

## „Auf den Spuren von Hildegard von Bingen“ Die Pflanze des Monats AUGUST

### Die Königskerze *verbascum*



Die kleinblütige Königskerze *Verbascum thapsus* und die grossblütige Königskerze *Verbascum densiflorum* trifft man auf Bahndämmen, sonnigen Böschungen, Schuttplätzen und seit jeher in Kloster- und Bauergärten. Die ganze Pflanze fühlt sich flauschig an durch die filzigen Blätter die auf dem Stängel sitzend herablaufen. Sehr typisch ist der dichte ährige Blütenstand mit den sonnengelben duftenden 5teiligen Blüten. Jeden Tag öffnen sich immer wieder neue, die spätestens am Nachmittag abfallen. Drei von fünf Staubgefässe besitzen einen wollenen Pelz, daher der lateinische Name: „Verbascum“ der sich auf den Namen „barbasum“ bzw. „barba“ = Bart bezieht. Im ersten Jahr bilden die bis zu 50 cm grossen weiss-filzigen Blätter eine grundständige Blattrosette. Deshalb wird diese Pflanze auch als Wollblume bezeichnet. Im 2. Jahr wächst aus dieser Rosette der bis zu 2 m hohe Blütenstängel.

Schon im 12. Jahrhundert nannte **Hildegard von Bingen** diese Pflanze „Wullena“ und empfahl die Blüten gegen „Schwermütigkeit“ und Husten. Sie schrieb: „wer ein schwaches und trauriges Herz hat, sollte sie essen, dann wird sein Herz gekräftigt und freudig werden, und wer in der Kehle heiser ist und Schmerzen in der Brust hat, koche Königskerze und Fenchel in guten Wein, er wird die Stimme wieder erlangen und die Brust heilen.“

Die heutigen wissenschaftlichen Erkenntnisse decken sich mit den Erfahrungen unserer Vorfahren!  
Die reizmildernden Eigenschaften der Pflanzenschleime der Königskerze werden durch einen Kaltauszug der Blüten wirksam (in kaltem Wasser 1 ½ Stunden ziehen lassen) und ergänzen sich hervorragend mit der auswurfördernden und sekretlösenden Wirkung der Seifenstoffe (Aufguss).

Im Mittelalter tauchte man den Fruchtstand der Königskerze in Pech oder Teer und verwendete ihn als Fackel, daher der deutsche Name. In der Tierheilkunde verfütterten die Bauern „Wollblumenblätter“, wenn das Vieh an „Lungenhusten“ erkrankt war. Im Wallis wurde der Blütentee den Mutterkühen gegeben um die Milchproduktion zu fördern. Weiter wurden die verblühten Blütenstände in Alkohol ausgezogen und bei Rheumatismus eingerieben.

Eine besondere Anwendung war die Beigabe der Königskerze in jedem Kräuterbüschel, nicht nur zu Maria Himmelfahrt am 15. August, sondern auch als geweihter Strauss der Haus und Mensch vor Krankheiten schützen sollte.



## „Auf den Spuren von Hildegard von Bingen“ Die Pflanze des Monats JUNI und JULI

### Das Echte Johanniskraut *Hypericum perforatum*



In der Schweiz gibt es verschiedene einheimische Johanniskräuter, doch nur des echte „Tüpfel Johanniskraut“ besitzt Heilkräfte.

Diese Pflanze blüht um die Sommersonnenwende (21. Juni) an warmen Wegrändern, Waldlichtungen und Schuttplätzen bis hinein im September.

Ein typisches Merkmal ist der zweikantige Stängel. Die strahlend gelben Blüten ähneln kleinen Windrädern und schon ihren Anblick bringt „Sonne in unsere Seele“. Die Blütenblätter sind mit schwarzroten Drüsen besetzt aus denen beim Zerreiben der heilkräftige rote Wirkstoff Hypericin austritt, welcher antiviral wirkt und zur Stimmungsaufhellung sorgt. Die Blätter weisen kleine durchsichtige Punkte, Öldrüsen in denen sich die Wirkstoffe dieser Pflanze befinden, vor allem das Hyperforin, welches antibakterielle Eigenschaften aufweist. Dieser chemische Stoff befindet sich auch in den unreifen Fruchtkapseln und ist Licht empfindlich.

Schon im 16. Jahrhundert zu Paracelsus Zeiten war das echte Johanniskraut als Schmerzmittel bei Ischias und bei Verletzungen eines der besten gepriesenen Kräuter. Paracelsus sagt: „Es ist nicht möglich, dass eine bessere Arznei für Wunden in allen Ländern gefunden wird.“ Deshalb fehlte das Johanniskraut in Form von Rotöl später in keiner Schmiede und wurde bei Verbrennungen aufgetragen.

