

Rudi Beiser

Vergessene

Heilpflanzen



Botanik

Volkshelkunde

Anwendungen

A T VERLAG

Für Tilman Schlosser

Umschlagbild: Fruchtköpfchen
der Großen Klette (*Arctium lappa*)

© 2016

AT Verlag, Aarau und München

Lektorat: Karin Breyer, Freiburg i. Br.

Fotos: Seite 110, 111, 112, 115, 162 oben, 165 und 207:

Claudia Ritter, alle anderen von Rudi Beiser

Bildbearbeitung: Vogt-Schild Druck, Derendingen

Druck und Bindearbeiten: Druckerei Uhl, Radolfzell

Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-888-0

www.at-verlag.ch

INHALT

7	Vorwort
12	Einführung
31	Die Pflanzenporträts
32	Blutweiderich – Blutstiller vergangener Zeiten
43	Kleine Braunelle – Heiltradition auf allen Kontinenten
53	Dost – Vom Teufel gehasst, von den Ärzten empfohlen
57	Kriechendes Fingerkraut – Ein Unkraut als Glücksbringer
66	Gamander-Ehrenpreis – Heilkraut zum Ehren und Preisen
77	Gänseblümchen – Heilkräftig mit göttlicher Hilfe
87	Giersch – Rehabilitation für ein Unkraut
95	Kriechender Günsel – Wundheiler des Mittelalters
105	Gundermann – Kraftvolles Heilkraut der Germanen
111	Guter Heinrich – Schmeckt gut und hilft bei so mancher Krankheit
117	Große Klette – Nicht nur gut für Kinderstreiche
129	Kohl-Gänsedistel – Unkraut für Kochtopf und Hausapotheke
134	Wilde Möhre – Heilpflanze im Schatten der Gartenmöhre
145	Echte Nelkenwurz – Klostermedizin mit Nelkenduft
155	Pfennigkraut – Als Heilkraut jeden Pfennig wert
163	Portulak – Globales Unkraut und Allheilmittel
167	Rotklee – Glücksbringer mit östrogenen Wirkung
180	Stinkender Storchschnabel – Unkraut mit ruhmreicher Vergangenheit
190	Weißes Taubnessel – Hummelpflanze voller Heilkräfte
199	Vogelmiere – Gartenunkraut für die Hausapotheke
206	Walderdbeere – Marienpflanze mit herzstärkender Wirkung
213	Wiesen-Bärenklau – Stark wie ein Bär
217	Kleiner Wiesenknopf – Altes Küchengewürz mit erstaunlicher Heilkraft
220	Wiesen-Labkraut – Wiesenpflanze mit medizinischem Potenzial
231	Klassifizierung der pharmakologischen Pflanzeninhaltsstoffe
232	Glossar
234	Literaturverzeichnis
236	Bezugsquellen
237	Danksagung
237	Der Autor
238	Stichwortverzeichnis



arianische Serie B.

M. Gindhach

VORWORT

Wie es zu diesem Buch kam

Das Buch, das Sie in den Händen halten, hat eine kleine Entstehungsgeschichte. Seit vielen Jahren biete ich im Frühjahr Wildkräuterkurse an. Beim Wildkräutersammeln geht es ja in erster Linie um den Geschmack und die Zubereitungsmöglichkeiten von heimischen Wildpflanzen. Mir fiel jedoch auf, dass die Seminarteilnehmerinnen und Seminarteilnehmer immer auch nach den Heilwirkungen der Pflanzen fragten, und zwar vor allem bei Kräutern, die in der üblichen Heilpflanzenliteratur nicht anzutreffen sind: Wie wird die Wilde Möhre in der Heilkunde eingesetzt? Ist das Wiesen-Labkraut auch eine Heilpflanze? Welche Wirkstoffe findet man im Gänseblümchen oder im Pfennigkraut?

Ich musste mir eingestehen, dass ich über die Heilstoffe und die Historie dieser Pflanzen nur sehr wenig wusste. Aber dadurch hatte ich Feuer gefangen: Im Fokus meiner Forschung standen ab sofort häufig vorkommende heimische Wildpflanzen, denen man begegnet, sobald man den Fuß vor die Haustüre setzt. Ich suchte mir vierundzwanzig Wildkräuter aus, die in unmittelbarer Umgebung meines Wohnortes wuchsen, damit ich sie problemlos beobachten, fotografieren, sammeln und verarbeiten konnte. In die Auswahl kamen ausschließlich essbare Wildpflanzen, die in der modernen Pflanzenheilkunde nicht oder kaum verwendet werden.

