

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

Unsere einheimischen Heilkräuter

# Unsere einheimischen Heilkräuter

Von Apotheker Hans H. Krüning

In den letzten Jahren sind in der Heilkunde wieder die Heilstoffe in den Vordergrund getreten, die uns die Natur schenkt. Besonders sind es die Heilkräuter, die wieder stark in Gebrauch kommen. Sehr viel hat hierzu die Besinnung auf Brauchtum und Volksglauben unserer Ahnen beigetragen, die der nationalsozialistische Staat fördert. Aber auch wirtschaftliche Erwägungen geben Anlaß, unseren einheimischen Heilpflanzen stärkere Beachtung zu schenken. Führten wir doch allein im Jahre 1934 Drogen im Werte von etwa 250 Millionen Mark aus dem Auslande ein, die wir fast ganz durch bei uns wild wachsende oder auf deutschem Boden anbaufähige Heilkräuter ersetzen können. Mit Recht hat es daher der Staat sich zur Aufgabe gestellt, den Anbau und das Sammeln von heilkräftigen Pflanzen zu fördern und anzuregen. So wird z. B. in der Rhön in diesem Jahre planmäßig von den Schulen das Sammeln von Heilpflanzen betrieben, und auch in anderen Gauen unseres Vaterlandes wird die Reichsarbeitsgemeinschaft für Heilpflanzenkunde und Heilpflanzenbeschaffung für stärkere Beachtung unserer einheimischen Heilkräuter sorgen.

Wir wollen heute einmal die wichtigsten dieser Heilpflanzen vorstellen und ihre Verwendung in der Heilkunde kurz behandeln.

In Wäldern, an Gräben und Bächen, aber auch zwischen Steinen und auf felsigem Boden wächst der **Baldrian**, im Volksmund auch Katzenkraut genannt, fast mannshoch mit ästigem Stengel, gefiederten, spitzen Blättern und kleinen weißrötlichen Blüten. Die in schirmförmigen Dolden gehäuft sind und im Mai und Juni blühen. Die faserige, braune Wurzel dieser Pflanze, die im Herbst gesammelt wird, liefert uns ein wichtiges Heilmittel, das als **Baldriantropfen**, in Tees, als Tinktur und Extrakt gegen Krämpfe, Erregungszustände, bei Herz- und Nervenleiden, aber auch bei Augenkrankheiten häufig verwendet wird und als beliebtes

Beruhigungsmittel allbekannt ist. Die Wurzel riecht wie die ganze Pflanze unangenehm und scharf würzig und ist am wertvollsten, wenn sie auf trockenem Boden wächst. Im Harz wird die Pflanze feldmäßig angebaut.

Wer kennt nicht das **Nizinusöl**, unser bestes, weil mildestes und sicherstes Abführmittel? Es stammt von den Samen des Wunderbaumes, einer afrikanischen baumhohen Krautpflanze, mit handförmigen, gelappten Blättern, die gemeinhin auch als **Nizinuspflanze** bezeichnet wird und bei uns im Garten wegen ihrer prächtigen Blätter als Zierpflanze gezogen wird, meist aber nur Strauchform erreicht und im August und September blüht. Die rötlichen Blüten und auch die Früchte sitzen traubenförmig zusammen. Die Samen sind stark giftig. Das daraus gewonnene Öl wird medizinisch als Abführmittel, aber auch bei Magen- und Leberleiden, gegen Würmer und andere Erkrankungen verwendet, auch die Farbenindustrie benötigt es, und selbst als Schmieröl wird es gebraucht. Wurzelabkochungen sind gegen Hautausschlag, Nierenschmerzen, Asthma und bei Augenleiden nützlich.

Unter den verschiedenen Arten der **Minze** ist die bekannte **Pfefferminze** die wichtigste Heilpflanze, die bei uns in Thüringen, in der Rheinpfalz, in Franken, Oberbayern und Württemberg angebaut wird und deren Blätter den vielgebräuchlichen Pfefferminztee liefern. Wild wächst sie an Bächen und Gräben, auf sumpfigen Wiesen und Aekern stark durch Wurzelaufläuser wuchernd und im Juli und August rötlichviolett mit starkem, öligem Duft blühend. Die ölhaltigen Blätter der Pflanze geben einen wirksamen Tee gegen Leibschmerzen, Durchfall, verdorbenen Magen, Erbrechen und Blähungen. Guter Pfefferminztee darf keine Stengel enthalten. Wegen seines angenehmen Geschmacks und der durststillenden Wirkung ist er auch ein gutes Hausgetränk für Gesunde. Man sollte deshalb

**Erdal** gut und = billig!  
ausgiebig  
Schuhcreme

Ein für  
allemal **Erdal**



Pfefferminztee im eigenen Garten selbst anbauen und ihn anstelle des ausländischen, ein Nervengift enthaltenden schwarzen Tees als Frühstückstee von guter Wirkung für

das gesamte Nervensystem trinken. Die Pflanze wird anfangs Juni, wenn sich die Anfänge der Blüten zeigen, etwa 10 Zentimeter über dem Boden geschnitten und ge-

# Kinderglück



ist das Backen  
nach den bewährten  
**Dr. Oetker-Rezepten!**

Verlangen Sie Dr. Oetker's Rezeptbuch  
„Backen macht Freude“ (Ladenpreis 20 Pfg.)

