

Pflanzen Heilkunde



Grundlagen der Phytotherapie

Andrée Rechsteiner

Grundausbildung
in
PFLANZENHEILKUNDE

Andrée Rechsteiner
Dipl. Naturheilpraktikerin
Ernährungsberaterin und Phytotherapeutin

2026
© Copyright

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
1. Grundlagen der Heilpflanzenkunde	7
1.1. Die Geschichte der Heilpflanzenkunde.....	7
1.2. Die Signaturlehre – noch zeitgemäss?	10
1.3. Phytotherapie heute	13
1.3.1. Die rationale und traditionelle Phytotherapie	13
1.4. Monografien	15
1.5. Wirkstoffe - Sekundäre Pflanzenstoffe	17
1.5.1. Alkaloide.....	18
1.5.2. Cumarine - Cumarinykoside.....	18
1.5.3. Gerbstoffe.....	19
1.5.4. Salicylate.....	20
1.5.5. Schleimstoffe	21
1.5.6. Scharfstoffe - Schwefelverbindungen.....	22
1.5.7. Ätherische Öle.....	22
1.5.8. Saponine - Saponinglykoside.....	23
1.5.9. Phytohormone und Phytosterole	24
1.5.10. Farbstoffe: Flavonoide und Carotinoide.....	25
1.5.11. Bitterstoffe.....	26
1.5.12. Kieselsäure	27
1.5.13. Glykoside.....	27
1.5.14. Löslichkeit der Wirkstoffe in Alkohol	28
1.5.15. Löslichkeit der Wirkstoffe in fettem Öl	28
1.6. Pharmakologie - Aufnahme der Wirkstoffe.....	29
1.7. Möglichkeiten und Grenzen	30
1.8. Einkauf von Phytopharmaka	31
1.8.1. Pflanzenauszüge - Extrakte	31
1.8.2. Urtinkturen und Tinkturen.....	32
1.8.3. Teekräuter	32
1.8.4. Standardisierte Arzneimittel	33
1.8.5. Unterschiede Tee, Tinktur & Fertigarzneimittel.....	34
1.8.6. Tee oder Tinktur oder Fertigarzneimittel?.....	35
2. Pflanzen-Monografien	36
2.1. Pflanzen erkennen und begreifen	36
2.1.1. Beispiel Löwenzahn	36
2.2. Pflanzen für die Harnwege - Ausleitung.....	39
2.2.1. Grosse Brennnessel – <i>Urtica dioica</i>	40
2.2.2. Löwenzahn – <i>Taraxacum sect. Ruderalia</i>	42
2.2.3. Birke – <i>Betula pendula/ pubescens</i>	44
2.2.4. Echte Goldrute – <i>Solidago virgaurea</i>	46
2.2.5. Bärentraube – <i>Arctostaphylos uva-ursi</i>	48
2.2.6. Dorniger Hauhechel – <i>Ononis spinosa</i>	50
2.2.7. Ackerschachtelhalm – <i>Equisetum arvense</i>	52
2.3. Pflanzen für die Verdauung.....	54
2.3.1. Arznei Engelwurz – <i>Angelica archangelica</i>	56
2.3.2. Wiesen-Kümmel – <i>Carum carvi</i>	58
2.3.3. Gewöhnlicher Fenchel – <i>Foeniculum vulgare</i>	60
2.3.4. Echte Kamille – <i>Matricaria recutita</i>	62
2.3.5. Mariendistel – <i>Silybum marianum</i>	64
2.3.6. Pfefferminze – <i>Mentha x piperita</i>	66

