

A close-up photograph of several pink flowers with dark brown centers, likely Echinacea, set against a blurred green background. The flowers are in various stages of bloom, with some fully open and others just starting to form.

Cornelia Stern
Helga Ell-Beiser

PHYTO THERAPIE

in Theorie und Praxis

Wirkstoffe verstehen –
Heilpflanzen sinnvoll nutzen

Mit 120 Pflanzenmonografien

atVERLAG



Cornelia Stern
Helga Ell-Beiser

PHYTO THERAPIE

in Theorie und Praxis

Wirkstoffe verstehen –
Heilpflanzen sinnvoll nutzen

Mit 120 Pflanzenmonografien

atVERLAG

Heckenrose	354	Pfefferminze	509
Heidelbeere	358	Pomeranze	513
Herzgespann	362	Preiselbeere	516
Heublumen	365	Rhabarber	519
Hirtentäschel	368	Ringelblume	523
Holunder	371	Rosenwurz	527
Hopfen	375	Rosmarin	530
Huflattich	379	Roskastanie	534
Ingwer	382	Sägepalme	538
Isländisches Moos	386	Salbei	541
Johanniskraut	390	Sanddorn	546
Kalmus	396	Schachtelhalm	550
Kamille	399	Schafgarbe	554
Kampferbaum	405	Schlüsselblume	559
Kapland-Pelargonie	408	Schöllkraut	563
Kapuzinerkresse	412	Senna	567
Knoblauch	415	Sonnenhut	571
Königskerze	419	Spitzwegerich	575
Kümmel	423	Steinklee	580
Kürbis	427	Stiefmütterchen	583
Kurkuma	430	Storchschnabel	587
Lavendel	435	Süßholz	590
Lein	439	Taigawurzel	594
Liebstöckel	443	Tausendgüldenkraut	597
Linde	447	Teestrauch	600
Löwenzahn	450	Teufelskralle	604
Mädesüß	455	Thymian	609
Mahonie	458	Wacholder	613
Malve	461	Walnussbaum	617
Mariendistel	464	Wegwarte	621
Mäusedorn	468	Weide	624
Meerrettich	472	Weidenröschen	628
Melisse	475	Weihrauch	631
Mistel	479	Rote Weinrebe	635
Mutterkraut	483	Weißdorn	638
Nachtkerze	486	Wermut	643
Nelkenwurz	489	Zaubernuss	647
Odermennig	493	Zistrose	652
Olivenbaum	495	Zwiebel	655
Pappel	499		
Passionsblume	502		
Pestwurz	506		

Anhang	659
Umrechnungstabelle der Drogenmenge von Teelöffel in Gramm	660
Bezugsquellen	662
Literatur	664
Bildnachweis	665
Unser Dank	666
Die Autorinnen	667
Stichwortverzeichnis	668
Rezeptverzeichnis	679



Heilpflanzen sind unsere Leidenschaft

»Wo kann man das nachlesen?« – »Wo steht, mit welchem Alkoholgehalt ich die pflanzlichen Inhaltsstoffe am besten ausziehe?« – »Wo finde ich eine kurze Zusammenfassung der Anatomie und Physiologie des Menschen, um besser zu verstehen, wie die Heilpflanzen wirken?«

Diese und viele andere Fragen wurden uns in unserer langjährigen Lehr- und Dozententätigkeit zur Phytotherapie immer wieder gestellt. Wir kannten jedoch kein Buch, das all dies beantwortet. Das hat uns ermutigt, unser »Wunschbuch« selbst zu schreiben – trotz der schon vorhandenen umfangreichen Literatur zu den Heilpflanzen und zur Phytotherapie.

Unser Ziel war es, ein Lehr- und Nachschlagewerk zu schaffen, das auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft Interesse an Heilpflanzen weckt, umfassend in die Pflanzenheilkunde einführt und für Laien wie für medizinische Fachpersonen gleichermaßen als Praxishandbuch geeignet ist.

Neben anatomischen und physiologischen Grundlagen finden sich Mindmaps zu den Indikationen und Heilpflanzen sowie eine Fülle bewährter Rezepte zur Herstellung wirksamer Teemischungen, Tinkturen und Salben. Darüber hinaus sind in 120 Monografien die wichtigsten Heilpflanzen und deren Anwendungsmöglichkeiten dargestellt. Beschrieben sind hier unter anderem die wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoffe und wie diese am besten extrahiert werden.

Denn mit Sorge beobachten wir schon länger, wie viele bewährte pflanzliche Fertigarzneimittel vom Markt verschwinden und nicht mehr zur Verfügung stehen. Daher ist es uns ein Herzensanliegen, aufzuzeigen, wie man den vielfältigen Schatz unserer heimischen Heilpflanzen sinnvoll und wirksam nutzen kann.

Mit den vielen großformatigen Pflanzenfotos möchten wir das Erkennen der Pflanzen in der Natur erleichtern. Wichtig ist es uns jedoch ebenso, die Schönheit der Heilpflanzen zu zeigen. Denn das Buch soll sowohl zum Lernen und Nachschlagen nützlich sein wie auch das Auge erfreuen. Wir sind überzeugt, dass Heilpflanzen nicht nur als Wirkstoffgemische verstanden, sondern achtsam als Lebewesen bestaunt werden möchten.