**Neu!** Jede Hausfrau erhält auf Wunsch  
kostenlos den wichtigen Prospekt  
„Die Hausbäckerei ist ein Kinderspiel“.  
Anschauliche Bilder und Text erläutern die  
Bereitung aller Teigarten.

Schreiben Sie bitte eine Postkarte an

**Dr. August Oetker, Bielefeld**



trocknet, die trockenen Blätter werden dann von den Stengeln gestreift und aufbewahrt. Ein zweiter Schnitt ist Ende September noch möglich. Die Pflanze liefert weiterhin das Pfefferminzöl, aus dem Menthol gewonnen wird, das bei Schnupfen, Hals- und Kopfschmerzen (Migränestift) heilend wirkt. Auch die erfrischenden Pfefferminztabletten und viele Zahnpasten enthalten Del dieser Heilpflanze, und die Likörfabrikation gebraucht das Pfefferminzöl ebenfalls für ihre wohl-schmeckenden Erzeugnisse.

Eine andere Minzenart ist die **Krause-minze**, die ihren Namen von den runden und krausen Blättern hat und häufig in Gärten angebaut wird, sowie wild an Ufern, Gräben und Gebüschen wächst. Aus ihr gewinnt man den Krauseminzgeist, der für Liköre gebraucht wird. Der aus den getrockneten Blättern gebrühte Tee ist ein gutes Magen- und Darmmittel und stillt Erbrechen. In England findet Krauseminze als Gewürz Anwendung.

Auf feuchten Wiesen, namentlich auf salzhaltigem Boden, findet man den **Eibisch**, eine mehr als meterhohe Pflanze, die zu den

Malbengewächsen zählt. Sie wird auch Sammetpappel genannt, weil die grünen Teile mit sammetartigem Filz überzogen sind. Die Blätter sind herzförmig-rundlich bis eiförmig und gekerbt, in den Blattwinkeln blühen vom Juli bis September weiße, seidenartige Blumen. Die Wurzel, seltener Blüten und Blätter, wird seit altersher als Heilmittel verwendet, und zwar abgekocht als katarchlösendes, schleimlösendes Mittel bei Heiserkeit, Husten, Harnerkrankungen sowie bei Darmkatarrhen und Ruhr. Wegen seines hohen Heilwertes wird Eibisch auch in Deutschland gewerblich angebaut.

Nicht nur in der Medizin, auch im Volksglauben spielt der sagenumwobene **Wacholder** eine große Rolle. Der zierliche, mittelhohe Strauch mit immergrünen Blattnadeln steht häufig in unseren Gärten und Parkanlagen, wild wächst er an sonnigen Berghängen und in der Heide, wo er unter Naturschutz steht. Die Wacholderbeeren, die erst im Herbst des der Blüte folgenden Jahres reifen, sind als Volksmittel bekannt und werden namentlich für Blutreinigungskuren genommen. Pfarrer Kneipp empfiehlt sie

als appetitanregend, und verdauungsstärkend. Sie wirken schleimlösend, harnfördernd und schweißtreibend und werden auch gegen Sicht sowie für Zuckerkranke verordnet. Aus dem rötlichen, wohlriechenden Holz wird ein Aufguss bereitet, der bei Hautleiden, Sicht, Rheumatismus, Harnsäure nützlich ist. Wacholdergeist dient zu Einreibungen. Bekannt dürfte auch der aus den Beeren destillierte Wacholder Schnaps sein.