2.4.	Pflanzen für das Nervensystem	68
2.4.1.	Arznei-Baldrian – <i>Valeriana officinalis</i>	70
2.4.2.	Echtes Johanniskraut – <i>Hypericum perforatum</i>	72
2.4.3.	Saat-Hafer – <i>Avena sativa</i>	74
2.4.4.	Echter Lavendel – <i>Lavandula angustifolia</i>	76
2.4.5.	Passionsblume – <i>Passiflora incarnata</i>	78
2.4.6.	Zitronen-Melisse – <i>Melissa officinalis</i>	80
2.4.7.	Gewöhnlicher Hopfen – <i>Humulus lupulus</i>	82
2.5.	Pflanzen für Herz-Kreislauf und Venen	84
2.5.1.	Weissdorn – <i>Crataegus monogyna & laevigata</i>	86
2.5.2.	Rosmarin – <i>Salvia rosmarinus</i>	88
2.5.3.	Ginkgo – <i>Ginkgo biloba</i>	90
2.5.4.	Roskastanie – <i>Aesculus hippocastanum</i>	92
2.5.5.	Arznei-Steinklee – <i>Melilotus officinalis</i>	94
2.6.	Pflanzen für die Frau.....	96
2.6.1.	Frauenmantel – <i>Alchemilla xanthochlora</i>	98
2.6.2.	Gewöhnliche Schafgarbe – <i>Achillea millefolium</i>	100
2.6.3.	Hirtentäschli – <i>Capsella bursa pastoris</i>	102
2.6.4.	Fertigarzneimittel.....	104
2.6.5.	Heilpflanzen in Schwangerschaft & Stillzeit	105
2.7.	Pflanzen für das Immunsystem	108
2.7.1.	Roter Sonnenhut – <i>Echinacea purpurea</i>	110
2.7.2.	Echter Thymian – <i>Thymus vulgaris</i>	112
2.7.3.	Schwarzer Holunder – <i>Sambucus nigra</i>	114
2.7.4.	Linde – <i>Tilia platyphyllos und cordata</i>	116
2.7.5.	Hundsrose/Heckenrose – <i>Rosa canina</i>	118
2.8.	Pflanzen für die Atemwege	120
2.8.1.	Spitzwegerich – <i>Plantago lanceolata</i>	122
2.8.2.	Echter Eibisch – <i>Althaea officinalis</i>	124
2.8.3.	Echter Salbei – <i>Salvia officinalis</i>	126
2.8.4.	Königskerze – <i>Verbascum ssp.</i>	128
2.8.5.	Schlüsselblume – <i>Primula veris / elatior</i>	130
2.8.6.	Gundelrebe – <i>Glechoma hederacea</i>	132
2.9.	Pflanzen für die Haut	134
2.9.1.	Garten-Ringelblume – <i>Calendula officinalis</i>	136
2.9.2.	Stiefmütterchen – <i>Viola tricolor/arvensis</i>	138
2.9.3.	Gänseblümchen – <i>Bellis perennis</i>	140
2.9.4.	Pflanzen für den Bewegungsapparat	142
2.9.5.	Echte Arnika – <i>Arnica montana</i>	144
2.9.6.	Arznei-Wallwurz – <i>Symphytum officinale</i>	146
3.	Zusammenfassung	149
3.1.	Organsysteme und ihre Pflanzen	149
3.2.	Drogenteile.....	150
4.	Praxis und Rezepte.....	151
4.1.	Ernten – Trocken – Aufbewahren.....	151
4.2.	Die Tee-Zubereitung und Anwendung	151
4.2.1.	Offen oder im Beutel?.....	152
4.2.2.	Zubereitungsarten.....	152
4.2.3.	Anwendung und Dosierung.....	153
4.3.	Die Teemischung.....	154
4.4.	Vorschläge von Teemischungen.....	155
4.5.	Eigene Rezepturen	157

