

Sommer, Sonne, Hitze satt

Liebe Freundinnen und Freunde der Heilpflanzenschule,

nach der langen Kälteperiode zu Beginn dieses Jahres haben wir in den letzten Wochen den Sommer in vollen Zügen genießen können. Manch Einer spürte die wohltuende Wirkung eines erstklassigen Minztees oder den leckeren Geschmack eines Wildkräuterpestos. Überhaupt werden jetzt viele Heilpflanzenfreunde und –freundinnen mit dem Sammeln, Verarbeiten und Bevorraten von Heilpflanzen beschäftigt sein. Für die erholsamen Pausen zwischendurch haben wir Euch heute diesen Newsletter zusammengestellt. Viel Spaß beim Lesen!



KFN-Pressmeldung Schlafstörungen: Phytopharmaka helfen ohne „Hangover“

Hangover steht im Englischen für Kater. Wie verkater fühlen sich auch oft am nächsten Morgen Menschen, die am Abend gegen ihre Schlafprobleme ein Schlafmittel eingenommen haben. Ein gutes Schlafmittel sollte aber nicht nur das Ein- und Durchschlafen unterstützen, sondern dazu beitragen, dass man am nächsten Tag frisch, ausgeruht und leistungsfähig aufwacht. Diese Anforderung erfüllen, wie wissenschaftliche

Untersuchungen zeigen konnten, pflanzliche Schlafmittel meist besser als ihre synthetische Konkurrenz.

Zu den in Deutschland am häufigsten verordneten Schlafhilfen gehören die so genannten Benzodiazepine. Ihr gefährlichster Nachteil liegt in ihrem Suchtpotential: Nach aktuellen Angaben der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen DHS sind in Deutschland 1,1 bis 1,2 Millionen Menschen von Benzodiazepinderivaten abhängig (Quelle: „Jahrbuch Sucht 2010“). Benzodiazepine verlängern zwar den Schlaf, sie tun es allerdings häufig über Gebühr: Die Anwender klagen dann über Benommenheit und Müdigkeit am nächsten Tag. Die Folgen davon sind eine Beeinträchtigung der Alltagssicherheit, eine Häufung von Verkehrsunfällen und bei den Älteren auch ein gestiegenes Risiko gefährlicher Stürze.

Von gut untersuchten pflanzlichen Extrakten aus Baldrian, Melisse oder Hopfen weiß man, dass sie ihre schlafanstoßende und beruhigende Wirkung vor allem über die Gamma-Aminobuttersäure (GABA) im Gehirn entfalten. Anders als Benzodiazepine beeinträchtigen sie dabei aber nicht die

Konzentrationsfähigkeit am nächsten Tag. Inzwischen liegen die Ergebnisse von acht randomisierten kontrollierten Studien vor, die es dokumentieren. Wie Dr. Martin Burkart, Karlsruhe, kürzlich in München berichtete, fand sich in keiner dieser Untersuchungen ein Hinweis auf eine Verschlechterung der Konzentration, Reaktionsgeschwindigkeit, Wahrnehmung oder Wachheit (Vigilanz) am Tage nach der Einnahme eines der untersuchten pflanzlichen Schlafmittels. Auch das subjektive Wachheitsgefühl wurde nach Einnahme der pflanzlichen Schlafhilfen nicht anders empfunden als unter einer Behandlung mit einem Scheinmedikament (Placebo). Im Gegensatz dazu wurde der sedierende Hangover der synthetischen Mittel, die in einigen der Studien zum Vergleich herangezogen wurden, regelmäßig bestätigt.

OT

Seminar: Signaturenlehre und Humoralmedizin

25.-26. September 2010; noch freie Plätze zu vergeben

Tag 1: Signaturenlehre

Bereits im Altertum glaubten Menschen, dass Pflanzen durch Aussehen, Farbe, Geschmack und andere Zeichen auf ihre innenliegenden Heilwirkungen hinweisen. Diese als Signaturen bekannten Entsprechungen spielten in der traditionellen Medizin für lange Zeit eine wichtige Rolle. Da die vorwissenschaftliche Heilkunde Instrumente benötigte um Lebewesen, Krankheiten und Heilmittel beurteilen zu können, verknüpfte sie diese aufgrund ihrer ersichtlichen und erfahrbaren Eigenschaften mit bekannten Erscheinungen. Eine derartige Analogielehre brachte z.B. Herzbeschwerden mit der Qualität der Sonne oder die Schärfe der Paprika mit der Hitze des Feuers in Verbindung.

