

# Hirsch / Grünberger Die Kräuter in meinem Garten

Leseprobe

[Die Kräuter in meinem Garten](#)

von [Hirsch / Grünberger](#)

Herausgeber: Freya Verlag



<http://www.unimedica.de/b10350>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>





## Eisenhut *Aconitum napellus* [SEHR GIFTIG]

Volksnamen:	Blauer Sturmhut, Mönchskappe, Wolfskraut, Wolfswurz
Drogenname:	Aconiti tuber
Pflanzenart – Höhe:	Hahnenfußgewächs (Ranunculaceae), mehrjährig, 40 cm
Boden & Standort:	feuchter Boden, Halbschatten
Aussaart:	Frühling
Vermehrung:	Teilung im Frühling und Herbst
Blütezeit:	Juni bis August
Sammelzeit:	September
Verwendete Teile:	Tochterknollen, die bei ca. 50 Grad schnell getrocknet werden
Inhaltsstoffe:	Alkaloid, Aconitin, Napellin, Zucker, Stärke
Eigenschaften:	schmerzlindernd, fiebersenkend, todbringend

### MAGISCHES

In der Antike und im Mittelalter waren Giftmorde an der Tagesordnung, und bei diesen spielte der Eisenhut eine wichtige Rolle. Bei den Germanen vergiftete man mit der »Wolfswurz« Wölfe. Die Wurzel des Eisenhuts bei abnehmendem Mond ausgegraben und auf der bloßen Haut getragen, soll schwache Augen stärken. Dazu ist allerdings zu bemerken, dass es schon zu Vergiftungen kommen kann, wenn man die Knolle längere Zeit in der Hand hält.

### ALLGEMEINES

Eisenhut kann nur von Hummeln bestäubt werden, nur diese sind kräftig genug, den »Helm« der Blüte hochzudrücken. Mit dem Rückgang der Hummeln kam es also auch zu einem Rückgang von Eisenhut, dieser uralten Pflanze aus dem Tertiär, die, mit der letzten Eiszeit aus Sibirien kommend, durch Europa gewandert ist. Eisenhut gehört zu den giftigsten Pflanzen, die wir haben.

Früher war die Pflanze Bestandteil der Hexensalbe und diente den Ärzten als Schmerzmittel oder als Beruhigungsmittel. Man verwendete *Aconitum* natürlich auch als Pfeilgift oder anderes Mordwerkzeug.

**ACHTUNG!** Das Alkaloid Aconitin ist bereits in geringsten Mengen tödlich, in der größten Konzentration findet man es in der Wurzelknolle. Aber auch die Blätter haben es in sich. Eine Berührung der Pflanze und der anschließende Kurzkontakt mit den Lippen (weil eine Mücke zu verscheuchen war), hatte ein völlig taubes Gefühl der ganzen Lippenregion zur Folge, ähnlich, wie nach einer Spritze vom Zahnarzt. Eisenhut gehört also nicht in einen Garten, in dem Kinder (wenn auch zufällig) Kontakt mit ihm haben können.

### Homöopathie:

*Aconitum* D6 alle 10 Minuten eine Stunde lang, dann warten. Bei Krankheitsbeginn mit Fieber, Taubheit in den Gliedern, bei schwerem Kopf, entzündeten Augen, geschwollenen Lidern, Lärmempfindlichkeit, Schnupfen, viel Niesen, trockenen Schleimhäuten. Bezeichnend für Aconitum sind heiße Hände und kalte Füße, rheumatische Entzündungen in Hüfte oder Oberschenkel. Der Auszug wird aus Kraut und Tochterknollen hergestellt und bei fieberhaften grippalen Infekten und zur Schmerzlinderung, ausschließlich vom Arzt, eingesetzt.



**Sammeln in der Natur:** Geschützte Pflanze, die auf feuchten Hochgebirgswiesen vorkommt. Eisenhut wird wegen seiner auffallenden blauen Blüten häufig als Blickfang im Staudenbeet kultiviert.

**astrologische Zuordnung:** Mars, Saturn

**unterstützende Edelsteine:** Malachit, Turmalin, Zitrin



## Kurkuma *Curcuma longa* syn. *C. aromatica* syn *C. domestica*



Volksnamen:	Gelbwurz, Gelbwurzel
Drogenname:	Curcumae rhizoma
Pflanzenart – Höhe:	Ingwergewächse (Zingiberaceae), mehrjährig, 1,2 Meter
Boden & Standort:	tropische Zonen, Halbschatten
Verwendete Teile:	Wurzel
Inhaltsstoffe:	ätherische Öle, Curcuminoide (Farbstoffe), Polysaccharide
Eigenschaften:	gallewirksam, leberschonend, entzündungshemmend, antibakteriell, stoffwechsellanregend, krebshemmend

### MAGISCHES

Die Gelbwurz wird in Asien als Amulett getragen, denn sie soll ein wirksamer Schutz gegen böse Geister und das Anhexen von Krankheiten sein. Das Pulver spielt in jedem Liebeszauber eine große Rolle. Es regt einerseits die Sinne an, soll aber auch noch nicht vorhandene Gefühle erwecken.