4.6.	Tee-Bäder	159
4.6.1.	Tee-Vollbad.....	159
4.6.2.	Tee-Sitzbad / Teilbad	159
4.6.3.	Tee-Fussbad	160
4.7.	Kompressen (Auflagen)	161
4.7.1.	Tee-Kompresse	161
4.7.2.	Ölkompresse	162
4.8.	Der Ölauszug.....	163
4.8.1.	Rezepte Ölauszug	163
4.9.	Salben.....	165
4.9.1.	Grundrezept 1	165
4.9.2.	Grundrezept 2	166
4.9.3.	Grundrezept 3	166
4.10.	Emulsionen - Crèmes.....	167
4.10.1.	Grundrezept.....	167
4.11.	Tinkturen	168
4.11.1.	Tinkturherstellung.....	168
4.11.2.	Anwendung von Tinkturen	168
4.11.3.	Alkoholkonzentrationen berechnen.....	169
4.12.	Wässrige Kräuterauszüge - Hydrolate	170
4.13.	Inhalierstifte.....	170
4.14.	Gele	171
4.14.1.	Grundrezept Gel	171
4.14.2.	Venengel	171
5.	Wissenssicherung: Fragen & Antworten	173
6.	Rohstoffbeschreibung	183
7.	Glossar.....	185
7.1.	Fachwörter in Fachbüchern.....	185
8.	Einkaufsliste	189
8.1.	Einkauf Rohstoffe und Fertigarzneimittel	189
8.1.1.	Urtinkturen und Teekräuter.....	189
8.1.2.	Fertigarzneimittel.....	189
8.1.3.	Rohstoffe und Zubehör	189
8.1.4.	Bio-Heilpflanzen-Setzlinge	189
8.1.5.	Naturkosmetik.....	189
9.	Quellen - Literaturliste – Links - Apps.....	191

1.3. Phytotherapie heute

Phytotherapie gehört zu den ältesten medizinischen Therapien und ist auf allen Kontinenten und in allen Kulturen beheimatet. Sie beinhaltet das Wissen über die Inhaltsstoffe der Pflanzen, deren Wirkungsweisen und Einsatzgebiete sowie Signaturlehre und Mythologie. Bei uns entstammt die Mehrzahl der verwendeten Heilpflanzen dem europäischen Kulturkreis. Die Phytotherapie integriert aber auch Heilpflanzen aus allen anderen Weltgegenden, wenn deren Wirksamkeit ausreichend dokumentiert ist. Beispielsweise *Ginkgo biloba* aus Asien, *Harpagophytum procumbens* aus Afrika, *Hamamelis virginiana* aus Amerika.

Die Entwicklung der Naturwissenschaften ist nicht ohne Auswirkung auf die Phytotherapie geblieben. Mitte des 20. Jh. begann man mit modernen analytischen, pharmakologischen und klinischen Methoden die pharmazeutische Qualität, die Wirksamkeit und Unbedenklichkeit von pflanzlichen Arzneimitteln naturwissenschaftlich zu belegen. Um sich von der rein empirischen und rein erfahrungsmedizinisch begründeten Pflanzenheilkunde abzugrenzen, wurde der Begriff „rationale Phytotherapie“ entwickelt. So hat sich während der letzten Jahrzehnte die Phytotherapie in zwei Richtungen entwickelt.

1.3.1. Die rationale und traditionelle Phytotherapie

Die traditionelle Phytotherapie

Die traditionelle Phytotherapie baut auf aus der Volksmedizin überlieferte und jahrhundertelange Erfahrungen auf und sie praktiziert die Anwendungsweisen einer Pflanze auf Basis eines ganzheitlichen naturheilkundlichen Denkens. Dabei kann eine traditionelle Verwendung je nach Land unterschiedlich begründet sein. Die traditionelle Phytotherapie war bis 1800 in Europa die Grundlage für alle Arzneibücher, geriet aber durch das Aufkommen der Naturwissenschaften in den Hintergrund. Heute bemüht sich aber die Kommission HMPC für ein vereinfachtes Zulassungsverfahren von pflanzlichen Arzneimitteln aufgrund langjähriger Erfahrungen.