Bei ausführlicher Auseinandersetzung mit der Signaturlehre kann diese heute noch als möglicher Weg der Natur- und Heilmittelerkenntnis und als bereichernde Erweiterung der modernen Pflanzenheilkunde angesehen werden. Denn Signatur einer Pflanze ist nicht einfach nur eine Organentsprechung, sondern gibt Hinweise auf das innere Geheimnis, das innere Wesen.

Inhalt

- Die Bedeutung und Geschichte der Signaturenlehre
- Verschiedene Signaturaspekte unterscheiden
- Signaturen der Organe, der Form, des Standortes u.a.
- Herbalastrologische Signaturen
- Bedeutung von Signaturen in Spagyrik und anthroposophischer Medizin
- Signaturen in der modernen Pflanzenheilkunde

Tag 2: Pflanzenheilkunde aus der Sicht der Humoralmedizin

In der griechischen Antike entwickelte sich durch genaue Beobachtung und Deutung der Natur die Lehre von den vier Elementen und daraus die Säftelehre (Humoralmedizin) als tragendes Erklärungsmodell für viele Lebensprozesse. Dieses Konzept vermochte erstmals die Anatomie des menschlichen Körpers, sein Funktionieren und Erkranken durch das Zusammenwirken von den vier Säften Blut, Gelbgalle, Schwarzgalle und Schleim zu erklären. Diese vier Wirkprinzipien beeinflussten überdies den Konstitutionstypus und die Anfälligkeit eines Menschen und erlaubten Rückschlüsse auf Therapien und verordnete Heilmittel bei Krankheiten.

Das humoralmedizinische Gedankengut war für 2000 Jahre das bestimmende Medizinalkonzept der europäischen und arabischen Kulturen. Auch wenn die Humoralmedizin im Zuge der wissenschaftlichen Revolution über Bord geworfen wurde, stellt sie noch immer die Wurzel unserer Heiltradition dar. Ihre Integration in eine moderne, umfassende Naturmedizin bietet attraktive diagnostische und therapeutische Möglichkeiten.

Inhalt

- Die Bedeutung der Humoralmedizin für die heutige Heilkunde
- Die vier Säfteprinzipien und ihr Bezug zur Krankheitsentwicklung
- Kurze Übersicht über die humoralmedizinische Diagnostik und Therapie
- Die humoralen Qualitäten der Heilpflanzen
- Die Anwendung von Heilpflanzen aus humoralmedizinischer Sicht
- Praktische Beurteilung von Heilpflanzenqualitäten

Wir freuen uns für dieses Thema mit [Christian Raimann](#) einen Dozenten gefunden zu haben, der geradezu prädestiniert ist, diese Materie interessant und gleichzeitig abwechslungsreich zu vermitteln. Christian Raimann ist Mitglied mehrerer Naturärztlicher Vereinigungen, Mitbegründer und Betreuer des Heilpflanzengartens Bad Ragaz/Schweiz und unterhält eine eigene Praxis u.a. mit Schwerpunkten im Bereich Phytotherapie und Traditionelle Europäische Naturheilkunde. Seit über 10 Jahren gibt der erfahrene Dozent erfolgreich Kurse zu ausgesuchten, naturheilkundlichen Spezialthemen.

MG

Freiburger Heilpflanzenstammtisch



Am 29.4.10 hat der 1. Heilpflanzenstammtisch statt gefunden. Der Hirzberg hieß uns mit seiner Frühlingspracht willkommen.

Barbara, Ingrid, Karola, Tanja und ich änderten zu Beginn unserer Exkursion kurzerhand die Route, da die vorgesehene Wiese plötzlich von Schafen bevölkert war. Gespannt und in Vorfreude traten wir unseren Spaziergang an. Schon gleich waren wir „Mitten drin“, nicht nur in der



Wiese, auch im Thema: Lippenblütler, wodurch unterscheidet sich die Blüte vom Wiesengüßel von der des Gundermann...?

Wir wollten es genau wissen.

Die Lupe leistete gute Dienste. Wie kann ich die echte Walderdbeere vom Erdbeerfingerkraut unterscheiden? Woran

erkenne ich den Sauerampfer, der für mein Wildkräutermenü taugt?

So bewegten wir uns "im Entschleunigungsgang", wie Tanja so schön sagte, über den Hang hinweg.

Die Zeit verflog. Im Nu war es



18 Uhr – Zeit für den Stammtisch. Zu unserer Überraschung wurden wir von Ursel erwartet. Gemütlich, bei einem kühlen Getränk und einem leckeren Imbiss tauschten wir Informationen aus und ließen unser Treffen ausklingen.