Erste Berichte über die antidepressive Wirkung schrieb auch schon Paracelsus. Heute wurde diese stimmungsaufhellende Wirkung bestätigt, deshalb wird das echte Johanniskraut auch als „Arnika der Nerven“ bezeichnet. Die Pflanze wirkt nicht nur bei leichten und mittleren Depressionen, sondern auch bei Winterdepressionen (Sonnenmangel) und Wechseljahren.

Seit Jeher ist das „Tüpfelkraut“ in der Volksmedizin eine beliebte Heilpflanze und wird auch bei Sonnenbrand, Verletzungen, Gürtelrose, rheumatische Beschwerden und Hexenschuss gebraucht. Aufgepasst! Es kann bei empfindlichen Personen phototoxisch wirken! Deshalb bei Anwendung von Johanniskrautpräparaten im Sommer einen erhöhten Sonnenschutz anwenden.

Unter Verwendung der Werke:

## „Auf den Spuren von Hildegard von Bingen“ Die Pflanze des Monats MAI

### Der Gewöhnliche Wundklee *Anthyllis vulneraria*

Diese Pflanze gehört zur Familie der Schmetterlingsblütler *Fabaceae* und weist den typischen Blütenaufbau: 1 Fahne, 2 Flügel, 1 Schiffchen. Seit dem in Magden neue Blumenwiesen und Strassenborde mit Buntblumen angesät wurden, gibt es jetzt vermehrt Wundklee in voller Blüte anzutreffen.



Diese Pflanze wächst auf sonnigen, trockenen Kalkböden, sie ist eine sogenannte Pionierpflanze und dient als Bodenfestiger bei Strassenböschungen und Launenhängen. Früher wurde der Wundklee als natürlicher Dünger auf den Feldern zwischen Getreide-Reihen gesät. Diese Pflanze besitzt wie alle Schmetterlingsblütler Wurzelknöllchenbakterien, die den Luftstickstoff bindet. Bei Verwesung bleiben die entstandenen Stickstoffverbindungen im Boden und dienen den Getreidepflanzen als „stärkende“ Nahrung.

In der Volksmedizin wird die Pflanze häufig gebraucht. Besonders als Hustenmittel in Mischung mit Spitzwegerich oder als Wundheilmitte wie sein Name auf diese frühere Verwendung weist. Als Pflanze für die Naturapotheke frisch von der Wiese kann man heute immer noch zerquetschtes blühendes Kraut bei Stich-, Schnitt- und Schürfwunden auftragen. Wundklee enthält einen Stoff der Viruserkrankungen hemmen, wie zum Beispiel Lippenherpes. Wer in den Bergen auf die erhöhte Sonneneinstrahlung mit Lippenherpes reagiert, kann sich den frisch ausgequetschten Saft dieser blühenden Pflanze auf die Lippen tupfen. Bei Zerrungen kann man das gequetschte Kraut als Wundeinlage in den Verband einbinden. Man kann sich auch selbst eine Salbe zubereiten, wie damals der Kräuterpfarrer Künzle (1858 – 1945) seine legendäre Anthyllissalbe hergestellt hatte. Als Teeaufguss wurde das Kraut zu Waschungen bei Hautleiden, schlecht heilenden Wunden und zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund und Rachenraum genutzt. Die enthaltenen Gerbstoffe könnten diese verschiedenen Wirkungen erklären, doch die Wirksamkeit ist bisher nicht ausreichend belegt.

Magisches und geschichtliches: In ganz Europa war es ein Brauch die Pflanze in den Wiegen der kleinen Kindern zu legen, als Schutz vor bösen Gedanken oder ungute Einflüsse. Der Wundklee gehörte zu den sogenannten Beschreikräutern. In Deutschland war es üblich, einer kalbenden Kuh Wundklee ins Futter zu legen.

Unter Verwendung der Werke:  
Bühring U. / Alles über Heilpflanzen / 2014  
Bäumler Siegfried / Heilpflanzen Praxis heute / 2012  
Tintemann Volker et al. / Lehrbuch Phytotherapie / 2017  
Schilder Heinz (Hrsg) Leitfaden Phytotherapie / 2016  
Wolf Dieter Storl / Ur-Medizin / 2015