Die vollstimmlichste Heilpflanze ist die **Kamille**, ein bescheidenes Pflänzchen, das eigentlich überall wächst. Gelb leuchten die Blütenscheiben mit den weißen, strahlenförmig geordneten Blütenblättern vom Juni bis in den August hinein. Von vielseitiger Heilkraft ist aber nur die echte Kamille, die sich von den verschiedenen anderen Arten dadurch unterscheidet, daß sie stark würzig duftet und einen hohlen Blütenboden hat. Der heilwirkende Gehalt ist in der Blüte zu suchen und besteht aus ätherischen Oelen, die windreißend, entzündungshemmend und krampflösend wirken. Kamillentee gilt daher als gutes Mittel gegen Magenbeschwerden, er ist schweiß- u. harntreibend. Mundspülungen damit sind gegen Mandel- und Halsentzündungen, Nacheneiterungen und Katarthe gebräuchlich, Kamillenumschläge helfen bei Brandwunden, Schwellungen und Eiterungen. In Packungen bei rheumatischen Beschwerden, als Pulver gegen nasse Flechten und Kopfgrind bei Kindern, als Badeszusatz, als Augenbad und als Haarwasser findet Kamille Verwendung, und in der Kosmetik ist Kamille in Gesichtswässern, Seifen, Hautcrems und Körperpudern enthalten. Natürlich wird auch die Kamille in Deutschland feldmäßig angebaut, als beste gilt die sächsische.

Auf Schutthalden, Ruinen, an Berghängen, aber auch in Gärten wächst ein staudenartiges Kraut, das einen widerlich aromatischen Geruch und scharf bitteren Geschmack hat, der **Wermut**. Der bis einen Meter hohe ästige Stengel trägt vielfach zerteilte, wolliche, graue Blätter und fast kugelförmige gelbe Blüten, die nach einer Seite niederhängen. Das blühende Kraut, das einen scharfen Bitterstoff enthält, — worauf der sprichwörtliche „Wermuttropfen“ zurückgeht — wird in der Heilkunde vielseitig angewendet. Sein Wirkungskreis umfaßt die Ner-

ven des Magens und des Zwölffingerdarmes, regt sie an, wirkt appetitanregend und fördert die Absonderung des Magensaftes. Wermut ist ein gutes Mittel gegen Würmer und wird auch gegen Nierensteine, Wechseljieber, Leber- und Gallenleiden und a. m. genommen. Wermutwein ist ein bekanntes Magenmittel. Das grüne Del des Wermut führt zu starken Erregungszuständen und zu Betäubung und ist äußerst schädlich.

Zwar in südeuropäischen Ländern heimisch, hat sich die **Salbei** doch auch bei uns eingebürgert und wird, schon der schönen blauen Blüten wegen, in Gärten gezogen. Sie ist ein Lippenblütler und hat weißgrüne, runzelige, geferkte, zartfilzige Blätter, die kampferartigen Geruch und bitteren, zusammenziehenden Geschmack haben. Seit uralten Zeiten ist die Pflanze als Heilmittel hoch geschätzt. Die vor der Blüte im Mai und Juni gesammelten Blätter werden abgekocht und als Tinktur verwendet. Salbei ist ein Drüsenmittel für die Haut und Schleimhaut, das gegen Nachtschweiß, Schwäche, Nasenkatarrh und Schwindel hilft. Auch auf das Rückenmark hat die Pflanze Heilwirkung und wird bei Erregungen, giftischen u. rheumatischen Schmerzen und Lähmungserscheinungen mit Erfolg gegeben. Salbeitee ist weiter gut bei Halsschmerzen, Husten und Heiserkeit.

Ebenfalls zu den Lippenblütlern gehört der als Gewürz- und Arzneipflanze angebaute **Nos**, auch aus dem südlichen Europa stammend. An bis zu einem halben Meter hohem halbstraufigem Stengel sitzen lanzettige ganzrandige Blätter; in der Blütezeit (Juli und August) schmücken ihn zahlreiche, wohlriechende, sattblaue, auch rötliche und weiße Blüten, die denen der Salbei ähnlich sehen. Zu Heilzwecken werden die getrockneten Blätter und die blühenden Stengelspitzen benutzt, deren Aufguss ein belebendes, anregendes Getränk gibt, das gern bei Verdauungsbeschwerden, Magen- und Darmchwäche, Rheumatismus und Brustkrampf genommen wird.

Eine sehr wichtige Heilpflanze ist die auf Berg- und Waldwiesen häufig an sumpfigen Stellen anzutreffende **Arnika**, auch Wohlverleih genannt, der der Volksmund aber noch zahlreiche andere Namen gegeben hat, von denen nur Fallkraut, Johannisblume, Engelskraut, Marienkraut, Sternblume an-

geführt seien. Die große goldgelbe, strahlige Blume fällt im Mai bis Juli leicht auf, riecht angenehm, schmeckt aber scharf und bitter. Der aufrechte Stengel hat nur wenige, verkehrt eiförmige Blattpaare und endet mit einem Blütenkopf. Verwendet werden neben der Blüte hauptsächlich die Wurzeln, die im Sumpfboden hinkriechen, schwarzbraun, innen aber weiß sind und eigentümlich riechen. Heilkraft kommt ihnen bei Verletzungen aller Art u. Blutungen, Lähmungen, Gehirnblutungen und Blutergüssen, bei Muskelrheumatismus, Herzschwäche, Keuchhusten, Furunkulose, bei fieberhaften Erkrankungen und ähnlichen Leiden zu. Die Blüte sollte nur äußerlich angewendet werden. In Wasser, Wein und Essig ist sie gut zu Umschlägen bei Quetschungen, Blutergüssen, Erschütterungen. Selten, hauptsächlich zur Herstellung der bekannten Arnikatinktur, wird auch die ganze Pflanze verwendet und nur zu äußeren Zwecken. Der Staub der Arnikawurzel reizt zum Niesen. Die Pflanze steht in Deutschland unter Naturschutz.

