

Ellen Huber

Pflanzenschätze der Ahnen

Leseprobe

[Pflanzenschätze der Ahnen](#)

von [Ellen Huber](#)

Herausgeber: Freya Verlag



<http://www.unimedica.de/b22487>

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

<http://www.unimedica.de>





Ellen Huber

Pflanzenschätze der Ahnen



ALTE HEILKUNST UND AKTUELLE FORSCHUNG

Rezepte und Tipps zum Anbau



Ellen Huber



Pflanzenschätze der Ahnen

ALTE HEILKUNST UND
AKTUELLE FORSCHUNG



ISBN 978-3-99025-286-4

Alle Rechte vorbehalten
© 2017 Freya Verlag GmbH
Layout: freya_art, Christina Diwold
Lektorat: Dorothea Forster

Fotos:

Raphaela Huber, diesen Fotos ist das Kürzel R.H. vorangestellt
Ellen Huber, diesen Fotos ist das Kürzel E.H. vorangestellt
weitere siehe Seite 248

Pflanzenillustrationen:
www.BioLib.de

printed in EU

Anmerkung: Für die in diesem Buch beschriebenen Pflanzen, Rezepte und Heilanwendungen übernehmen Autorin und Verlag keine Haftung. Weder Autorin noch Verlag haftet für Schäden, die aus der Anwendung der im Buch vorgestellten Hinweise und Ratschläge entstehen könnten. Bei gesundheitlichen Störungen sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Die vorgestellten Methoden bieten keinen Ersatz für eine therapeutische oder medizinische Behandlung.

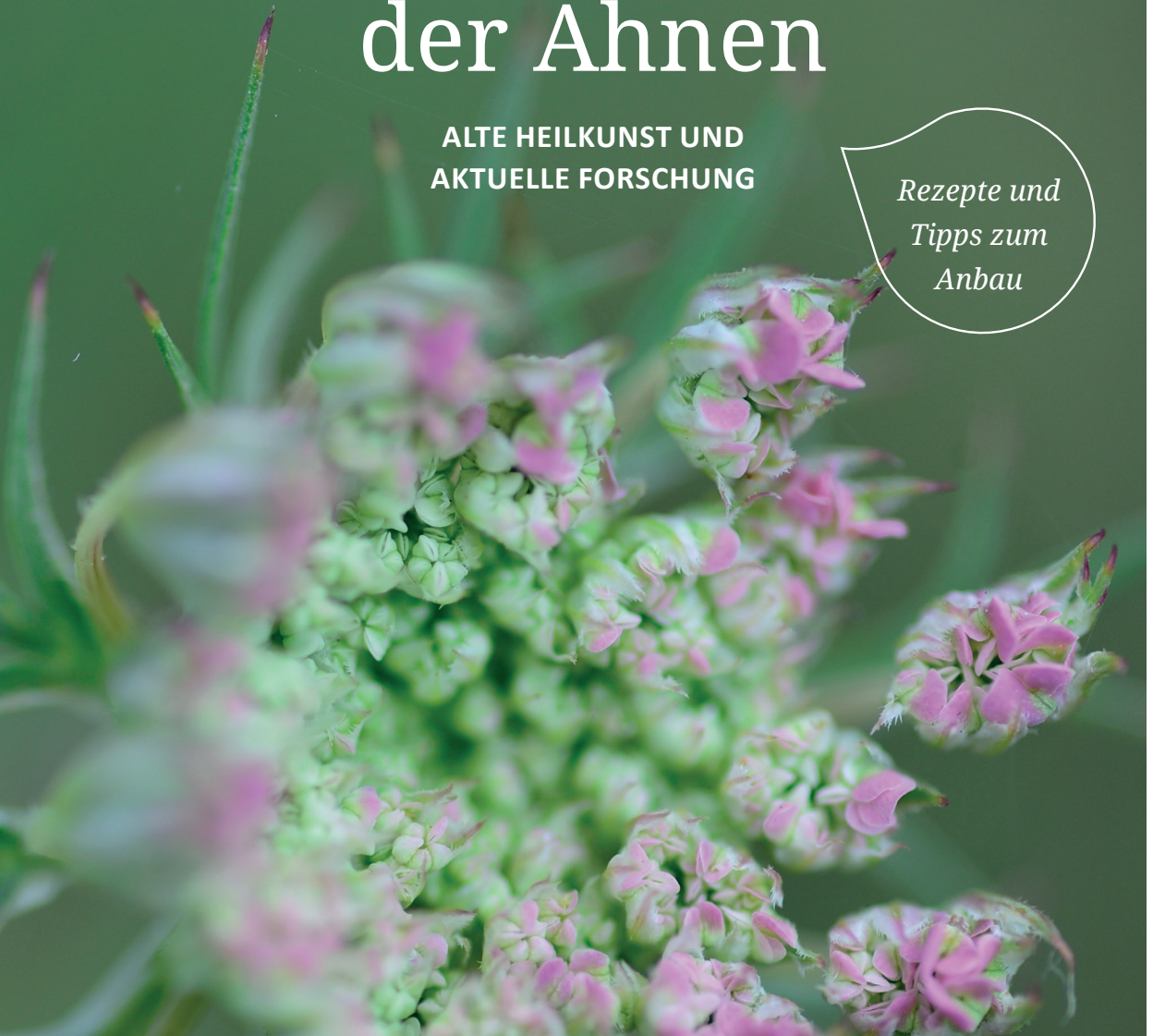
Ellen Huber



Pflanzenschätze der Ahnen

ALTE HEILKUNST UND
AKTUELLE FORSCHUNG

*Rezepte und
Tipps zum
Anbau*





| | |
|--|-----|
| EINLEITUNG | 7 |
| Bewahre die Vielfalt | 11 |
| Einstimmung – die treibende und tragende Kraft | 12 |
| Pflanzenpräparate selbst herstellen | 14 |
| | |
| PFLANZENSCHÄTZE | 19 |
| | |
| Lippenblütler | |
| Braunelle | |
| <i>Prunella</i> | 20 |
| | |
| Günselarten | |
| <i>Ajuga</i> | 30 |
| | |
| Hohlzahnarten | |
| <i>Galeopsis</i> | 40 |
| | |
| Schwarznessel | |
| <i>Ballota</i> | 48 |
| | |
| Wirbeldost, Bergminze, Steinquendel | |
| <i>Clinopodium</i> | 56 |
| | |
| Ziestarten | |
| <i>Stachys</i> | 66 |
| | |
| Korbblütler mit Zungenblüten | |
| Gänsedistelarten | |
| <i>Sonchus</i> | 74 |
| | |
| Habichtskrautarten | |
| <i>Hieracium</i> | 84 |
| | |
| Korbblütler mit Röhrenblüten | |
| Distelarten | |
| <i>Cirsium, Carduus, Onopordum, Carlina</i> | 94 |
| | |
| Rosengewächse | |
| Nelkenwurzarten | |
| <i>Geum</i> | 106 |
| | |
| Wiesenknopffarten | |
| <i>Sanguisorba</i> | 116 |

