken ähnlich wie angstlösende Medikamente.



### Unsere Empfehlung

Trinken Sie bis zu fünfmal täglich einen Tee aus Schafgarbenkraut und Hopfenzapfen.

Oder nehmen Sie bis zu fünfmal täglich 20 Tropfen der „hopfigen Beruhigungstropfen“ mit etwas Flüssigkeit ein.

Im Porträt des Hopfens beschreiben wir, wie Sie die hopfigen Beruhigungstropfen selbst herstellen.

### So hilft der Sibirische Ginseng

Ängste erzeugen Stress, Stress verstärkt wiederum die Anspannungen und kann dazu führen, dass Ängste sich weiter steigern – ein Teufelskreis entsteht. Eine sinnvolle Ergänzung bei anhaltenden Ängsten kann der Extrakt der Eleu-Wurzel sein, denn seine Wirkstoffe senken die bei anhaltenden Ängsten angestiegenen Stresshormone. Der sibirische Ginseng lässt sich gut in Form des Präparates *Eleu-Curarina* einnehmen.

### Was sonst noch hilft

Gut erforscht sind die angstlösenden Eigenschaften von ätherischem Lavendelöl. Es kann in Kapselform (*Lasea*) eingenommen oder über eine Duftlampe verdampft werden. Alternativ geben Sie drei Tropfen Lavendelöl auf ein Taschentuch und halten es unter die Nase. Atmen Sie mehrmals tief durch die Nase ein.

Ängste und Angststörungen lassen sich besser behandeln als die meisten psychischen Erkrankungen. Neben dem Gang zum Psychologen können auch diverse Online-Angebote eine gute Option sein.

Auch die Achtsamkeitstherapie wird erfolgreich bei Ängsten eingesetzt. Hilfreich kann das Praktizieren des achtsamen Mitgefühls sein, hierbei lassen Sie die Angst zu. Eine entsprechende Übung stellen wir im Abschnitt „Tee trinken und abwarten“ vor. Besprechen Sie aber zunächst mit Ihren Ärzten oder Psychotherapeuten, ob etwas gegen eine solche Konfrontation spricht.



**Schnelle Hilfe:** drei Tropfen Lavendelöl auf ein Taschentuch und tief einatmen.

Sport kann eine beruhigende Wirkung auf Ängste haben, er baut Stress und Anspannungen ab und setzt Endorphine frei, die angstlösend wirken.

### **Wann zur Ärztin/zum Arzt**

Wenn Ängste regelmäßig auftreten oder Ihr Verhalten oder Ihren Alltag beeinträchtigen.

## **Appetitlosigkeit**

Bei Stress und psychischer Anspannung will sich der Appetit oft nicht einstellen. Appetitlosigkeit kann auch als Symptom anderer Erkrankungen auftreten.

### **So helfen Schafgarbe, Löwenzahn und Hopfen**

Die Bitterstoffe aus Schafgarbe, Löwenzahn und Hopfen regen die Verdauung an. Sobald sich ihr leicht bitterer Geschmack im Mund entfaltet, fließen die Verdauungssäfte. Die entspannenden Eigenschaften des Hopfens sind hilfreich, wenn Stress und Anspannung den Appetit einschränken.



### **Unsere Empfehlung**

Trinken Sie zwei- bis dreimal täglich einen Tee aus Schafgarbenkraut, Hopfenzapfen und dem Kraut und den Wurzeln des Löwenzahns.

### **Was sonst noch hilft**

Der Appetit wird durch die Reize ausgelöst, mit denen wir Essen wahrnehmen. Es ist also wichtig, wie das Essen aussieht, schmeckt und riecht. Frische Küchenkräuter verbessern das Aussehen, den Geschmack und den Geruch des Essens und sind somit gute Appetitmacher.

### **Wann zur Ärztin/zum Arzt**

Bei Gewichtsverlust und anhaltender Appetitlosigkeit.



Die Bitterstoffe aus Schafgarbe, Löwenzahn und Hopfen regen die Verdauung an.



Grundsätzlich ist Ärger ein gesundes Gefühl. Er kann aber zum Problem werden.

## Ärger

Grundsätzlich ist Ärger ein gesundes Gefühl, denn er verschafft uns die Energien, die wir brauchen, um etwas zu verändern. Anhaltender oder unterdrückter Ärger wird jedoch zum Problem, da er ungesunden Stress erzeugt und Erkrankungen wie Depressionen und Herzerkrankungen begünstigt.

