

ULRIKE VON BLARER

Baldrian
macht
munter

PORTRAITS VON 30 WESTLICHEN HEILPFLANZEN
ANLÄSSLICH DES 30-JAHRE-JUBILÄUMS
DER HEILPRAKTIKERSCHULE LUZERN IM JAHR 2015

INHALT

EDITORIAL	7	LÖWENZAHN	70
Hans Graber, Zentralschweiz am Sonntag		Schön bitter	
VORWORT	8	MÄDESÜSS	74
Ulrike von Blarer Zalokar		Da wächst ein Kraut gegen Schmerzen	
GELEITWORTE	10	MAIGLÖCKCHEN	78
Hein Zalokar und Peter von Blarer		Die Pflanze des Herzens	
ACKERSCHACHTELHALM	12	PFINGSTROSE	82
Unkraut, das nicht vergeht – zum Glück		Schönheit in der Blüte, Heilkraft in der Wurzel	
AUGENTROST	16	ROSMARIN	86
Ein Pflänzchen, das einem ins Auge springt		Leidenschaft	
BALDRIAN	20	ROSSKASTANIE	90
Macht munter		Unbekömmlich – und trotzdem nützlich	
BERBERITZE	22	ROTER SONNENHUT	94
Ein Pflänzchen für Hitzköpfe		Stärkt die Immunabwehr	
BIRKE	26	ROTER WIESENKLEE	98
Wirkt bäumig		Vertreibt Wechseljahrsbeschwerden	
BOHNENKRAUT	30	SAFRAN	102
Ein Kraut für Sissi		Lässt das Blut pulsieren	
BRENNNESSEL	34	SCHAFGARBE	106
Nur keine Berührungssängste		Tausendsassa der Naturheilkunde	
CHILI	38	SCHLÜSSELBLUME	112
Gegen Hemmungen		Wie vom Himmel	
EISENKRAUT	42	STERNANIS	116
Dieses Kraut ist Kult		Schön zum Basteln, nützlich bei Erkältung	
FRAUENMANTEL	46	WACHOLDER	120
Ein Mänteli für Machos		Fröhliche Wärme	
GOLDRUTE	50	WILDROSE	124
Erhöht den Harnfluss, senkt den Blutdruck		Rein mit dem Tee, raus mit dem Frust	
HOPFEN	54	ZAUBERNUSS	128
Prima zur Beruhigung		Und der Haut geht's gut	
INGWER	58		
Sorgt für einen heissen Winter			
KÜMMEL	62		
Vorzügliche Verdauungshilfe			
KURKUMA	66		
Viel mehr als nur Curry			



30 Jahre, was für eine Zeit!

Ich freue mich, wenn die 30 Kräuter in diesem Buch davon zeugen, wie toll diese Jahre waren, und toll waren sie vor allem dank all der Bekannten, FreundInnen, StudentInnen und DozentInnen, die sich alle so herzlich und sonnig für die Naturheilkunde einsetzen.

Diese 30 Kräuter sollen zeigen, wie viel Kraft in der Naturheilkunde steckt – etwas, das ihr ja eigentlich schon wisst. Als Fachleute werdet ihr, ehrlich gesagt, nicht viel Neues in diesem Büchlein finden: Geschrieben ist es eher für die, die neugierig werden und sich ein wenig anstecken lassen möchten von unserer Begeisterung für unsere Pflanzen.

Apropos «unsere Pflanzen»: Es sind ja wirklich unsere, also die, die bei uns im Westen wachsen. In den Artikeln werden sie nicht nur, aber auch aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM betrachtet – eine noch junge Methode, die voller Kraft steckt.

Mein Dank geht an Hans Graber von der «Zentralschweiz am Sonntag». Er ermöglicht es mir, dort monatlich eine Pflanze zu präsentieren, und das seit 2010. Für dieses Büchlein habe ich jetzt anlässlich des 30-Jahre-Jubiläums der Heilpraktikerschule Luzern genau 30 Pflanzen zusammengestellt. Einige Artikel sind etwas kürzer; die gehören zu den ersten, die veröffentlicht wurden. Mit der Zeit sind meine Artikel aber immer länger geworden, und Hans sah sich vor die knifflige Aufgabe gestellt, sie sogar noch zu kürzen. Für diesen Mehraufwand: herzlichen Dank! Das hat zur Frage geführt, in welchen Versionen die Artikel hier erscheinen sollen, und da habe ich mich für die Ursprungsversionen entschieden, einfach, weil da ein klein bisschen mehr dran ist.