| | |
|---|-----|
| Dickblattgewächse | |
| Hauswurz, Fetthenne, Mauerpfeffer | |
| <i>Sempervivum, Sedum</i> | 126 |
| Doldenblütler | |
| Wilde Möhre | |
| <i>Daucus</i> | 138 |
| Fuchsschwanzgewächs | |
| Gänsefußarten, Meldearten | |
| <i>Chenopodium, Atriplex</i> | 148 |
| Knöterichgewächse | |
| Knöteriche | |
| <i>Polygonum spec.</i> | 160 |
| Nachtkerzengewächse | |
| Weidenröschenarten | |
| <i>Epilobium</i> | 174 |
| Primelgewächse | |
| Gilbweiderich, Pfennigkraut, Hain-Gilbweiderich etc. | |
| <i>Lysimachia</i> | 184 |
| Rötegewächse | |
| Labkrautarten | |
| <i>Galium</i> | 192 |
| Wegerichgewächse | |
| Ehrenpreisarten | |
| <i>Veronica</i> | 202 |
| Weiderichgewächse | |
| Blutweiderich | |
| <i>Lythrum</i> | 212 |
| ANHANG | 221 |
| Autorin | 222 |
| Bezugsquellen | 224 |
| Bibliografie | 225 |
| Glossar | 228 |
| Index..... | 241 |





Einleitung



IV. Dabichtraut. C. Das vierde Geschlecht / ist ein kleines Stäublein / wird nicht über eins Schubs lang wann es schon in feistem Grund wächst / die Würklein sind klein und dünn / deren sind viel / die Blätter sind mit Kerf ausgehritten / wil das kleine Dabichtraut / doch klein / die ligen auf der Erden wie Madlein außgeprete / die Stengel sind dünn und glatt / die theilen sich oben aus in etliche Zincken / darauff wachsen gelbe / schone Blumen. Es wächst gern in dem Getraid / dergleichen auf den Brachfeldern / und auf den dünnen Dreeben. [Zwischen diesem und dem ersten ist ein kleiner Unterschied.]

VII. Dabichtraut. Hieracium VII.



H V. Das fünfte Geschlecht hat eine kurze Wurzel die ist mit vielen und langen Faseln bedeckt / die Blätter sind deren Blättern des Pfaffenöhrlentkrauts ähnlich / aufgenommen / das sie enger / tieffer und in sich mäler / und spiziger Zacken zerhitten / oder in sich mäler / zu dem sind auch dieses Krauts Blätter abgetrunckf vorkenher / sondern lang / schmal und gar schmal / die ligen auf der Erden außgeprete. Von dem Stengel / die werden Schubs oder anderthalb Spannen lang / die theilen sich oben in drey oder vier Zincken / unter deren jedem wächst unten an dem viererlein ein einziges / kleines / spiziges Blättlein / die runde gefüllte Blum / aus einem langen / geel crechler Stamm die vergeblich folgt ein langer / leichter / krechler Saamen / dem Saamen drei Lattich / graue / wie ähnlich / aufgenommen / das er länger ist. Die Blätter so in Wälden und im Getraid ligen / wachsen auf den Dreeben / und im Getraid ligen / in den Hunden auf dem Gele. I. Das ist ein Geschlecht / das hat fünf oder sechs Blätter / die sich von einem Wurzel ausbreiten / und die Blätter sind dem Pfaffenöhrlentkraut ähnlich / die Blätter sind mit Kerf ausgehritten / die Stengel sind dünn und glatt / die theilen sich oben aus in etliche Zincken / darauff wachsen gelbe / schone Blumen. Es wächst gern in dem Getraid / dergleichen auf den Brachfeldern / und auf den dünnen Dreeben. [Zwischen diesem und dem ersten ist ein kleiner Unterschied.]



...er / feiner und schm...
 ...ten / nur mit 2. oder
 ... wie des Krauchen
 ... / mit / ohne Wid-
 ... / oder der Zinken aus /
 ... in einem jeden Zinken / und
 ... herauf wächst / und
 ... wie die Blum des
 ... feiner ist.
 ... die theilen / die
 ... feiner ist / eine ge-
 ... auf / weicher / als
 ... aus / jedem Zinken / aufseren / mit
 ... auf / jedem Zinken / aufseren / mit
 ... Das achte Stuck / die außwendig / schwarzlich-
 ... ein / kleiner / Singel / von der / Wurzel / wach-
 ... / klein / voll / dicker / rauf-
 ... / weißlich / rauf-
 ... / weißlich / rauf-

Hieracium X





Die meisten Pflanzen im Buch sind Futterquelle für Wildbienen, Hummeln, Schmetterlinge und andere Insekten. Die Raupen von Linienschwärmer und Labkrautschwärmer sind auf die Existenz von Echtem Labkraut, Wiesenlabkraut und Schmalblättrigem Weidenröschen angewiesen.

Bewahre die Vielfalt

„... drum heb die Schätze, der du kannst, eh man sie ganz vergisst!“

Hans Fink 1969

Wir begegnen ihnen auf Schritt und Tritt: Ackerdistel, Hohlzahn, Knöterich oder Ziest, um nur einige (fast) vergessene Heilpflanzen zu nennen. Über diese Kräuter schreibt kaum jemand und kaum eine Apotheke führt die Drogen im Sortiment. Während einer Kräuterführung heißt es meist nur: „Dieses Kraut wird heute nicht mehr verwendet.“

Einige dieser Kräutlein genossen einst sehr hohes Ansehen in der Volksmedizin. So etwa die Braunelle, die ihren Namen von der Bräune hat, einer anderen Bezeichnung für die Diphtherie, wogegen sie einst gebraucht wurde. Als Mitte des 20. Jahrhunderts die Antibiotika wie auch andere chemisch definierte Medikamente Einzug hielten, da dachte man, diese und unzählige weitere Pflanzen seien nun obsolet. Doch der vermeintliche Fortschritt hat eben auch Kehrseiten: Heute zeigen die Keime zunehmend Resistenz gegenüber Antibiotika und so manche Arznei ist den Pflanzen nicht immer überlegen.

Leider fallen viele grüne Helfer am Wegesrand durch das Sieb der Wissenschaftlichkeit, meist, weil sich in ihnen kein interessanter Wirkstoff findet, der sich isolieren, patentieren und vermarkten ließe. So manche (fast) vergessene Heilpflanze birgt dennoch unglaubliche Kräfte in sich und sollte unbedingt wieder in den heimischen Arzneischatz aufgenommen werden.