Und wenn Sie, liebe Leserin und lieber Leser, all dies auch so sehen, sind wir glücklich und unsere Arbeit hat sich gelohnt!

Cornelia Stern
Helga Ell-Beiser

**1. TEIL:
EINFÜHRUNG**



viele Bereiche ermöglichte, beispielsweise die Medizin, die Landwirtschaft oder die Pädagogik.

Zu den ungezählten pflanzenheilkundigen Praktikern mit Ausstrahlung über ihren unmittelbaren Wirkungskreis hinaus zählt außerdem **Sebastian Kneipp** (1821–1897), bayerischer Pfarrer und Naturheilkundler, der vor allem mit seinen Wasserkuren (Kneipp-Medizin) berühmt wurde. Aber auch die Phytotherapie, hauptsächlich in Form von Teezubereitungen, hat die verordneten Hydrotherapien begleitet.

Johann Künzle (1857–1945) gehört neben Kneipp zu den berühmtesten Kräuterpfarrern. Er lebte und wirkte in der Schweiz, handelte mit Kräutern und verfasste das »Große Kräuterheilmittelbuch«, ein nach wie vor geschätzter Ratgeber für die Selbstmedikation.

Unser kurzer Blick in die Geschichte verweist auf die Grundlagen der Traditionellen Heilpflanzenkunde. Sie beruht auf dem Erfahrungswissen über die Heilpflanzen und ihre Wirkungen, also den überlieferten Beobachtungen, Forschungen und Erfahrungen ungezählter Generationen Heilpflanzenkundiger. Sie ist ein Kulturerbe und stellt ihre gesundheitsfördernde Wirkkraft tagtäglich unter Beweis.

2. Traditionelle Heilpflanzenkunde – Erfahrungsmedizin

Erfahrungen mit Heilpflanzen wie Kreuzkümmel und Weihrauch reichen zurück bis in die altägyptische Zeit, zu anderen Heilpflanzen wie dem Mutterkraut ist der Erfahrungshorizont deutlich kürzer. Wir müssen uns bewusst sein, dass die naturwissenschaftlichen Grundlagen, auf die wir uns in der Phytotherapie stützen, erst seit ungefähr 200 Jahren existieren. Erst im 19. Jahrhundert wurde es möglich, pflanzliche Inhaltsstoffe zu bestimmen und zu isolieren. Vorher waren es das überlieferte Wissen, die Naturverbundenheit, Beobachtungen der Tierwelt und nicht zuletzt auch die Signaturenlehre, die den Menschen geholfen haben, eine wirksame Heilpflanze richtig anzuwenden.

Sicherlich hat das Wissen um die Inhaltsstoffe uns vieles, was Heilpflanzen können, erklärt – dennoch ist es nur ein Teil des Ganzen. Denn Heilpflanzen sind Lebewesen, und ihre Wirkung entfaltet eine Pflanze mithilfe ihrer Inhaltsstoffe, aber eben auch mit ihrem Wesen. Heilsam können stoffliche, aber auch energetische Kräfte oder eine Kombination aus beidem sein. So wusste bereits Aristoteles (384–322 v. Chr.): »Das Ganze ist mehr als die Summe aller Teile.«

Ähnliche Gedanken findet man bei Johann Wolfgang von Goethe beispielsweise im »Faust«, wo er sich mit diesen Versen kritisch über die Vorgehensweise der sich entwickelnden Naturwissenschaft äußert:

»Wer will was Lebendiges erkennen
und beschreiben,
sucht erst den Geist herauszutreiben,
dann hat er die Teile in seiner Hand,
fehlt leider! nur das geistige Band.«

Pflanzen sind als Lebewesen ein Ganzes – und auch wenn das wissenschaftliche Denken und Handeln in der heutigen Zeit unabdingbar und sinnvoll sind, dürfen wir nie vergessen, dass unsere Heilpflanzen Wesen sind, denen wir mit Demut und Achtsamkeit begegnen sollten!

3. Phytotherapie – rationale Heilpflanzenkunde

3.1 Wichtige Wegbereiter der Phytotherapie

Phytotherapie ist eine medizinische Therapie, die Heilpflanzen und deren Extrakte anwendet und auf wissenschaftlichen, rationalen Grundlagen basiert. Der Begriff »Phytotherapie« wurde von **Henri Leclerc** (1870–1955) eingeführt und sollte die naturwissenschaftlich begründete Therapie von der Traditionellen Heilpflanzenkunde abgrenzen. »Phyto-« leitet sich vom griechischen Wort »phytos« für »Pflanze« ab.

Für die Phytotherapie in Deutschland war **Dr. Rudolf Fritz Weiß** (1895–1991) ein besonders wichtiger Wegbereiter. Er ist Begründer der Idee der wissenschaftlichen Pflanzenheilkunde als unverzichtbarer Teil der Schulmedizin. Ab 1931 war er als Dozent für Phytotherapie tätig, seine gesammelten Vorlesungen wurden 1944 als Buch mit dem Titel »Pflanzenheilkunde in der ärztlichen Praxis« veröffentlicht. Zum Ende des Krieges geriet er in russische Kriegsgefangenschaft und wurde erst 1952 entlassen. In den Gefangenenlagern gab es keine oder kaum Medikamente, und nur seinen Kenntnissen über die dort wachsenden und gesammelten Heilpflanzen verdanken unzählige Mitgefangene ihre Gesundheit und ihr Leben.