### ALLGEMEINES

Die Gewürzpflanze wächst als große Staude in den Tropen. Sie wird schon seit über 4000 Jahren kultiviert - die alten Völker sahen in ihr wegen ihrer gelben Wurzel ein Abbild der Sonne und gaben ihr den Namen »Gelbwurz«. Kurkuma färbt ebenso gelb wie der Safran (*Crocus sativus*), hat aber einen völlig anderen Geschmack. Ohne Kurkuma kein indisches Currypulver und kaum eine ostasiatische Speise. In China färbt man damit Leder, in England werden Mixed Pickles damit wohlschmeckend, das typische englische Senfgemüse. Fast die ganze Welt erntet kommt aus Indien, dort wird auch die größte Menge verbraucht. Der gelbe Kurkuma-Reis, der den Göttern geopfert wird, ist eine heilige Speise. Die Wurzelstöcke sind innen kräftig Orange gefärbt. Zur Zubereitung kocht man sie und lässt sie an der Sonne trocknen. Dann reibt man die Haut ab und zermahlt das Rhizom zu Pulver.

Wir erhalten Kurkuma als feingemahlene Gewürz in lichtgeschützten Säckchen. Beim Gebrauch oder der Arbeit in der Küche wird alles, was mit Kurkuma in Berührung kommt (besonders Plastikteile) schnell gelb gefärbt. Die Farbe verschwindet, wenn man das Arbeitsgerät dem Licht aussetzt, waschen hilft nicht viel. Das liegt daran, dass der Farbstoff zwar fett- und alkohollöslich, nicht aber wasserlöslich ist. Lange lagern sollte man Kurkuma nicht, nur frisch schmeckt das tropische Gewürz wirklich gut und hat auch noch die richtige Schärfe. Wir bekommen ihn meistens in diversen Gewürzmischungen, häufig ist er im Senf enthalten. Fallweise erhält man in den Asienläden bereits die ungekochte, getrocknete oder frische Wurzel im Ganzen. Für das Verarbeiten Handschuhe anziehen, gelbe Hautstellen mit Öl einreiben. Lichtgeschützt und kühl (Kühlschrank) aufbewahren.

### ANWENDUNGEN

> Medizinisch wird ausschließlich das frische Rhizom verwendet, manchmal dienen auch die Blätter als Arznei. Ein Sud aus Kurkuma gilt als verdauungsfördernd, galletreibend, keimtötend und hilfreich bei Magen- und Nierenerkrankungen. Kurkuma-Wurzelpulver regt den Gallefluss an, das ist bei manchen Verdauungsbeschwerden, die auf eine ungenügende Gallenproduktion zurückgehen, dann erfreulich, wenn nicht schon Gallensteine oder andere Gallenerkrankungen vorliegen. In solchen Fällen ist Kurkumaanwendung

### Homöopathie:

*Hydrastis* wird besonders bei chronisch verlaufenden Krankheitsprozessen eingesetzt. Als Therapiemittel regt es den Körper zur Selbstheilung an, ist Bestandteil einer Frühjahrskur, um vorbeugend Erkrankungen zu verhindern. Wird häufig als Frühjahrskur genommen.

### unterstützende Edelsteine:

Koralle, Diamant, Opal, Topas

### astrologische Zuordnung:

Sonne

Zitwer *Curcuma zedoaria* Der in der Hildegardmedizin verwendete »Zitwer« ist ein naher Verwandter der Kurkuma. Man kann Zitwer wie ein Gemüse essen. Die Zitwerwurzel ist weiß, mit dem Gelbfärben der Zähne, wie bei der Gelbwurz, die man eigentlich auch wie Gemüse essen könnte, ist nicht zu rechnen.

eher kontraproduktiv. Auch während der Schwangerschaft und Stillzeit soll man das gelbe Pulver nicht exzessiv verwenden. In Indien gilt Kurkuma als Senker der Blutfettwerte und ein ausgesprochenes Leber-Schutzkraut. Ihre Bakterien tötende Wirkung hat die Gelbwurzel in den tropischen Heimatländern wiederholt bewiesen, sie wird dort als Antibiotika eingesetzt. Bis in den Westen hat sich die krebshemmende Wirkung herumgesprochen, um sie zu nützen, sollte man hin und wieder bewusst mit Kurkuma würzen. Der Zusammenhang zwischen niedriger Leukämierate bei Kindern und einer kurkumareichen Ernährung wurde in Amerika wissenschaftlich untersucht und bestätigt. Will man Kurkuma verwenden, ist als höchste Tagesdosis etwa 3 g Pulver denkbar (Kinder entsprechend weniger), man nimmt 3-mal 1 g etwa ½ Stunde vor jeder Mahlzeit (Achtung, Zähne werden gelb). Nicht über längere Zeit, sondern nur kurmäßig verwenden. Ein Tee ist nur dann sinnvoll, wenn man ganze Wurzeln bekommt.

