

# Kapitel 1

## Sich ein Bild von Heilpflanzen machen

**P**flanzen bilden genauso wie Menschen Familienbande. Während manche Menschen viele Gemeinsamkeiten mit ihren Familienmitgliedern haben, tanzen andere Menschen eher aus der (Familien-)Reihe. Das ist bei Pflanzen nicht anders. Die meisten Mitglieder der **Lippenblütlerfamilie** erkennen Sie zum Beispiel schon mit ganz wenigen botanischen Grundlagenkenntnissen anhand ihrer Blütenform. Aber würden Sie darauf kommen, dass ein europäisches **Johanniskraut** mit dem **Harongabaum**, der ausschließlich auf Madagaskar vorkommt, verwandt ist und zur selben Familie gehört? Um Gemeinsamkeiten zwischen den beiden Pflanzen zu finden, braucht man schon etwas mehr botanische Kenntnisse. Aber spätestens eine Untersuchung im Reagenzglas entlarvt ihre Familienbande. Sie enthalten nämlich beide den Inhaltsstoff *Hypericin*, der entspannungsfördernd wirkt.

Die Familienzugehörigkeit zieht sich wie ein roter Faden durch die Welt der Pflanzen. Allerdings hat dieser rote Faden ganz viele Abzweigungen, die Sie zu einer Heilpflanze oder einer Tischdekoblume leiten können. Dazu ein Beispiel: Die Echte Goldrute gehört zu der großen Familie der **Korbblütengewächse**. Während im deutschen Sprachgebrauch meist nur von der Goldrute gesprochen wird, reden Pflanzenkundler von der *Gattung* *Solidago*. Spätestens an dieser Stelle werden Sie sich fragen, wozu das alles wichtig ist.

Goldrute ist eben nicht gleich Goldrute. Es gibt etwa 100 verschiedene Arten innerhalb der *Gattung* *Solidago*, von denen vier auch bei uns heimisch sind. Entscheidend dafür, ob es sich um eine Heilpflanze handelt oder nicht, ist die jeweilige *Art* der Goldrute! Während die *Gattung* *Solidago* sozusagen der Vorname der Goldrute ist, ist die Pflanzenart der Nachname; dieser wird in der Botanik immer mit kleinem Anfangsbuchstaben geschrieben. Im Falle derjenigen Goldrute, die eine Heilpflanze ist, lautet der *Artnamen* »*virgaurea*« (Echte Goldrute). Die anderen Goldrutenarten sind keine anerkannten Heilpflanzen und haben auch andere Nachnamen, wie zum Beispiel *Solidago gigantea*, die Riesengoldrute. Nur wenn Sie den richtigen botanischen Vor- und Nachnamen einer Pflanze kennen, können Sie mithilfe dieses Buches oder mithilfe von Datenbanken wie die der Weltgesundheitsorganisation

(WHO) sicher herausbekommen, ob es sich um eine medizinisch anerkannte Heilpflanze handelt, ob die Pflanze in der Volksheilkunde eingesetzt wird oder ob die Pflanze nicht für medizinische Zwecke verwendet werden kann.

## Was Heilpflanzen sind

Egal ob Sie in einer Großstadt oder auf dem Lande wohnen, spätestens nach dem Verlassen Ihres Wohnraums werden Sie in einem Umkreis von 100 Metern auf eine Heilpflanze stoßen. Ein tolles Beispiel dafür ist das **Hirtentäschel** (siehe Abbildung 1.1). Die zarte Pflanze erinnert an ein Mauerblümchen, und in der Tat wächst es zwischen Steinplatten auf Gehwegen, an Wegrändern oder auf Mauern. Diese Anspruchslosigkeit könnte irrtümlich zu der Annahme verleiten, dass das Hirtentäschel wertloses Unkraut ist.



**Abbildung 1.1:**  
Hirtentäschel – *Capsella bursa-pastoris*

Tatsächlich aber gehört das Hirtentäschel zu den Pflanzen mit blutstillenden Eigenschaften. Zerreiben Sie die oberirdischen Bestandteile mit den Fingern, also Stängel, Blätter und Blüten, stoppen die Inhaltsstoffe zum Beispiel leichtes Nasenbluten innerhalb weniger Minuten, wenn Sie das Ganze in die Nase stecken. Wozu Sie das Hirtentäschel sonst noch einsetzen können, erfahren Sie in Kapitel 14.