Aber nur, was man kennt, kann man auch nutzen. Eben hier hat die Autorin große Fleißarbeit geleistet, um die Wissenslücken zu füllen. Sie hat nicht nur Geschichtliches über die vergessenen Kräuter zusammengetragen, sondern es ist ihr auch gelungen, den Bogen bis hin zu den wissenschaftlichen Erkenntnissen unserer Zeit zu spannen. Kräuterkundige und Phytotherapeuten dürfte vor allem das Kapitel *Neues aus der Forschung* interessieren, in dem Ellen Huber den aktuellen Wissensstand zusammenfasst: So erfährt man beispielsweise von der positiven Wirkung der Wilden Karotte auf die Leberwerte oder vom krebsfeindlichen Saponin, das man im Pfennigkraut gefunden hat. Am Ende kommt man aus dem Staunen nicht mehr heraus, denn viele der bislang zu wenig beachteten Heilkräuter werden in dem vorliegenden Werk gründlich beleuchtet und ihre wertvollen Inhalte aufgezeigt.

Margret Madejsky

Im Erntemond 2016

Autorin von: „Alchemilla“, „Lexikon der Frauenkräuter“, „Das alternative Kinderwunschbuch“

Mitautorin von: „Heilmittel der Sonne“, „Paracelsusmedizin“, „Die Kräuterkunde des Paracelsus“, „Die Mistel“

Einstimmung – die treibende und tragende Kraft

„Ach, Frau Huber, was ist das für eine Pflanze und wogegen hilft die eigentlich?“

So lautet die häufigste Frage auf meinen Heilkräuter-Exkursionen. Eine Antwort bleibe ich selten schuldig. Manches Kraut allerdings, das nicht ausdrücklich als Heilpflanze ausgewiesen ist, konnte ich in der Vergangenheit zwar botanisch benennen, nicht aber bezüglich seiner Heilwirkung zuordnen. Das spornte mich an, genauer nachzuforschen, alte Quellen auszugraben und von der Antike bis zur Neuzeit Aufzeichnungen kräuterkundiger Vorfahren zu studieren.

Zugleich trieb mich mein Wissensdurst in die Richtung moderner Analytik. Ich sichtete Hunderte von aktuellen internationalen Forschungsergebnissen zu Heilwirkungen und Inhaltsstoffen eben jener Pflanzen. Alte Indikationsgebiete bestätigten sich, parallel offenbarten sich viele neue Anwendungsmöglichkeiten.

Dieses Buch ist der Versuch, die vielen faszinierenden Puzzleteile zu einem bisher unbeschriebenen pflanzlichen Gesamtbild zusammenzufügen. Also einerseits die historischen Überlieferungen weiser Frauen und Männer aus ihrem Dornröschenschlaf zu erwecken, ihnen wieder eine Stimme zu verleihen, und andererseits die Ergebnisse neuester wissenschaftlicher Forschungen als Zutat unserer Zeit mit diesem alten Wissen zu einer Synthese zu verschmelzen.

Analog drängt sich mir das Bild der zwei Großhirnhälften auf. Die rechte Hemisphäre hilft uns, komplexe Zusammenhänge und deren Details ganzheitlich zu erfassen. Sie befördert symbolhaftes Analogiedenken und spontane Gedankenverbindungen. Die linke dagegen verantwortet unsere rationalen, analytischen Entscheidungen, Zahlendenken und Sprachvermögen.

Entscheidungen, Ergebnisse und Urteile können nicht nur einer Hirnhälfte zugeordnet werden. Das Gesamtbild entsteht im Zusammenwirken beider Hälften. Verblüffende Einsichten der alten Heilkräuterkundigen, abgeleitet aus sinnbildlichen Gleichartigkeiten und gestützt auf gefühlsmäßige Verknüpfungen, begeistern unsere rechte Hemisphäre. Die linke wiederum strahlt, sobald Biologen und Mediziner derartige Erkenntnisse wissenschaftlich bestätigen.

Allerdings sind die Begrifflichkeiten beider Welten häufig verschieden und bedürfen der Interpretation. In unserem Kopf ist es das Corpus callosum, der sog. Balken, der zuverlässig beide Hirnhälften verbindet. Zur Beachtung: Dieser sollte sich nicht *vor*, sondern *im* Kopf befinden. So gelingt es auch, eine Brücke zu schlagen zwischen altem und neuem Heilkräuterwissen.

Darüber hinaus leitet mich die Sorge um das rechte Maß im Umgang mit der Natur. Täglich schrecken uns Schlagzeilen wie *Artensterben vor unserer Haustür. Sterben die Bienen, stirbt der Mensch*. Die Industrialisierung der Landwirtschaft und die permanent zunehmende Bodenversiegelung vernichten Lebensräume und deren Bewohner. Umso wichtiger werden Privatgärten als letzte Refugien und Trittsteine für Pflanzen und Tiere. Deshalb will das Buch zugleich Anregungen zur Gestaltung kleinteiliger Naturräume geben. Ein bunter, ästhetischer Naturgarten mit seinem Reichtum an Kleinstrukturen bietet solche Rückzugsorte. Sogenannte Unkräuter und seltene Pflanzen werden zur Oase für Bienen, Hummeln und Schmetterlinge. Gleichzeitig erfreuen sie Sinne und Seele. Aus diesem Grund sind hilfreiche Tipps zum Anbau der im Buch beschriebenen Pflanzen eingeflossen.

Gewerbliche und private Wildsammlungen gefährden viele Pflanzenarten. Mit Eigenanbau wird dem Raubbau entgegengewirkt und wir entwickeln Achtsamkeit für die Schätze der Natur. Hinzu kommt, dass umfangreicher, leichtfertiger Pestizideinsatz und übermäßige Düngemittelgaben zuvor geeignete Kräutersammelplätze zerstören. Da können sich Gartenbesitzer glücklich schätzen, denen unbelastete Anbauflächen zur Verfügung stehen. Klug genutzt, bietet der Naturgarten nicht nur wertvolle Lebensräume, sondern bestückt gleichzeitig die Vorräte unserer Kräuter-Hausapotheke.

Seitens meiner Kursteilnehmer begegnet mir häufig der Wunsch, Heilmittel selbst herzustellen, zumal von vielen im Buch beschriebenen Pflanzen kaum Fertigpräparate im Handel sind. Mit praxiserprobten Anleitungen und bewährten Rezepten komme ich diesem Bedürfnis entgegen. So behalten wir die Verarbeitungsqualität und die Zusammensetzung der Rezepturen in unserer Hand, übernehmen mehr Selbstverantwortung und gewinnen Pflanzen als unsere Verbündeten.



Pflanzenpräparate selbst herstellen

Eigenhändig die Kräfte der Natur in Heilmittel zu verwandeln kann auf vielfältige Weise geschehen. Dabei können wir nicht nur die Auswahl der stofflichen Zutaten beeinflussen, sondern auch die feinstoffliche Ebene. Dankbares, achtsames Sammeln und das meditative Einstimmen auf die Pflanzenkräfte während der Herstellung fördern das Gelingen. Die Qualität der Erzeugnisse wird aber auch von der Auswahl der Zutaten und ihrer Verarbeitung bestimmt. Eine Hilfestellung sind die folgenden Anleitungen.



