

sorgfältig von der grünen Blattoberfläche gereinigt wurde, direkt oder als Fertigprodukt zur Schließung einer Wunde eingesetzt. Dabei kommt seine entzündungshemmende, narbenbildungsfördernde, juckreizlindernde, gewebe-nährende und feuchtigkeitsspendende Wirkung zum Tragen. Das süßlich-schleimig schmeckende Blattmark kann gegessen oder für Smoothies verwendet werden. Bei der Einnahme entfaltet es seine kühlende, regenerierende, befeuchtende Wirkung auf die Schleimhäute des Verdauungstraktes.

Rezept für eine Aloeel-Tinktur

Ein großes Aloeblatt gut schälen, sodass keine grünen oder gelben Teile der Blattoberfläche mehr vorhanden sind. 20 g zerteiltes Gel mit 100 ml Wodka oder 45 % igem Alkohol 2 Wochen ausziehen, abseihen und in Braunglas aufbewahren. Diese Zubereitung kann für die Weiterverarbeitung zu einer Lotion, Salbe oder einem Gel verwendet werden.

Indikationen

- **Aloe:** Analfissur, Hämorrhoiden zur Stuhlerweichung, verminderte Leber-Galle-Funktion, Verstopfung
- **Aloeel:** Schleimhautentzündung, Trockenheit der Schleimhäute nach Chemotherapie
- **Äußerlich:** Augentzündung, Hämorrhoiden, Hautentzündung, Hautgeschwür, trockene Haut, Insektenstich, Juckreiz, Scheidenbrennen, Scheidenpilz, Scheidentrockenheit, Schuppenflechte, Sonnenallergie, Sonnenbrand, Strahlungsschaden, Verbrennung, Verbrühung, Verletzung, Wunde, Zahnprothesendruckstelle

Nebenwirkungen (entfallen bei Anwendung in spagyrischer oder potenziertes Form)

- **Aloe:** Blähung, Magen-Darm-Kolik, Magen-Darm-Krampf, Elektrolytverlust (v. a. Kalium) bei Anwendung über 8 Tage, Schleimhautentzündungen bei Überdosierung und Langzeitanwendung
- **Aloeel:** selten allergische Reaktionen bei äußerlicher Anwendung

Kontraindikationen (entfallen bei Anwendung in spagyrischer oder potenziertes Form) Aloe:

Blinddarm-entzündung, Colitis ulcerosa, Darmentzündung, Ileus, Kaliummangel, Kinder unter 12 Jahren, Morbus Crohn, Schwangerschaft, Stillzeit

Bei Langzeiteinnahme können auch Interaktionen mit weiteren eingenommenen Medikamenten auftreten.

Beispiele für Fertigarzneimittel

- Aloe vera Gel, Phytopharma (CH)
- Kräuterlax Kräuterdragées, Dr. Henk (D)
- Padma Lax Tabletten, Padma (CH)
- Rhinodoron Nasenspray, Weleda (CH/D)
- Schweden-Mixtur H, Hänssler (CH)

6.5

Arnika – *Arnica montana* L.

Diese mittel- und nordeuropäische Heilpflanze liebt die mageren und ungedüngten Bergwiesen (► Abb. 6.11) in höheren Lagen, gedeiht jedoch auch in lichten, kalkarmen Wäldern.