TEE

1 TL feingeraspelte Wurzel mit ¼ l kochendem Wasser aufgießen, abgedeckt etwa 5 Minuten ausziehen lassen, abseihen und vor einer Mahlzeit trinken. 3 Tassen täglich sind ausreichend.

- > Als Antidepressivum in den dunklen Wintermonaten kann eine gelbe Gewürzmilch dienen, man trinkt sie als Morgengetränk, 1 TL Kurkumapulver in ¼ l warme Milch rühren, mit etwas Honig süßen und vor dem Frühstück zu sich nehmen. Eine Kur kann 2 Wochen dauern.
- > Die äußerliche Anwendung ist bei uns eher ungebräuchlich. In Indien rührt man das Pulver zu Schönheitsmasken und in Heilsalben gegen Hauterkrankungen. Die starke Gelbfärbung der Haut bei solchen Prozeduren müsste man vorübergehend in Kauf nehmen.
- > Nicht nur ein Wurzeltee ist denkbar, es gibt auch die Möglichkeit der äußeren Anwendung in Form von Spülungen bei Vaginalinfektionen, als Gurgelwasser bei Halsschmerzen oder Mundgeschwüren, aber auch als Bestandteil von Ohrentropfen oder auch als Augenkompressen bei entzündeten Augen. Als Lotion zubereitet beruhigt die Gelbwurzel gereizte oder geschädigte Haut.

HILDEGARD

Der Zitwer ist mäßig warm und hat große Kraft. Ein Mensch, der an seinen Gliedern zittert und nicht mehr damit aufhören kann, schneide ihn in Wein und füge etwas Galgant bei und dies koche er mit Honig und trinke es warm und das Zittern weicht von ihm.

### Kurkuma-Tinktur:

\*1 kleines Schraubglas locker mit frischen oder getrockneten Kurkumawurzel-Teilchen füllen. \* Mit hochprozentigem Alkohol übergießen und für mindestens 2 Wochen verschlossen in die Sonne stellen. \* Dann abseihen, dabei die Wurzel auspressen. \* Mehrmals täglich 5 bis 10 Tropfen bei Völlegefühl und Druckschmerzen im Oberbauch.

### Kurkuma-Drink zur Krebsvorsorge:

\*½ l Tomatensaft mit 3 g Gelbwurzel-Pulver (aus der Apotheke), 1 Prise schwarzem Pfeffer und 2 Teelöffel kalt gepresstem Olivenöl verrühren. \* Kühl stellen und über den Tag verteilt trinken. \* Es gibt Untersuchungen über erfreuliche Erfolge im Zusammenhang mit Prostata-Krebszellen.

### Brei bei Verstauchung:

- 3 Teelöffel Kurkuma-Pulver mit Honig und wenig Wasser zu einem dicken Brei verrühren, auf die verstauchte Stelle auftragen und mit einem Tuch abdecken.

TCM

Wird als eines der wirksamsten Mittel bei allen Magenbeschwerden eingesetzt, auch als vorbeugender Hautschutz und zur Behandlung von Ekzemen und Ausschlägen.



Canadische Kurkuma oder Gelbwurzel *Hydrastis canadensis* Die Pflanze hat mit tropischem Kurkuma den Namen und auch die Farbe gemeinsam, wird aber nur etwa 40 cm hoch, wächst in Nordamerika und ist ein Hahnenfußgewächs (Ranunculaceae). Sie ist eine Heilpflanze der Indianer und wurde für die Wundheilung verwendet, aber auch als Entzündungshemmer, bei Magen- und Darmbeschwerden und zur Anregung der Leberfunktion. Da Gelbwurzel auch die Gebärmutter stimuliert, ist sie ein Geburtshilfeskraut. Der Heiler John Henry Clarke sagt von *Hydrastis*, dass kein anderes Mittel so viele Fälle von Krebs geheilt habe. Tatsächlich gehört sie zu den Pflanzen mit besonders hohem antibakteriellem und antiviralem Potenzial.



Hirsch / Grünberger

## [Die Kräuter in meinem Garten](#)

500 Heilpflanzen, 2000 Anwendungen,  
1000 Rezepte, Botanik, Anbau,  
Magisches, Homöopathie,  
Hildegardmedizin, TCM, Volksheilkunde

792 Seiten, geb.  
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)