Tinkturen

Wässrig-alkoholische Auszüge beinhalten wasser- wie auch viele fettlösliche Inhaltsstoffe von Pflanzen. Solche Extrakte können aus frischen oder getrockneten Pflanzen gewonnen werden. Getrocknete Pflanzen haben den Vorteil, dass der Wassergehalt in Relation zum Alkohol sehr niedrig ist. Allerdings sind eine schonende Trocknung und baldige Verwendung Voraussetzung, um Abbau- bzw. Verdunstungsprozesse zu verhindern.

Die Frischpflanzen dagegen tragen noch mehr vom „Geist der Pflanze“ in sich. Das wird durch intensiveren Geruch, Geschmack und Farbe der Tinktur deutlich. Das Ernten nach mehreren trockenen Tagen reduziert den Wassergehalt. Frische Kräuter werden gut verlesen, aber nicht gewaschen. Lediglich Wurzeln werden in Wasser schonend abgebürstet und dann klein geschnitten. Durch Mörsern in Alkohol schließen sich die Inhaltsstoffe am besten auf. Größtmöglicher Luftabschluss verhindert wertmindernde enzymatische und Oxidationsprozesse. Das Mörsern ist nötig, um die Vakuolen in den Pflanzenzellen aufzubrechen. Dort befinden sich die meisten sekundären Pflanzenstoffe. Das zerkleinerte Material geben wir in beschriftete Marmeladengläser (Pflanze, welche Teile, Datum, Alkoholgehalt).

GRUNDREZEPT

Um die richtige Menge zu ermitteln, füllen wir die klein geschnittenen Kräuter vor dem Mörsern locker bis obenhin in das Glas. » Danach wird mit Alkohol gemörsert, bis der Pflanzensaft austritt, und das Ganze ins Glas zurückgegeben. » Anschließend bis obenhin mit Alkohol aufgießen und Glas fest mit Metalldeckel verschließen. » So erhalten wir eine konzentrierte Tinktur.

Mit getrocknetem Material verfahren wir ähnlich, es wird aber nur die Hälfte der Kräutermenge benötigt. Die Pflanzenzellen sind durch den Trocknungsvorgang schon aufgerissen, zerkleinern erleichtert aber die Mazeration. » Der Alkoholansatz wird bei Zimmertemperatur dunkel gestellt und alle paar Tage geschüttelt, um Schimmelbildung zu verhindern. » So gelangt der Alkohol zudem an alle Pflanzenteile. » Nach ca. 3 Wochen kann das Mazerat filtriert werden.

Zuerst wird durch ein Küchensieb abgeseiht, danach noch einmal durch einen Papier-Teefilter. » So werden unerwünschte Schwebstoffe entfernt. » Die fertige Tinktur wird dann in Braunglasflaschen abgefüllt. Eine derart hochkonzentrierte Tinktur wird mit 5–10 Tropfen ein bis drei Mal täglich verabreicht.

Für eine optimale Lösungsvermittlung benötigen die einzelnen Inhaltsstoffe unterschiedliche Alkoholkonzentrationen. Vereinfacht gesagt, brauchen Schleimstoffe einen Alkoholgehalt bis 30 % und Pflanzen mit überwiegend ätherischen Ölen sowie Wurzeln 50–70 %. Alle anderen Inhaltsstoffe lösen sich gut in 30–40%igem Alkohol.

Soll Alkohol vermieden werden, sind Obstessig oder Glycerin eine gute Alternative.

Liköre

GRUNDREZEPT ZUCKERSIRUP

150 ml Wasser mit 75 g Zucker 15 Minuten lang köcheln, abkühlen und zum Tinkturansatz geben. » Diese Menge ist für eine Tinktur von 500 ml 38%igem Alkohol ausreichend. » Bei höheren Alkoholgehalten und Bedarf nach mehr Süße kann das Rezept entsprechend verändert werden.





Pflanzenschätze

Braunelle

Prunella, LIPPENBLÜTLER



Braunelle – Blaues Herz der Erde zur Selbstheilung

Inhaltsstoffe

Triterpensaponine wie Oleanol-säure und Ursolsäure, Labiaten-gerbstoffe wie Rosmarinsäure, Kaffeesäure; Tannin, Bitterstoffe, Flavonoide wie Quercetin, Kämpferol und Rutin; B-Sitos-terol, Cumarine, Polysacchari-de, Linolsäure, Laurinsäure und ätherische Öle wie β -Pinen, Lina-ool, Myrcen, 1,8-Cineol.

Heileigenschaften

Wundheilend, entzündungshem-mend, antioxidativ, antibiotisch, antiviral, antisklerotisch, antial-lergisch, tumorhemmend, zu-sammenziehend, blutstillend, beruhigend.

Anwendungs- beschränkungen

Eine langfristige Anwendung ist nur bei entsprechender TCM-Diagnostik zu befürworten. Auch bei schwachem Magen und Milz sollte die Pflanze sparsam ver-wendet werden.

Einleitung

Eine tiefschwarze Hand neben einer fleckenlos weißen, die Teu-felspratze nahe der Gotteshand. So betrachtet der Südtiroler Bergmythos die zwei Wurzeln der Braunelle, mit denen sie fest in den Mutterboden greift. Wer die weiße mit sich führt, den schützt die Hand Gottes, wer mitternächtens die schwarze der Erde entreißt, dem wachsen Hexenkräfte zu.

Licht und Schatten, Fluch und Segen, die Polarität einander entgegengesetzter Kräfte, die dennoch aufeinander bezogen sind. Das letzte Wissen um heilende und schädliche Wirkungen ein und derselben Pflanze erhält sich vorzugsweise in abgeschiede-nen naturnahen Gegenden, wie es sie noch in einzelnen Alpen-tälern gibt. Ärzte und Apotheken liegen hier nicht um die Ecke und die Bewohner sind auf ihre eigenen Heilkünste angewiesen. Extreme Umweltbedingungen herrschen relativ häufig, unter de-nen die Pflanzen zudem deutlich mehr Heilkräfte entwickeln.

Statt mit optischem Knall zündet die Braunelle ihr Blütenfeuer-werk haushälterisch Stück für Stück entlang des länglichen Köpf-chens. Von oben betrachtet bieten sich je Blütenstand meist nur ein, zwei oder drei einzelne kräftig farbige Blütenpunkte. Von Volksfrömmigkeit gefärbte *Bluetströppli*, die der Heiland auf sei-nem Leidensweg verlor. Das heute vergessene Wissen um ihre blutstillende Heilwirkung verbindet sich anschaulich mit christ-lichen Mythen.

Magisches Zusammenspiel und Ausdruck der Verehrung, die der heilkräftigen Braunelle entgegengebracht wird. Was offenba-ren uns diese Assoziationen und Bilder, was ist in Vergessenheit geraten?