Dank geht natürlich auch an Peter, meinen Mann, an Hein, meinen Sohn, und an das Büroteam der Heilpraktikerschule Luzern. Mit ihrem Einsatz in unserem Familienbetrieb ermöglichen sie es mir, genau das zu tun, was ich schon als Kind als Berufswunsch hatte: als Naturheilpraktikerin zu arbeiten und zu unterrichten.

Und meiner Nichte Heike Sehmsdorf möchte ich auch meinen Dank aussprechen: Für die wunderbaren Illustrationen, die du extra für dieses Büchlein angefertigt hast, Heike, herzlichen Dank!

Nun wünsche ich viel Spass beim Lesen und Schmökern und beim Spazieren, Wandern und Entdecken.

Glück und Liebe
Ulrike von Blarer Zalokar



ACKERSCHACHTELHALM

Unkraut, das nicht vergeht – zum Glück

APRIL, 2014

Auch wenn er nicht gern gesehen ist: Der Ackerschachtelhalm ist einiges mehr als ein Unkraut. So hilft er zum Beispiel bei Harnwegsinfekten oder bei brüchigen Haaren und Nägeln.

Wie ein kleines Tännchen sieht er aus, 10 bis 50 Zentimeter hoch, der Ackerschachtelhalm. Im März ist der sporentragende Teil von ihm erschienen, und jetzt, Ende April, Anfang Mai, wächst daraus die Pflanze heran, tännchenartig, auf Sand- oder Lehmboden, und zwar überall auf der Nordhalbkugel, gesetzt, es ist sonnig und das Grundwasser nicht fern.

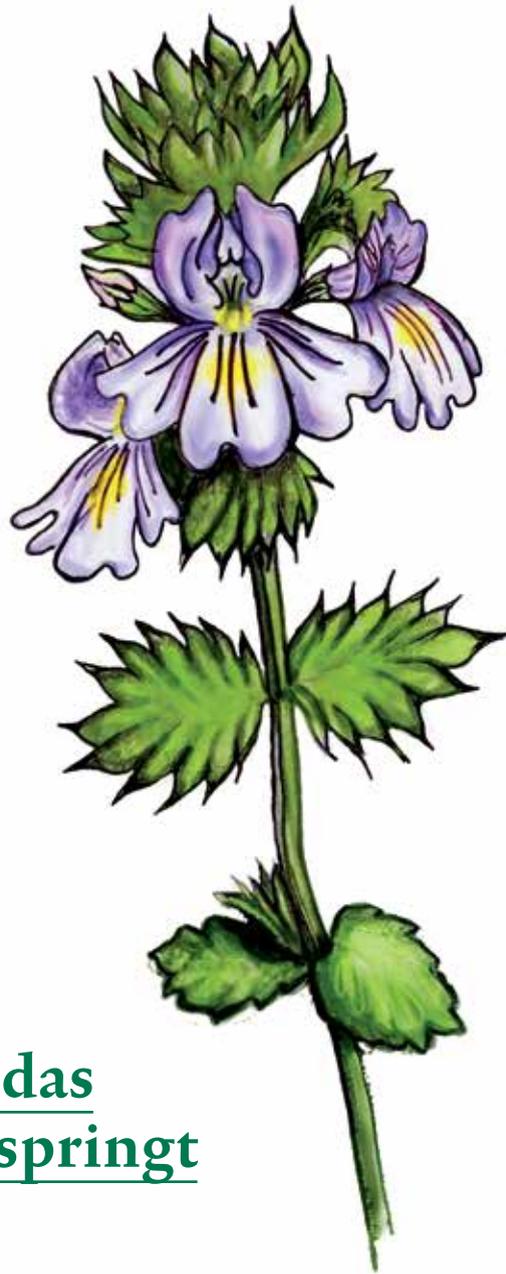
Was dabei nicht zu sehen ist, ist das, was die Redewendung «Unkraut vergeht nicht» wirklich wahr macht: Seine Triebe vermögen bis zu zwei Meter tief in den Boden vorzudringen, um von dort Wasser aufzunehmen. Bei diesen Trieben handelt es sich nicht um Wurzeln, sondern um Rhizome, und so vermehrt sich der Ackerschachtelhalm auch unterirdisch.