Nach seiner Rückkehr nach Deutschland hat er sich für die Phytotherapie als integraler Bestandteil des Medizinstudiums stark gemacht und schuf an der Universität Tübingen den ersten Lehrstuhl für Phytotherapie, den er dann auch selbst innehatte. Zudem war er Gründungsmitglied der Gesellschaft für Phytotherapie, Gründungsherausgeber der »Zeitschrift für Phytotherapie« und geschätztes Mitglied der (Zulassungs-)Kommission E beim damaligen Bundesgesundheitsamt.

Sein »Lehrbuch der Phytotherapie«, das auf seinen im Jahr 1944 veröffentlichten Vorlesungen basiert, erschien 1960.

3.2 Definition der Phytotherapie

Phytotherapie ist die Lehre von den Pflanzen, die für medizinische Zwecke, das heißt zur Heilung von Krankheiten oder zur Linderung von Beschwerden, eingesetzt werden.

Erst 1991 schuf das Kuratorium der Gesellschaft für Phytotherapie e. V. die offiziell gültige Definition der Phytotherapie, die bis heute maßgebend und von elementarer Bedeutung ist:

»Phytotherapie ist die Behandlung und Vorbeugung von Krankheiten bis hin zu Befindensstörungen durch Arzneipflanzen, Pflanzenteile und deren Zubereitungen. Die Phytotherapie ist nicht Alternative, sondern Teil der heutigen naturwissenschaftlich orientierten Medizin. Sie schließt therapeutische Lücken und bietet ergänzende oder adjuvante Möglichkeiten bei der Behandlung und Vorbeugung akuter und chronischer Krankheiten.«

Unterschieden werden die **erfahrungsbasierte Medizin** (»experience-based medicine«), die Erfahrungsheilkunde, die als »Mutter« der heutigen Naturheilkunde gilt, und die **evidenzbasierte Medizin** (»evidence-based medicine«), die nachweisgestützte Medizin, deren Wirksamkeit in Forschung und Studien nachgewiesen wurde.

Die Phytotherapie arbeitet mit Frischpflanzen und Drogen als Ausgangsmaterialien zur Herstellung pflanzlicher Arzneimittel. Dabei sind mit »Drogen« in diesem Zusammenhang keine bewusstseins- und wahrnehmungsverändernden, psychotropen Substanzen gemeint, wie sie von der WHO definiert werden, sondern Pflanzen, Pilze, Tiere oder Mikroorganismen oder Teile davon, die zur Herstellung von Arzneimitteln verwendet werden. Sie werden gewöhnlich durch Trocknung haltbar gemacht.

Heilpflanzen in Form von Teedrogen und als Phytopräparate sind als wichtiger Bestandteil der heutigen Medizin anerkannt.



**2. TEIL:
INDIKATIONEN
NACH ORGAN-
SYSTEMEN**

3. Leber, Gallenblase und Gallenwege

Leber und Gallenblase sowie die Gallenwege sind Teile des Verdauungssystems. Sie bilden zusammen mit dem Magen, der Bauchspeicheldrüse und dem Darm eine Funktionseinheit, da sie miteinander verknüpft sind und sich gegenseitig beeinflussen. Ihr komplexes Zusammenspiel hat erhebliche Auswirkungen auf das Gesamtfinden des Menschen. Entsprechend betreffen gestörte Leber- und Gallenblasenfunktionen auch die anderen Verdauungsorgane.

Die Galle ist kein Organ, wie oft fälschlicherweise angenommen wird, sondern eine von der Leber produzierte Flüssigkeit, die zwischen den Mahlzeiten in der Gallenblase gespeichert wird.

3.1 Anatomie und Physiologie

Die **Leber** liegt im rechten Oberbauch und ist mit rund 1,5 kg die größte Drüse des Menschen. Umgeben von einer Bindegewebskapsel ist sie oben mit dem Zwerchfell verwachsen und bewegt sich deshalb bei jedem Atemzug mit. Ihre Nachbarorgane sind Magen, Speiseröhre, Gallenblase, Zwölffingerdarm, Dickdarm, rechte Niere sowie die untere Hohlvene.

Das gesamte Lebergewebe besteht aus ungefähr einer Million kleiner, sechseckiger Leberläppchen. Darin befinden sich die sogenannten **Hepatozyten**, die für die vielen Funktionen der Leber verantwortlich sind. Auch die Gallenflüssigkeit wird von den Hepatozyten hergestellt. Sie fließt über kleinere Gallenkanäle zu dem linken und dem rechten Gallenweg, die sich dann zu einem gemeinsamen Gallengang verbinden. Bevor dieser Gang in den Zwölffingerdarm mündet, vereinigt er sich mit dem Ausführungsgang der Gallenblase.

Beim Eintritt des gemeinsamen Gallengangs in den Zwölffingerdarm trifft dieser auf den Bauchspeicheldrüsengang. Die darin fließenden Verdauungsenzyme ermöglichen zusammen mit der Gallenflüssigkeit die Verdauungsprozesse im Dünndarm.