### So helfen Schafgarbe und Hopfen

Der Farbstoff Apigenin der Schafgarbe besänftigt den Gehirnstoffwechsel und kann somit dabei helfen, Ärger abzubauen. Aus Sicht der Naturheilkunde spielt dazu noch ihre entkrampfende Wirkung auf die Gallenblase eine Rolle.

Hopfen ist ein pflanzliches Beruhigungsmittel und kann bei akutem Ärger helfen, sich wieder zu entspannen. Mehrere Inhaltsstoffe entfalten ihre Wirkung direkt im Gehirn. Sie beeinflussen unter anderem den sogenannten GABA-Rezeptor. An diesem entfaltet der Botenstoff GABA seine hemmende Wirkung auf übermäßige nervöse Erregungszustände wie starke innere Anspannung.



### Unsere Empfehlung

Trinken Sie bis zu fünfmal täglich einen Tee aus Schafgarbenkraut und Hopfenzapfen.

Oder nehmen Sie bis zu fünfmal täglich 20 Tropfen der „hopfigen Beruhigungstropfen“ mit etwas Flüssigkeit ein.

Im Porträt des Hopfens beschreiben wir, wie Sie die hopfigen Beruhigungstropfen selbst herstellen.



Stresshormone sind für die gesundheitsschädlichen Effekte von chronischem Ärger verantwortlich.

### So hilft der Sibirische Ginseng

Eine sinnvolle Ergänzung bei anhaltendem Ärger ist der sibirische Ginseng, denn seine Wirkstoffe senken die Stresshormone. Diese steigen bei Ärger an und sind für die gesundheitsschädlichen Effekte von chronischem Ärger verantwortlich. Der sibirische Ginseng lässt sich gut als Extrakt der Eleu-Wurzel einnehmen.

**Was sonst noch hilft**

Der Ärger an sich ist nicht das Problem, sondern unser Umgang mit ihm. Frühere Empfehlungen, Dampf abzulassen, zeigten in Studien die gegenteilige Wirkung. Wer etwa auf einen Boxsack oder ein Kissen eindrischt, ist danach meist noch aggressiver.

Vorteilhafter ist es, innezuhalten und fünfmal tief durchzuatmen. Lassen Sie das negative Gefühl zu und fühlen Sie in Ihren Körper hinein, wo der Ärger sitzt. Führen Sie dann die Übung zum Mitgefühl durch, die wir im Abschnitt „Tee trinken und abwarten“ beschreiben.

**Wann zur Ärztin/zum Arzt**

Wenn anhaltender oder unterdrückter Ärger mit aggressivem Verhalten oder schweren oder anhaltenden körperlichen Symptomen wie Magenschmerzen, Herzbeschwerden oder einer depressiven Verstimmung einhergeht.

**Arthritis**

Bei entzündlichen Gelenkerkrankungen können Brennnessel, Weidenrinde, Löwenzahn und Hopfen hilfreich sein. Wie sie wirken und angewandt werden, zeigen wir im Abschnitt „Arthrose“.

**Arthrose**

Die Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Durch starke Abnutzung des Gelenks kommt es zu Schmerzen und Bewegungseinschränkung.

**So helfen Brennnessel, Weide, Löwenzahn und Hopfen**

Entzündungshemmende Heilpflanzen können bei Arthrose hilfreich sein. In verschiedenen Studien wurden bereits die entzündungshemmenden Eigenschaften der Brennnessel bei Arthrose untersucht. Die Patienten, die unter einer Arthrose des Knie-, des Hüft- oder des Daumengrundgelenkes litten, profitierten von der Behandlung mit Brennnessel. Die Schmerzen nahmen ab und weniger Schmerzmedikamen-

te mussten eingenommen werden.<sup>(2, 3, 4)</sup> Zusätzlich reguliert die Brennnessel den Säure-Basen-Haushalt des Körpers. Dies kann grundsätzlich bei allen rheumatischen Erkrankungen hilfreich sein. Auch ihr Gehalt an Kieselsäure ist bei Arthrose wahrscheinlich von Belang. Kieselsäure unterstützt den Wiederaufbau von Gelenkstrukturen.

Die Weidenrinde wirkt aufgrund ihres Gehalts an Salizin entzündungshemmend und schmerzstillend. Auch sie kann bei leichten Arthroseschmerzen hilfreich sein. Das zeigen mehrere Studien und die praktische Erfahrung.<sup>(5, 6, 7)</sup>

Der Löwenzahn wird traditionell bei rheumatischen Erkrankungen der Gelenke eingesetzt. Dies wird meist mit seiner entschlackenden Wirkung begründet, denn Löwenzahn regt den Stoffwechsel und die Tätigkeit von Nieren und Leber an. In seinem Milchsafte findet sich aber auch das sogenannte Taraxasterol. Dieser Stoff kann Studien zufolge bei Entzündungen der Gelenke abschwellend und entzündungshemmend wirken.