Die Botschaft der kalifornischen Blütenessenz *Self Heal* gibt uns einen Fingerzeig: Wie der Name sagt, werden die Selbsthei-lungskräfte und das Immunsystem gestärkt. Heilung findet im eigenen Inneren statt. Dazu tragen Selbstliebe, Selbstvertrauen



Lippenblütler (Lamiaceae)

E.H. *Prunella vulgaris*

Bester Sammelzeitpunkt, wirksame Pflanzenteile

Die höchsten Konzentrationen an Leitsubstanzen wie Rosmarinsäure, Ursolsäure und Oleanolsäure wurden in Tests zum Zeitpunkt der Vollblüte gefunden, wobei die Blätter und Blüten einen deutlich höheren Gehalt als die Stängel aufwiesen. Bisher galt im gewerbmäßigen Anbau die Empfehlung, die Blütenähren nach der Abblüte in braunrotem Zustand zu ernten. Auch war die Verwendung der Blätter bisher nicht üblich.

Das chinesische Arzneibuch verlangt einzig die Verwendung der Blütenähren, was aufwendiges Handpflücken erfordert. Allerdings haben Analysen ergeben, dass die maschinell geernteten blühenden Kurztriebe ähnliche Wirkstoffgehalte aufweisen. Deshalb wurden diese Pflanzenteile mit dem Hinweis auf ihre Wirksamkeit ergänzend ins Europäische Arzneibuch aufgenommen. Aufgrund der Inhaltsstoffe empfiehlt sich eine Ernte bei trockenem Wetter am späten Vormittag.

Tipps zur Verarbeitung

Rosmarinsäure als maßgeblicher Wirkstoff ist nur wasserlöslich, ein heißer Teeaufguss zieht sie am effektivsten aus. Dieser Infus kann einer Tinktur zur Wirkungsverstärkung zugegeben werden und lässt sich so bei ausreichendem Alkoholgehalt gut konservieren.

und Selbstachtung bei. Wenn wir Verantwortung für das eigene Wohlergehen übernehmen, gelingen begleitende Therapien im Außen.

Die Essenz ist eine gute Begleiterin bei Fastenkuren, vermehrter Infektanfälligkeit, chronischen Erkrankungen und Suchtgeschehen.

Die Gewöhnliche Braunelle verfügt über eine große Anpassungs- und Überlebensfähigkeit. Sie kann sich sogar bei widrigen Existenzbedingungen wie wöchentlichem Rasenmähen rasch selbst heilen und blüht nach 2–3 Tagen erneut auf. Nicht umsonst trägt sie die Bezeichnung *Self Heal*.

Botanische Betrachtung

Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*)



1 E.H. Größenvergleich links *Prunella vulgaris* – rechts *Prunella grandiflora* 2 E.H. *Prunella grandiflora* 3 E.H. *Prunella grandiflora*, Einzelblüte, nach oben gebogene Röhre



1 R.H. *Prunella vulgaris*, oberstes Blattpaar direkt an der Blüte 2 R.H. *Prunella grandiflora*, oberstes Blattpaar von der Blüte weiter entfernt

PRUNELLA VULGARIS, AUCH BRUNELLA (TOURN.),

Kleine, Gewöhnliche oder Gemeine Braunelle mit 5 Subspecies. Mehrjährig. Insbesondere die Subspecies asiatica wird zu Forschungszwecken verwendet.

Die Besiedelung unterschiedlicher Habitats ließ weltweit vielfältige Formen von *Prunella* entstehen. Als Kriechpionier mit oberirdischen Ausläufern gedeiht sie auf Parkrasen, Fett- und Moorbiesen und wird aufrecht oder aufsteigend 5–30 cm hoch. Sie ist zerstreut behaart. Die Blätter sind eilänglich, lanzettlich, ganzrandig oder ganz leicht gezähnt. Von Mai bis Oktober erscheinen gedrungene Blütenquirle mit purpur- oder blauvioletter Färbung, im späteren Stadium werden sie bräunlich. Dank ihrer langen Blühphase ist sie eine ideale Bienenweide. Bei der Gemeinen Braunelle sitzt das oberste Blattpaar unmittelbar unterhalb des Blütenkopfes. Zupft man eine einzelne Blüte vom Kopf, zeigt sich vor ihrer gebogenen Lippe eine gerade Röhre.

PRUNELLA GRANDIFLORA

Großblütige Braunelle: mehrjährig

Bei der Großblütigen Braunelle dagegen ist das oberste Blattpaar von der Blüte weiter entfernt, die Blütenröhre gekrümmt und der Blütenkopf größer. Es treten Mischformen beider Arten auf. *Prunella grandiflora* wird auf Kalk-Magerrasen bis zu 40 cm hoch. Wegen des geringen Vorkommens ist vom Sammeln abzuraten.

PRUNELLA LACINIATA

Weißblütige Braunelle: mehrjährig

Auch die überaus seltene Weiße Braunelle, *Prunella laciniata*, ist auf Kalk-Magerrasen beheimatet.

Anbau

PRUNELLA VULGARIS:

Ist die Kleine Braunelle erst einmal im Garten angesiedelt, breitet sie sich durch hohe Samenproduktion und die problemlose Keimung reichlich aus. Die Fortpflanzung erfolgt mit Selbst- und Fremdbestäubung. Sie bevorzugt frische bis feuchte, nährstoffreiche Böden in Sonne und Halbschatten, Trockenheit verträgt sie nicht. Sie kann entweder durch Wurzelteilung oder Ableger vermehrt werden. Am Boden liegende Stängel wurzeln leicht ein und können als Setzlinge abgetrennt werden.

Aussaart: März bis Juni

Saattiefe: 0,5 cm

Keimdauer: 3–4 Wochen, Blüte im Folgejahr

Pflanzabstand: 30 cm

PRUNELLA GRANDIFLORA:

Die Großblütige und Weiße Braunelle brauchen mageren, kalkhaltigen Boden und sind für warme und trockenere Standorte geeignet.

Aussaart: Februar bis April

Saattiefe: 0,5 cm

Keimdauer: 3–4 Wochen, Blüte im Folgejahr

Pflanzabstand: 40 cm

Handelsprodukte

- *Prunella vulgaris* Urtinktur Maros Arznei GmbH
- *Prunella vulgaris* D1 spag. Fa. Spagyros
- *Prunella vulgaris* D2 Fa. Spagyra
- Self Heal, kalifornische Blütenessenz

Ehrenpreisarten

Veronica, WEGERICHEWÄCHSE



Ehrenpreis – macht dem Teufel die Ohren heiß

Inhaltsstoffe

VERONICA OFFICINALIS:

bittere Iridoidglycoside 0,5–1 % wie v. a. Aucubin, Mussaenosid, Ladrosid, Catalpol und dessen Ester wie Verprosid, Verminosid, Veronicosid, Minecosid. Phenylpropanglycoside wie Ehrenosid; Flavonoide wie Apigenin, Luteolin und Flavone; Phenolcarbonsäuren wie Chlorogensäure und Kaffeesäure. Triterpensaponine; Gerbstoffe (Tannin); β -Sitos-terol, Harz.