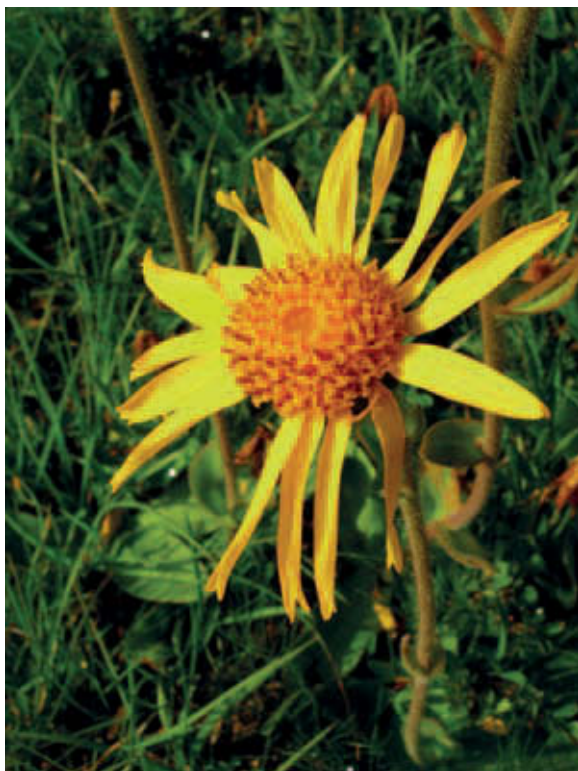
Ihre grundständige Blattrosette bringt einen oft blattlosen oder mit nur einem gegenständigen Blattpaar bestückten Stängel hervor. Dieser und die ganzrandigen Blätter sind fein behaart und besitzen einen würzigen Duft. Die gelborange leuchtende Blüte ist ebenfalls mit einem zottig behaarten Hüllkelch umgeben und sieht typischerweise immer wie vom Wind zerzaust aus (► Abb. 6.12). Entsprechend findet sich in der Beschreibung des homöopathischen Arzneimittelbildes von Arnica das starke Gefühl von Wundtheit und Zerschlagenheit.

Ihre Farbtöne erlauben einen Bezug zur Wirkstoffgruppe der Flavonoide, die häufig auf das Herz-Kreislauf-System und die Gefäße wirken. In der Tat stärkt Arnika die Herzfunktion, reguliert den Herzrhythmus und Blutdruck und wirkt Arteriosklerose entgegen. Dies entspricht ihrer sonnenhaften Art, die vor allem in der Herzwirkung und erwärmenden Qualität zum Ausdruck kommt.

Heute wird Arnika aus Furcht vor Überdosierung und möglichen allergischen Reaktionen zur innerlichen Anwendung meist in spagyrischer oder potenziertes Form genutzt. Die potenziellen Nebenwirkungen hängen nach heutiger Erkenntnis jedoch eher mit Verunreinigungen durch Fliegenmaden in den Körbchenblüten zusammen und kommen seltener (und eher bei kultiviertem Pflanzenmaterial) vor, als gemeinhin angenommen wird. Für äußerliche Anwendungen wird Arnika als Salbe, Wickel



► Abb. 6.11 Arnika ist eine bekannte Blütenpflanze der Bergwiesen.



► **Abb. 6.12** Die Blüte unterscheidet sich von denen anderer gelbblühender Alpenpflanzen u. a. durch ihr zerzaustes Auftreten.



► **Abb. 6.13** Arnika bildet, falls überhaupt, Blätter und Blüten in der Stängelmitte immer paarweise.

oder verdünnt als Waschung eingesetzt. In dieser Form wirkt die Pflanze durchblutungsfördernd, wundheilend und schmerzstillend.

Im Volksmund wird die Pflanze auch Bergwohlverleih (eigentlich Bergwolverlei), Wolfsauge oder Wolfsgelb genannt – diese Namen beziehen sich auf ihre Wolfsqualitäten. Die Blüte deutet dies mit ihrem zottigem „Fell“, den Randblüten mit drei charakteristischen Zähnchen, ihrem wilden Aussehen (Out-of-bed-Frisur) sowie mit ihrer für einzelne Menschen aggressiven Wirkung und ihrem Allergiepotezial an. Die in älteren Büchern erwähnten Namen Mutterwurz und Mutterkraut nehmen Bezug auf die Verwendung von Arnika als Geburtsheilpflanze. Die Pflanze deutet ihre mütterliche Seite auch in den zwei kleineren Blütenknospen in der Stängelmitte an. Dort zeigen sich typischerweise maximal 1 bis 2 Paare gegenüberliegender Blätter, in deren Achseln sich ebenfalls paarige Seitentriebe mit Folgeknospen bilden (► Abb. 6.13).