### Kennzeichen von Heilpflanzen

Heilpflanzen sind Arzneimittel! Wenn Sie bewusst eine Heilpflanze einsetzen, wollen Sie damit:

- ✓ Krankheiten heilen oder lindern
- ✓ reduziertes seelisches und körperliches Wohlbefinden verbessern
- ✓ eine vorbeugende Wirkung erzielen

Dazu verwenden Sie die Heilpflanze oder deren Pflanzenteile wie Wurzeln, Blätter, Blüten, Früchte oder pflanzliche Produkte wie Harze oder ätherische Öle.

## Heilsame Pflanzenteile – Wurzel, Blatt, Blüte und Co

Viel spannender als sich den bloßen Aufbau von Pflanzen aus Stängel, Blättern, Blüten und Früchten anzusehen, ist im Zusammenhang mit Heilpflanzen die Frage, zu welchem Zweck eine Pflanze Inhaltsstoffe in ihren Organen bildet und wie Menschen davon profitieren können. Eine Übersicht dazu finden Sie in Tabelle 1.1.

Pflanzenorgan	Häufige Inhaltsstoffe	Vorteile für die Pflanze	Nutzen für den Menschen
Blüte	Öle ätherische Öle	Fraßschutz, Lockmittel	gegen Keime, durchblutungsfördernd, manchmal beruhigend
	Schleimstoffe	Stoffwechsel	Schutz vor Reizungen
	Flavonoide	Infektionsschutz, Lockmittel	entzündungshemmend, krampflösend, antioxidativ
	Saponine	Schutz der Energievorräte	hustenschleimlösend
	Glykoside	Fraßschutz	herzwirksam
	Alkaloide	Fraßschutz	Nervensystem beeinflussend
	Bitterstoffe	Fraßschutz	appetit- und verdauungsfördernd
	Scharfstoffe	Fraß- und Verletzungsschutz	gegen Bakterien, verdauungs- und schmerzfördernd
Früchte und Samen	ätherische Öle	Lockstoff	gegen Keime, durchblutungsfördernd, manchmal beruhigend
	fette Öle	Stoffwechsel, Reserve für schlechte Zeiten	Nahrungsmittel und vieles mehr
	Scharfstoffe	Fraß- und Verletzungsschutz	gegen Bakterien, verdauungs- und schmerzfördernd
Blätter	Gerbstoffe	Fraß- und Verfaulungsschutz	zusammenziehend, antientzündlich
	Flavonoide	Infektionsschutz, Lockmittel	entzündungshemmend, krampflösend, antioxidativ
Stängel, Holz und Rinde	ätherische Öle	Lockstoff	gegen Keime, durchblutungsfördernd, manchmal beruhigend
	Flavonoide	Infektionsschutz, Lockmittel	entzündungshemmend, krampflösend, antioxidativ
	Gerbstoffe	Fraß- und Verfaulungsschutz	zusammenziehend, antientzündlich
	Harz	Wundheilung	oft antientzündlich, gewebereizend
Wurzel	Bitterstoffe	Fraßschutz	appetit- und verdauungsfördernd
	Flavonoide	Infektionsschutz, Lockmittel	entzündungshemmend, krampflösend, antioxidativ
	Scharfstoffe	Fraß- und Verletzungsschutz	gegen Bakterien, verdauungs- und schmerzfördernd

**Tabelle 1.1:** Pflanzenorgane, deren häufige Inhaltsstoffe und Vorteile für Pflanze und Mensch – vereinfachte Darstellung

## Verbindungen zwischen Lebensmitteln und Heilpflanzen

Immer mal wieder geistern News wie »Aus der Forschung: Ananas hilft effektiv bei Wassereinlagerungen in Armen und Beinen« durch die Medien. Es ist zwar richtig, dass die **Ananasfrucht** den Inhaltsstoff *Bromelain* enthält, ein wirksames Mittel bei Wassereinlagerungen und Schwellungen. Sollten Sie bei geschwollenen Beinen also täglich oder nur gelegentlich Ananas essen? Genau diese Frage ist der Knackpunkt. Um eine pharmakologische Wirkung gegen Schwellungen erzielen zu können, müssten Sie täglich 30 Kilogramm (!) Ananas konsumieren. Fast alle natürlichen Substanzen können irgendwelche »aufsehenerregenden« Wirkungen auf den Körper entfalten, aber es kommt auf die Qualität der Substanz und die Menge an. Wenn Sie eine Heilpflanze einsetzen möchten, sollten Sie sich erst einmal ein paar Fragen stellen (keine Sorge, die meiste Arbeit nimmt Ihnen dieses Buch bereits ab):