Gleichfalls unter dem Schutze des Gesetzes steht der **Bärlapp**, ein immergrünes, moosartiges Pflänzchen, das keine Blüten hat und im Schatten der Bäume, namentlich in Nadelwäldern, mit gabelig verzweigenden Stengeln dahinkriecht und daher neben anderen volkstümlichen Bezeichnungen den Namen Schlangemoos trägt. Die gelblich-grünen Blättchen stehen ährenförmig dicht nebeneinander und tragen an ihrem Grunde eine nierenförmige Sporenkapsel, die winzig gelbe Körperchen enthält. Dieses „Hexenmehl“ wird als Streupulver viel gebraucht und trocknet wunde Körperstellen. In der Heilkunde wird das Kraut der Pflanze benutzt, die Abkochung ist besonders bei Leiden der Blase und bei krampfartigen Urinverhaltungen wirksam. Gewöhnlich wird aber Bärlappkraut nur mit anderen Heilpflanzen zusammen verwendet. Zu starke Abkochung führt zu Erbrechen. Sorgfältig zerriebenes reines Bärlapppulver wird zur Bereitung einer homöopathischen Tinktur gebraucht.

In Gärten finden wir häufig auch den aus Südeuropa stammenden **Lavendelstrauch** mit seinen rachenförmigen blauen Blüten, die in dicken Kelchen stehen und eine unterbrochene Aehre bilden, die am Ende

des unten mit langen schmalen Blättern besetzten Stengels sitzen. Die vom Juli bis in den Herbst hinein blühende Pflanze enthält in den Blüten ätherische Oele. Daher ist der Tee aus den Blüten ein bekanntes Hausmittel gegen leichte Ohnmachtsanfälle, Migräne und Blutandrang zum Kopf. Durch Destillation gewinnt man aus der Blüte das Lavendelöl, das gleiche Wirkung hat, aber auch die Verdauung fördert und Appetit macht. In der Parfümherstellung und als Zusatz zu Haarwässern ist Lavendel ebenfalls häufig anzutreffen.

Daß aus dem **Mohn**, dessen Blüten auf hohen Stielen an Feldrainen, in Kornfeldern oder im grünen Klee feuerrot leuchten und den wir alle kennen, das Opium gewonnen wird, ist bekannt. In der Hand des Arztes wird dieses Gift zum unentbehrlichen Heilmittel, das auch für zahlreiche Präparate den Grundstoff liefert; in die Hand des Laien gehört es aber nicht.

Von den vielen Arten des **Ehrenpreis**, die schwer zu unterscheiden sind, ist nur eine heilsam, der echte Ehrenpreis, der im Juni und Juli überall in lichten Laub- und Nadelwäldern blüht. An liegenden Stengeln sitzen sägeförmige Blätter, die wie der Stengel rauh und haarig sind. Seitwärts abtreibende Nebienstengel tragen kleine blaue, rotliniierte Blüten in Trauben zusammenhängend. Aus dem blühenden Kraut wird ein heilkräftiger Aufguß bereitet, der ein unschädliches Mittel gegen Nervosität und Kopfschmerzen ist und besonders bei geistiger Ueberanstrengung getrunken werden sollte. Aber auch gegen verschiedene Brustkrankheiten, Verschleimungen, Lungenschwindsucht, Gelbsucht, Harngries und Rheuma ist Ehrenpreis wirksam, meist in Verbindung mit anderen Heilkräutern. Zu beachten ist, daß der himmelblaue Ehrenpreis, den wir unter dem Namen Männertreu kennen, nicht heilkräftig ist.

Damit ist die Zahl der auf heimischem Boden wachsenden heilkräftigen Pflanzen nicht etwa erschöpft, es gibt noch sehr viele und nützliche Heilkräuter in Wald und Feld, auf Wiesen und Aedern und in unseren Gärten. Aber schon die von uns gegebene kleine Auslese beweist, wie notwendig es ist, daß sich jeder einmal mit den Heilkräften befaßt, die Allmutter Natur uns in der Pflanzenwelt der Heimat bietet.