In potenziierter Form wird Arnica gerne Gebärenden nach einer erschwerten Geburt, Dammschnitt und dem Neugeborenen bei Frühgeburt verordnet. Generell wird das Kraut auch nach Verletzungen und Operationen zur Unterstützung der Wundheilung empfohlen. Teilweise wird neben der Blüte auch die ganze Pflanze, *Planta tota*, oder nur die Wurzel verwendet. Während bei der Verwendung der Blüte die Flavonoidwirkung im Vordergrund steht, enthält die Wurzel vermehrt ätherische Öle (bis zu 6,5%).

Indikationen Arteriosklerose, Herz-Kreislauf-Schwäche, Rehabilitation nach Herzinfarkt oder Hirnschlag, zusätzlich auch gemäß homöopathischem Arzneimittelbild

Äußerlich: Bluterguss, Durchblutungsstörung, Fibromyalgie, Gelenkentzündung, Krampfadern, Mandelentzündung, Muskelschmerz, Rheuma, Tennisellbogen, Venenentzündung, stumpfe Verletzung, Zahnfleischentzündung

Nebenwirkungen (entfallen bei Anwendung in spagyrischer oder potenziierter Form) Arnika besitzt Allergiepotezial und kann Haut- und Schleimhautreizungen hervorrufen. Aus der innerlichen Einnahme in hohen Dosen können Schwindel, Herzrasen und Kollaps resultieren.

Kontraindikationen (entfallen bei Anwendung in spagyrischer oder potenziierter Form) Korbblütlerallergie

Äußerlich: Keine Anwendung auf offenen Wunden.

Beispiele für Fertigarzneimittel

- Arnica D 6 Dilution, Ceres (CH/D)
- Arnica/Symphytum comp. Salbe, Weleda (CH/D)
- Arnika Kühl- und Schmerzgel, Kneipp (D)
- AtroMed Gel, Bioforce (CH)
- Thapsia Komplex Dilution, Nestmann (D)

6.6

Aronstab – *Arum maculatum* L.

Diese früher sehr bekannte Heilpflanze ist in allen Teilen giftig und wird heute nur noch im Rahmen der Hildegard-Medizin und als potenzierte Arznei verwendet. Sie gedeiht in Nord-, Mittel- und Südeuropa an kühlen und schattigen Standorten in lichten Misch- und Laubwäldern. Die pfeilförmigen Blätter werden selten mit denen des Bärlauchs verwechselt (► Abb. 6.14) und verursachen beim Verzehr durch ihre Scharfstoffe starke Schleimhautreizungen mit Brennen, Erbrechen, Durchfall, Zungenschwellung bis zu Bewusstseinsstörungen. Bei Berührung der Haut mit Pflanzensaft kommt es zu Blasen, Rötungen, Juckreiz.

Die grüne Blüte mit bräunlichvioletten Flecken besteht aus einem von einer Blattscheide tütenförmig umhüllten Kolben, der eine raffinierte Insektenfalle beinhaltet. Geöffnet gleicht der Blütentrichter den Organen im Hals: Rachen und Luftröhre. Durch einen starken Geruch nach Aas angezogen, geraten Insekten in diese mit Borstenhaaren gesicherte Kesselfalle und gewährleisten dort die Bestäubung (► Abb. 6.15). Neben dem betörenden Geruch soll auch die im Inneren der Blüte um bis zu 15 Grad erhöhte Temperatur die übertölpelten „Hilfskräfte“ anlocken. Nach der Welke werden sie wieder in die Freiheit entlassen. Das bei Aronstab gesteigerte Wärmeprinzip und die potenziellen Nebenwirkungen erlauben den Bezug zum Feuerelement und ihrer Anwendung in potenziert Form bei Entzündungen der Schleimhäute und Fieber.