- ✓ *Welchen Zweck soll der Einsatz der Pflanze erfüllen? Geht es Ihnen um eine vorbeugende Wirkung, um die Behandlung von Beschwerden oder um eine Geschmacksverbesserung?*
- ✓ *Welcher Pflanzenteil dient dieser Zweckerfüllung? Fenchel Früchte können als Gewürz oder als pflanzliches Arzneimittel eingesetzt werden, wohingegen die Fenchelknolle ausschließlich als Gemüse verzehrt wird.*
- ✓ *In welcher Menge und wie lange muss ein Pflanzenteil eingesetzt werden, um den Zweck zu erfüllen? Um mit Goldrutenkraut die Harnblase zu stärken, brauchen Sie eine andere Menge als dies bei Kürbiskernen der Fall ist. Die meisten Heilpflanzen entfalten ihre volle Wirkung außerdem erst bei regelmäßiger Anwendung über mehrere Tage, Wochen oder sogar Monate!*
- ✓ *Enthält die Heilpflanze giftige oder gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe? Beinwell ist als Creme oder Paste hervorragend bei Prellungen geeignet. Durch seine leberschädigenden Pyrrolizidinalkaloide sollte die Pflanze innerlich jedoch besser nicht angewendet werden.*
- ✓ *Sollte der medizinisch verwendete Pflanzenteil innerlich oder äußerlich angewendet werden? Als Tee zubereitet können getrocknete oder frische Pfefferminzblätter bei Bauchweh helfen. Tragen Sie das ätherische Pfefferminzöl auf Ihrer Stirn auf, kann es Spannungskopfschmerzen bremsen.*
- ✓ *Sollte die Heilpflanze frisch oder getrocknet eingesetzt werden? Die meisten Heilpflanzen können sowohl frisch als auch getrocknet verwendet werden. Allerdings gehen bei den Verarbeitungsprozessen oftmals Inhaltsstoffe verloren.*
- ✓ *Welche Zubereitungen aus der Heilpflanze sind am besten geeignet? Salbeiblätter können bei Halsschmerzen prima als Tee zubereitet werden. Bei wunden Stellen im Mund ist eine Tinktur aus **Rathaniawurzel** gut geeignet, und bei wunder, entzündeter Haut kann ein Bad mit **Hamamelisrindenextrakten** die Wundheilung verbessern.*
- ✓ *Für wen ist eine Heilpflanze oder eine Heilpflanzenzubereitung geeignet? Getrocknete **Heidelbeerfrüchte** können bei Kindern gegen leichten Durchfall helfen. Leistungssteigernde Heilpflanzen wie **Taigawurzel** sollten hingegen lediglich von Erwachsenen verwendet werden.*

- ✓ Welche Qualitätsanforderungen sind notwendig? Ein Kamillenblütentee aus dem Supermarkt erfüllt niedrigere Qualitätsanforderungen als Kamillenblüten, die Arzneibuchqualität erfüllen. Im Arzneibuch sind genaue Anforderungen zum Beispiel an den Gehalt wirksamer Inhaltsstoffe, Pestizidbelastung und Schwermetalle festgelegt.

## Kurkuma als Superpflanze bei Krebs, Rheuma und zur Lebensverlängerung?

Während meiner Ernährungsvorträge werde ich immer wieder auf den gesundheitlichen Nutzen von Heil- und Gewürzpflanzen wie **Kurkuma** angesprochen. Die Frage ist: Geht es um einen gesundheitlichen Nutzen oder um Geschmacksverbesserung? Eine Messerspitze Kurkuma in einem Gericht für zwei Personen ist ein hervorragendes Gewürz. Aber um eine pharmakologische Wirkung auszulösen, kommt es auf die tägliche Menge der Einnahme des Gewürzes an, und die beträgt mindestens 2 Gramm (also 20 Messerspitzen oder mehr)! Die Frage nach dem Zweck und der Menge ist also sehr wichtig im Umgang mit Heilpflanzen. Möchten Sie eine pharmakologische Wirkung erzielen, sind genau definierte Wirkstoffmengen erforderlich. Das erklärt auch, warum manche Heilpflanzenextrakte ausschließlich als ein standardisiertes Arzneimittel zum Beispiel in Form von Tabletten oder Tropfen einzunehmen sind.