Zur Blutversorgung der Leber dienen die Leberarterie und die Pfortader. Die **Leberarterie**

versorgt die Leber mit sauerstoffreichem Blut. Die **Pfortader** führt der Leber venöses Blut aus Magen, Milz, Bauchspeicheldrüse, Dünn- und Dickdarm zu. In diesem venösen Blut gelöst, befinden sich alle resorbierten Stoffe aus dem Darm. Aus der Bauchspeicheldrüse kommen das Insulin und dessen Gegenspielerhormon Glucagon, aus der Milz das Bilirubin abgebauter roter Blutkörperchen (Erythrozyten). Pfortader und Leberarterie verzweigen sich im Lebergewebe in immer kleinere Blutgefäße bis hin zu den Leberkapillaren. Insgesamt wird ungefähr ein Drittel des gesamten Blutes, das sich nicht im blutbildenden Knochenmark befindet (peripheres Blut), durch die Leber geleitet.

Die **Gallenblase** liegt am unteren Rand der Leber im rechten Oberbauch und ist birnenartig geformt. Sie kann als Speicherorgan die zwischen den Mahlzeiten in der Leber produzierte Gallenflüssigkeit auf bis zu ein Zehntel konzentrieren und ungefähr 50 ml aufnehmen. Während der Nahrungsaufnahme zieht sich die muskuläre Wand der Gallenblase zusammen, sodass sie sich entleert und die Gallenflüssigkeit in den Zwölffingerdarm fließt, um dort die Fettverdauung zu unterstützen.

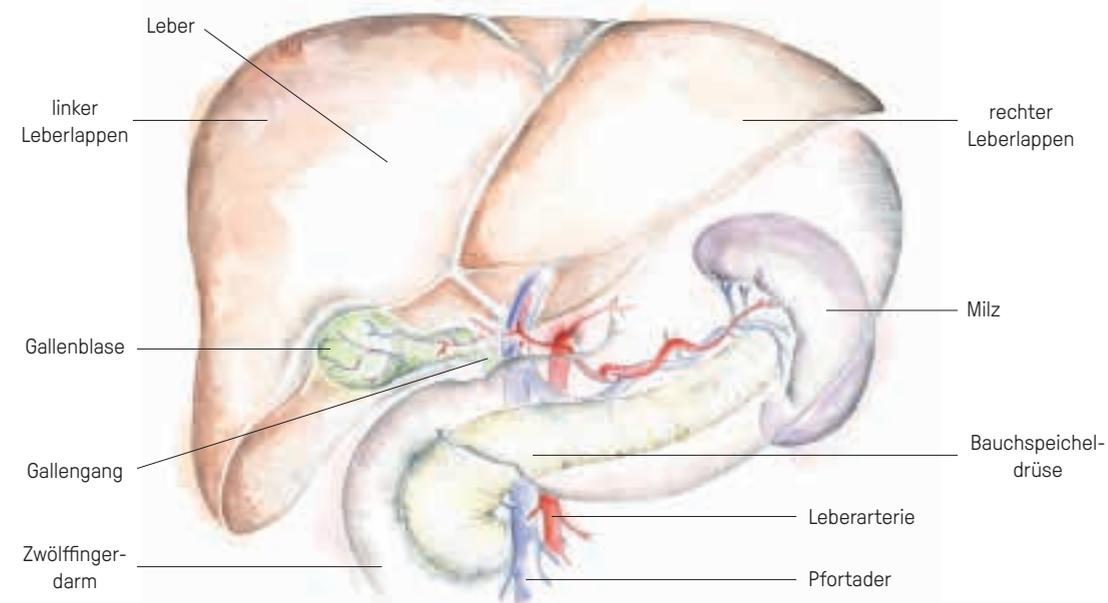
Die Gallenflüssigkeit, auch kurz »Galle« genannt, spaltet die Fette aus der Nahrung auf, damit sie über den Darm ins Blut aufgenommen, also resorbiert werden können. Die Leber produziert in ihren Hepatozyten täglich ca. 600 ml Galle.

Aufgaben von Leber und Gallenflüssigkeit

Die **Leber** als lebenswichtiges Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan erfüllt vielfältige Aufgaben:

- Speicherung von Spurenelementen (z. B. Eisen, Kupfer) und Vitaminen (Vitamin A, Vitamin B₁₂, Folsäure)
- Eiweißstoffwechsel: Abbau, Umbau und Neubildung von Aminosäuren und Proteinen, produziert über 95 % der **Bluteiweiße** (Albumin, Gerinnungsfaktoren u. a.)
- Kohlenhydratstoffwechsel: Regelung des Blutzuckerspiegels durch Umwandlung überschüssiger Glucose in die Speicherform Glykogen, das bei Energiebedarf wieder in Glucose umgebaut und ins Blut abgegeben wird. Bei übermäßiger Kohlenhydratzufuhr wird Glykogen in Fett umgewandelt und im Fettgewebe gespeichert.

