

Peter Kaufhold - PhytoMagister

Peter Kaufhold

PhytoMagister

Zu den Wurzeln der Kräuterheilkunst

Band 2

Leseprobe

Copyrighted Material

Modernes und traditionelles Wissen der Pflanzenheilkunde
für Praxis und Unterricht

Impressum

Bitte beachten Sie: Die in diesem Werk beschriebenen Pflanzendrogen und ihre Anwendungen wurden aus umfangreicher Literatur der westlichen und asiatischen Pflanzenheilkunde nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Die in den historischen Anwendungsbeschreibungen und Zitaten beschriebenen Dosierungen und Anwendungsgebiete entsprechen nicht unbedingt dem heutigen Stand der Forschung und dienen nicht der Empfehlung, sondern der historischen Dokumentation.

Die medizinische Entwicklung schreitet laufend fort. Neue Erkenntnisse bezüglich Medikation und Behandlung sind die Folge. Der Autor hat größte Mühe walten lassen, um alle Angaben dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Veröffentlichung anzupassen. Dennoch ist der Leser aufgefordert, Dosierungen und Kontraindikationen aller verwendeten Rezepturen und Empfehlungen zu prüfen. Dieses Werk soll und kann nicht Rat und Hilfe eines pflanzenheilkundigen Heilpraktikers oder Arztes ersetzen! Im Zweifelsfall fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Richten Sie sich nach den Angaben der Standardzulassungen für Pflanzendrogen oder Pflanzenmonographien der Kommission E bis 1994 sowie dem aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisstand. Der Autor übernimmt keine Haftung für Schäden außerhalb von Leben, Körper und Gesundheit, die auf einfacher Fahrlässigkeit beruhen.

Bibliographische Informationen der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8423-7882-7

Copyright © 2011 by Peter Kaufhold

18. Ausgabe September 2020

Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege sowie der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen etc. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften. Der Autor übernimmt auch keine Gewähr dafür, dass die in diesem Buch enthaltenen Angaben frei von Patentrechten sind. Durch diese Veröffentlichung wird weder stillschweigend noch sonstwie eine Lizenz auf etwa bestehende Patente gewährt.

Lektorat: Prof. Dr. Heinrich Dapper, Prof. Dr. Adolf Nahrstedt, Ursel Losansky, Ulrike Kaufhold, Otto Aurin

Autorenfoto: Ulrike Kaufhold

Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt

Pfarrer Sebastian Kneipp in memoriam

Inhalt

Vorwort

9

1 Heilpflanzen

Alant	<i>Inula helenium</i>	11
Arnika	<i>Arnika montana</i> , <i>Arnica chamissonis</i> ssp. <i>foliosa</i>	31
Augentrost	<i>Euphrasia stricta</i> , <i>Euphrasia rostkoviana</i> u.a.	55
Balsamkraut	<i>Tanacetum balsamita</i>	69
Beinwell	<i>Symphytum officinale</i>	81
Betonie (Ziest)	<i>Betonica officinalis</i>	105
Brennnessel	<i>Urtica dioica</i> , <i>Urtica urens</i>	123
Eukalyptus	<i>Eucalyptus globulus</i>	149
Frauenmantel	<i>Alchemilla xanthochlora</i>	163
Gänseblümchen	<i>Bellis perennis</i>	181
Gelbwurzel	<i>Curcuma longa</i>	197
Giersch (Geißfuß)	<i>Aegopodium podagraria</i>	221
Goldrute	<i>Solidago virgaurea</i>	235
Gundelrebe	<i>Glechoma hederacea</i>	249
Holunder	<i>Sambucus nigra</i>	265
Huflattich	<i>Tussilago farfara</i>	293
Johanniskraut	<i>Hypericum perforatum</i>	311
Kamille	<i>Matricaria chamomilla</i>	331
Karde	<i>Dipsacus fullonum</i>	351
Klette	<i>Arctium lappa</i>	363
Lavendel	<i>Lavandula angustifolia</i>	383
Löwenzahn	<i>Taraxacum officinale</i>	401
Madonnenlilie	<i>Lilium candidum</i>	419
Melisse	<i>Melissa officinalis</i>	435
Odermennig	<i>Agrimonia eupatoria</i>	453
Pfefferminze	<i>Mentha piperita</i>	475
Raute	<i>Ruta graveolens</i>	493
Rosmarin	<i>Rosmarinus officinalis</i>	515
Salbei	<i>Salvia officinalis</i>	535
Schafgarbe	<i>Achillea millefolium</i>	555
Schopflavendel	<i>Lavandula stoechas</i>	575
Süßholz	<i>Glycyrrhiza glabra</i>	589
Thymian	<i>Thymus vulgaris</i> , <i>Thymus zygis</i>	605
Verbene, Duftende	<i>Aloysia triphylla</i>	627
Wegerich	<i>Plantago lanceolata</i> , <i>Plantago major</i>	639

2	Anhang	
	Bezugsquellen für Kräuter	626
	Hinweise zum Lesen der alten Texte	662
	Die alten Ärzte	662
	Bildnachweis	662
	Register der Krankheiten, Beschwerden und Wirkungen	663