## Heilpflanzen und Menschen

Stellen Sie sich vor, es ist das Jahr 1086. Sie haben fürchterliches Zahnweh, aber den Beruf des Zahnarztes gibt es noch nicht und Ihr Nachbar ist nach einer Behandlung durch einen herumreisenden Heiler nach einer Zahnentfernung an einer Infektion gestorben. Weder Sie noch der Heiler wissen über Hygiene oder Bakterien Bescheid, denn Antibiotika (wie Penicillin) werden erst 1928 durch Alexander Fleming entdeckt. Andererseits haben Sie unerträgliche Schmerzen und Ihr Kiefer pocht. Sie machen sich also auf den Weg zu einem Kloster, das eine Krankenstelle unterhält (diese werden allerdings 1130 von der Kirche wegen der Doppeltätigkeit verboten). Dort erkennen heilkundige Mönche und Nonnen Ihr Problem und legen Ihnen eine getrocknete Gewürznelkenblüte auf den schmerzenden Zahn mit der Anweisung, fest darauf zu beißen. Ein paar Minuten später spüren Sie bereits, wie die Schmerzen nachlassen.

Heute gilt die schmerzstillende und desinfizierende Wirkung von **Gewürznelken** (*Syzygium aromaticum*) bei Zahnschmerzen als wissenschaftlich belegt. Aber wie kamen die Heilkundigen überhaupt auf die Idee, Gewürznelkenblüten bei Zahnschmerzen und Zahnentzündungen einzusetzen? Der Einsatz von Heilmitteln beruhte immer auf Beobachtung und Erfahrung. Begeben Sie sich daher gedanklich bitte um ein paar Tausend Jahre zurück in die Steinzeit: Ein Hund knabbert ganz gezielt Schafgarbenpflanzen, was ein Mensch beobachtet. Dieser schließt aus dem Verhalten seines Hundes, dass die Schafgarbe erstens ungiftig ist und zweitens irgendeinen Vorteil für den Hund haben könnte. Nach einigem Experimentieren findet der Mensch heraus, dass die Schafgarbe mit heißem Wasser überbrüht zwar ziemlich bitter schmeckt, dafür aber Krämpfe im Magen und Darm verschwinden lässt. Eine derart nützliche Wirkung muss innerhalb der Gruppe weitergegeben werden. Bereits in der Steinzeit gab es ein erstaunliches Wissen über giftige, unverträgliche oder auch heilsame Pflanzen.

Heilpflanzen und naturheilkundliche Verfahren waren über viele Jahrhunderte hinweg die einzige Möglichkeit zur Behandlung von Krankheiten aller Art. Die wissenschaftsbasierte Schulmedizin mit ihren vielen Errungenschaften gibt es erst seit wenigen Jahrzehnten. Davon haben die Menschen bei Krankheiten zu allen Zeiten hauptsächlich auf die Naturheilkunde setzen müssen. Das ging nicht immer gut und auch nicht alle Beobachtungen und Erfahrungen wurden richtig gedeutet, aber das kam und kommt in der Schulmedizin auch vor. Zudem wird das Heilpflanzenwissen nach wissenschaftlichen Maßstäben standardmäßig geprüft, um zu hinterfragen, ob der therapeutische Einsatz von Pflanzenteilen auch schulmedizinischen Ansprüchen standhält. In diesem Fall wird von *rationaler Phytotherapie* gesprochen.

Die Anwendung von Heilpflanzen entspricht der *evidenzbasierten Medizin (EbM)*, wenn sie auf der Grundlage von klinischen Studien und entsprechenden medizinischen Veröffentlichungen gesichert ist. In *Gesünder leben mit Heilpflanzen für Dummies* werden viele Heilpflanzen vorgestellt, die den Anforderungen an eine rationale Phytotherapie standhalten. Zum Teil werden aber auch Heilpflanzen betrachtet, deren Anwendung sich aus der Volks- oder Erfahrungsheilkunde ableitet oder deren Wirkweise (noch) nicht in klinischen Studien am Menschen, sondern bislang nur in Labor- oder Tierexperimenten nachgewiesen werden konnte.

Außerdem ist es mir ein Anliegen, dass Sie eine Heilpflanze niemals während der Schwangerschaft, Stillzeit oder bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter unter 18 Jahre ohne ärztlichen Rat beziehungsweise nach Rücksprache mit einem Arzt einsetzen. Heilpflanzen sind Arzneimittel, deren Wirkungen nur sehr selten in der Schwangerschaft und Stillzeit erprobt sind. Ihre Inhaltsstoffe können sogar gesundheitsschädlich für die Kleinsten unter uns sein.