Die rationale Phytotherapie

Mit der Entwicklung der naturwissenschaftlich orientierten Medizin seit dem frühen 19. Jahrhundert wurden aber auch pflanzliche Arzneimittel vermehrt Gegenstand der wissenschaftlichen Analyse und so entwickelte sich die sogenannte rationale Phytotherapie. Diese moderne wissenschaftlich orientierte Pflanzenheilkunde verfolgt grundsätzlich die Therapieprinzipien der naturwissenschaftlich orientierten Schulmedizin. Sie basiert auf Studien und neuzeitlicher Arzneipflanzenforschung. Sie leitet die Wirkung und die möglichen Anwendungsgebiete einer Pflanze anhand genau analysierter Inhaltsstoffe ab. Sie bedient sich im Gegensatz zur traditionellen Phytotherapie pharmazeutischer Verfahren, um die Heilpflanze zu Fertigpräparaten zu verarbeiten.

Die Phytotherapie umfasst heute somit folgende Gebiete:

- Phytochemie: Beschäftigt sich mit den Inhaltsstoffen und identifiziert die chemische Zusammensetzung.
- Phytopharmakologie: Beschäftigt sich mit der Wechselwirkung zwischen Arznei und menschlichem Organismus.
- Phytopharmazie: Beschäftigt sich mit den getrockneten - allenfalls auch frischen - Pflanzenteilen bis zum fertigen Arznei- oder Nahrungsergänzungsmittel.
- Phytotherapie: Beschäftigt sich mit der Therapie von pflanzlichen Arzneimitteln.

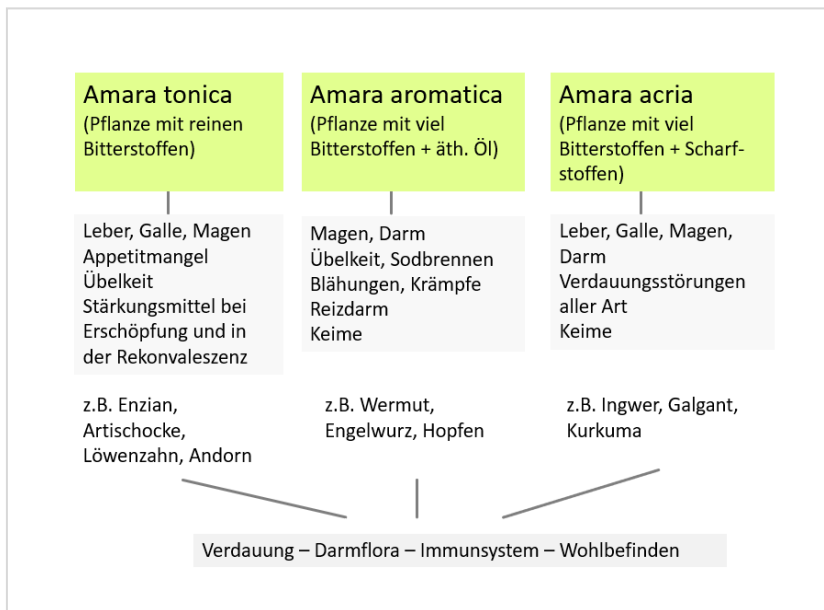
1.5.11. Bitterstoffe

Bitterstoffe sind keine chemisch einheitliche Gruppe. Alle sekundären Pflanzenstoffe, die einen bitteren Geschmack haben, sind Bitterstoffe.

Wichtige Bitterstoffe sind folgende chemische Gruppen:

Iridoide bzw. Iridoidglykoside, Monoterpene, Diterpene, Triterpene, Sesquiterpene (die auch in ätherischen Ölen vorkommen) sowie Saponine und Flavonoide, wenn sie als Glykosid vorliegen.