Vorwort

Wir leben heute in einer Welt der chemisch manipulierten Nahrungsmittel, von Produkten, welche die Bezeichnung Lebensmittel oft nicht mehr verdienen. Obst, Gemüse und Kräuter werden mit unterschiedlichen Spritzmitteln behandelt, dabei in der Regel mit mehreren Mitteln gleichzeitig oder nacheinander, wobei niemand genau abschätzen kann, wie gesundheitsschädlich diese Chemie-Cocktails wirklich sind. Dass sie nicht gesund sein können, zeigen die Beispiele Indien und Türkei: In Indien gibt es ein Gebiet, in dem die Menschen ihre Nahrungsmittel noch wie vor Jahrhunderten produzieren: ohne künstliche Düngemittel, ohne Einsatz von Herbiziden, Pestiziden etc. Dort ist Krebs so gut wie unbekannt; auch andere Krankheiten sind selten. In der Türkei wurde diesbezüglich noch vor wenigen Jahrzehnten ebenfalls keine Chemie benutzt; man lebte gesund, und Krebserkrankungen waren die Ausnahme, doch seit sie vermehrt eingesetzt wird, steigt die Krebsrate rasant an. Der Grund dafür liegt indes nicht allein in den an sich schädlichen Wirkungen solcher Mittel; weitaus wichtiger ist die Tatsache, dass Pflanzen in einer natürlichen Umgebung Abwehrstoffe gegen äußere Einflüsse wie Viren, Bakterien, Pilze etc. bilden. Sobald sie jedoch chemisch behandelt werden, hören sie damit auf, weil diese Aufgabe ja von den Spritzmitteln erledigt wird. Nun sind es aber gerade diese pflanzlichen Abwehrstoffe, die maßgeblich zu unserer Gesundheit beitragen, indem sie im menschlichen Organismus u.a. krebsfeindlich wirken. Sie beugen der Entstehung und Ausbreitung von Krebs vor und können ihn mitunter sogar heilen. Deshalb ist es heute wichtiger denn je, Gemüse, Obst, Heil- und Gewürzkräuter aus kontrolliert biologischem Anbau zu verwenden und, falls nicht erhältlich, im eigenen Garten zu ziehen. Allein der Konsument bestimmt den Markt. Je weniger Menschen Produkte aus konventionellem Anbau verlangen, um so mehr wird der biologische Anbau zunehmen und zu einer besseren Volksgesundheit führen. Das soll aller Menschen Ziel sein - und die tägliche Nahrung unsere Medizin.

Peter Kaufhold, September 2011



Alant

Stammpflanze deutsch	ALANT
Stammpflanze latein	Inula helenium
Familie	Asteraceae
Drogen deutsch	Alantwurzel (Alantwurzelstock), Alantblätter
Drogen latein	Helenii rhiz, Helenii fol
Synonyme	Helenenkraut, Edelherzwurzel, Darmwurz, Brustalant
Geschmack & Energetik	süß, scharf, bitter/erhitzend/scharf / K-V-P+ (K-) <leicht, spitz> [warm, feucht]
Kontraindiziert	bei übermäßigem <i>Pitta</i> , Allergien gegen Alant-Sesquiterpenlactone (Alantolacton)

Indikationen

Wurzel

(I/Ä) Erkältung#, Bronchitis!, chronische Bronchitis#, Bronchialasthma#, Keuchhusten#, Reizhusten#, Bronchialverschleimung!, Lungenkrebs, Lungenentzündung#, Virusgrippe#, Virusangina#, Rippenfellentzündung#, Kehlkopfentzündung#, Atemwegsallergien, virale Infektionen#, Windpocken, Coxsackie, bakterielle Infektionen#, Lungentuberkulose, Cor pulmonale, Asthma cardiale, Angina pectoris, hoher Blutdruck, Plethora abdominalis!, Magenübersäuerung, Gastritis#, Magenschwäche!, Darminfektionen#, Darmentzündung#, Magensenkung, Würmer#, Durchfall#, Pilzinfektionen#, Pityriasis#, Juckreiz#, Krätze#, Hautausschlag#, Hautflechten#, Wunden, Dysurie, Nierenträgheit, Harnwegsinfektionen#, Gallenleiden#, Milzleiden, Leberleiden#, Gelbsucht#, Diabetes mellitus, Kopfschmerzen, Hämorrhoiden, Rheuma, Muskelschmerzen, Vagotonie# (durch Sympathikusinsuffizienz), Nervenleiden (*Vata-*, *Kapha*-Typ), Melancholie#, Neurasthenie#, Gedächtnisschwäche#, Alterserscheinungen# (Intellekt und Gedächtnis), Gebärmutter senkung#, Dysmenorrhoe#, Amenorrhoe#, Immunschwäche#, Stoffwechselstörungen#, Gicht

Blätter

(Ä) Verstauchungen, Quetschungen#, Knochenbrüche, Hautflechten#, Wundschmerzen#, Wunden#, Geschwülste#, Geschwüre#

Kennzeichnung: ! = Bestindikation - # = Hauptindikation - **ohne** = Nebenindikation (oder unbestimmt)

Wirkungen

Wurzel

Sekretolytikum#, Expektorans#, Antiphlogistikum#, Antispasmodikum#, Stomachikum#, Immunstimulans#, tumorhemmend#, Anthelminthikum, Choloretikum#, Kardiotonikum, Diuretikum#, Iuvenikum#, Geriatrikum#, Nervinum#, antiviral#, bakterizid#, Resolvens#

Blätter

Emolliens#, Analgetikum, wundheilend#

Inhaltsstoffe

Wurzel

Inulin, ätherisches Öl (Sesquiterpenlactone: Alantolacton, Iso- und Dihydroalantolacton, Dihydroisoalantolacton, Tetrahydroalantolacton, Germacren-D-lacton, Alantsäure, Alantol), Triterpene (Friedelin, Dammarandienol; Sterole: Stigmasterol, γ -Sitosterol, β -Sitosterol, β -Sitosterolglucosid), 8,9-Epoxy-10-isobutyryloxythymol-isobutyrat, Phytomelane, Harze, Wachse, Polyacetylene, β -Elemen, Nonacosan, Petaine

Synergeten

Wurzel

Eibischblätter + Withaniae somniferae rad + Beinwellwurzel (Iuvenikum), Thymiankraut (Keuchhusten), Huflattichblätter + Ysopkraut (Dyspnoe), Duftveilchenwurzel, Zimtrinde, Eibisch- oder Beinwellwurzel (Lungentonikum), Andornkraut (Expektorans), Kardamomfrüchte, Ingwerwurzel, Grindeliakraut + Sonnentaukraut (Krampfhusten), Süßholzwurzel