Und das bedeutet: Mag man diese meistens als Unkraut betrachtete Pflanze nicht im Garten oder gar auf dem Acker, wird es gar nicht leicht, es auszurotten. Ausreißen hilft da nicht viel.

Doch wer mag, kann sich mit dem Ackerschachtelhalm verbünden. Das Tännchen, also sein oberirdischer Teil, kann durchaus von Nutzen sein. *Equisetum arvense* ist sein wissenschaftlicher Name, von lateinisch *equus*, Pferd, und *seta*, Tierhaar bzw. Borste, sowie *arvensis*, vom Acker kommend. Warum der Ackerschachtelhalm etwas mit Pferd zu tun hat, ist zumindest mir unklar. Klar ist der Acker, das ist sicher sein Lieblingsstandort, da gibt es Sonne und Wasser. Und auch das Borsten-Artige ist mir klar, denn dünn sieht er aus, scheinbar blattlos. Der deutsche Name nimmt all diese Aspekte auf, Acker und Halm, und hat doch noch etwas Zusätzliches: die Schachtel. Tatsächlich hat *Equisetum* etwas Verschachteltes, und um das festzustellen, muss man diese Pflanze nur einmal an ihren Blattquirlen auseinanderziehen. Dass das so einfach geht, liegt daran, dass die Pflanze dort sogenannte Meristeme ausgebildet hat, die kaum Festigungselemente aufweisen.

Vorläufer des Scheuerlappens

Das ist insofern interessant, als es bei dieser Pflanze geradezu um Festigkeit geht, und das schon auf der pharmakologischen Ebene: *Equisetum arvense* enthält sehr viel Kieselsäure, und diese Kieselsäure ist für die Festigkeit des Ackerschachtelhalmes verantwortlich, ja sie übernimmt sogar die Funktion von Lignin, das normalerweise in Pflanzen und Bäumen für Festigkeit sorgt. Die Kieselsäure sorgt dafür, dass der Ackerschachtelhalm ganz fest und dabei ganz dünn ist, und im Mittelalter hatte man dieser Pflanze deswegen sogar den Übernamen Zinnkraut gegeben: Die stark verkieselten Sommertriebe wurden zum Polieren von Zinngeschirr verwendet. Der Ackerschachtelhalm ist, wenn man so will, der Vorläufer des Scheuerlappens.



AUGENTROST

Ein Pflänzchen, das einem ins Auge springt

JULI 2014

Jetzt blüht der Augentrost. Zu entdecken ist er auf Wiesen und Hängen bis hoch ins Gebirge. Schön ist er, und auch Heilwirkungen werden ihm zugeschrieben: auf den Magen, bei Kopfschmerzen und, wie der Name sagt, bei Augenproblemen.

Obwohl sich sein wissenschaftlicher Name – Euphrasia, deutsch: Freude, Frohsinn – aus dem Altgriechischen herleitet, wurde der Augentrost erst im 14. Jahrhundert erwähnt. 1573 wurde erstmals ausführlich beschrieben, wie er auf das Auge und seine einzelnen Teile wirke. Nach diesem kleinen Höhenflug dauerte es eine Weile, bis eine Publikation 1867 den Augentrost wieder für einige Zeit populär machte. Darin wurde er nicht nur bei Augenleiden, sondern auch bei Erkrankungen empfohlen, die auf Vergiftungen beruhten, insbesondere auf Alkohol und Tabak. Heute gibt es in den Apotheken Euphrasia als Augentropfen gegen gereizte, trockene oder gerötete Augen zu kaufen, zum Beispiel bei Heuschnupfen.

Beide Namen, Euphrasia und Augentrost, sind treffend: Fröhlich sieht diese kleine Pflanze aus, gerade jetzt zur Blütezeit zwischen Juli und September, mit den kleinen gezähnten Blättern, den zweilippigen weißen Blüten mit ihrem gelben Fleck, den bläulichen Längsadern und der schwarzvioletten Mitte, die an ein Auge mit seinen Wimpern erinnern.