Leber und Gallenblase



- Fettstoffwechsel: Auf- und Abbau, Umbau und Speicherung von Triglyceriden (über den Darm aufgenommene Nahrungsfette)
- Bildung von Cholesterin: für Hormonsynthese, Zellneubildung und als Bestandteil der Gallenflüssigkeit
- Produktion von Gallenflüssigkeit
- Entgiftung körpereigener (z. B. Ammoniak, Hormone) und körperfremder Substanzen (z. B. Medikamente, Farb- und Konservierungsstoffe)

Diese essenziellen Funktionen kann die Leber auch noch mit 20 % ihres Gewebes erfüllen. Die Lebensfähigkeit eines betroffenen Menschen bleibt also erhalten, falls ein Teil des Lebergewebes operativ entfernt werden musste oder aufgrund einer Leberzirrhose (Umbau von Lebergewebe zu Bindegewebe) nicht mehr funktionieren kann.

In der **Gallenflüssigkeit** findet man angereichert Gallensalze, Cholesterin, Bilirubin, Lecithin, Steroidhormone sowie von der Leber entgiftete Substanzen. Ihre Hauptaufgabe besteht darin, mit

hilfe der Gallensalze die Fette aus der Nahrung in eine über den Darm resorbierbare Form zu bringen. Weitere Aufgaben bestehen darin, Cholesterin und Steroidhormone (z. B. Östrogene) oder Bilirubin, das beim Abbau der Erythrozyten in der Milz entsteht, in den Darm zu transportieren.

3.2 Beschwerden und Erkrankungen der Leber und der Gallenwege

Menschen mit **Leberproblemen** sind zumeist müde und haben eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit. Weitere Symptome, die auf Leberprobleme oder eine beginnende Lebererkrankung hindeuten können, sind Übelkeit, Appetitlosigkeit, Unverträglichkeit bestimmter Speisen (v. a. Fette) und Druck im rechten Oberbauch.

Eine stärker eingeschränkte Lebertätigkeit zeigt sich manchmal auch in einer Gelbsucht (Ikterus). Diese erkennt man an der gelben Verfärbung der Haut und des weißen Anteils der Augäpfel (Skleren). Aufgrund der Schädigung von Leberzellen

lenblase anzuregen und Krämpfe der Gallenwege zu mildern.

Heilpflanzen für die Leber

Die Leber ist das zentrale Metabolisierungs- und Entgiftungsorgan. Um diese lebenswichtigen Aufgaben umfassend wahrnehmen zu können, ist es sinnvoll, die Leberzellen einerseits vor toxischen Stoffen zu schützen, andererseits ihre Funktionen sowie ihre Regenerationskraft zu unterstützen. Die dafür eingesetzten Heilpflanzen werden »Hepatoprotektiva« genannt.

Hepatoprotektiva

Zu den Hepatoprotektiva gehört an erster Stelle als wichtigste Leberpflanze die **Mariendistel**, gefolgt von der **Artischocke** und der **Javanischen Gelbwurz** sowie der **Kurkuma**. Diese Heilpflanzen können zur *Stärkung und zum Schutz der Leber* eingesetzt werden, außerdem wenn die Leber besonders viel zu entgiften hat, beispielsweise nach Anwendung von Medikamenten, die über die Leber verstoffwechselt werden, oder nach einer Chemotherapie. Sowohl zur Stärkung wie auch zur Unterstützung empfiehlt sich eine kurmäßige Anwendung über mindestens 3 Monate. Dazu eignen sich je nach Heilpflanze Teezubereitungen oder Tinkturen, aber natürlich auch Fertigpräparate.

Werden Hepatoprotektiva jedoch bei einer *Lebererkrankung* eingesetzt, sind Fertigpräparate mit hohem Wirkstoffgehalt und ohne Ethanol sinnvoll. Tinkturen sollten nicht verwendet werden! Das gilt insbesondere für Tinkturbereitungen aus Mariendistel, die zur Löslichkeit ihres

Wirkstoffs Silymarin einen hohen Ethanolgehalt (70–96 % v/v) benötigen.

Mit **Schafgarbenwickel** kann die Lebertätigkeit auch äußerlich zusätzlich unterstützt werden.

REZEPTE

Lebertee

Artischockenblätter	20 g
Schafgarbenkraut	20 g
Löwenzahnwurzel	10 g

1 EL der Mischung mit 150 ml heißem Wasser übergießen, bedeckt 10 min ziehen lassen und abseihen.

3-mal täglich 1 Tasse trinken.

Leberkur mit Tinkturen

Mariendistelfrüchte	10 g
Ethanol 96 % v/v	50 ml

Die zerkleinerten oder gut gemörserten Mariendistelfrüchte in ein Auszugsgefäß geben. Mit 50 ml Ethanol übergießen und verschließen. Die Tinktur an einem warmen Ort unter täglichem Bewegen 3 Wochen ausziehen lassen, danach abseihen und in eine braune Tropfflasche abfüllen.

Artischockenblätter	5 g
Ethanol 30–40 % v/v	50 ml

Die zerkleinerten oder gut gemörserten Artischockenblätter in ein Auszugsgefäß geben.

Mit 50 ml Ethanol 30–40 % v/v auffüllen und verschließen. Die Tinktur an einem warmen Ort unter täglichem Bewegen 3 Wochen ausziehen lassen, danach abseihen und in eine braune Tropfflasche abfüllen.

Morgens, mittags und abends 20 Tropfen der Artischockentinktur einnehmen. Diese unterstützt die Leber bei den Verdauungsprozessen und stärkt ihre Metabolisierungs- und Entgiftungsfunktion.