Blätter

Beinwellwurzel, Beinwellblätter, Eibischwurzel, Eibischblätter

Darreichungsformen

Wurzel

Aufguss: 1 Teelöffel auf 0,25 Liter kochendes Wasser (15 Minuten, 2-4 x täglich 1 Tasse)

Pulver (3 x täglich 250-1000 mg mit Honig vermischt)

Arzneiwein (1:27 in Weißwein, vor den Hauptmahlzeiten jeweils 20 ml)

Tinktur (1:4 in EtOH 60%, 3 x täglich 10 Tropfen)

Alantwurzelwasser (morgens und abends 30-34 ml)

Breiauflage (aus der frischen Wurzel)

Salbe (s. Alantwurzel-Salbe)

Blätter

Abkochung: 2-3 Teelöffel auf 0,25 Liter Wasser (5-10 Minuten)

Alantkrautwasser (morgens und abends ca. 30 ml)

Breiauflage (aus den frischen Blättern)

Arzneiöl (aus den frischen Blättern; s. Band 1, S. 16)

Heilkunde

Die Alantwurzel ist eines der besten Lungen-Regenerationsmittel. Sie kräftigt nicht nur die Lungenmuskulatur, sondern unterstützt auch die Langlebigkeit des Lungengewebes, fördert den Auswurf, hilft Wasser in den Lungen zu absorbieren und Schwellungen abzubauen; ferner lindert sie Hustenreiz, wirkt günstig auf Lungentuberkulose und Bronchitis mit starker Verschleimung, hat eine beruhigende Wirkung auf das Verdauungssystem, auf den Geist und die weiblichen Geschlechtsorgane, regt den Stoffwechsel an, beseitigt rasch Blutfülle im Abdomen, wird gelobt als gutes Stomachikum und damit eingesetzt bei Magenschwäche wie auch bei Gastroenteritis und Durchfall. Als Expektorans und Diaphoretikum wird sie vorzugsweise gemeinsam mit Ingwer, Pfeffer, Zimt und Kardamom verwendet, als Tonikum und Regenerationsmittel in Kombination mit *Withania somnifera*, Eibisch oder Beinwellwurzel, bei Keuchhusten mit Thymian. Überdies wird sie verordnet als nierenreinigendes, leberreinigendes, galletreibendes und gallebildendes Mittel, ebenso bei Gelbsucht und Bluthochdruck. Nicht zuletzt ist sie ein gutes Immunstimulans sowie ein ausgezeichnetes Geriatrikum, das dem Verfall von Intellekt und Gedächtnis im Alter entgegenwirkt. Zur äußerlichen Behandlung liefern die Wurzeln mit den Blüten eine gute Paste gegen Muskelschmerzen, Hauterkrankungen (Flechten, Akne, Exantheme etc.) und oberflächliche Wunden (auch als Umschlag mit dem Absud oder Pflanzenbrei). Früher wurden getrocknete Alantblätter als Tabak gegen Brustkrankheiten geraucht.

Der Sage nach aus den Tränen der Helena entstanden, wurde der Alant schon von Plinius und Dioskorides erwähnt und gegen lockere Zähne, Husten, Blähungen, Krämpfe, Magenschwäche und Ischias empfohlen. Nach *Plinius*, der die Wurzel besonders als Magenmittel lobte, nahm Julia Augusta, Tochter des Kaisers Augustus, täglich eine aus Datteln, Rosinen und Alantwurzel hergestellte Konfitüre ein.

Im Mittelalter gebrauchte man Alant vorwiegend als Weinauszug bei vielerlei Leiden des Kopfes, des Magens, der Brust sowie gegen Schlangenbisse und Pest etc. In der *Campana* galt der Spruch „Der campanische Alant schafft wieder gesunde Eingeweide“.

Während *Hippokrates* den Alant als Uterusmittel und *Paracelsus* ihn gegen Lungenleiden, als Karminativum und äußerlich bei Kontrakturen (verbleibende Verkürzung von Weichteilen) einsetzte, wurde er von *Hildegard v. Bingen* gegen Lungenleiden und äußerlich gegen Krätze empfohlen.

Dioskorides nannte den Alant ‚Elenion‘ oder ‚Enula campana‘ und verordnete ihn gegen Amenorrhoe, Husten, Asthma, Blähungen, Darmkrämpfe, Hüftwehe und Bluthusten:

Die Wurzel gesotten und die Brühe getrunken, treibt die Mondzeit (Menses) der Frauen und den Harn. Alantwurzel mit Honig vermischt und eingenommen, ist gut wider den Husten und auch für jene, die schwerlich und nur aufgerichtet atmen können (Bronchialasthma, Dyspnoe, Orthopnoe), hilft auch denen, die etwas im Leib verrückt oder zerbrochen haben und den Krampf bekommen, ist auch gut wider die windige Geschwulst und Aufblähung (Meteorismus, Blähungen), ebenso gegen die Bisse von Schlangen und anderen giftigen Tieren. Die Alantwurzel hat die Kraft zu erwärmen. Alantblätter in Wein gesotten und die Hüfte damit bestrichen und gebäht (mit dem Absud getränkte Umschläge aufgelegt), hilft wider die starken Schmerzen und das Wehetum der Hüfte (s. Hüftwehe). Die Wurzel in süßem Wein (Passum) eingelegt, ist dem Magen nützlich und gut. Die Salgamari, die allerlei einmachen und verkaufen, sieden die Alantwurzel, übergießen sie mit kaltem Wasser, lassen sie ein wenig trocknen, tun sie in ein Gefäß, schütten gesottene Wein darüber und behalten sie so zum Gebrauch. Alantwurzel gestoßen und getrunken, hilft gut wider den Bluthusten (*Dioskorides* sinngemäß).

Lonicerus, der den Alant als hitzig im Ende des dritten Grades und feucht im ersten Grad bezeichnete, verordnete ihn u.a. gegen Rippenfellentzündung, Bluthusten, Keuchhusten, Husten, Brustenge, Lähmungen, Hüftweh, Nierengriß, Nierensteine, Kaltseich (Dysurie, Harnzwang bzw. Strangurie) und Grimmen:

Die Alantwurzel kann wie Ingwer frisch eingebeizt und zur Zeit der vergifteten Luft und Pestilenz viel gebraucht werden. Die Wurzel wird innerlich und äußerlich angewendet.