Hopfen empfehlen wir aufgrund seiner beruhigenden und schmerzstillenden Wirkung bei vielen Schmerzen. Er kann auch entzündungshemmend bei Gelenkserkrankungen wirken. Dafür ist die sogenannte Iso-Alpha-Säure verantwortlich, wie eine 2008 veröffentlichte Studie zeigte.<sup>(8)</sup>



### Unsere Empfehlung

Trinken Sie zwei- bis dreimal täglich einen Tee aus Weidenrinde, Brennnesselblättern, Hopfenzapfen und dem Kraut und den Wurzeln des Löwenzahns.

Zur Linderung der Schmerzen ist das Nesselleitschen eine Option. Dies beschreiben wir im Porträt der Brennnessel.

### Was sonst noch hilft

Bei Arthrose ist eine gemüse- und obstreiche, fleischarme Ernährung mit hochwertigen pflanzlichen Ölen wie Raps- oder Leinöl und entzündungshemmenden Gewürzen wie Kurkuma (Gelbwurz) ratsam.



Entzündungshemmende Heilpflanzen können bei Arthrose hilfreich sein.

Daneben sind Physiotherapie und – bei Übergewicht – Gewichtsreduktion hilfreich.

### **Wann zur Ärztin/zum Arzt**

Bei anhaltenden, starken oder wiederkehrenden Gelenkschmerzen.

## **Asthma**

Beim Asthma handelt es sich um verschiedene entzündliche Erkrankungen der Atemwege. Diese führen zu anfallsartiger Luftnot, Beklemmungsgefühlen, pfeifenden Atemgeräuschen und Husten.

### **So helfen Schafgarbe und Gänseblümchen**

Die Wirkstoffe der Schafgarbe entspannen und erweitern die Muskulatur der Atemwege, insbesondere der Bronchien. Davon können Patienten mit Asthma profitieren. Ebenfalls von Belang sind ihre stark entzündungshemmenden Eigenschaften. Diese können besonders beim allergischen Asthma hilfreich sein.

Bei vielen Patienten erschwert zudem Schleim in den Atemwegen das Atmen. Dann ist das Gänseblümchen mit seinen schleimlösenden Saponinen eine gute Ergänzung.



### **Unsere Empfehlung**

Trinken Sie zwei- bis dreimal täglich einen Tee mit Schafgarbenkraut. Geben Sie bei Bedarf Gänseblümchenblüten hinzu.

### **Was sonst noch hilft**

Empfehlenswert sind spezielle Atemkurse für Asthmatiker sowie Sport und Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation.

### **Wann zur Ärztin/zum Arzt**

Beim Auftreten von Atemnot. Wenn bei einem akuten Anfall die vom Arzt verordneten Medikamente und Techniken nicht helfen, bedarf es umgehender notärztlicher Betreuung.



Die Schafgarbe kann wegen ihrer bronchienerweiternden und entzündungshemmenden Eigenschaften hilfreich sein.

# Heilpflanzen statt Chemiekeule

Anne Wanitschek  
Sebastian Vigl

## Pflanzliche Antibiotika richtig anwenden

- Erstmals in einem Ratgeber: Informationen, Anwendungsgebiete und -empfehlungen der wichtigsten pflanzlichen Antibiotika
- Mit Rezepten und Anleitungen zur Zubereitung von bewährten Hausmitteln und Tinkturen



144 Seiten, 50 Abb.  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-89993-888-3  
€ 19,99 [D] \* € 20,60 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Stand Juli 2019. Änderungen vorbehalten.

Weitere Bücher zu Gesundheitsthemen:  
[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

**humboldt**

# Ganzheitliche Leberkur: entgiften und Energie tanken



136 Seiten, Softcover  
15,5 x 21,0 cm  
ISBN 978-3-89993-939-2  
€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Anne Wanitschek  
Sebastian Vigl

## Die Leber natürlich reinigen

- Die naturheilkundliche Leberkur reinigt die Leber, aktiviert das Immunsystem und den Stoffwechsel und fördert das Wohlbefinden
- Praxiserprobt: Innerhalb von vier Wochen bessern sich in vielen Fällen schlechte Leberwerte und Energielevel
- Bewährtes Konzept zur Gewichtsregulation und zur Ernährungsumstellung