Die Pflanze bildet im Spätsommer, wenn die Blätter bereits verwelkt und abgestorben sind, an einem 20 Zentimetern hohen Fruchtkolben leuchtend rote Beeren, die ebenfalls starke Haut- und Schleimhautreizungen verursachen können, wenn sie eingenommen werden (► Abb. 6.16). Die Giftstoffe des Krautes und der Wurzel werden jedoch beim fachgerechten Zubereiten als Heil-



► Abb. 6.14 Der Aronstab besitzt im Gegensatz zur Bärlauchpflanze charakteristisch pfeilförmige Blätter. Im Hintergrund ist die Blütenknospe sichtbar.



► Abb. 6.15 Die Aronstabblüte fängt Insekten nur zwecks Bestäubung ein.

mittel oder beim Trocknen abgebaut. Sie sind von sehr scharfer, beißend-hitziger Qualität und vertreiben nach Hildegard von Bingen (1098–1179) die „Kälte der Melancholie und stimmen das Gemüt froh“, entsprechend empfiehlt die Klosterfrau ihr Aronstabelixier auch bei Angst und Schwermut: „In welchem Menschen die Gallsucht (Anmerkung: hier übermäßige Schwarzgalle, Melancholie) wütet, der hat ein überspitztes Gemüt und ist immer traurig. Er trinke oft mit Aronwurzel gekochten Wein. Der vermindert die Gallsucht in ihm“ [36]. Der Wurzelstock des Aronstabs wird als Hildegard-Heilmittel (Decoct. Ari „H“, Ari radix conc.), ebenso als Mittel in der Spagyrik oder als Homöopathikum ab D4, verwendet. Seine Anwendung entfaltet in den Atem- und Verdauungswegen eine schleimlösende und auswurfördernde Wirkung. In potenziert Form wird *Arum maculatum* bei Nasenpolypen, Schleimhautentzündungen, Verschleimung der Atemwege, generell bei vielen Beschwerden mit lymphatischer, phlegmatischer Pathogenese eingesetzt.

Die Heilpflanze, von der früher auch die Blätter und Blüten Anwendung fanden, wird im Volksmund ihrer Verwendung wegen auch Lungenkraut, Fieberwurz oder Zehrwurz genannt. Letzteres in Anlehnung an die ehema-



► **Abb. 6.16** Die feurigen Früchte des Aronstabs sind stark haut- und schleimhautreizend.

lige Anwendung bei der auszehrenden Tuberkuloseerkrankung.

Mit ihrer scharf-hitzigen Geschmacksqualität und Wirkung, der erhöhten Temperatur im Blüteninneren, der phallusähnlichen Blütenknospe sowie den roten Beeren steht sie im Bezug zum Marsprinzip.

Indikationen Angina, Angst, depressive Verstimmung, Fieber, Halsentzündung, Heiserkeit, Husten, Melancholie, Polypen, Rachenentzündung, Zahnfleischbluten.

Nebenwirkungen und Kontraindikationen (entfallen bei Anwendung in spagyrischer oder potenziertes Form) Die Pflanze ist frisch eingenommen und bei Berührung in allen Teilen giftig und verursacht heftige Haut- und Schleimhautentzündungen.

Beispiele für Fertigarzneimittel

- Aruvin, Aronstabwein, Hildegards Laden (Oe)
- Aronstabelixier, Sanartis (CH)
- Arum Nasentropfen S 220, Nestmann (D)
- Aryn-x-Gastreu R45 Dilution, Dr. Reckeweg & Co. (CH/D)
- Naso Heel SNT Dilution, Heel (D)



► **Abb. 6.17** Die noch geschlossenen Blütenknospen werden auf viele verschiedene Arten zubereitet und gegessen.

6.7

Artischocke – *Cynara scolymus* L. (*Cynara cardunculus* L.)

Die kulinarischen Genüsse einer Artischockenknospe sind nicht nur im Mittelmeerraum bekannt (► **Abb. 6.17**).