Vor dem Schlafengehen 20 Tropfen der Mariendisteltinktur einnehmen, um die nächtliche Regenerationsphase der Leber zu unterstützen.

Tipp: Diese Kur hilft auch bei erhöhten Cholesterin- und Blutfettwerten.

Feucht-heißer Leberwickel mit Schafgarbe

6 EL Schafgarbenkraut
ggf. Schafgarbentinktur
1000 ml heißes Wasser
Baumwolltuch

Wickelset aus 3 Tüchern:

Innen-, Zwischen- und Wolltuch
Wärmflasche

Schafgarbenkraut mit heißem Wasser übergießen und 10 min bedeckt ziehen lassen, die Wirkkraft des Schafgarbentees kann mit 1–2 EL Schafgarbentinktur verstärkt werden. Infus in eine Schüssel abseihen und das Baumwolltuch einlegen, bis es vollgesogen ist. Dann möglichst gut auswringen (so bleibt die Wärme länger erhalten) und die Temperatur vor dem Auflegen prüfen, um Verbrennungen zu vermeiden.

Das Baumwolltuch auf die Lebergegend (rechter Oberbauch) legen, Zwischentuch als Nässe-schutz auflegen und mit einem Wolltuch alles fixieren. Bei Bedarf zusätzlich eine Wärmflasche auf die Wickeltücher legen, um den Wickel länger warm zu halten.

So lange mit dem Wickel ruhen, wie es als angenehm empfunden wird, jedoch mindestens 20 min. Nach dem Entfernen des Leberwickels ist ein Nachruhen empfehlenswert.

Der Schafgarbenwickel regt die Lebertätigkeit bei Verdauungsschwäche an und dient der intensiveren Entgiftung, z. B. beim Fasten.

Meist wird der Wickel nach dem Mittagessen eingesetzt, alternativ abends vor dem Schlafengehen. Kurmäßig wird er 1-mal täglich, 1–3 Wochen lang angewendet.

Achtung: Bei Leberentzündungen oder plötzlich auftretenden, heftigen Bauchschmerzen (Verdacht auf Blinddarmentzündung) sind feucht-heiße Wickel wie der Schafgarbenwickel immer kontraindiziert!

Heilpflanzen für die Gallenflüssigkeit, Gallenblase und Gallenwege

Auf die Gallenflüssigkeit, die Gallenblase und die Gallenwege können Heilpflanzen ebenfalls positiv einwirken.

Zu den Indikationsgebieten gehören

- Verdauungsbeschwerden, insbesondere nach fettreichen Mahlzeiten oder bei verminderter Gallenproduktion,
- krampfartige Beschwerden im Bereich der Gallenwege und -blase, die sich als diffuse, krampfartige Oberbauchbeschwerden bemerkbar machen,
- Zustand nach operativer Gallenblasenentfernung,
- Neigung zur Bildung von Gallengriß oder Gallensteinen.

Als Kontraindikationen gelten

- Verschluss der Gallenwege, z. B. Gallenstau wegen Gallensteinen in den Gallengängen,
- akute Entzündungen der Gallenblase und der Gallenwege,
- operationspflichtige Gallensteine,
- schwere Lebererkrankungen.

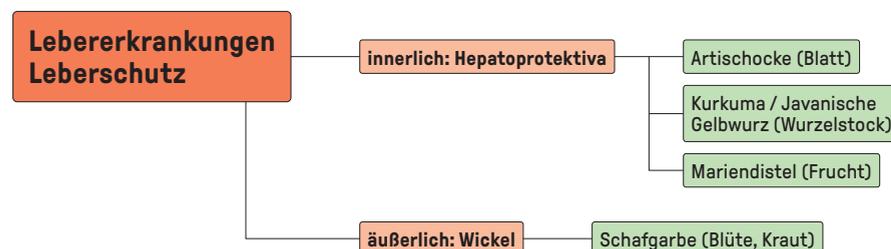
Heilpflanzen bei Gallenbeschwerden wirken auf zwei Ebenen:

- cholagog durch Anregung der Produktion der Gallenflüssigkeit und Förderung des Gallenflusses (choloretisch) und der Entleerung der Gallenblase (cholekinetisch/cholezystokinetic)
- krampflösend (spasmolytisch) auf die Gallenwege

Cholagoga

Unter dem Oberbegriff »Cholagoga« fasst man die Choloretika und die Cholekinetika beziehungs-

Heilpflanzen für die Leber



**3. TEIL:
HEILPFLANZEN-
MONOGRAFIEN
VON A BIS Z**



Gemeine Berberitze

Berberis vulgaris L.

Familie: Berberitzengewächse (Berberidaceae)

Verwendeter Pflanzenteil: Wurzelrinde –

Berberidis radialis cortex

Volknamen: Sauerdorn, Essigbeere, Spießbeere, Dreidorn, Hasenbrot, Gelbholz

Botanische Merkmale und Standort

Die Gemeine Berberitze ist ein sommergrüner Strauch, der bis zu 3 m hoch werden kann. An seinen rutenförmigen Zweigen sitzen in kleinen Büscheln derbe, verkehrt-eiförmige, kurzgestielte, kahle und fein gezähnte Blättchen. Zwischen den Blattbüscheln ist der Strauch mit zumeist dreiteiligen Dornen bewehrt.