VERONICA BECCABUNGA:

Soweit bekannt: Catalpol-Ester und carboxylierte Iridoidglycoside, Flavonoide, Phenolcarbonsäuren

VERONICA CHAMAEDRYS:

Soweit bekannt: Aucubin, Flavonoide wie Luteolin, Apigenin

VERONICA PERSICA:

Phenylethanoid-glycoside wie Persicosid und Acteosid (beide gute Radikalfänger), Iridoi-
de: Aucubin, Amphicosid, Catalpol-Derivate wie Veronicosid, Verprosid, Verminosid.

Einleitung

Wieder so ein Tausendsassa der pflanzlichen Heilkunst. Der Artname *officinalis* verrät, dass der Echte Ehrenpreis im Offizin, der Apotheke, seinen Platz hatte. Ursprünglich war das im Mittelalter die Werkstatt der Alchemisten (*Opus* = Werk, *facere* = machen, herstellen). Was für Lobeshymnen auf seine Heilkraft wurden noch vor Jahrhunderten angestimmt! Verbale Huldigungen wie Ehrenpreis, Ehrenwert, Heil aller Welt, Heil aller Schäden und Grundheil bezeugen dies. **Fuchs** erläutert dies so: „*Ehrenpreis würdt sonst auch Grundtheyl genent, von wegen seiner trefenlichen krafft und würckung, so es hat in der heylung der wunden und geschwären.*“

Diese gründlich heilende Pflanze wurde mit dem mittellateinischen Wortspiel *vera unica medicina*, das wahre einzige Heilmittel, bedacht, möglicherweise ist daraus der Begriff *Veronica* entstanden. Daneben gibt es aber noch zahlreiche andere Mutmaßungen über die Namensentstehung. Der englische Volksname *Speedwell* verheißt gleichermaßen eine schnelle Gesundung.

Die heutige Phytotherapie weist bezüglich dieser Heilwirkungen deutliche Erinnerungslücken auf und der Ehrenpreis ist in der Versenkung der Negativ-Monografien verschwunden.

Glücklicherweise helfen neuere Forschungen diesem Missstand etwas ab.

In den Bergregionen erinnern sich noch so manche an die Zauberkräfte dieses universellen Heilmittels. Die apotropäische Kraft von *Veronica officinalis* und den meisten anderen Ehrenpreis-Arten (*V. cham.*, *V. bellid.*, *V. teucr.*) gegen Hexen und Blitze ist Legende. Sie gehören zu den Beschreikräutern und werden insbesondere gegen Verhexen des Viehs verwendet. Der Volksname *Kommwiedertee* verdeutlicht, dass Ehrenpreis die durch Zauberei versiegte Milch der Kühe wieder fließen lässt. Die landläufige Betitelung *Gewitterblume* beinhaltet widersprüchliche Erfahrungen. *Veronica alpina* und auch *V. chamaedrys* sollen Gewitter verschrecken, sodass sie weiterziehen. Das besagen



Wegerichgewächse
(Plantaginaceae)

R.H. *Veronica officinalis*



Heileigenschaften

Entzündungshemmend, antimikrobiell, wundheilend, auswurfördernd, harntreibend, schweißtreibend, krampflösend, Nerven beruhigend, antioxidativ, neuroprotektiv, Blutzucker und Blutfette senkend, blutreinigend, Leber schützend, antidiabetisch, Gallenfluss fördernd, hormonell regulierend, wundheilend und antibiotisch bei Magengeschwüren und *Helicobacter pylori*, krebshemmend.

Anwendungsbeschränkungen

Die leichte Giftigkeit von reinem Aucubin ist bei maßvoller Anwendung und den geringen Mengen im Kraut zu vernachlässigen.

die Ausdrücke *Ebenauskraut* oder *Nebenaus*. Kundige holen sich bei Gewitter einen Buschen *Emaus* (*V. chamaedrys*) von der Wiese und werfen ihn ins Feuer. In der Oberlausitz wird bei anhaltendem nächtlichem Gewitter zur Besänftigung der Gemüter der *Gewittertee* getrunken. Dazu wird vorwiegend der Gamander-Ehrenpreis benutzt. Zudem wird *Rechergekraidig* (*V. officinalis*) zum Räuchern bei *Erschrecken* als Berufkraut verwendet. Andererseits hält sich vielerorts hartnäckig der Glaube, dass das Abpflücken der *Gewitterbleam* in der Nähe des Hauses Blitzschläge oder starke Regenfälle herbeizieht.

Botanische Betrachtung

Die formenreiche Gattung *Veronica* wird aufgrund neuer molekularbiologischer Erkenntnisse zur Familie der Wegerichgewächse (*Plantaginaceae*) gezählt.

Einige relevante Arten seien detaillierter dargestellt:

VERONICA BECCABUNGA, der *Bachehrenpreis* oder die *Bachbunge* ist meist im Wasser stehend anzutreffen. In Gräben, Quellfluren und Bächen, in denen die Brunnenkresse aufgrund zu hoher Düngierzufuhr ausfällt, breitet sich der Bachehrenpreis als Kriechpionier umso mehr aus. Der erst niederliegende, dann aufsteigende Stängel wird bis zu 60 cm hoch. Die ganze Pflanze ist kahl. Die fleischigen Blätter sind oval bis rundlich, ganzrandig oder gezähnt und kurz gestielt. Aus den Blattachseln sprießen von Mai bis August himmelblaue Blüten. Sie sind in vielblütigen, gegenständigen, gestielten Trauben angeordnet.

VERONICA CHAMAEDRYS, der *Gamander-Ehrenpreis* wächst in Wiesen, lichten Wäldern, Heckensäumen und an Wegrainen. Der bis zu 30 cm hohe Stängel ist meist unverzweigt, aufsteigend und trägt zwei Haarleisten. Dazwischen ist er nur spärlich behaart. Die achselständigen, gestielten Blütentrauben tragen himmelblaue Blüten mit dunkleren Adern. Sie leuchten von April bis August.

VERONICA OFFICINALIS, der *Echte Ehrenpreis* wurzelt als niederliegende Kriechpflanze bis zu 50 cm tief und bildet Ausläufer. Er liebt nährstoffarme, mäßig trockene, saure Böden in Laub- und Nadelwäldern, auf Magerweiden und Heiden. Der Stängel



Chronische-Atemwegsinfekte-Tee

ZUTATEN

25 g Echter-Ehrenpreis-Kraut, 20 g Gundermannkraut, 20 g Vogelknöterichkraut, 10 g Andornkraut, 15 g Fenchelsamen gemörsert, 10 g Süßholzwurzel

ZUBEREITUNG/ANWENDUNG

1 Esslöffel der Mischung mit 0,25 Liter siedendem Wasser aufgießen und 10 Minuten ziehen lassen. » 3 Tassen täglich über 4 Wochen einnehmen, danach 1–2 Wochen pausieren und Kur wiederholen. Die zusätzliche Einnahme von Pulver, Tinktur oder Kaltauszug von Echtem Ehrenpreis befördert die antimikrobielle Wirkung.