Alantwurzel gestoßen, mit Honig vermischt und zu einer Latwerge gemacht und eingenommen, hilft gut gegen den Husten und die enge Brust (Brustenge, Asthma, Dyspnoe, auch Angina pectoris). Alantwurzel treibt alle bösen Feuchtigkeiten aus dem Leib mitsamt dem Lendenwehe (Schmerzen bei Nierenentzündung und Nierensteinen, auch Ischias und Lumbago). Alantwurzel erwärmt die kalten Glieder und den Magen (s. kalter Magen). Alantwurzel in Wein gesotten und mit Zucker vermischt, benimmt das Keuchen (Asthma, Keuchhusten, Dyspnoe), macht wohl harnen und bringt der Frauen Zeit. Zu beachten ist, dass alle gesottene Weine oder mit Kräutern hergestellten Weine besser wirken, wenn sie zum Frühstück anstatt zum Abendessen getrunken werden.

Leseprobe - diese Seite wird nicht dargestellt.

treibt die Geschwulst der Gebärmutter (Schwellung der Gebärmutter durch Anschoppung von Blut; Physometra; Uterustumor, z.B. Fibromyoma) und auch die Geschwulst des Gemächts. Dies Wasser, dann und wann getrunken, ist gut für den Mastdarm und stärkt den blöden (schwachen, kraftlosen und kränklichen) Magen. So man das Wasser trinkt, stillt es den Husten und verzehrt die groben Feuchtigkeiten (Bronchialverschleimung) um die Brust, hat darüber hinaus dieselben Wirkungen wie der Alantwein (*Lonicerus* sinngemäß).

Hieronymus Bock lobte den Alant als hervorragende Arznei für die Engbrüstigen, gegen Husten, Bluthusten, Asthma, Geschwüre der Lunge sowie gegen Magenerkältung (s. kalter Magen), Verdauungsstörungen, Gebärmuttergeschwüre, als Emmenagogum, steintreibendes Mittel und äußerlich bei Geschwüren der Genitalien.

Matthiolus gebrauchte *Inula helenium* als Expektorans, Karminativum, Emmenagogum und Diuretikum, ferner als herzstärkendes, nieren- und blasenreinigendes, schleim- und galleabführendes Mittel:

Alantwurzel hilft wider die Gebrechen, welche von Kälte und Blähungen entstehen. Die Wurzel gesotten und davon getrunken, fördert die Monatszeit der Weiber und treibt den Harn. Die Wurzel zu Pulver gestoßen, mit Honig oder Zucker eine Latwerge daraus gemacht und eingenommen, ist eine gute Hilfe denen, die husten und im Bett nicht atmen können, ohne sich aufzurichten (Asthma, Dyspnoe, Orthopnoe), auch denen, die innerlich etwas verrenkt oder gebrochen haben oder mit dem Krampf (s.d.) beladen sind; es räumt aus der Brust den zähen Schleim, besonders wenn man den Saft von Süßholz dazumischt, dient wider das Seitenwehe, wenn „großer Schleim sich angesammelt“ hat. Alantwurzel gepulvert, mit Rosenzucker gemischt und eingenommen, hilft wider das Blutspeien (den Bluthusten). Alantwurzel stärkt das Herz, reinigt Nieren und Blase; man kann sie grün (in frischem Zustand) mit Zucker oder Honig einbeizen, wie den Kalmus oder Ingwer.

Wider den schweren Atem eine köstliche Arznei: Nimm den Saft von Alantwurzel und Ysop, jedes 4 Loth, Huflattichwasser 1 Pfund oder 1 Maß, mische Zucker darunter soviel dir gut dünkt, koche es miteinander, bis es dick wird wie Honig. Davon soll der Kranke morgens, mittags und abends vor Schlafengehen jedesmal 4 Loth einnehmen.

Alantwein macht man folgendermaßen: Man zerschneidet die Wurzel, legt sie in den Most, bis er vergäret hat und lauter (klar) wird. Solcher Wein wird mit Erfolg getrunken wider alle obengenannten Leiden und ist besonders gut für das Gesicht (Sehkraft).

Den Saft aus der frischen Wurzel gepresst, mit Zucker gemischt und 2 bis 3 Löffel davon eingenommen, treibt den Schleim und die Galle durch den Stuhlgang. Alant in Wein gesotten und den Kopf damit gewaschen, sänftigt das Kopfweh, welches von Verschleimung oder von Magenbeschwerden kommt. Ein Pflaster aus der grünen Alantwurzel heilt giftige

Bisse und legt nieder die Geschwulst an heimlichen Orten bei Männern und Frauen. Die Blätter in Wein gesotten und warm über die Schmerzen bei Gliederweh (s.d.) gelegt, mildern den Schmerz, besonders das Hüftwehe (*Matthiolus* sinngemäß).

Nach *Tabernaemontanus*, der sich diesbezüglich auf Dioskorides, Rondeletius, Fernelius, Aegineta und Galenus bezog, ist der Alant warm und trocken im andern Grad mit einer Kraft zu wärmen, zu säubern, zu zerteilen, fortzutreiben und zu eröffnen:

Rondeletius verwendet die Wurzel auch gegen den „halben Schlag“, ‚Paralysis‘ genannt (halbseitige Lähmung infolge von Schlaganfall). Alantwurz in Wein getrunken, widersteht dem Gift und erfreut das Herz. Viele sagen, dass jene, die stetig Alantwurz gebrauchen, gut harnen können, denn der Alant reinigt die Nieren und Blase und kann deshalb vorbeugend gegen den Stein verwendet werden.

