

Literaturverzeichnis zu Pflanzen in der Heilkunde

- Hildegard. (2020). Bewährtes Heilwissen für Gesundheit und Wohlbefinden. Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH.
- Briemle, G. (1997). Farbatlas Kräuter und Gräser in Feld und Wald: 11 Tabellen. Ulmer.
- Treben, M. (2017). Gesundheit aus der Apotheke Gottes: Ratschläge und Erfahrungen mit Heilkräutern (95. Auflage). Ennsthaler Verlag.
- Mossner, H. (1995). Arzneipflanzen im Unterricht. Aulis-Verl. Deubner.
- Diener, H., & Diener, H. (1987). Fachlexikon ABC Arzneipflanzen und Drogen. Deutsch.
- Grau, J., Hänel, M., Haenel, M., Jung, R., & Münker, B. (1996). Beeren, Wildgemüse, Heilkräuter (G. Steinbach, Hrsg.; Neue, bearb. Sonderausg). Mosaik-Verl.
- Freund, K., Pieper, B., & Müller-Bächtle, A. (2017). Heilpflanzen der Schwäbischen Alb (Originalausgabe). emons.

Pflanzen in der Heilkunde

Im Laufe der Jahrhunderte haben die Menschen verschiedenste Eigenschaften von Wildkräutern erkundet. Manche der Pflanzen sorgten für Erleichterungen in Krankheitsfällen, andere wiederum brachten den Tod. Da sich die Menschen zur damaligen Zeit die Ursachen nicht erklären konnten, entstanden zahlreiche Mythen und Aberglauben. Erst im Laufe des 19. Jahrhunderts mit der Entwicklung der Naturwissenschaften wurden wirksame Stoffe und Stoffgruppen genauer erforscht.

So wurde Mitte des 19. Jahrhunderts Salicylsäure als schmerzlinderndes Mittel aus Mädesüß und Weidenrinde gewonnen. 1899 konnte durch die Acetylierung dann das erste Aspirin auf den Markt gebracht werden. Inzwischen ist vor allem die synthetische Herstellung des ASS zentral und gilt als eines der meist verkauften Arzneimittel.

Viele Pflanzen enthalten einen Wirkstoffkomplex, dessen Isolierung so nicht sinnvoll wäre. Das Maiglöckchen beispielsweise enthält Wirkstoffe gegen Herzschäden, die nur in ihrer Kombination, ihre Heilkräfte entfalten können. Viele Wild- und Heilkräuter sind in der Heilkunde wirksam, sollten aber nicht in großen Mengen, oder aber gar nicht **ohne Anlass** verzehrt werden.

Es sind noch längst nicht alle Wirkstoffe und Heilpflanzen entdeckt und beschrieben. Außerdem sollten Heilpflanzen nicht willkürlich konsumiert werden, denn wie bereits der Schweizer Arzt Paracelsus betonte: "Alle Dinge sind Gift und nichts ist ohne Gift. Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist."

Die Volksmedizin verwendet seit jeher Heilpflanzen zur Linderung von unterschiedlichsten Beschwerden. Einige Pflanzen werden durch Untersuchungen der Kommission E nicht mehr strikt als solche bezeichnet. Die Kommission untersucht die Pflanzen auf Unbedenklichkeit und Wirksamkeit und entscheidet dann, ob die Pflanzen als Heilkräuter deklariert werden können. Die Bezeichnung "offizinalis" aus dem lateinischen deutet auf alte Heilpflanzen hin, wodurch auch diese identifiziert werden können.

Bärlauch

(Allium ursinum)

Verwendung in der Medizin

Heilpflanze:

Hauptwirkung:

- Entschlackend und reinigend
- Appetitanregend
- Verdauungsfördernd

Hilft auch bei:

- Chronischen Hautkrankheiten
- Arterienverkalkungen
- Atembeschwerden und Atemnot
- Akute und chronische Durchfälle
- Lungen- und Wassersucht



Gänseblümchen

(Bellis perennis)

Verwendung in der Medizin

Heilpflanze:

Hauptwirkung:

Gegen:

- Katarrhe der Luftwege

Enthalten in:

- Brust- und Blutreinigungstee
- In Globuli Bellis D6 bei Zuständen nach Traumen, Quetschungen, Kontusionen, Hämatomen, Muskelschmerzen, Rheumatismus, Überanstrengung, Bronchitis, Gastroenteritis, Ekzemen



Gundermann

(Glechoma hederacea)

Verwendung in der Medizin

Heilpflanze:

Hauptwirkung:

- Husten und Durchfall
- Äußerlichen Hautunreinheiten und Entzündungen

Hilft auch bei:

- Blasen- und Nierenbeschwerden
- Überall wo Eiter oder Schleim fließt

Wirkt:

- Krampf- und schleimlösend

Äußere Anwendung:

- Badezusatz, Teeaufguss, Salbe oder Umschlag

Innere Anwendung:

- Tee, Tinktur oder als Saft



Kriechendes Fingerkraut

(Potentilla reptans)

Verwendung in der Medizin

Heilpflanze:

Hauptwirkung:

- Enthält Gerbstoffe und Schleimstoffe für:
 - Magen-Darm-Erkrankungen
 - Erkältungen
 - Wundversorgungen

Anwendung:

- Ein Tee wirkt adstringierend, blutreinigend und fiebersenkend.