Eine spannende Entdeckungsreise

Auf der Suche nach Heilanwendungen wurde ich in alten Kräuterbüchern rasch fündig. Ich durchforstete antike Werke (Plinius, Dioskurides), die »Physica« der Äbtissin Hildegard von Bingen und vor allem die zahlreichen Kräuterbücher der frühen Neuzeit. Diese haben den Vorteil der detailgetreuen Bebilderung, so dass man genau weiß, welche Pflanze im Text beschrieben wird. In ungebildeten Büchern des frühen Mittelalters ist eine botanische Zuordnung nicht immer leicht. In erster Linie informierte ich mich bei Autoren des 16. Jahrhunderts, wie Hieronymus Bock, Leonhart Fuchs, Pietro Andrea Mattioli, Tabernaemontanus, Adam Lonitzer, John Gerard und Nicholas Culpeper.

Auch volksmedizinische Überlieferungen der vergangenen Jahrhunderte waren sehr hilfreich, vor allem die Schriften der beiden »Kräuterpfarrer« Sebastian Kneipp und Johann Künzle.

In volksheilkundlichen Büchern stieß ich immer wieder auf Spuren der magischen Medizin, die in der Neuzeit kurzerhand als Aberglauben und Scharlatanerie diffamiert wurde. Dabei waren gerade diese magischen Handlungen wichtiger Bestandteil des alten Medizinsystems. Die Überlieferungen aus Magie und Brauchtum gehören also unbedingt zum ganzheitlichen Porträt einer Heilpflanze.

Die große Überraschung beim Durchsehen der alten Literatur war, dass ich wesentlich mehr Informationen fand als erwartet. Alle von mir zufällig ausgesuchten Wildpflanzen waren einst Bestandteil der Apothekermedizin, der Volksheilkunde und der magisch-schamanischen Medizin. Manche davon galten nahezu als Universalheilmittel, mit unglaublich vielen Indikationen. Es ist erstaunlich, wie umfangreich der Heilpflanzenschatz unserer Vorfahren war. Der Mediziner Jakob Theodor, besser bekannt als Tabernaemontanus, beschrieb im Jahre 1588 in seinem Kräuterbuch etwa 3000 Pflanzen. Der Arbeitstitel meines Buches stand nunmehr fest: »Die Wiederentdeckung vergessener Heilpflanzen«. Die Fragen, die sich nun stellten, waren der Motor für weitere Nachforschungen: Wie konnten die hochgepriesenen Heilkräuter in Vergessenheit geraten? Weshalb erfüllten sie nicht die Erwartungen der modernen Phytomedizin? Enthalten sie nicht genügend Wirkstoffe?

Auch in diesem Fall fügte sich erstaunlicherweise alles nahtlos zusammen. Ich fand zu allen Pflanzen aktuelle Studien über Inhaltsstoffe und deren Wirkungen. Fündig wurde ich allerdings nicht in den modernen Industriestaaten, wo die Pharmaindustrie ihre Forschungslabore betreibt. Die »vergessenen Heilpflanzen« wurden vor allem in Ländern untersucht, die noch eine lebendige Volksmedizin vorweisen können, beispielsweise an Universitäten im Iran, in der Türkei, in Bulgarien, Rumänien oder in China und Korea. Mein Interesse war geweckt, und ich arbeitete mich tapfer durch das »Wissenschaftsenglisch« unzähliger Studien. Eigentlich hatte ich es schon vermutet oder zumindest erhofft, und trotzdem geriet ich so manches Mal ins Staunen: Nahezu alle Anwendungen unserer Vorfahren fanden eine Erklärung in den vorhandenen Wirkstoffen. Ihre Erfahrungsmedizin kam ohne aufwendige Inhaltsstoffanalysen zum richtigen Ergebnis. Manchmal gab es aber durchaus auch Überraschungen und Neuentdeckungen, die den Heilkundigen früherer Zeiten scheinbar entgangen waren. Oft betraf dies aber Krankheitsbilder, die damals in der heutigen Form noch gar nicht existierten.