Alant in Wein gesotten und den Kopf damit gewaschen, lindert die von Schleim und Winden verursachten Kopfschmerzen. Die Wurzel in Wein gesotten, mit Schweineschmalz vermischt und warm aufgelegt, hilft gegen das von Kälte kommende Hüftwehe und gegen die Kälte der Gliedmaßen, zerteilt auch die Geschwulst (Schwellung), die von kalter, grober Materie kommt. Wer rauhe Hände hat, der siede Alantwurz mit Butter und Milch, bis es ein Brei ist, gibt ein wenig Salz dazu und bestreiche die Hände damit.

Alantwurz-Salbe (*Tabernaemontanus*)

Nimm 1 Pfund gut gewaschene Alantwurzeln und koche sie in Essig, danach zerstoße sie, gieße die Flüssigkeit durch ein Sieb, gib je 6 Loth Schweineschmalz und Baumöl, 2 Loth Wachs, 1 Loth zerriebenes Salz und je 4 Loth Terpentin und Schwefel dazu und mache eine Salbe daraus. Viele lassen den Schwefel weg. Dies ist eine vorzügliche Salbe gegen Räude und Grind (*Tabernaemontanus* sinngemäß). Die weiteren von *Tabernaemontanus* genannten Indikationen entsprechen den von *Lonicerus* und *Dioskorides* beschriebenen.

Weinmann kannte ebenfalls vielerlei Indikationen, wozu in erster Linie Infektionskrankheiten wie Masern, Blattern und Pest sowie Brustkrankheiten, Husten, Seitenschmerzen, Skorbut, Wassersucht und Vergiftungen zählten. Äußerlich wurde die Wurzel als Auflage gegen Krämpfe, Hüftschmerzen, Krätze, Geschwülste und als Wundheilmittel gebraucht.

Ebenso lobte *v. Haller* die magenstärkenden, zerteilenden und expektorierenden Eigenschaften der Alantwurz, die er überdies für hilfreich bei Milzleiden (Milzsucht), Seitenstechen (Pleuritis), Griefß, Podagra, „Verstopfung der Mutteradern“ sowie gegen die Folgen von Quecksilberkuren erachtete, derweil *Hecker* ihr eine günstige Wirkung auf durch Atonie verursachte Atemwegserkrankungen zuschrieb, des weiteren auf Unterleibserkrankungen wie Stockungen im Pfortadersystem (Pfortaderstauungen), Magenverschleimung,

Leseprobe - diese Seite wird nicht dargestellt.

vermizide Eigenschaften besitzt, sondern auch den Blutdruck senkt, während die Atmung beschleunigt wird.

Nach *Mességué* kann die Alantwurzel einen Großteil der Erkrankungen des Atmungsapparates wie Angina, Bronchitis, Husten sowie Lungen- und Rippenfellentzündung heilen, ebenso Asthma und insbesondere Keuchhusten, den er innerlich mithilfe von Aufgüssen wie auch äußerlich mit Bädern linderte und heilte. „Wenn es wahr ist, dass die chronische Bronchitis, durch Umweltverschmutzung hervorgerufen, heute mindestens so viele Menschen tötet wie der (Herz)Infarkt, dann hat der Alant wieder eine wichtige Rolle.“ Zudem sei die Droge harntreibend und somit bei Gicht, Rheuma und Nierenträgheit zu empfehlen. Besonders wirksam sei sie bei der Behandlung von Hautkrankheiten (Hautflechten, Akne, Exantheme etc.), von oberflächlichen Wunden (Schnitte, Hautgeschwüre), auch von Infektionskrankheiten. Danaben habe sie antiseptische und diaphoretische Eigenschaften, unterstütze die Magentätigkeit, beruhige Sodbrennen und bekämpfe Übelkeit (*Mességué*).

Laut *Weidinger* durchdringen der aromatische Geruch, der bitterscharfe Geschmack und das reichlich vorhandene ätherische Öl die ganze Pflanze. „Und der Blütenprozess steigt in die Wurzel hinab. Doch dringt man ein wenig tiefer in die Zusammenhänge ein, dann versteht man auch, dass die Heilwirkung dementsprechend ist, den ganzen Körper durchströmt und sich im Lungengebiet fortsetzt“, so dass Bronchitis mit starker Verschleimung, Reizhusten und Kitzelhusten „Hilfe erfahren. Selbst gewisse Formen der Tuberkulose sind mit“ Alant „behandelt worden, und das mit Erfolg.“ Bei Lungenschwäche, körperlichem Verfall, allgemeiner Schwäche und Erschöpfungszuständen empfiehlt er den Alantwein, bei Magenschwäche, Appetitlosigkeit und Verschleimung der Atmungsorgane die Tinktur. Außerdem nennt er noch das Wurzelpulver gegen Schweißfüße und feuchte Hände (die Hände mit dem Pulver einreiben, dann für 10 Minuten in warmes Wasser legen und Waschbewegungen durchführen; die Füße werden ebenfalls eingerieben und im zehnminütigen Fußbad aneinander gerieben; *Weidinger*).

Gemäß *Amann* wirkt Alant sympathomimetisch und wird eingesetzt bei Vagotonie, als ein ausgezeichnetes Geriatrikum auch gegen Altersdepressionen und Verfall von Intellekt und Gedächtnis im Alter. Seine tonisierende Wirkung auf die Hypophyse führe zur Anregung von Schilddrüse, Nebenniere und Gonaden. Ebenso zeige Alant anscheinend harmonisierende Effekte auf Hypothalamus, Medulla und Formatio reticularis. Alles in allem habe er lebensverlängernde Eigenschaften, die sich teils durch Regulierung gestörter Körperfunktionen, teils durch typische geriatrische Wirkungen äußerten. Auch das Immunsystem betreffend sei der Alant als Immunstimulans des RES ein „Spitzenmittel“ mit positivem Einfluss auf das Lymphsystem, das überdies bei Milzschwellung angewendet werde. Den Inhaltsstoff Helenin sieht Amann als harmloses Antibiotikum mit Wirkung auf die meisten Bakterien in allen Geweben und Körperflüssigkeiten. Zu den antibakteriellen kommen deutliche antivirale Effekte, die beide den Einsatz bei Infektionen der Verdauungs- und

Leseprobe - diese Seite wird nicht dargestellt.