Auch der 2. Termin brachte viel Neues – so konnten wir u.a neue Teilnehmerinnen begrüßen. Auf unserer Exkursion entdeckten wir die Hauhechel mit ihrem unverkennbaren Duft, noch ohne Dornen und Blüten. Das Hauptthema waren die Doldenblütler mit ihren vielen Vertretern. Gefunden und probiert wurde Quendel, Schafgarbe und die Wiesenplatterbse. Soweit möglich haben wir die aktuell blühenden Wiesenblumen benannt, wie Flockenblume, Hornklee, Knautia, Wiesenplatterbse,

Am Stammtisch selbst wurde u.a. das Bambutopia am Ortsausgang von Mengen vorgestellt. Ein sehr interessanter Ort mit einer Mischung aus Bambusarten und Skulpturen.

Nächster Heilpflanzenstammtisch: Montag, 18.10.10, ab 16:30 Uhr Exkursion, ab 18.00 Uhr Stammtisch. Treffpunkt: Gasthaus Stahl, Kartäuserstraße 99, Freiburg

AH

Der Echte Ehrenpreis – *Veronica officinalis* ein fast in Vergessenheit geratenes Pflänzchen



Echter Ehrenpreis (*Veronica officinalis*)

Die Vielzahl der Volksnamen deutet darauf hin, dass es sich beim Ehrenpreis um eine bedeutende Heilpflanze handeln muss: Veronika, Allerweltsheil, Grindkraut, Gewitterblume, Frauenlist, Steh auf und geh weg, Kommwiedertee. Man vermutet die Ableitung der Bezeichnung "Veronica" von *vera* und *unica* = einzig Wahres (Heilmittel) als Sinnbild mit direkter Verbindung zur Hl. Veronika, die zur Unterstützung der Wundheilung angerufen wurde.

Bei Bruno Vonarburg findet sich folgendes: Nach einer Überlieferung soll ein fränkischer König viele Jahre hindurch an einem lästigen Hautausschlag gelitten haben. Eines Tages gab ein Schäfer dem bekümmerten Herrscher den Rat, sich mit Ehrenpreis zu behandeln. Nach kurzer Zeit hatte sich zur Verwunderung aller die Krankheit gelegt, und aus Dankbarkeit für die guten Heildienste veranlasste der König, dass der Pflanze „Ehr und Preis“ gebühre. Seither trägt die Pflanze den Namen Ehrenpreis. Der Schäfer selbst hatte die Heilkraft dieser

Pflanze während seiner Hirtenarbeit auf der Weide kennen gelernt, und zwar als ein Wolf einen Hirsch anfiel und ihn schwer verwundete. Unbemerkt folgte der Schäfer dem verletzten Tier und konnte dabei nach geraumer Zeit beobachten, wie dieser sich auf den Ehrenpreis legte und dessen Blätter fraß, worauf eine spontane Wundheilung einsetzte. Waren später einmal seine Schafe verwundet, gab es für den Hirten kein besseres Mittel als den Ehrenpreis.

In den antiken Schriften findet sich kein Hinweis auf die Heilverwendung. Dagegen findet man in den mittelalterlichen Kräuterbüchern seitenlange Lobpreisungen über die Kraft und Wirkung. Hieronymus Bock rühmt den Ehrenpreis als „fürtreffentliche bewerte artznei“, und Matthiolus schreibt: „dann kaum ein köstlicher Kraut ist zu versehrten Lungen / und Brust / wider den Husten / schweren Athem / Flüsse / Eyterige Geschwüre und Schwindsucht...“ Der alte Name *Grindkraut* deutet auf die äußerliche Verwendung bei Aussatz hin.

In der Volksmedizin war der Ehrenpreis Bestandteil verschiedener Teemischungen, die gegen Lungenleiden, zur Blutreinigung bei Gicht und Rheuma verwendet wurden. Gern wurde er auch zum Gurgeln bei Mund- und Halsentzündungen genommen. Einer der letzten, die den Ehrenpreis noch schätzten war Sebastian Kneipp. Er bezeichnete ihn als Schutzmittel gegen Schwindsucht und Gichtleiden. Kräuterpfarrer Künzle empfahl denen, die vorwiegend geistig arbeiten, den beruhigenden Tee auch abends zu trinken, er beseitige Schwindelgefühle und Blutandrang im Kopf und stärke das Gedächtnis.

In der Volksheilkunde geht der Glaube an seine Heilkraft sogar soweit, dass er gegen die Pest helfen sollte. Wie in einer Sage aus dem Elsass berichtet wird, erschien in der Zeit, als das große Sterben umging, ein Vöglein und sang: „Trinket ab Ehrenpreis un Bibernell, so sterbet ir nit so schnell“.