Die distelartige Kulturpflanze liebt sonnenwarme Standorte mit eher sandigen und kalkreichen Böden. An derart geeigneten Plätzen wird sie bis zu 2 Metern hoch und wächst breit ausladend. Ihren engen Bezug zum Wärmeprinzip zeigt sie auch in der für die Keimung benötigten Temperatur von mind. 20 Grad und dem in kalten Regionen unabdingbaren Frostschutz, um ein Erfrieren im Winter zu vermeiden. Ihre Blätter können bis zu 80 Zentimetern lang werden (► **Abb. 6.18**), sind meist tief und mehrfach fiederspaltig geteilt und auf der Unterseite mit einem dichten Pelz überzogen (► **Abb. 6.19**). Die Oberseite ist hingegen von einer wachsartigen Schicht, die bitter schmeckt, überzogen.

Die großen Blütenköpfe verdeutlichen die Zugehörigkeit zur Familie der Korbblütler: Hunderte blauer Röhrenblüten sind von Hüllblättern eingerahmt, welche je nach Sorte auch kräftige Stacheln besitzen können und damit einen Bezug zum Marsprinzip aufweisen. Die Blütenknospe, vor allem aber die Blätter enthalten Bitterstoff-



► **Abb. 6.18** Die Artischocke besitzt unproportional große Blüten und ausladende Blätter.



► **Abb. 6.19** Die bitter schmeckenden Artischockenblätter weisen auf ihrer Unterseite eine filzige Behaarung auf.

fe, welche die Verdauung und die Leberfunktion fördern, die Sekretion der Verdauungssäfte steigern und die Blutfettwerte verbessern. Wie die meisten Bittermittel bewirkt die Artischocke zusätzlich eine Aktivierung des Immunsystems, hilft, Toxine und Immunkomplexe abzubauen, und aktiviert die Leukozyten. Wenn auch in geringem Maße als die Mariendistel, entfaltet sie außerdem durch die Stimulierung der Leberzellteilung eine leberschützende Wirkung. Die übergroßen, wie gestaut erscheinenden Blütenknospen werden signatorisch mit der entstauenden Wirkung auf die Leber in Analogie gesetzt. Nach dem Welken bildet die Blüte Samen mit Haarbüscheln (Pappus), ein weiteres Merkmal der Korbblütlerfamilie.

Neben der Wirkung auf das Leber-Galle-System, ihrer Anwendung bei Zivilisationserscheinungen, wie Blutfettwertentgleisungen, zeigt auch ihre üppige Gestalt einen Bezug zum Jupiterprinzip.

Die Heilpflanzenkunde verwendet die bitter und leicht salzig schmeckenden Blätter als Tee- oder Tinkturbestandteile, daneben sind auch Fertigarzneimittel erhältlich.

Indikationen Appetitlosigkeit, prophylaktisch bei Arteriosklerose, Blähungen, erhöhter Cholesterinspiegel, Dyspepsie, Erbrechen, Fettstoffwechselstörung, Gallensteinneigung, Hepatitis C (adjuvant), verminderte Leber-Galle-Funktion, verminderte Pankreasfunktion, Übelkeit, Verdauungsbeschwerden, Verstopfung

Nebenwirkungen (entfallen bei Anwendung in spagyrischer oder potenziertes Form) Die Artischocke besitzt Allergiepotezial und kann bei Überdosierung Übelkeit oder Brechreiz auslösen.

Kontraindikationen (entfallen bei Anwendung in spagyrischer oder potenziertes Form) Artischockenallergie, Gallenwegverschluss, Korbblütlerallergie, Magen-Darm-Geschwür, Stillzeit

Beispiele für Fertigarzneimittel

- Boldocynara N, Bioforce (CH)
- Cefacynar Hartkapseln, Cefak (D)
- Hepar SL forte Tabletten, Cassella-med (D)
- Nemacynar Tropfen, Nestmann (D)
- Schoenenberger Artischockensaft, Schoenenberger Pflanzensaftwerk (CH/D)

6.8

Augentrost, Gemeiner – *Euphrasia rostkoviana* Hayne

Die botanische Systematik für *E. officinalis* ist nicht vollständig geklärt. Der Name steht für ein sogenanntes Aggregat aus mehr als 20 Einzelarten, darunter vor allem *E. rostkoviana*, die sich untereinander teilweise kreuzen und schwierig zu bestimmen sind.