# Cannabis als Medizin – verständlich und fundiert erklärt

Anne Wanitschek  
Sebastian Vigl

## Cannabis und Cannabidiol (CBD) richtig anwenden

- So hilft die Heilpflanze Cannabis bei über 40 Erkrankungen und Beschwerden
- Die Autoren sind Heilpflanzenexperten mit jahrelanger Erfahrung und bloggen zum Thema Cannabis als Medizin
- Zertifiziert von der Stiftung Gesundheit



128 Seiten, Softcover

15,5 x 21,0 cm

ISBN 978-3-86910-334-1

€ 16,99 (D) / € 17,50 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Weitere Bücher zu Gesundheitsthemen:  
[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

**humboldt**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

**ISBN 978-3-86910-067-8 (Print)**

**ISBN 978-3-86910-068-5 (PDF)**

**ISBN 978-3-86910-069-2 (EPUB)**

**Fotos:**

*Titelmotiv:* stock.adobe.com/flucas, shutterstock/embroidery designs, Sylverarts Vectors; Jürgen Feder

*Jürgen Feder:* 6, 8, 19, 30, 32, 37, 46, 50, 53, 58, 62, 63, 67, 73, 75, 80, 81, 84, 87, 91, 95, 99, 102, 240

*Sebastian Vigl:* 2, 13, 16, 23, 26, 60, 68, 75, 97, 118

*Anne Wanitschek:* 11

*T. Weidner:* 106

*stock.adobe.com:* eflstudioart: 1; Alexander Raths: 112/113; ArtCookStudio: 114; Cora Müller: 137; behewa: 138/139

© 2019 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Behandlungsmöglichkeiten und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Heike Westhofen, Köln

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: ZERO, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Schleunungdruck GmbH, Marktheidenfeld

Anne Wanitschek ist Heilpraktikerin und bietet Seminare und Kräuterwanderungen in Berlin an. Sie ist Mitglied bei der Gesellschaft für biologische Krebsabwehr, beim Fachverband deutscher Heilpraktiker und bei der Gesellschaft für Vitalpilzkunde. Sebastian Vigl ist Heilpraktiker, Mitglied der Arbeitsgemeinschaft für angewandte Phytotherapie und als Autor für die Zeitschriften „Naturheilpraxis“, „Der Heilpraktiker“ und die „Deutsche Heilpraktiker Zeitschrift“ tätig.

Die Heilpraktiker Anne Wanitschek und Sebastian Vigl führen eine eigene Praxis in Berlin und haben sich u. a. auf die naturheilkundliche Behandlung von chronischen Schmerzen, hormonellen Störungen und Erkrankungen des Darms spezialisiert. Hauptschwerpunkt ihrer Tätigkeit ist die Pflanzenheilkunde.



## Ebenfalls von den Autoren erschienen:



ISBN 978-3-86910-334-1  
€ 16,99 [D]



ISBN 978-3-84262-910-3  
€ 19,99 [D]



ISBN 978-3-89993-888-3  
€ 19,99 [D]

## Die Heilung wächst vor Ihrer Haustür!

Generationen von Heilpflanzenexperten nutzten die Heilkräuter vor ihrer Haustür. Auch heute finden wir viele Heilpflanzen in unserer direkten Umgebung. Dort herrschen oft raue Bedingungen für Pflanzen – wer dort bestehen will, braucht besondere Widerstandskräfte. Die Pflanzen helfen sich mit speziellen Inhaltsstoffen, die uns wiederum zur Genesung dienen können.

Die Pflanzenheilkundler Anne Wanitschek und Sebastian Vigl zeigen Ihnen zehn Heilpflanzen aus Ihrer Umgebung – ob Sie nun auf dem Land leben oder in der Stadt. Sie sind leicht zu erkennen, wissenschaftlich gut erforscht und eignen sich aufgrund ihrer Vielseitigkeit für eine umfassende, grüne Hausapotheke. Als Tee, Tinktur oder Salbe angewandt helfen sie bei den häufigsten Beschwerden und Erkrankungen.

Der als Autor und durch Fernsehauftritte bekannte „Extrembotaniker“ Jürgen Feder ergänzt die Heilpflanzenporträts mit persönlichen Texten und Pflanzenfotos.

## Das spricht für dieses Buch:

- Traditionelles Heilpflanzenwissen – mit modernen Studienergebnissen belegt
- Die Autoren sind Heilpflanzenexperten mit jahrelanger Erfahrung
- Mit Tipps zum Finden, Sammeln und Weiterverarbeiten
- Mit Beiträgen von Jürgen Feder, Deutschlands bekanntestem Botaniker

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-86910-067-8



9 783869 100678

19,99 EUR (D)