Zubereitung und Anwendung

Wurzel

Husten, Reizhusten, Asthma, Bronchitis, Bronchialverschleimung: Nach Bedarf wird 2-4 x täglich schluckweise 1 Tasse eines Aufgusses aus 1 Teelöffel der Wurzel und 0,25 Liter kochendem Wasser (15 Minuten abgedeckt ziehen lassen), oder es werden 3 x täglich 0,25-1 g des Wurzelpulvers mit Honig vermischt eingenommen.

Magenschwäche, Appetitlosigkeit, Verschleimung der Atmungsorgane: Es werden 3 x täglich 15-20 Tropfen der Alant-Tinktur nach *Weidinger* gegeben. Bei Appetitmangel kann vor dem Essen auch ein erbsengroßes Wurzelstück gekaut werden.

Hauterkrankungen, Hautflechten, Krätze: Es wird mehrmals täglich ein mit dem Wurzelaufguss oder der Blätterabkochung getränkter Umschlag oder ein Brei aus den frischen Blättern aufgelegt.

Cholera, Durchfall: Nach Bedarf wird mehrmals täglich 1 Tasse eines Aufgusses aus 1 Teelöffel der Wurzel und 0,25 Liter kochendem Wasser, oder es werden halbstündlich 20-40 Tropfen einer Tinktur aus den Blüten verabreicht.

Alle übrigen innerlichen Indikationen: Nach Bedarf wird mehrmals täglich 1 Tasse eines Aufgusses aus 1 Teelöffel der Wurzel und 0,25 Liter kochendem Wasser (15 Minuten abgedeckt ziehen lassen), oder es werden 3 x täglich 0,25-1 g des Wurzelpulvers mit Honig vermischt eingenommen.

Blätter

Wunden, Quetschungen, Verstauchungen, Muskelschmerzen, Knochenbrüche, alle übrigen äußerlichen Indikationen: Mehrmals täglich wird ein mit der Blätterabkochung getränkter Umschlag oder ein Brei aus den frischen Blättern aufgelegt.

Langwieriger Husten (Ulrich)

Helenii rhiz	25,0
Althaeae rad	25,0
Liquiritiae rad	25,0

(Aufguss: 2 Teelöffel auf 0,4 Liter siedendes Wasser)

Erkältung (Gwosch)

Leseprobe - Rezeptur wird nicht dargestellt.

(Aufguss: 2 Teelöffel auf 0,25 Liter kochendes Wasser, 10 Minuten ziehen lassen, 7 Tage lang 2-3 x täglich 1 Tasse trinken. Diese Mischung stammt von *Gertrud Gwosch*, die um 1900 eine Kräuter-Großhandlung besaß und ihr ganzes Leben den Heilpflanzen widmete, wobei sie zahlreiche wirksame Rezepturen entwickelte.)

Reizhusten, Bronchitis, Asthma (Kaufhold)

Helenii rhiz	20,0
Liquiritiae rad	20,0
Althaeae rad	20,0
Eucalypti fol	18,0
Cetrariae lich	9,0
Violae odoratae rhiz	9,0
Malvae flos cum calyce	4,0

(Aufguss: 2 Teelöffel auf 0,25 Liter siedendes Wasser, 15 Minuten abgedeckt ziehen lassen, mit Honig süßen, nach Bedarf 2-3 x täglich 1 Tasse schluckweise trinken. Hustentropfen: Die Mischung 1:10 in 38%igem Kornbrand oder Rum ansetzen, nach 4-6 Wochen filtern und in eine Flasche aus braunem Glas abfüllen, 2-3 x täglich 20-30 Tropfen auf Zucker einnehmen, bei akuter Bronchitis zweistündlich 20-30 Tropfen; Kinder erhalten dem Körpergewicht entsprechend weniger. Im Falle eines gleichzeitigen grippalen Infektes kann die Behandlung durch Einnahme von Echinacea-Tropfen ergänzt werden.)

Leseprobe - diese Seite wird nicht dargestellt.

Bronchitis, Lungenentzündung (Fischer)

Helenii rhiz	25,0
Urticae fol	25,0
Thymi herb	25,0
Pulmonariae herb	25,0

(Aufguss: 2 Teelöffel auf 0,4 Liter siedendes Wasser)

Husten-Tee (Pahlow)

Helenii rhiz	25,0
Thymi herb	25,0
Primulae rad	25,0

(Absud: 1 Teelöffel auf 0,25 Liter Wasser, kalt ansetzen, bis zum Sieden erhitzen und eine halbe Minute sieden lassen, mit Honig süßen, nach Bedarf 2-4 x täglich 1 Tasse schluckweise trinken.)

Chronische Bronchitis, Husten (Kaufhold)

Leseprobe - Rezeptur wird nicht dargestellt.

Zur Förderung der Menstruation (Müller)

Marrubii herb	50,0
Helenii rhiz	50,0

(Aufguss: 1 Teelöffel auf 0,2 Liter siedendes Wasser)

Erkältung, Grippe, virale Infektionen, Nebenhöhlenkatarrhe (Kaufhold)

Bellidis flos	20,0
Spiraeae flos	20,0
Violae tricoloris herb	20,0
Sambuci flos	15,0
Salviae fol	10,0
Equiseti herb	10,0
Helenii rhiz min conc	5,0

(Aufguss: 2 Teelöffel mit 0,25 Liter kochendem Wasser übergießen, 10-15 Minuten abgedeckt ziehen lassen, 2-4 x täglich 1 Tasse mit Honig gesüßt, langsam und schluckweise trinken. Erkältungstropfen: Die Tee-Mischung 1:10 in EtOH 38% (auf 50 g Tee 500 g Kornbrand) ansetzen, nach 4-6 Wochen filtern und in eine Flasche aus braunem Glas umfüllen. Dosierung: 3-4 x täglich 30 Tropfen (in der akuten Anfangsphase einer Grippe stündlich 20-40 Tropfen). Tee und Tropfen wirken besonders gut, wenn sie schon bei den geringsten Anzeichen einer Erkältung bzw. viralen Infektion gegeben werden: bei leichten Kopf- und Gliederschmerzen, wundem Gefühl in den Bronchien, beginnendem Schnupfen.)