Für mich war es faszinierend zu entdecken, welche unglaublichen Heilkräfte in den scheinbar unbedeutenden »Unkräutern« schlummern. Sie stehen zu Unrecht im Schatten bekannter und beliebter Heilpflanzen wie Baldrian, Kamille, Johanniskraut oder Thymian. So entstand ein Buch über vierundzwanzig vergessene Heilpflanzen, die scheinbar vor Jahrhunderten in einen Dornröschenschlaf fielen. Viele weitere Wald- und Wiesenkräuter warten noch darauf, geweckt zu werden.



Lassen Sie sich von den Pflanzenporträts dazu inspirieren, in die Welt der »vergessenen Heilpflanzen« einzutauchen, wo so manche erstaunliche Entdeckung auf uns wartet.

Rudi Beiser

Rosaura.

Will dir bey diesem allen

Das Kind der Phantasey, der Hochmuth nicht gefallen,

Es wird die Demuth dir ja nicht zuwider seyn;

Denn, deiner Großmuth geht dergleichen Tugend ein.

So werf ich mich demnach in Demuth vor dir nieder,

Hör doch mein Flehn, und sey nicht zuwider.

Sprich, daß ich leben soll, weil du mich nicht verurtheilst,

Und schone dem, der dir gebüchert hat.

Blieb deiner Großmuth Raum, und laß mich mit mir

Noch deinem edlen Trieb ein herzlich Erbarmen.

Verweist du meine Bitt, und meine Demuth hier,

So handelst du gar grausam gegen mir,

Denn, so wird mancher Hochmuthedebner

Dein Herz in der That durch Demuth

höhnlich

Dein Herz in der That durch Demuth

höhnlich

höhnlich

höhnlich

höhnlich

höhnlich

höhnlich

höhnlich

höhnlich

höhnlich

höhnlich

höhnlich

höhnlich

höhnlich

höhnlich

höhnlich

höhnlich

höhnlich

höhnlich

höhnlich

Leben,
Banden last,
ragen hast,
in tolles Wüten
uch will verhüten
so freventlich!
gedultiglich
Grabe, liege,
is Macht besitz.

echter Schluß
gs folgen muß
t wohl gerathen
n Thaten.


mit Gewalt
er Eingang der
ret.)

Kriegsvolk.

dies ist
an dich schließ
er Ketten,
kann erretten,
wingen will,
stet fromm und
stilla,
Ros



DER AUFBAU DER PFLANZENPORTRÄTS

- 10  Entsprechend der Entstehungsgeschichte dieses Buches entwickelte sich der strukturelle Aufbau der Pflanzenporträts.

Da »vergessene« Heilpflanzen in keinen Arzneibüchern geführt werden und somit auch nicht als Arzneimittel käuflich zu erwerben sind, müssen Sie sie selbst sammeln und verarbeiten. Deshalb beginnt jedes Porträt mit einer detaillierten Beschreibung der Pflanze, damit sie von Ihnen problemlos gefunden, identifiziert und gesammelt werden kann. Verwechslungsmöglichkeiten werden durch genaue Abgrenzungen ausgeschlossen.

Die ausführlich beschriebenen botanischen Merkmale sollen auch dazu anregen, genau hinzuschauen und Achtsamkeit zu üben. Genaues Hinsehen heißt: mehr sehen, mehr entdecken, mehr erfahren. Die äußere Gestalt der Pflanzen beschreiben zu können, ist eine wichtige Voraussetzung für die Pflanzenbestimmung. Es erfordert eine gewisse Konzentration auf unsere Sinne, auf das Sehen, das Hören, das Riechen, das Schmecken, das Fühlen. Das Ergebnis: Der Blick wird mikroskopisch genau, und die beobachtete Pflanze wird für uns unverwechselbar. Wir entdecken Dinge, die wir bislang nicht gesehen haben.

Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein, und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental. In Situationen der Achtsamkeit ist man im Moment, genießt den Moment und lebt den Moment. Die Aufmerksamkeit ist ganz bei der Pflanze: Man sitzt auf der Wiese, freut sich über entdeckte Details, über die geschäftige Insektenwelt, und vielleicht spürt man auch von der Pflanze ausgehende Schwingungen. Mit Achtsamkeit lässt sich unter Umständen eine neue Welt entdecken, die uns auch uns selbst näher bringen kann.