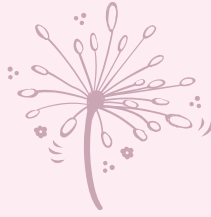
Trank der Gelassenheit

Likör für stressige Zeiten

2 Teile frische Melissenblätter werden mit je 1 Teil frischem Kraut von *Veronica officinalis*, *Stachys recta* oder *Stachys officinalis*, Echtes Eisenkraut und Schafgarbenblüten gemörsert. » Anschließend noch ½ Teil getrocknetes grünes Haferkraut zugeben und in 50%igem Alkohol ansetzen. » Der Ansatz wird mindestens 3 Wochen ausgezogen (siehe Anleitung Tinkturenherstellung). » Danach kann mit der gleichen Menge Zuckersirup aus dem Grundrezept Likörherstellung verdünnt werden. » Zur Unterstützung bei Stressbelastungen 1–2 Mal tgl. ein kleines Likörglas voll genießen.



R.H. Rezept
Trank der Gelassenheit



Anhang



Ellen Huber

Inmitten der Oberallgäuer Berge wurde ich in ein naturheilkundlich orientiertes Elternhaus hineingeboren. So bin ich früh mit gesunder Ernährung, Volksheilkunde und Heilkräutern in Berührung gekommen. Die Kindheit in diesem Umfeld prägt bis heute meine Liebe zur Natur. Beruflich mündete das in ein Studium der Biologie mit Schwerpunkt Botanik und eine vegetationskundlichen Tätigkeit. Später wandte ich mich wieder der Naturheilkunde zu und legte die Heilpraktikerprüfung ab. Parallel absolvierte ich Ausbildungen in traditioneller Heilkräuterkunde und Astromedizin, Bachblüten- und Aromatherapie, craniosacraler Therapie und vielem mehr.

Seit dem Jahr 2000 führe ich in meiner Heilpflanzenschule Millefolia und externen Bildungseinrichtungen im In- und Ausland Praxiskurse, Vorträge, Kräuterwanderungen und Ausbildungen in Heilkräuterkunde durch. Die Tätigkeit in der Naturheilpraxis vertieft das Wissen und die praktische Erfahrung über die Anwendung von Heilkräutern.

Seit 2012 lebe ich in der Nationalparkregion Bayerischer Wald in Hohenau. Unser idyllisch gelegenes Seminarhaus mit traditionellem Kräutergarten ermöglicht mir, meine Heilkräuter-Intensivkurse mit der Vision eines naturverbundenen Lebens zu verbinden. Die Essenz all meiner Erfahrungen ist in das Buchprojekt über wiederentdeckte Heilpflanzenschätze eingeflossen.

Informationen über das Kursangebot und zahlreiche Publikationen finden Sie unter:
www.heilpflanzenschule-millefolia.de

Index

Symbole

α-Amyrin 56, 92
 α-Linolensäure 94
 α-Spinasterol 56
 β-Amyrin 56, 91, 92
 β-Bisabolen 138
 β-Carotin 148
 β-Cyane 148
 β-Ecdyson 30, 32
 β-Pinen 20
 β-Sitosterol 20, 62, 94,
 116, 160, 202, 212, 216
 β-Xanthin 148

A

Abführmittel 148, 153,
 154, 207
 Acetylcholinesterase 45,
 80, 92, 113, 144
 Acetylharpagid 40, 66
 Acinos alpinus 59, 60
 Acinos arvensis 59, 60
 Ackerdistel 79
 Acker-Gänsedistel 76, 79
 Ackergachheil 24
 Acker-Hohlzahn 45
 Acker-Kratzdistel 97
 Acteosid 202
 Adaptogen 36
 Adipozyten 208
 adstringierend 184
 Afterrisse 132
 After-Sun 28
 After-Sun-Repair-Spray 28
 Ajuga 30, 32
 Ajuga chamaepitys 33
 Ajuga genevensis 33, 36
 Ajugalacton 30
 Ajuga pyramidalis 33, 37
 Ajuga reptans 32, 35,
 36, 37
 Ajugol 30
 Ajugosid 40, 66
 Akne 45, 143, 181, 183
 Albräume 34
 Alizarin 192
 Alizarinderivat 197
 Alkaloide 126, 148, 160
 Allergie 27, 92, 121,
 122, 170
 Alpen-Steinquendel 59
 Altersjuckreiz 44, 207

Alterungsprozess 62, 80,
 169, 181
 Alysson 44
 Alyssum arvense album
 44
 Alzheimer 45, 113
 Amaranthaceae 150
 Amaranthin 148
 Ameisenabwehr 212, 219
 Aminosäuren 116, 148,
 150
 Ampferknötterich 163
 Amphicosid 202
 Amyrin 84, 92
 Anagallis arvensis 24
 Anagallis lutea 189
 Analfissuren 135
 analgetisch 182
 anaphrodisierend 74, 80
 Anethol 106
 angstlösend 27, 63, 74, 92
 Angststörungen 52, 80,
 96, 104, 207
 Anthocyane 30, 66, 212
 Anthocyanidine 126
 Anthrachinonderivate 192
 Anthrachinone 160, 192
 Anti-Aging 80, 181
 antiallergisch 20
 antiandrogen 174
 antiarteriosklerotisch 160
 antiarthritisch 156
 antibakteriell 27, 30, 40,
 45, 53, 56, 63, 71, 74, 91,
 103, 112, 135, 143, 145,
 148, 160, 184
 Antibiotika 63, 112, 122
 Antibiotikaresistenz
 27, 70
 antibiotisch 20, 123,
 204, 206
 Anti-Cellulite-Effekt 35
 antidepressiv 27, 48,
 80, 112
 antidiabetisch 108, 204, 212
 Antidot 52, 132, 197
 antifungisch 112
 antimikrobiell 48, 66, 71,
 84, 91, 94, 96, 101, 103,
 105, 108, 116, 121, 122,
 136, 138, 140, 174, 181,
 194, 204, 211, 212
 antinociceptiv 112, 217
 antiöstrogen 27
 Antioxidantien 72, 80,
 92, 199
 antioxidativ 20, 26, 27,
 30, 36, 45, 48, 62, 66, 72,
 74, 76, 80, 84, 94, 103,
 112, 116, 123, 136, 138,
 145, 148, 155, 160, 169,
 184, 194, 199, 204, 212,
 217
 antiprotozoisch 45
 Antirrhinoid 40
 antisklerotisch 20, 84,
 108, 116, 122
 antiviral 20, 56, 103, 112,
 136, 160
 Antonii herba 174
 Antoniusfeuer 133, 154
 Antoniuskraut 24, 174
 Apfelsäure 106, 126
 aphrodisierend 62, 108,
 138, 140, 165
 Apiaceae 140
 Apigenin 74, 84, 94,
 138, 202
 Apigeninderivate 48
 appetitanregend 55, 61
 Arenariosid 48
 Arteriosklerose 26, 53,
 92, 166, 208
 Arthritis 71, 79, 122,
 156, 189
 Asaron 138
 Aspergillus niger 103
 Asperulosid 192
 Asteraceae 76, 86, 96
 Asthma 79, 92, 122, 150,
 153, 189, 206
 Atemnot 78
 Atem, schlechter 78
 Atemwege 61, 101, 165,
 206, 211, 217
 Atriplex hortensis 148,
 152, 154
 Atriplex patula 152
 Atriplex prostrata 152
 Aucubin 30, 66, 192, 202,
 208, 209
 Aufbaumittel 88
 Aufrechter Ziest 66,
 68, 70
 Augen 84, 110, 111
 Augenblättern 101
 Augendruck 144
 Augenerkrankungen 90,
 133, 143
 Augen, tränend 25
 Augentrübung 90
 Augenwasser 89
 Ausfluss 135, 166
 ausleitend 44, 88
 Ausschläge 215
 auswurfördernd 204
 Avicenna 169
 Avicularin 160