Hinweis: Es ist darauf zu achten, dass die verwendeten Teedrogen möglichst frisch sind (aktuelle Ernte oder Ernte vom Vorjahr). Holunderblüten, Mädesüßblüten und Salbeiblätter sollten beim Zerreiben zwischen den Fingern einen starken Duft verströmen. Die Tee-Mischung muss in einem dichtschießenden Glas (mit Schraubverschluss) aufbewahrt werden. Diese Rezeptur bzw. die Kombination von Gänseblümchen, Mädesüß, Stiefmütterchen, Holunder, Salbei, Zinnkraut und Alant ist urheberrechtlich geschützt. Kommerzielle Verwertung nur mit Genehmigung! Die Verschreibung durch Naturheilpraxen ist dagegen erwünscht.)

Trojanka (Theriak gegen Ernährungskrankheiten)

Alantwurzel	15,0	
Angelikawurzel	15,0	
Baldrianwurzel	10,0	
Laserkrautwurzel	10,0	(Laserpitium siler L., Bergkümmel oder L. latifolium)
Tormentillwurzel	10,0	
Flussampferwurzel	10,0	(Rumex hydrolapathum)
Wacholderbeeren	10,0	
Faulbaumrinde	10,0	
Birkenknospen	10,0	

(Zubereitungsformen und Einzelmengen gehen aus der Quelle nicht hervor, wurden deshalb vom Autor nach eigenen Erfahrungen bestimmt. Aufguss: 2 Teelöffel auf 0,25 Liter kochendes Wasser, 10-15 Minuten ziehen lassen, 2 x täglich 1 Tasse. Alkoholauszug: 50 g der Mischung in 1000 g 38%igem Kornbrand ansetzen, nach 4 Wochen filtern und den Auszug in eine Flasche aus braunem Glas umfüllen. Dosierung: 2 x täglich 1 Esslöffel; Pulver: 2 x täglich 2 Messerspitzen mit etwas Wasser)

Alant-Wein zur kurmäßigen Anwendung

40 g in Scheiben geschnittene Alantwurzel werden abgedeckt für 24 Stunden in 1/16 Liter (62,5 ml) 70%igem Alkohol angesetzt, danach mit 1 Liter Weißwein übergossen und für 8 Tage ziehen gelassen. Nach dem Auspressen des Rückstandes wird der Wein durch ein Leintuch gefiltert, vor der Hauptmahlzeit ein Schnapsglas voll (ca. 20 ml) trinken, bei Lungenschwäche, bei körperlichem Verfall, allgemeiner Schwäche und Erschöpfungszuständen. „Dieser Alantwein, stamperlweise vor der Hauptmahlzeit getrunken, hat schon vielen schwachen Menschen großartig geholfen“ (*Weidinger*). Oder man gibt eine gute Handvoll (ca. 70 g; s. Band 1, S. 684 ff.) geschnittener Wurzeln in 1 Liter Weißwein und lässt ihn 1-2 Wochen stehen. Danach wird er mit Zucker gesüßt und ein kleines Glas zu den Mahlzeiten getrunken (*Mességué*). Bei Herz- und Kreislaufbeschwerden verwendet man einen guten, trockenen französischen Rotwein.

Alant-Elixier (Weidinger)

50 g fein geschnittene Alantwurzel, 50 g süße Orangenschalen, 30 g Tausendgüldenkraut und 20 g Wermutkraut werden für 14 Tage in 0,5 Liter 60%igem Alkohol angesetzt. Nach dem Abseihen wird der Kräuter-Rückstand mit 0,5 Liter abgekochtem und abgekühltem Wasser ausgewaschen, das Wasser gefiltert und der ersten Flüssigkeit beigemengt. Das Gemisch bleibt nochmals 14 Tage in einem warmen Raum stehen, wird danach in kleine Flaschen gefüllt und dunkel und kühl gelagert, 3 x täglich jeweils 15-20 Tropfen vor den Mahlzeiten einnehmen, gegen Verschleimung der Atmungsorgane, Magenschwäche und Appetitlosigkeit (*Weidinger*).

Wirkungen

Wurzel: Die Wirkung der Wurzel als Sekretolytikum, Diuretikum und Choleretikum ist experimentell und klinisch belegt. Die Hauptwirkstoffe sind Alantolacton, Isoalantolacton und die übrigen Sesquiterpenlactone, welche die für die verschiedenen pharmakologischen Wirkungen wichtige Exomethylengruppe am γ -Lactonring besitzen. Verbindungen dieses Typs wirken **antibiotisch** und **antiphlogistisch**.

Für Alantolacton und Isoalantolacton wurden in vivo und in vitro eine **fungistatische** und eine **antitumorale (tumorhemmende) Wirkung** nachgewiesen. Gegenüber Schweine-ascariden konnte keine vermizide Wirkung festgestellt werden, wohl aber eine **vermifuge Aktivität** bei Katzen. Eine tonisierende Wirkung auf den Uterus wie bei anderen Sesquiterpenlactonen kann nicht ausgeschlossen werden (*Wichtl*).

Für den Petroläther-Auszug aus der Wurzel wurden **antimikrobielle Wirkungen gegen grampositive und gramnegative Bakterien** wie auch gegen Hefen und Dermatophyten nachgewiesen, ferner anthelminthische Aktivität gegen *Clonorchis sinensis* (vgl. *Hager*).