Alle ausgesuchten Pflanzen sind in Mitteleuropa heimisch und finden in der Wildkräuterküche Verwendung. Deshalb werden immer auch Tipps zur Ernte und zur Nutzung in der Küche gegeben. In der Wildkräuterküche vereinen sich Genuss und Heilkunde. Wie wir nachfolgend noch entdecken werden, liefern die Wildpflanzen nicht nur Nahrung, sondern sind als Heilpflanzen gleichzeitig außerordentlich wertvoll für unsere Gesundheit.

Der Hauptteil des Porträts beschäftigt sich mit den jahrhundertealten Erfahrungen und Heilanwendungen unserer Vorfahren. Beleuchtet wird sowohl die Medizin der damaligen Ärzte als auch die heilmagischen Praktiken des Volkes. Falls überliefert, werden Heilrituale, zauberisches Brauchtum und Sagen rund um die Pflanze beschrieben. Die Namensgebung der Heilkräuter war in früheren Zeiten nicht einheitlich; je nach Zeitepoche und Region hatten sie die unterschiedlichsten Benennungen. Diese Volksnamen sind eine Fundgrube für die ethnobotanische Forschung, da sie

sehr häufig Hinweise zur traditionellen Nutzung geben. Solche alten Pflanzennamen werden im Text speziell hervorgehoben.

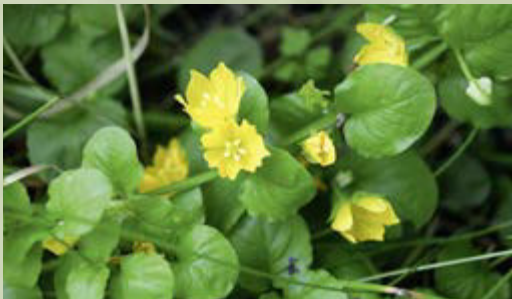
Die moderne Phytotherapie basiert auf der naturwissenschaftlichen Medizin und beschäftigt sich vor allem mit den pharmakologischen Wirkstoffen in den Pflanzen. Wirksam und unbedenklich sind Heilpflanzen nur im Zusammenhang mit einer wissenschaftlichen Studie. Als Kinder der modernen Zeit können wir uns dem naturwissenschaftlichen Weltbild nicht ohne Weiteres entziehen. Für die Herstellung pharmazeutischer Heilpflanzenpräparate, mit den geforderten Wirksamkeits- und Unbedenklichkeitsnachweisen, ist die Erforschung der Wirkstoffe unverzichtbar. Deshalb soll auch diese Sichtweise in das ganzheitliche Pflanzenporträt einfließen. Wir werden also auch einen Blick auf die in den Pflanzen enthaltenen Inhaltsstoffe werfen. In den meisten Fällen lassen sich dadurch die mittelalterlichen oder volksmedizinischen Anwendungen pharmakologisch erklären. Somit nähern wir uns den Pflanzen von zwei Seiten: Die Erfahrungen und Bräuche unserer Vorfahren liefern uns wertvolle Hinweise, die wir, wenn möglich, aus moderner Sicht überprüfen wollen. Es ist an der Zeit, den unversöhnlichen Widerspruch zwischen offizieller Schulmedizin und Volksheilkunde aufzulösen.

Abgerundet wird der umfassende Pflanzensteckbrief durch neu erprobte oder auch alte traditionelle Rezepte, sodass Sie mit den wiederentdeckten Heilpflanzen Ihre Hausapotheke bereichern können.

Falls Sie nicht selbst sammeln und verarbeiten wollen, gibt es zumindest bei einigen der vorgestellten Pflanzen die Möglichkeit, Teedrogen oder homöopathische Urtinkturen zu erwerben. Bezugsquellen finden Sie im Anhang auf Seite 235.