Der Augentrost als Heudieb

Manchen freilich, vor allem Landwirten, ist dieses frohsinnige Pflänzlein allzu keck: Der Augentrost hat Saugwurzeln, mit denen er an die Wurzeln anderer Pflanzen andockt, vor allem Gräsern, und ihnen auf diese Weise Wasser und Nährstoffe entzieht. So hat er auch andere Namen, Heudieb zum Beispiel, oder Wiesenwolf. Der Augentrost kommt in ganz Europa vor, er mag Magerwiesen, Wegesränder, trockene Weiden und Abhänge, lichte Wälder, vor allem in höheren Lagen, manche sind sogar in 2'500 Metern Höhe zu finden. Auf diesem Weg in die Höhe haben sich mehrere Unterarten entwickelt. So gibt es neben dem Gemeinen Augentrost beispielsweise den den Steifen Augentrost und den Wiesen-Augentrost. Zwar unterscheiden sich alle ein wenig in ihrem Aussehen, doch hinsichtlich der naturheilpraktischen Wirkung sind sie identisch.

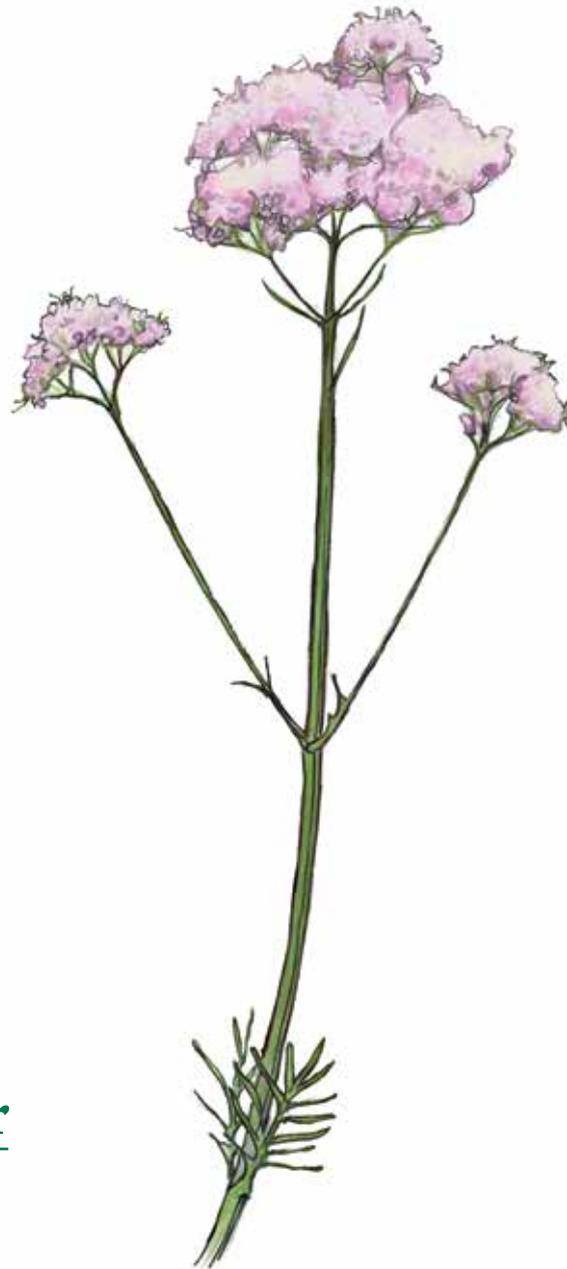
Augentrost, ja auch die Namen in anderen Sprachen wie Casse-lunettes, also Brillenzerstörer, Luminella, also Lichtchen, und Eyebright, also Augenglanz: Diese Namen bringen uns in ein Feld, das sehr kontrovers ist: die Signaturenlehre. Sie besagt, dass man allein aufgrund der Betrachtung einer Pflanze erkennen kann, was ihre Wirkungen sind: Augentrost erinnert an ein Auge, also wirke sie auf die Augen. Trotz dieser gewagten Schlussfolgerung wurde sie jedoch ebenfalls eingesetzt bei Schwindel, Kopfschmerzen und Gelbsucht sowie bei Völlegefühl und Appetitlosigkeit. Kneipp, zum Beispiel, empfahl den Augentrost auch als magenstärkendes Bittermittel.

BALDRIAN

Macht munter

MAI 2010

Fast überall wächst er, und wer jetzt im Mai spazieren geht, wird den Baldrian blühen sehen – und ihn auch riechen. Das ist nicht unbedingt angenehm, und dass im Mittelalter der Baldrian sogar als Aphrodisiakum eingesetzt wurde, ist deshalb sehr verwunderlich. Oder doch nicht?