Nebenwirkungen - Risiken

Wurzel: Die Sesquiterpenlactone der Alantwurzel reizen die Schleimhäute. Sie wirken sensibilisierend und rufen allergische Kontaktdermatitiden hervor. Alantolacton wird als Hapten an Hautproteine gebunden: das Addukt kann Überempfindlichkeiten gegen Alantolacton und andere α -Methylen- γ -Lacton-Systeme (Kreuzreaktion) induzieren. Gegenüber Leukozyten zeigte Alantolacton in In-vitro-Kulturen toxische Effekte.

Größere Gaben der Droge führen zu Erbrechen, Durchfall, Krämpfen und Lähmungerscheinungen (*Wichtl*).

Dosierungsempfehlungen

1 Teelöffel der getrockneten Wurzel auf 1 Tasse heißes Wasser zum Aufguss (10 Minuten), mehrmals täglich 1 Tasse (vgl. *Hager*).

0,5-2 g der Wurzel mehrmals täglich (*Rost-Klemperer*).

1 gehäufte Teelöffel (ca. 7 g) der getrockneten Wurzel auf 0,25 Liter Wasser zum Kaltauszug (3 Stunden, danach erwärmen und abseihen), 2-3 x täglich 1 Tasse warm und schluckweise (bei Bronchialverschleimung mit Honig), oder kurmäßig über einen Zeitraum von 6 Wochen morgens und abends 1 Tasse ungesüßt gegen Harnleiden trinken;

0,5 Teelöffel (ca. 1,2-1,4 g) des Wurzelpulvers vor den Mahlzeiten (einen Schluck warmes Wasser nachtrinken) gegen Magengeschwüre (*Weidinger*).

250-1000 mg des Wurzelpulvers als Einzeldosis (*Lad & Frawley*).

10 Tropfen der Tinktur (1:4 in EtOH 60% - 30 g auf 132 ml) aus der getrockneten Wurzel 3 x täglich (*Nejedli*).

1 g der grob gepulverten Wurzel (1 Teelöffel = ca. 4 g) auf 0,25 Liter kochendes Wasser zum Aufguss (10-15 Minuten), 3-4 x täglich 1 Tasse, eventuell mit Honig gesüßt (*Wichtl*).

250-1000 mg des Wurzelpulvers (mit Honig vermischt) 3 x täglich (*Kaufhold*).

1 gehäufte Teelöffel der getrockneten Wurzel auf 0,25 Liter kochendes Wasser zum Aufguss (15 Minuten), 2-4 x täglich 1 Tasse mit Honig gesüßt schluckweise gegen Husten und Asthma (*Pahlow*).

1 Teelöffel (6 g) der getrockneten Wurzel auf 0,2 Liter Wasser zum Kaltauszug (8 Stunden), abgießen und den Teerückstand mit 0,2 Liter heißem Wasser 10 Minuten ziehen lassen, Kaltauszug und Aufguss vermischen, schluckweise über den Tag verteilt trinken;

250 mg des Wurzelpulvers 3 x täglich (vgl. *Madaus***)

**Die angegebenen Pulvermengen wurden aus dem prozentualen Drogengehalt der von Madaus genannten Frischpflanzenverreibungen „Teep“ abgeleitet.

Ernte und Aufbereitung

Die Wurzelstöcke der mindestens drei Jahre alten Pflanzen werden im Herbst oder Frühjahr ausgegraben, die Blätter nur von jungen Pflanzen geerntet und an der Luft getrocknet (beide Drogen sind zu beziehen u.a. bei der **Alfred Galke GmbH** - www.galke.com und der **Hofapotheke St. Afra** - www.meine-teemischung.de - hier können komplette Teemischungen online zusammengestellt und geordert werden. Zudem besteht die Möglichkeit, die Teerezepturen für zukünftige Bestellungen zu speichern).



Arnica

Stammpflanze deutsch	ARNIKA
Stammpflanzen latein	Arnica montana, Arnica chamissonis ssp. foliosa
Familie	Asteraceae
Drogen deutsch	Arnikablüten, Arnikawurzel
Drogen latein	Arnicae flos, Arnicae rad
Synonyme	Bergwohlverleih, Wolferlei, Wulfsblume, Engeltrank, Kraftwurzel, Bluttrieb, StICKkraut
Geschmack & Energetik	scharf/erhitzend/scharf / K-V-P+ (K-) [warm, trocken]
Kontraindiziert	während der Schwangerschaft, bei Überempfindlichkeit gegenüber Arnikablüten und anderen Korbblütlern

Achtung: Die Drogen sind nicht für den Dauergebrauch, und **die innerliche Anwendung ist nicht zur Selbstmedikation geeignet! Laut BfArM dürfen Zubereitungen aus Arnika in Deutschland nur äußerlich angewendet werden!** Daher dienen diesbezügliche Anwendungs- und Dosierungsempfehlungen lediglich der Dokumentation. Behandelnde anderer Staaten richten sich nach den jeweils für sie geltenden Rechtsvorschriften.

Indikationen

Blüten

(I/Ä) Verstauchungen!, Prellungen!, Quetschungen!, Verrenkungen!, Muskelschmerzen#, Gelenkschmerzen#, Zerrungen#, Hämatome!, Wunden#, Thrombose#, Venenentzündung#, Frakturödeme#, Neuralgien#, Bursitis praepatellaris#, Lumbago!, Rheuma#, Arthritis#, Gicht!, Magenverstimmung#, Ruhr!, Schleimhautentzündungen, Insektenstiche#, Akne#, Nagelbetteiterung#, Furunkel#, Wundrose#, Herpes labialis#, Herpes facialis#, Asthma#, Keuchhusten#, Immunschwäche#, fieberhafte Erkrankungen#, Grippe#, Fieber#, Malaria#, Lungenentzündung#, Durchblutungsstörungen#, Arteriosklerose#, Gehirnerschütterung#, Blutungen#, Blutstauungen, Schlaganfall#, Lähmungen#, Angina pectoris!, Myokarditis, Herzmuskelschwäche#, Dysmenorrhoe#, Entzündungen#