Der kleine, einjährige Halbschmarotzer wächst in größeren Beständen an Wegrändern und in kalkarmen Magerwiesen bis in bergige Höhen. Er gedeiht als Strahlensucher auch in Reizzonen. Augentrost entzieht nahen Gräsern mit Hilfe seiner Saugwurzeln Wasser und die begehrten Nährstoffe. Wegen seiner ertragsmindernden Auswirkungen ist er bei Bauern unbeliebt und wird als Milchdieb oder Heuschelm bezeichnet (► Abb. 6.20). Die vor allem auf der Nordhalbkugel auftretende Pflanze wird nicht höher als 25 bis 30 Zentimeter, einzelne Vertreter der mehr als 300 Arten sogar nicht mehr als 2 bis 10 Zentimeter (z. B. Zwerg-Augentrost, *Euphrasia minima*). Der verästelte Stängel ist weich behaart und die kurzen, kaum ein Zentimeter langen Blätter sind gegenständig und am Rande stark gezähnt. In ihren Achseln entspringen Blüten von weißer Farbe, welche schwach violett gefärbte, gefurchte Längsadern und einen charakteristisch gelben Fleck auf der unteren Lippe besitzen. Die Gestaltung der Blüte erinnert an ein Auge mit Wimpern und Pupille, die sich bei einzelnen Blüten sehr plastisch als dunkler Fleck zeigt (► Abb. 6.21).

Heilkundlich verwendet wird das Kraut, *Euphrasiae herba*, vor allem für äußerliche Anwendungen in Form praktischer Augentropfen-Monodosen, als Augenbad oder -kompressen bei Entzündungen der Sehorgane. Ebenso bekannt sind heute spagyrische oder potenzierte Arzneimittelformen. Augentrost ist aber auch für innerliche Anwendungen geeignet und zeigt dabei einen leicht herb-salzigen Geschmack. Die Heilpflanze wirkt entzündungshemmend, schleimhautabschwellend, keimhemmend (viren- und pilzhemmend) und unterstützt das Lymphsystem im Kopfbereich. Die Pflanze besitzt ein breiteres Indikationsfeld, was auch Sebastian Kneipp zu nutzen wusste: „Nach meiner Praxis lasse ich zu gleicher Zeit die Patienten das Pulver nach innen anwenden, und zwar täglich eine Messerspitze in einem Löffel Suppe oder Wasser. Damit ist die Heilkraft des Kräutchens nicht erschöpft. Auch Magentrost könnte man es nennen. Wegen seiner angeborenen Bitterkeit gilt sein Tee als Magenbitter zu regerer Verdauung und zur Verbesserung der Magensäfte“ [48]. Die vielfältigen Wirkungskäfte drücken sich auch in den volkstümlichen Namen der Heilpflanze aus: Zahnwehkraut, Zahntrost, Magentrost sowie Augustinuskraut, das sich auf den heiligen Augustinus, den Patron und Nothelfer für gute Augensicht, bezieht.



► Abb. 6.20 Augentrost wird nicht von allen gerne gesehen, da er auf den Wurzeln benachbarter Gräser schmarotzt.



► Abb. 6.21 Die Blüte des Augentrosts zeigt eine gewisse Entsprechung zum menschlichen Auge.

Die mit Augentrost beeinflussbaren Beschwerden gehören in der Humoralmedizin zum Krankheitsfeld der skrofulösen Krankheiten, insbesondere wenn sie die Schleimhäute des Kopfes, der Verdauungsorgane und die Haut betreffen. In diesem traditionell europäischen Arbeits- und Denkmodell stellen genannte Beschwerden