B

Bachbunze 204, 208
 Bach-Ehrenpreis 204
 Bach-Nelkenwurz 108,
 112
 Bacillus cereus 71, 102,
 123, 145
 Bacillus subtilis 63, 71,
 102, 103, 123, 181
 Bakterien 53, 62, 63, 80,
 102, 112, 145, 170, 181
 Balletrosid 48
 Ballonigrin 48
 Ballota 48
 Ballota nigra 49, 50,
 52, 53
 Ballotenol 48
 Ballotinin 48
 Bandwürmer 101, 166
 Barba jovis 126
 Basilie 60
 Bauchschmerzen 132,
 153
 Bauchspeicheldrüse 26,
 113
 Becherzellen 92
 Beine, offene 111
 Benediktenkraut 106
 Benzodiazepinen 53
 Benzopyren 199
 Berg-Benediktenkraut 111
 Berg-Fetthenne 130
 Berggümsel 33
 Bergminze 56, 60, 61, 63
 Berg-Nelkenwurz 109
 Bernsteinsäure 126
 Berufkraut 66, 204
 beruhigend 20, 48, 56,
 63, 66, 70, 71, 74, 89, 108,
 138, 148, 194
 Beruhigungsmittel 60,
 153, 178
 Beruhigungstee 54
 Beruhigungstropfen
 55, 65
 Beschreikraut 40, 66, 202
 Betonica officinalis 68, 69
 Betonie 68
 Bettfüßchen 56, 57
 Bettnässen 165
 Betulin 56
 Bewegungsapparat 36
 Bibernelle 120
 Bienenkraut 121
 Bienenweide 23, 42,
 59, 206
 Bifidobacterium longum
 81
 Bilharziose 145

Bindegewebe 26, 103, 181
 Bindehautentzündung
 89, 207
 Bionik 126
 Bistorta officinalis 163,
 170
 Bitterstoffe 20, 40, 48, 74,
 84, 94, 212
 Black Root 208
 Blähungen 62, 142
 blähungstreibend 56,
 61, 138
 Blase 142, 196
 Blasenhalserreizung 178
 Blasenleiden 65, 70, 121,
 143, 166
 Blasensteine 78, 88, 101,
 166, 197
 Bleichcreme 123
 Blindheit 101
 Blitum bonus-henricus
 148, 151
 Blitzkräuter 126, 212
 Blitzschlag 128
 Bluetströpfli 20
 Blut 132, 142, 154
 Blutdruck 26, 92, 100,
 160, 168, 170
 Blutdruck senkend 48,
 53, 66, 74, 108, 112, 208
 Blutergüsse 30, 34, 38,
 190
 Blutfette 26, 35, 160, 168,
 170, 204
 Blutfette senkend 30, 84,
 190, 209,
 Blutgefäße 92, 112, 144,
 170
 Bluthochdruck 25, 30, 79,
 102, 170
 Bluthusten 189
 Blutkraut 215
 blutreinigend 40, 94, 153,
 194, 204, 208
 Blutspeien 100
 blutstillend 20, 30, 66, 70,
 84, 90, 108, 116, 123, 126,
 160, 174, 184, 194, 197,
 198, 212, 215
 Blutungen 24, 102, 120,
 121, 125, 166, 178, 189,
 194, 215
 blutverbessernd 40
 Blutweiderich 212, 214,
 215
 Blutwerte 80
 Blutzucker 26, 48, 53, 80,
 113, 217
 blutzuckersenkend 63,
 140, 204



Judith Koch

Alte Heiler

Ein neuer Weg zu den Wildkräutern

Viele Menschen fühlen sich heutzutage geheizt und entwurzelt. Sie sehnen sich nach mehr Natürlichkeit und Natur in ihrem Leben.

Ein Weg in diese Richtung ist der zu den „alten Heilern“. Zu zehn Heilkräutern, die auch unsere Vorfahren schon als Medizin und Nahrung verwendet haben: Kamille, Brennnessel, Schafgarbe, Hirtentäschel ...

ISBN 978-3-99025-281-9



Peter Germann & Gudrun Zeuge-Germann

Frauenzeiten

Naturheilkunde für die Wechseljahre

Für die Beschwerden von Frauen in der Lebensmitte haben die beiden Heilpraktiker ersten Ranges eine Fülle an Rezepten aus Homöopathie, Aromatherapie, Kräuterheilkunde, Schüßler-Salzen, Balneologie etc. parat. Hildegard von Bingens wirksamen Ratschläge werden weitergegeben und auf die 4-Säfte-Lehre der Antike als Basis so mancher heutiger naturheilkundlicher Therapie eingegangen.

ISBN 978-3-9902525-2-9

Weitere Fotos im Buch: Shutterstock: © Yeongha son, rotem shamli, LianeM, Roman Mikhailiuk





Clinopodium vulgare



Stachys recta



Lysimachia vulgaris



Fast vergessene Heilkräuter aus dem phytotherapeutischen Dornröschenschlaf erwecken

Erkenntnisse aus der aktuellen Heilpflanzenforschung werden mit bewährtem Wissen alter Heilkunst kombiniert.

Zahlreiche Rezepturen inspirieren zur praktischen Umsetzung von effektiven Heilmitteln von kulinarischen Köstlichkeiten mit Kräutern.

Hilfreiche Tipps zum Anbau von Heilkräutern liefern Ideen für die Naturgartengestaltung und den Erntevorrat für die eigene Kräuterapotheke.

Mit
einem Vorwort
von Magret
Madejsky

Ellen Huber arbeitet als Diplom-Biologin mit Pflanzen. Ihre Erfahrungen als Heilpraktikerin in eigener Praxis und umfangreiche Kenntnisse der Heilkräuterkunde gibt sie seit 17 Jahren in den Seminaren ihrer Heilpflanzenschule Millefolia im In- und Ausland weiter.

www.heilpflanzenschule-millefolia.de



ISBN 978-3-99025-286-4



9 783990 252864



Ellen Huber

[Pflanzenschätze der Ahnen](#)

Alte Heilkunst und aktuelle Forschung

248 Seiten, geb.
erschieden 2017



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de