Kriechender Günsel

(Ajuga reptans)

Verwendung in der Medizin

Heilpflanze:

Hauptwirkung:

- Entzündungshemmend
- Beruhigend
- Harntreibend
- Schmerzstillend

Hilft auch bei:

- Lindert Verdauungsbeschwerden (Tee)
- Entzündungen im Mund- und Rachenraum



Löwenzahn

(*Taraxacum officinale*)

Verwendung in der Medizin

Heilpflanze:

Hauptwirkung:

- Verdauungs- und Gallenstörungen durch die enthaltenen Bitterstoffe
- Probleme bei der Harnausscheidung, da das enthaltene Kalium dies unterstützt

Hilft auch bei:

- Chronischen Leberentzündungen
- Appetitlosigkeit
- Gegen Hautjucken, Flechten, Ausschläge

Wirkt:

- Entzündungshemmend und schmerzlindernd

Enthalten in:

- Präparaten zur Stärkung der Immunabwehr

Geeignet für:

- Diabetiker, da das enthaltene Inulin den Blutzuckerspiegel nicht beeinflusst



Roter Klee

(Trifolium pratense)

Verwendung in der Medizin

Heilpflanze:

Hauptwirkung:

- Lindernd bei Menstruationsproblemen und Wechseljahrbeschwerden
- Cholesterinsenkend
- Hustenstillend

Hilft auch bei:

- Durchfallerkrankungen
- Wirksamkeit in der Tumorprävention und Krebsbehandlung wird vielseitig diskutiert. Bisher gibt es aber keine Belege für den tatsächlichen Effekt und Auswirkungen.

Anwendung:

Als Tee oder durch direkten Verzehr.



Scharbockskraut

(Ficaria verna)

Verwendung in der Medizin

Heilpflanze:

Hauptwirkung:

- Effektiv gegen Vitaminmangel
- Hautkrankheiten/-unreinheiten

Achtung: nach der Blütezeit nimmt der Giftanteil deutlich zu, was zu Reizungen von Niere und Magen-Darm führen kann.



Spitzwegerich

(Plantago lanceolata)

Verwendung in der Medizin

Heilpflanze:

Hauptwirkung:

- Husten
- Gegen Stiche aller Art

Hilft auch bei:

- Wundheilung (Hautrissen, Schnitten, Tierbissen)
- Hautleiden
- Schleimhautentzündungen
- Kopf-, Zahn- und Ohrenschmerzen
- Atemwegserkrankungen der oberen Atemwege
- Magen-Darm-Beschwerden

Wirkt: Schleimlösend und die Kieselsäure stärkt Haare und Nägel



Wiesen-Labkraut

(Galium mollugo)

Verwendung in der Medizin

Heilpflanze:

Hauptwirkung:

- Blasen und Nierenerkrankungen
- Magen-Darm Beschwerden

Hilft auch bei:

- Hautkrankheiten, Wunden, Furunkeln und Mitessern
- Epilepsie, Nervenleiden
- Schilddrüsenerkrankungen
- Gebärmutterbeschwerden
- Krebsartige Geschwüre (Zungenkrebs, krebstartigen Hautleiden)



Wiesenstorch- schnabel

(Geranium pratense)

Verwendung in der Medizin

Heilpflanze:

Hauptwirkung:

- entzündungshemmend und abschwellend

Hilft auch bei:

- Leichten Durchfallerkrankungen
- Magen-Darm Beschwerden
- Erkrankungen des Mund- und Rachenraumes



Wilde Malve

(Malva sylvestris)

Verwendung in der Medizin

Heilpflanze:

Hauptwirkung:

- Reizmildernd und entzündungshemmend

Hilft auch bei:

- Bronchitis
- Husten
- Heiserkeit
- Magen-Darmreizungen
- Ekzeme
- Insektenstiche und Nagelbettentzündungen

Anwendung:

- Tee, Bad, Umschlag oder zum direkten Verzehr



Zaun-Wicke

(Vicia sepium)

Verwendung in der Medizin

Heilpflanze:

Hauptwirkung:

- harntreibend
- stoffwechselanregend

Achtung: Die Samen der Pflanze sind nicht für den Verzehr geeignet und leicht giftig!