**Wildkräuterkurse 2017 - siehe Anlässe**

# „Auf den Spuren von Hildegard von Bingen“ Die Pflanze des Monats APRIL

## Das wohlriechende Veilchen *Viola odorata*

Als Symbolpflanze von Athen war das wohlriechende Veilchen im antiken Griechenland sehr beliebt. Es existieren ganze Veilchengärten. Um sich gegen einen Alkoholrausch zu schützen, trugen die Griechen Veilchenkränze bei sich, oft auf dem Kopf. Man trank den Veilchenblütentee gegen die Folgewirkungen von Alkohol. Vor allem genoss man die parfümierten Blüten und trug kleine Veilchensträusschen zur Besänftigung von Ärger. Im 1. Jahrhundert n.Chr. nahm der griechische Arzt Dioskurides Veilchentee als Magenmittel. Im Mittelalter begrüsst man das erste Veilchen als Zeichen des Frühlings, als Symbol der Wiedergeburt und veranstaltete ein grosses Fest. Im Allgemeinen war ein Tee aus diesem Kraut ein geschätztes Kopfschmerzmittel. Im 12. Jahrhundert beschrieb Hildegard von Bingen weitere Zubereitungen mit dieser Pflanze: bei Geschwüren und Hautleiden fertigte sie eine Salbe die heute noch, unserer Zeit angepasst, hergestellt wird. Bei Melancholie empfahl die Abtistin Veilchen-Wein und bei Sehschwäche Veilchen-Öl. Im 16. Jahrhundert fand Matthiolus, italienischer Arzt, die Wirkung des Veilchens bei Brustleiden, Husten und Harnbrennen.



wohlriechendes Veilchen *Viola odorata*

### Inhaltstoffe und Wirkung:

Heutzutage wird das wohlriechende Veilchen nur noch in der Volksheilkunde gebraucht, vor allem in Teemischungen. Der Wurzelstock und das Kraut enthalten Seifenstoffe und wirken ähnlich wie die Schlüsselblume aber schwächer: auswurfördernd bei chronischer Bronchitis und mild schleimlösend. Der Tee zum Gurgeln oder als Halswickel wirkt auch lindernd bei Angina. Ausserdem wirkt die Wurzel als leichtes Brechreizmittel durch das Violin.

Immer noch aktuell ist die beschriebene Anwendung von Pfarrer Kneipp: Bei Gicht kann man einen Absud der Pflanze in Essigwasser als Umschlag auftragen. In Frankreich ist das Veilchen Bestandteil des „4 Blüten Brusttees“, welcher bei Erkältungen und Husten getrunken wird.

In der Kosmetik wirken Veilchenextrakte mildernd, feuchtigkeitsspendend und reinigend. Das ätherische Öl der Blüte wirkt antiseptisch. Die berühmte Salbe nach Hildegard von Bingen wird bei Narbenschmerzen, zur Heilungsverbesserung nach Brustkrebsoperationen und Strahlendbehandlungen gebraucht. Lange Zeit spielte der berühmte Duft dieser Pflanze in der Parfümherstellung eine wichtige Rolle. In der Küche bereichern die frischen Blätter Suppe als Verdickungsmittel durch ihre Schleimstoffe.

Die Blüten werden als Essdekoration bei Salat und Dessert zugegeben, oder sie werden kandiert nach dem berühmten Rezept der „violettes au sucre de Toulouse“. Ausserdem färben sie Essig, Wein, Saft und Sirup. In der Homeopathie wird das Veilchen bei Erkältungskrankheiten eingesetzt.

Unter Verwendung der Werke:

## „Auf den Spuren von Hildegard von Bingen“ Die Pflanze des Monats MÄRZ

**Schlüsselblumen: vertreiben den Husten, lassen Schnupfen fließen**  
die **Wiesen-Schlüsselblume *Primula veris***  
die **Wald- oder Hohe-Schlüsselblume *Primula elatior***

Beide Pflanzen besitzen eine Blattrosette und einen, an einem Schlüsselbund erinnernden doldigen Blütenstand. Die Wiesen Schlüsselblume wächst in Europa auf sonnigen Halbtrocken- und Kalkmagerrasen, ihre goldgelbleuchtenden und duftenden Blüten sind glockenförmig mit orangefarbenen Flecken am Blüteninneren Rand, der grüne Kelch ist aufgeblasen. Die Waldschlüsselblume wächst hingegen in lichten Wäldern und auf feuchten Schattenlagen. Sie zeigt hellere zitronengelbe Blüten mit einer flachen ausgebreiteten Blütenkrone, nicht duftend, ohne Flecken, dafür einen hellgelben Ring im inneren der Blüte, der Kelch ist trichterförmig und schmal. Die Blüten dieser Pflanzen künden den Frühling an. Der lateinische Name „*Primula*“ bedeutet „der kleine Erstling“ und „*veris*“ des Frühlings“. Für Schmetterlinge und Hummeln ist vor allem der Nektar bedeutend (P:1, N:2).