Von Mai bis Juni erscheinen traubige, hängende Blütenstände mit hellgelben, honigartig duftenden, kleinen Blüten aus 6 halbkugelig zusammenneigenden Kronblättern. Eine Besonderheit sind – wie bei der Mahonie – die reizbaren Staubblätter, die bei Berührung durch ein bestäubendes Insekt sofort zur Narbe hin schnellen und damit ihren Blütenstaub an den Besucher heften.

Nach der Befruchtung bilden sich längliche, walzenförmige, rot-matte Beeren, in denen 1–2 Samen heranreifen.

Die Berberitze ist ein Flachwurzler und bildet Ausläufer, die sich stark verzweigen und weit reichen. Die Wurzelrinde ist dunkelbraun, das Innere ist – wie das Holz der Äste auch – gelb gefärbt.

Die Berberitze stammt aus Nordafrika und wächst heute bei uns auf sonnigen Weiden, in Gebüsch und in Hecken sowie auf felsigen Hügeln. Sie bevorzugt sonnige bis halbschattige Standorte mit mäßig trockenen, schwach basischen und mageren Böden.

Die Berberitzenwurzel riecht herb und schmeckt stark bitter.

Optimaler Erntezeitpunkt

Die Wurzel wird von September bis Mai geerntet.

Inhaltsstoffe

- Alkaloide (u. a. Berberin aus der Gruppe der Benzylisochinolinalkaloide)
- Gerbstoffe

Wirkungen

- galletreibend (cholagog)
- regt die Darmperistaltik an
- harnsäureausleitend (urikosurisch)

Indikationen

Kommission E und ESCOP

- keine Monografie

HMPC

- keine Monografie

Volkshilfkunde

- innerlich bei Verstopfung
- innerlich bei Leberfunktionsstörungen und ungenügender Gallenbildung
- innerlich bei Gallenabflussstörungen
- innerlich bei Neigung zu Gallengriß und Gallensteinen
- innerlich bei harnsaurer Diathese (Gicht, Rheuma)
- innerlich bei Neigung zu Nierengriß und Nierensteinen

Zubereitung und Anwendung

Wässriger Auszug (Tee) als Dekokt

1–2-mal täglich 2 g zerkleinerte Wurzelrinde mit 250 ml kaltem Wasser ansetzen, bis zum Sieden erhitzen, vom Herd nehmen und 5–10 min ziehen lassen und dann abseihen.

Ethanolisch-wässriger Auszug (Tinktur)

Die Herstellung einer Tinktur ist mit Ethanol 40–70 % v/v möglich, wobei die Alkaloide bei steigendem Ethanolgehalt besser löslich sind und daher auch in höherer Konzentration vorliegen.

Auszug mit fettem Öl

entfällt, da eine äußerliche Anwendung nicht sinnvoll ist

Löslichkeit wirksamer Inhaltsstoffe

Das Alkaloid Berberin ist besser ethanol- als wasserlöslich.



In einer **Teezubereitung** sind deutlich weniger der Berberitzenalkaloide vorhanden als in einer **Tinktur**.

Da die Berberitze mindergiftig ist, wird empfohlen, eher auf **Fertigarzneimittel** zurückzugreifen, in denen der Alkaloidgehalt definiert und damit bekannt ist.

Präparate aus der Apotheke

- Berberis Urtinktur DHU (D)
- Berberis Urtinktur Omida (CH)
- Bilifuge Dragées (u. a. mit Artischocke) (CH)

Nebenwirkungen

Diese treten bei Überdosierung (ab 4 g) auf:

- Benommenheit
- Erbrechen und Durchfall
- Atemnot
- Reizung der Nieren

Kontraindikationen

- Schwangerschaft

Wechselwirkungen

keine bekannt

Besonderheiten

Sowohl der botanische Name *Berberis vulgaris* wie auch ihr deutscher Name beziehen sich auf ihre nordamerikanische Heimat bei den Berbern. Der Artnamen »vulgaris« bedeutet im Lateinischen, dass die Pflanze »gewöhnlich« ist.

Die gesamte Pflanze enthält mindergiftige Alkaloide, u. a. Berberin. Einzig die reifen Berberitzenfrüchte enthalten kein Berberin und sind essbar. Dafür enthalten sie viel Vitamin C und sonstige Pflanzensäuren sowie Anthocyane und Pektin – sie sind also eine gute Quelle zur Anregung des Immunsystems! Wer die Arbeit nicht scheut, kann die sauren Beeren entsaften und zu einem köstlichen Gelee weiterverarbeiten. In der arabischen Küche werden die roten Früchte gerne verwendet und beispielsweise zusammen mit Safranreis gekocht und serviert.

In der nordafrikanischen Heimat der Berberitze wird die Wurzel auch gerne gekaut. Die Gerbstoffe stärken dabei das Zahnfleisch, und die Alkaloide verhelfen zu einer guten Verdauung. Allerdings

verfärben sich dabei mit der Zeit die Zähne in ein unansehnliches Gelb. Daher hat sich diese Anwendung bei uns nicht durchgesetzt. Hingegen werden die Wurzel sowie das Holz verwendet, um Wolle zu färben. Damit kann man einen schönen Gelbton und bei Zugabe von Eisensulfat ein warmes Grün erzielen.