Gewitterblume heißt der Ehrenpreis weil er, wie auch andere blau blühende Pflanzen, eine blitz- und gewitterabwehrende Wirkung besitzen soll.

Der Echte Ehrenpreis gehört zur Familie der Rachenblütler (Scrophulariaceae).

Er ist eine niederliegende, nur mit dem Blütenstand aufsteigende, behaarte Pflanze. Die gegenständigen, kurz gestielten Blätter sind eiförmig und am Rand fein

gesägt. Die Blüten sitzen in verlängerten Trauben, die Krone ist blassblau, dunkel geädert, 6-7 mm breit, die 4 Zipfel sind etwas ungleich. Die Blütezeit ist von Juni bis Juli, er liebt trockene lichte Waldränder, magere Weiden und Heideflächen und ist in ganz Europa und Westasien heimisch. Medizinisch verwendet wird das blühende Kraut – *Veronicae herba*.

An Inhaltsstoffen finden sich Iridoidglykoside (u.a. Aucubin); Flavonoide, Triterpensaponine, Phenolcarbonsäuren (Chlorogen- und Kaffeesäure), Gerbstoffe, Bitterstoffe, wenig ätherisches Öl und Sitosterin, alles nur in geringen Mengen.

Die Droge wird heute praktisch nur noch in der Volksheilkunde gebraucht und bei einer Vielzahl von Beschwerden eingesetzt, für die eine Wirksamkeit bisher nicht belegt werden konnte. Es sind dies vor allem Erkrankungen der Atemwege, daneben Magen- und Darmkatarrhe, Blasen- und Nierenleiden und rheumatische Erkrankungen. Bei klimakterischen Beschwerden wie Hitzewallungen soll sich der Tee bewährt haben. Als Gurgelmittel wird Ehrenpreis-kraut bei Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum genutzt, zu Waschungen bei chronischen Hautleiden und Wunden. Zu den häufigen Anwendungsgebieten gehören Bronchiakatarrrhe, Lymphdrüenschwellungen und chronische Ekzeme.

Iridoidglykoside aus anderen Arzneipflanzen besitzen antimikrobielle, entzündungshemmende und sekretolytische Wirkung, was die traditionellen Indikationen der Droge teilweise erklären würde. Die Wirksamkeit dieser Indikationen muss jedoch durch klinische Studien bestätigt werden.

Heute berichten Heilpraktiker und Natur-ärzte von guten Erfahrungen, die sie bei zu hohen Blutfettwerten mit Ehrenpreis ma-chen.

Für die Teezubereitung werden zwei gehäufte Teelöffel Ehrenpreis-kraut mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser übergossen, nach 10 Minuten abgeseiht. 3 Tassen täglich trin-ken.

Für Bäder zur Anwendung bei Hautjucken und Ekzemen eine Handvoll Ehrenpreis-kraut in einem Liter Wasser aufkochen, abgießen und dem Badewasser beigegeben. Für Gesichtswaschungen eine Handvoll Ehrenpreis-kraut mit $\frac{3}{4}$ Liter kochendem Wasser übergießen und 20 Minuten zuge-deckt ziehen lassen. Dann die Kräuter herausfischen und sanft auf der Haut zerreiben. Anschließend das Gesicht mit warmem Wasser spülen. Diese Kräuterkur wirkt hautklärend, porenverkleinernd, entzündungshemmend und antiseptisch. Zur Bereitung einer Tinktur zwei gute Hand-voll kleingeschnittenes Kraut in 1 Liter Dop-pelkorn oder Wodka ansetzen und 14 Tage ans Licht stellen, dann abseihen und dun-kel aufbewahren.

Quellen:

Manfred Bocksch, Das praktische Buch der Heilpflanzen

Mannfried Pahlow, Das grosse Buch der Heilpflanzen

Gerhard Madaus, Lehrbuch der biologischen Heilmittel, Band III

Dr. Vogel Gesundheitsnachrichten 4/08

Bruno Vonarburg, Natürlich gesund mit Heilpflanzen

MG



Erscheinungsweise:
1x im Quartal

Nachdruck, Vervielfältigun-
gen oder sonstige Verwer-
tung von Beiträgen - auch
auszugsweise - nur mit be-
sonderer Genehmigung der
Herausgeberin.

Kostenloser Newsletter der
Freiburger Heilpflanzen-
schule

Inhaberin: HP Ursel Bühring
Zechenweg 6
79111 Freiburg

Tel.:
(+49) 0761-556 559-05

Fax:
(+49) 0761-556 559-06

info@heilpflanzen-schule.de
www.heilpflanzen-schule.de