Da die Pflanze nicht im Süden Europa vorkommt, war sie in der Antike nicht bekannt. **Hildegard von Bingen (12. Jahrhundert) ist die erste, die die Pflanze unter dem Namen „hymelsslozel“ vorstellte.** Sie schreibt: Der Himmelschlüssel wärmt, hat seine Kraft von der Sonne, wird bei Melancholie aufs Herz gebunden, vertreibt die Gespenster des Winters. Dies deutet auf die Stimmungsaufhellende Wirkung die die Schlüsselblume auf die Psyche hat. Im Mittelalter wurde die Pflanze bei Gicht und Rheuma eingesetzt, daher der Name „Gichtblume“. Später, in Form von Schlüsselblumenwein setzte man sie zur Herzstärkung und bei Brusterkrankung ein (Keuchhusten, Bronchitis), sowie bei nervösen Störungen wie Migräne, Hysterie etc. Der Schweizer Pfarrer Künzle empfahl die Schlüsselblume bei „Dumphen“ Kopf zur Erleichterung (Schnupfen, verstopfte Nase, Sinustis – Nebenhöhlenentzündung) und der Pfarrer Kneipp versicherte eine Linderung bei Gliederschmerzen und Gicht.



### Inhaltstoffe und Wirkung:

In der heutigen Schulmedizin werden beide Schlüsselblumen gebraucht. Die Seifenstoffe in den Kelchblättern, im Wurzelstock und in den Wurzeln wirken schleimlösend und erleichtern das Abhusten bei Erkältungskrankheiten mit zähflüssigem Schleim: Nasennebenhöhlenentzündungen, Schnupfen, Husten, Bronchitis, Alters- oder Raucherhusten.

In der Volkmedizin (nicht belegte Wirksamkeit der Droge) werden die Blüten bei Schlaflosigkeit (vor allem bei Kindern), Kopfschmerzen und Neuralgien eingesetzt. Primelblüten gelten seit dem Mittelalter bis in unsere Zeit als ein Tonikum zu „Herzstärkung“.

### Unter Verwendung der Werke:

Bühning U. / Alles über Heilpflanzen / 2014  
Bäumler Siegfried / Heilpflanzen Praxis heute / 2012  
Tintemann Volker et al. / Lehrbuch Phytotherapie / 2017  
Schilder Heinz (Hrsg) Leitfaden Phytotherapie / 2016  
Wolf Dieter Storz / Ur-Medizin / 2015

## „Auf den Spuren von Hildegard von Bingen“ Die Pflanze des Monats FEBRUAR



Huflattich *Tussilago farfara* - Blüten



Huflattich *Tussilago farfara* - Blätter

### Der Huflattich *Tussilago farfara*

Wenn im März die ersten Sonnenstrahlen den Boden wärmen, öffnen sich die schwefelgelben, wohlduftenden Huflattichblüten am Kieswegrand. Die Blätter erscheinen erst sechs Wochen später. Dieser niedrige Korbblütler dient nicht nur als altes Hustenmittel für Menschen, sondern belohnt die mutigen Bienen mit seinen Pollen und seinem Nektar (Bienenweide Skala P3 / N3). Der lateinische Name *Tussilago farfara* kündigt die Heilkräfte dieser Pflanze an: „tussis ago“ bedeutet: ich vertreibe den Husten.

Dieser Korbblütler ist eines der ältesten bekanntesten Hustenmittel das schon vom Priesterarzt Hippokrates (460 -375 v. Chr.) erwähnt wird. Später im 1. Jahrh.n.Chr. wird der Huflattich vom Militärarzt Dioskurides bei „Entzündungen der Brust“ in Form von zerriebenen Blättern mit Honig empfohlen. Auch zur Zeit von Hildegard von Bingen (1098 – 1179) rauchte man getrocknete Huflattich Blätter in einer Pfeife um die reizlösenden und krampflösenden Wirkungen dieser Heilpflanze bei Atemwegerkrankungen zu nutzen. Deshalb kennt man diese Pflanze auch unter dem Namen Tabakkraut. Ausserdem kann man die Blätter äusserlich wie Umschläge bei Entzündungen anwenden.

#### Inhaltstoffe und Wirkung:

- Die Schleimstoffe üben eine reizmildernde Wirkung bei Heiserkeit und Reizhusten aus.
- Bei Schleimhusten üben Gerbstoffe einen auswurffördernden Effekt und werden durch die tonisierende Wirkung der Bitterstoffe unterstützt.  
Nicht länger als 2x 2-3 Wochen pro Jahr anwenden wegen der Pynolizidinalkaläde (PA) (Leberschädigende Stoffe). In Apotheken und Drogerien gibt es auch PA freie Huflattichblätter zu kaufen.

#### Unter Verwendung der Werke:

Bühning U. / Alles über Heilpflanzen / 2014  
Bäumler Siegfried / Heilpflanzen Praxis heute / 2012  
Tintelmann Volker et al. / Lehrbuch Phytotherapie / 2017  
Schilder Heinz (Hrsg) Leitfaden Phytotherapie / 2016