In vielen landwirtschaftlich genutzten Gegenden findet man die Berberitze kaum noch. Dies hat damit zu tun, dass der Strauch gerodet wurde, weil er Zwischenwirt für den Getreiderost ist, das heißt, für einen Pilz, der das Getreide stark schädigen kann. Genügend weit entfernt von Getreidefeldern ist er jedoch als Heckenstrauch besonders wichtig: Seine Beeren werden im Winter von den Vögeln gefressen, und die Sträucher bieten zusammen mit Weißdorn und Schlehe wunderbar geschützte Plätze für viele Vogelarten. Erwähnenswert ist an dieser Stelle der Neuntöter, der die Berberitzen-dornen dazu nutzt, seine Beutetiere wie größere Insekten, Blindschleichen und Feldmäuse aufzuspießen, um sie dann in Ruhe zerteilen und fressen zu können.

Hängebirke

Betula pendula ROTH

Moorbirke

Betula pubescens EHRH.

Familie: Birkengewächse (Betulaceae)

Verwendeter Pflanzenteil: Blatt – *Betulae folium*

Volknamen: Hängebirke: Weißbirke, Sandbirke, Frühlingsbaum, Maibaum, Trauerbirke, Warzenbirke; Moorbirke: Flaumbirke, Behaarte Birke, Besenbirke

Botanische Merkmale und Standort

Hängebirke

Die Hängebirke, aufgrund ihrer typischen Rinde auch »Weißbirke« genannt, ist ein sommergrüner Baum, der bis zu 25 m hoch werden kann und eine mehrschichtige Krone mit hängenden und kahlen Zweigen bildet.

Ihre Rinde ist im jungen Alter glatt und fast ausschließlich weiß; je älter die Birke wird, umso furchiger wird die Borke mit tiefen schwarzen Längsrissen.

Ihre wechselständig angeordneten Blätter sind oval bis trapezförmig, zugespitzt, mit doppelt feingesägtem Rand und deutlich gestielt. Sie sind sehr dünn, beidseitig unbehaart und frisch ausgetrieben noch leicht klebrig. Im Herbst verfärbt sich das Blattwerk zu einem warmen Goldgelb.

Birken sind einhäusig. Die männlichen Blütentriebe hängen als Kätzchen an den Enden älterer Triebe und sind auch im Winter zu sehen. Die kürzeren weiblichen Kätzchen stehen anfangs mehr oder weniger aufrecht an den Spitzen der jüngeren Triebe, später sind sie auch hängend. Blütezeit ist vom März bis Mai, was Birkenpollenallergiker deutlich zu spüren bekommen.

Nach der Befruchtung bilden sich im August in den weiblichen Früchten einsamige Nussfrüchte mit zwei durchsichtigen Flügeln, um dann vom Wind weggetragen zu werden und neue Landstriche zu besiedeln.

Unterirdisch bilden Hängebirken ziemlich flache Wurzelwerke.

Heimisch sind sie in den klimatisch gemäßigten Zonen Europas und Asiens. Sie bevorzugen lichte Standorte wie Ufergelände, Torfmoore und Waldränder mit eher mageren Böden.

Moorbirke

Die Moorbirke bildet sehr unterschiedliche Wuchsformen aus, in hohen Lagen und bei wenig Nährstoffangebot in den Böden bleibt sie meist ein niedriger Strauch. In tiefen Lagen kann sie sich aber auch zu einem bis 30 m hohen, ein- oder mehrstämmigen Baum entwickeln. Typisch für sie sind die aufrecht stehenden und nicht wie bei der Hängebirke hängenden Äste, die im jungen Alter noch flaumig behaart sind.

Ihre Borke ist in jungen Jahren eher braun-rötlich gefärbt, wird mit zunehmendem Alter immer heller bis gräulich-weiß. Sie bleibt glatt, reißt nicht auf wie bei der Hängebirke, hingegen schält sie sich gerne in dünnen Schichten ab. Typisch sind die langen horizontalen, deutlich sichtbaren Lenticellen.

Die wechselständig angeordneten, gestielten Blätter sind leicht rautenförmig, vorne nur kurz zugespitzt, mit doppelt gesägtem Rand, im frühen Frühling noch behaart, danach kahl.

Die Moorbirke ist einhäusig und weist wie die Hängebirke gleich gestaltete männliche und weibliche Blüten auf.

Aus den befruchteten weiblichen Blüten entstehen Nussfrüchte, die jedoch etwas schmaler geflügelt sind als die der Hängebirke.

Unterirdisch bildet die Moorbirke ein flaches Herzwurzelsystem aus.

Sie bevorzugt sumpfig-nasse, lichte Standorte in Torfmooren, an Hängen und in Schluchten.

Birkenblätter sind schwach aromatisch und haben einen leicht zusammenziehenden (adstringierenden) Geschmack.

Optimaler Erntezeitpunkt

Die Ernte der jungen Blätter erfolgt von Mai bis Juni.

Inhaltsstoffe

- Flavonoidglykoside (u. a. Hyperosid, Quercitrin)
- Gerbstoffe (Gallotannine)
- Triterpensaponine