DIE PFLANZENPORTRÄTS



BLUTWEIDERICH

Blutstiller vergangener Zeiten

- 32  Auf Feuchtwiesen, am Ufer von Seen und entlang von Flüssen und Gräben blüht den ganzen Sommer über bis spät in den Herbst hinein der Blutweiderich (*Lythrum salicaria*). Er bevorzugt feuchte nährstoffreiche Standorte. Die purpurroten Blütenähren sind kaum zu übersehen, denn die imposante Pflanze aus der Familie der Weiderichgewächse wird bis zu 1,50 Meter hoch. Weltweit besitzt die Gattung *Lythrum* dreißig Arten, wovon zehn in Europa zu finden sind. In der Volksheilkunde vieler Länder hat sich vor allem der Blutweiderich einen Namen gemacht. Er ist in ganz Europa und in Teilen Asiens beheimatet. Im 19. Jahrhundert erreichte er als Neophyt Amerika und entwickelte sich dort so prächtig, dass er heute teilweise als ungeliebtes Unkraut bekämpft wird.

Die mehrjährige Staude treibt aus dem holzigen Rhizom mehrere aufrechte vierkantige bis mehrkantige Stängel. Diese sind kurz behaart und oft rötlich überlaufen. Die ganzrandigen Blätter stehen sich gegenüber oder zu dritt in Quirlen. Nach oben hin stehen sie ab und zu auch wechselständig. Sie sind schmal-lanzettlich und stängelumfassend, das heißt, sie sitzen stiellos direkt am Stängel. An der Blattunterseite spürt und sieht man deutlich hervortretende Blattnerven. Der Artname *salicaria*, »weidenartig«, soll auf die der Weide (*Salix*) ähnlichen Blätter hinweisen. Zudem kommen beide Pflanzen an den gleichen feuchten Standorten vor. Wegen der Nähe zum Wasser wurde er in manchen Regionen »Rote Wasserkerze« genannt.

Von Mitte Juni bis September dauert die Blüte. Die purpurroten Blüten bilden einen langen ährenartigen Stand, mit teilweise bis zu hundert Einzelblüten. Die auffallende Blütenähre war Namensgeberin für die Bezeichnungen »Katzenwedel«, »Blauer Fuchswedel« und »Rotschwanz«. Unter jedem Blütenquirl befinden sich kleine Hochblätter. Die Einzelblüte hat sechs Kronblätter und zwölf Staubblätter (sechs längere und sechs kürzere). Die Blüten werden gerne von Schmetterlingen und Bienen besucht. Wenn man die Blüten verschiedener Blutweideriche genauer



Es lohnt sich, den Blutweiderich in den Garten zu holen. Seine purpurroten Blüten sind eine Zierde und ein wertvolles Heilmittel zugleich.