Seine Übernamen «guerit tout» und «all heal» zeigen es, der Baldrian war bei sehr vielen Beschwerden angezeigt: So bei Unruhe, Nervosität, Schlaflosigkeit. Bei Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Bei Angst und Panikattacken. Bei Ohnmacht und Vergesslichkeit. Gegen Würmer, Seitenstechen, Kopfweh, Augenröte. Seine skurrilste Anwendung fand er in Braunschweig: Da wurde der getrocknete Baldrian an die Zimmerdecke gehängt. Kam er ins Pendeln, war eine Hexe anwesend.

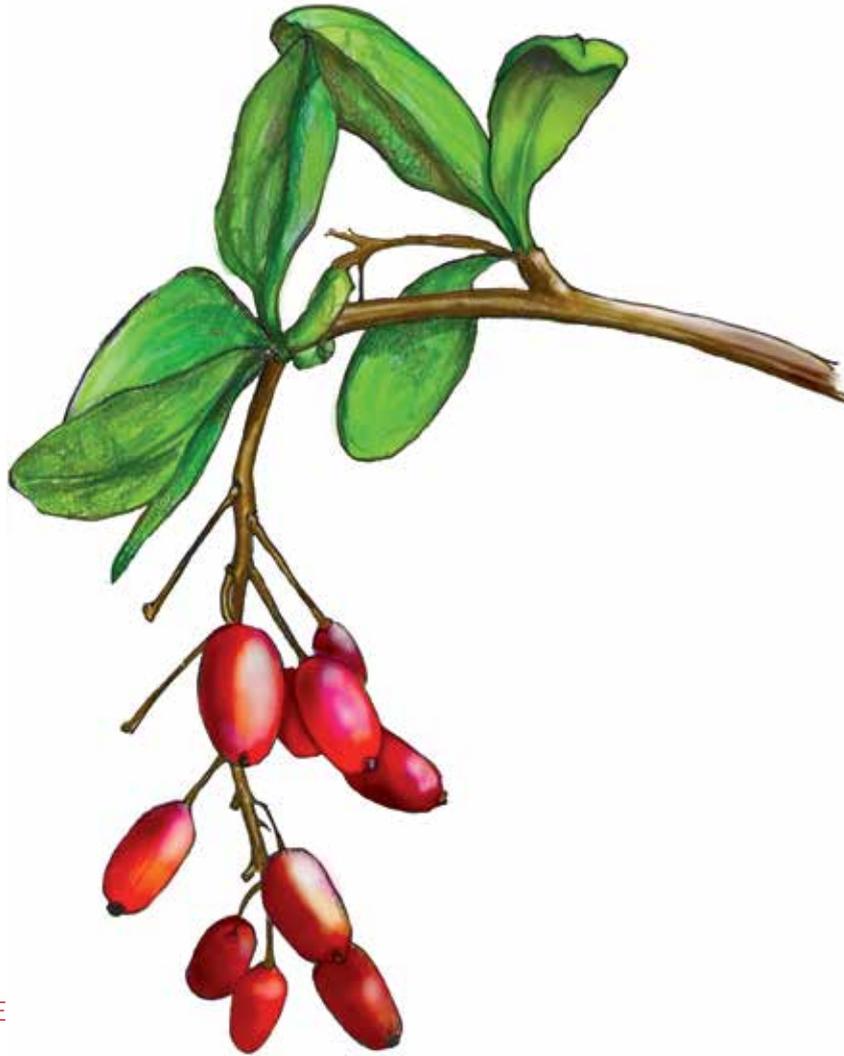
Vor allem ein Widerspruch fällt bei diesen vielen Wirkungen auf: Einerseits wird er bei Schlaflosigkeit, andererseits bei Müdigkeit eingesetzt. Wie ist das zu verstehen? Macht Baldrian jetzt wach oder schläfrig? Und was könnte die Libido damit zu tun haben? Eine Studie aus dem Jahr 1996 hilft, diese Frage zu beantworten. 121 Patienten mit Schlafstörungen wurden in einer placebokontrollierten Doppelblindstudie während 28 Tagen mit Baldrianextrakt behandelt. Die Folge: Am Ende dieser Zeit ist nicht nur die Schlafqualität signifikant gestiegen, sondern auch das Gefühl der Erholung nach dem Schlaf.