Alte Volksnamen

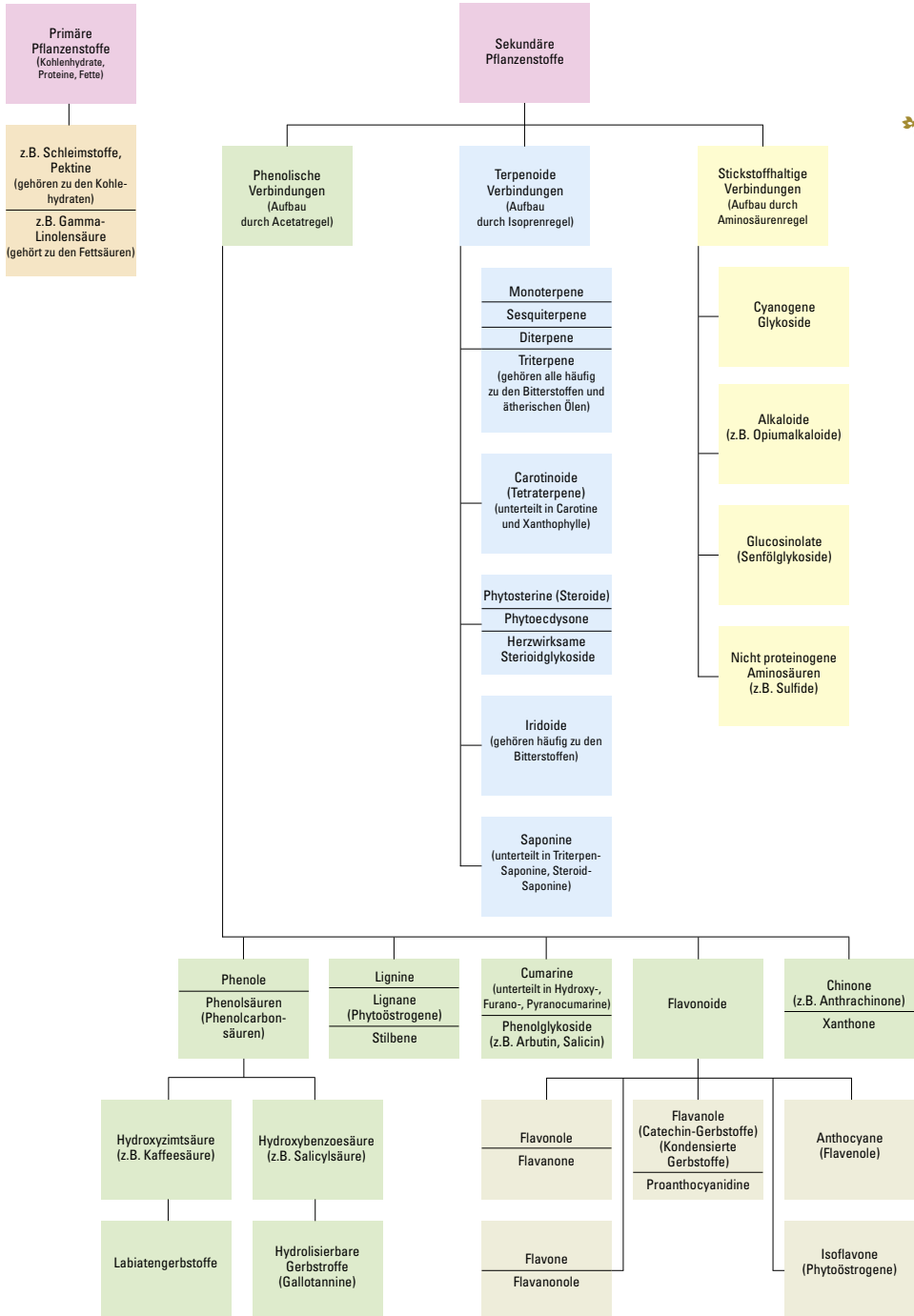
Blauer Fuchswedel, Blutbrech, Blutkraut, Blutströpfli, Brauner Weiderich, Buchweh-wurzen, Donner-türme, Himmelsturm, Johanneskraut, Katzen-wedel, Rote Wasserkerze, Roter Weiderich, Rotschwanz, Rotwurz, Ruhrwurz, Stolz-er Heinrich.

Der im Hochsommer blühende Blutweiderich war dem Gewittergott Donar geweiht.

inspiziert, entdeckt man eine Besonderheit, die schon dem Forscher Charles Darwin Kopfzerbrechen bereitete. Es gibt drei verschiedene Blütentypen, die auf verschiedenen Pflanzen vorkommen: Blüten mit langen Griffeln und mittellangen sowie kurzen Staubblättern, Blüten mit mittellangen Griffeln und langen sowie kurzen Staubblättern und Blüten mit kurzen Griffeln und langen sowie mittellangen Staubblättern. Außerdem ist auch der Pollen unterschiedlich: Die langgestielten Staubblätter haben grünen Pollen, während auf den anderen gelber Pollen lagert. Die Bestäubung ist nur dann wirklich erfolgreich, wenn der Blütenstaub von sich ergänzenden Blütentypen stammt, das heißt, wenn Griffel (Pflanze eins) und Staubblätter (Pflanze zwei) gleich lang sind. Dadurch sind Fremdbestäubung und Durchmischung des Erbgutes gesichert, da der Blütenstaub immer von einer anderen Pflanze stammt. Für uns ist diese Unterscheidung kaum relevant, denn egal welcher Blütentyp genommen wird, die Heilwirkung ist die gleiche.

Eine einzige Pflanze kann bis zu drei Millionen kleiner Samen produzieren. Die Samen sind mit Schleimhaaren ausgestattet, die sich leicht an das Gefieder von Wasservögeln heften und so über große Distanzen verbreitet werden.

KLASSIFIZIERUNG DER PHARMAKOLOGISCHEN PFLANZENINHALTSSTOFFE



STICHWORTVERZEICHNIS

238 

A

Acetylcholin 82
Acker-Ehrenpreis 66
Acker-Gauchheil 200
Aegopodium podagraria 87
Aethusa cynapium 137
Afrikanische Teufelskralle 100
Ajuga chamaepitys 95
Ajuga genevensis 95
Ajuga pyramidalis 95
Ajuga reptans 95
Alexander der Große 156
Amerikanische Heidelbeere 131
Anagallis arvensis 200
Angelica sylvestris 87
Anthocyane 40, 49, 102, 151
Arctium lappa 117
Arctium minus 117
Arctium tomentosum 117
Aristoteles 21
Ätherisches Öl 108, 142, 219

B

Bachbungen-Ehrenpreis 66
Bachnelkenwurz 145
Baldrian 218
Bärenklau 213
Bellis perennis 77
Bibernelle 217, 218
Bitterstoffe 49, 84, 102
Blutroter Storchschnabel 182
Blutweiderich 32
Blutwurz 57
Bock, Hieronymus 7, 27
Braunelle 43
Brennnessel 26
Brunfels, Otto 27, 59, 117
Brunschwig, Hieronymus 69

C

Carotinoide 49, 92, 142, 232
Cerastium 200
Chelidonium majus 184
Chenopodium bonus-henricus

111

Chenopodium vulvaria 111
Claytonia perfoliata 163
Conium maculatum 137
Culpeper, Nicholas 7, 38
Cumarine 40

D

Daucus carota ssp. *afghanicus* 134
Daucus carota ssp. *maximus* 134
Daucus carota ssp. *sativa* 134
Digitalis 25
Dioskurides 7, 58
Donar 27, 99
Dost 53

E

Echinacea purpurea 25, 132, 189
Echte Goldrute 189
Echtes Labkraut 220
Echte Nelkenwurz 145
Echter Ehrenpreis 66
Efeublättriger Ehrenpreis 66
Erasistratos 36
Erdbeer-Fingerkraut 206

F

Faden-Ehrenpreis 66
Färberkrapp 223
Filzige Klette 117
Fingerhut 25
Flavone 49, 84, 102, 219
Flavonoide 73, 114, 151, 232
Flavonole 40, 49, 84, 219
Fragaria vesca 206
Fragaria viridis 206
Frauenmantel 28
Freie Radikale 233
Fremder Ehrenpreis 66
Frey 28, 208, 224
Frischpflanzentinktur 24
Fuchs, Leonhart 7, 27, 59

G

Galium aparine 220
Galium mollugo 220
Galium odoratum 220
Galium verum 220
Gamander-Ehrenpreis 66
Gänseblümchen 26, 28, 77
Gänsefingerkraut 57
Gartenmöhre 134
Gefleckter Schierling 137
Gefleckte Taubnessel 190
Gelber Günsel 95
Genfer Günsel 95
Geranium pratense 182
Geranium robertianum 180
Geranium sanguineum 182
Geranium sylvaticum 182
Gerard, John 7, 193, 200
Gerard Tonque 90
Gerbstoffe 40, 84, 102, 151, 219
Gerhard von Brogne 90
Gerhard von Toul 90
Geum rivale 145
Geum urbanum 145
Gewöhnlicher Giersch 87
Gewöhnlicher Gilbweiderich 155
Giersch 26, 87
Glänzender Ehrenpreis 66
Glechoma hederacea 105
Goldnessel 190
Goldrute 189, 229
Griechischer Oregano 55
Großblütige Braunelle 43
Großblütige Vogelmiere 199
Großer Wiesenknopf 217
Gundermann 105
Guter Heinrich 111


H

Hahnemann, Samuel 29
Hain-Gilbweiderich 155
Harpagophytum procumbens 100
Hasenklees 168

Heidelbeere, Amerikanische 131
 Heinrich III. 120
Heracleum mantegazzianum 213
Heracleum sphondylium 213
 Hexen 53
 Hildegard von Bingen 7, 59, 120, 149
 Hippokrates 12
 Holunderblüten 75, 85
 Hopfen 179
 Hornkraut 200
 Hundspetersilie 137
Hypericum perforatum 25
I
 Iridoide 233
 Iridoid-Glykoside 196
 Isoflavone 176, 233
J
 Jesus 79, 224
 Johannes der Täufer 36
 Johanniskraut 25, 224
K
 Kamille 41
 Kapland-Pelargonie 187
 Karl der Große 120
 Kleine Bibernelle 217
 Kleine Klette 117
 Kleiner Wiesenknopf 217
 Klette 117
 Kletten-Labkraut 220
 Knack-Erdbeere 206
 Kneipp, Sebastian 7, 194
 Kohl-Gänsedistel 129
 Kriechendes Fingerkraut 57
 Kriechender Günsel 95
 Künzle, Johann 7, 158
L
 Labkraut 28, 220
Lamium album 190
Lamium galeobdolon 190