Raus aus dem Gedankenkarussell

Der Grund liegt in der Pharmakologie: Ob als hochdosierte Kapsel oder als Tinktur, Baldrian ist ein mildes bis mittelstarkes Beruhigungsmittel mit schlaffördernden Eigenschaften. Das hilft denjenigen, die nervös sind und die ganze Zeit darüber nachdenken, was noch zu tun wäre; was passiert wäre, wenn dies oder das nicht der Fall gewesen wäre. So findet man kaum in den Schlaf, sondern wälzt sich hin und her, im Bett wie in Gedanken. Baldrian hilft, diese Gedanken loszuwerden und sich ganz zu entspannen – sodass der Schlaf nun kommen kann.

Die chinesische Wirkungskategorie dazu heisst «Shen beruhigen». Shen meint den Geist, und so wird Baldrian in der chinesischen Medizin TCM vor allem bei Schlafstörungen, Burnout und zur Bewältigung schwieriger Lebenssituationen und tiefgreifender Veränderungen eingesetzt.

Baldrian ist also das Mittel, das einem hilft, loszulassen, sich zu entspannen und offen zu werden. Am Abend für den Schlaf, des Tags für das, worauf man sich konzentrieren will: Wer besonders gut schläft, ist auch besonders erholt und kann sich bestens konzentrieren. Somit könnte das des Rätsels Lösung sein: Wer besser schläft, verfügt über ein Maximum an Energie und genau diese Energie stärkt die Libido. Womit man vielleicht etwas voreilig ist, wenn man über das Mittelalter und seine Aphrodisiaka-Empfehlungen die Nase rümpft – und müde lächelt.



BERBERITZE

Ein Pflänzchen für Hitzköpfe

JUNI 2010

Wer zu Reizbarkeit neigt, den zähmt die Berberitze. Auch wacklige Zähne soll sie wieder festigen, und wer ein Gallen- oder Leberleiden hat, findet in ihr ebenfalls eine Hilfe.

Gelb blüht die Berberitze im Mai und Juni, von Europa bis in den Kaukasus, und dann entwickeln sich bis in den Oktober hinein ihre kleinen Früchte, orange-rot leuchtend. Säuerlich schmecken sie, und deshalb wird die *Berberis vulgaris* auch Sauerdorn genannt oder, der Form ihrer Dornen wegen, Dreiborn.

Diese Dornen sorgen dafür, dass Berberitzen-Sträucher nahezu undurchdringbar sind, weswegen sie oft auch als Hecken genutzt werden. Hunde und Kinder haben deswegen keine besondere Freude an dieser Pflanze, Heilpraktiker hingegen schon, und zwar wegen den vielfältigen Wirkungen ihrer Früchte und ihrer Wurzelrinde.

So wird die Wurzelrinde Tinkturen beigemischt, um das «Qi zu regulieren und zu bewegen». Qi ist die Lebensenergie, die bei Gesunden ungehindert fließt. Dieses Qi in Fluss zu bringen ist nicht nur bei Kopfschmerzen und Spasmen notwendig, sondern auch bei Reizbarkeit oder einer Neigung zu Zornausbrüchen. Chinesisch-medizinisch gesprochen handelt es sich bei Reizbarkeit um eine Qi-Stagnation mit einem Übermass an Hitze. Und Hitzköpfe, wie wir sie umgangssprachlich ja nennen, bedürfen der Kühlung.

Endlich loslassen

Da kommt diese Wurzelrinde gerade recht: Von der Temperatur her wirkt sie kühlend, und tatsächlich eliminiert sie die Hitze. Dabei hilft sie sogar, solche Emotionen zu bewegen, die sich über viele Jahre hinweg angestaut haben: Endlich kann man loslassen. Diese Wirkung der Berberitze lässt sich verstärken, indem sie mit Baldrian kombiniert wird.

Ihre Hauptwirkung erzielt die *Berberis vulgaris* über das Berberin, das Niere, Galle, Leber und die Verdauung anregt. Momentan wird auch untersucht, inwiefern Berberin bei so unterschiedlichen Krankheiten wie Diabetes, Krebs, Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Arteriosklerose sowie bei Alzheimer oder auch bei psychischen Erkrankungen wirkt.

Berberin ist jedoch giftig: Nimmt man zu viel, verursacht es Rauschzustände, Erbrechen, Durchfall und – bei sehr hoher Dosierung – sogar eine Lähmung des Atemzentrums. Im Gegensatz zu den anderen etwa 450 Berberitzen-Arten enthalten die reifen Früchte der *Berberis vulgaris* kein Berberin mehr. Wenn man die Früchte sammelt, sollte man also darauf achten, dass es sich tatsächlich um eine *Berberis vulgaris* handelt und dass die Früchte tatsächlich reif sind.