Lamium maculatum 190
Lamium purpureum 190
 Laurentius 98
 Lignane 125, 233
 Lonicerus 7, 124, 157
Lysimachia nemorum 155
Lysimachia nummularia 155
Lysimachia vulgaris 155
 Lysimachos 156
Lythrum salicaria 32
M
 Margareta 29
 Margareta von Antiochien 80
 Maria 27, 79, 224
 Maria Magdalena 80
 Mattioli, Pietro Andrea 7, 44, 149
Melissa officinalis 189
 Melissenblätter 189
 Mességué, Maurice 122
 Mittlerer Klee 168
N
 Narde 145
Nardostachys grandiflora 145
 Nelkenwurz 145
 Neunkräutersuppe 88
O
 Omega-3-Fettsäuren 163
 Oregano, Griechischer 55
Origanum vulgare 53
Origanum vulgare ssp. *hirtum* 55
 Ovid 206
Oxalis acetosella 171
P
 Paracelsus 12
Pastinaca sativa 138
 Pastinake 138
Pelargonium sidoides 187
 Persischer Ehrenpreis 66
 Pfennigkraut 155

Phenolsäuren 40, 49, 92, 102, 114, 142, 151, 219, 233
 Phytosterole 219
 Phytoecdysone 102, 233
 Phytoöstrogene 176, 233
 Phytosterole 108, 125, 142, 233
Pimpinella saxifraga 70, 217, 218
 Placebo 29
 Plinius 7, 36, 147
Portulaca oleracea 163
 Portulak 163
Potentilla anserina 57
Potentilla erecta 57
Potentilla reptans 57
Potentilla sterilis 206
 Primärstoffe 15
Prunella grandiflora 43
Prunella vulgaris 43
 Purpurrote Taubnessel 190
 Purpur-Sonnenhut 132, 189
 Pyramiden-Günsel 95
Q
 Quendel 224
R
 Radikalfänger 40
 Raue Gänsedistel 129
 Riesenbärenklau 213
 Riesenmöhre 134
 Robert von Cîteaux 183
 Rose 28
 Rotklee 167
Rubia tinctorum 223
 Rupertus 183
S
 Salbei 179
Salix 32
Sanguisorba minor 217
Sanguisorba officinalis 217
 Saponine 114, 233
 Sauerklee 171
 Saxifraga spec. 184
 Schamanismus 29

240  Schierling 137
Schleimstoffe 40, 84, 125
Schöllkraut 184
Schwarzmöhre 134
Sekundärstoffe 15
Shizhen, Li 124
Smoothies 26
Solidago virgaurea 189, 229
Sonchus arvensis 129
Sonchus asper 129
Sonchus oleraceus 129
Sonnenhut 25
Spitzwegerich 75, 85
Steinbrech 184
Stellaria media 199
Stellaria neglecta 199
Stinkender Gänsefuß 111
Stinkender Storchschnabel 180

T

Tabernaemontanus 7, 90, 146
Teufel 53
Teufelskralle, Afrikanische 100

Traditionelle Chinesische
Medizin (TCM) 47, 124
Trifolium arvense 168
Trifolium medium 168
Trifolium pratense 167
Trifolium repens 168
Triterpen-Saponine 84, 219

V

Vaccinium carymbosum 131
Valeriana officinalis 218
Veronica arvensis 66
Veronica beccabunga 66
Veronica chamaedrys 66
Veronica filiformis 66
Veronica hederifolia 66
Veronica officinalis 66
Veronica peregrina 66
Veronica persica 66
Veronica polita 66
Vitamin A 163
Vogelmiere 26, 199

W

Wald-Ehrenpreis 66
Wald-Engelwurz 87
Walderdbeere 206
Waldmeister 220
Wald-Storchschnabel 182
Weide 32
Weiße Taubnessel 190
Weißklee 168
Wiesenknopf 217
Wiesen-Labkraut 220
Wiesen-Storchschnabel 182
Winterpostelein 163
Wodan 28