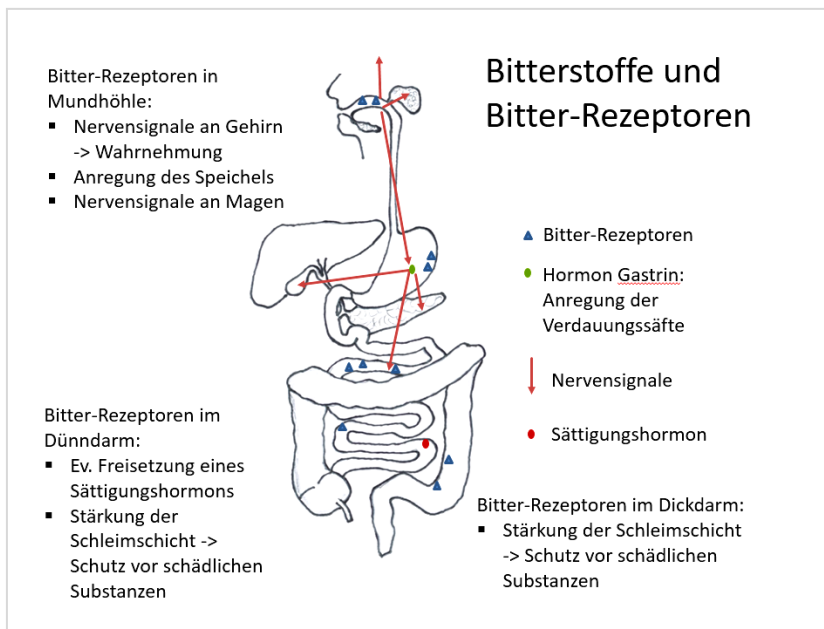
Je nach Wirkstoffzusammensetzung der Bitterstoffpflanzen unterscheidet man verschiedene Gruppen. Hier die 3 wichtigsten:



Möchte man vor allem die oberen Verdauungsorgane wie Leber und Magen unterstützen, dann sind die Amara tonica die erste Wahl. Geht es aber vor allem um Verdauungsstörungen mit Blähungen und Krämpfen, dann sind Amara aromatica vorzuziehen.

Bitterstoffe wirken im Allgemeinen wärmend und trocknend. Sie stimulieren über die Geschmacksknospen der Zunge reflektorisch alle Bitterrezeptoren des Verdauungsapparates und fördern dadurch die Sekretion von Verdauungssäften.

Bitterstoffpflanzen regen somit die Verdauung an, regulieren die Peristaltik, begünstigen die Nährstoffaufnahme durch vermehrte Schleimhautdurchblutung und unterstützen die Leberfunktion. Der Magen wird gestärkt und schwerverdauliche Speisen werden dadurch verträglicher. Vertreter sind z.B. Löwenzahn, Schafgarbe, Mariendistel, Enzian, Andorn, Tausendgüldenkraut, Wermut.



Bitterstoffpflanzen stärken ebenso die Immunzellen im Darm und regulieren das vegetative Nervensystem. Daher werden sie auch bei banalen Infekten und bei stressbedingten Beschwerden eingesetzt.

Über die Magenschleimhaut können sie auch reflektorisch die seröse Schleimbildung in den Schleimhäuten der Atemwege fördern und somit für die Verflüssigung von zähem Schleim sorgen (siehe auch Saponine), z.B. Anis und Fenchel mit ätherischem Öl oder Pflanzen mit Saponinen.

2. Pflanzen-Monografien

2.1. Pflanzen erkennen und begreifen

Bevor Sie nun die anschließenden Monografien bearbeiten, empfehle ich Ihnen das folgende Kapitel gut durchzulesen. Hier finden Sie am Beispiel des Löwenzahns, wie Sie eine Pflanze bearbeiten könnten, damit Sie ihre Wirkungsweise verstehen und sich die Schwerpunkte besser merken können.

2.1.1. Beispiel Löwenzahn

Gehen Sie nun Schritt für Schritt vor und bearbeiten Sie die Aufträge.

Damit Sie die folgenden Monografien richtig kennenlernen und verstehen können, gehen Sie z.B. wie folgt vor: schlagen Sie die Seite «Löwenzahn» auf.

Aufgabe 1: Signatur – die Pflanze anders betrachtet

Sammeln Sie den Löwenzahn mit Wurzel und Löwenzahn in verschiedenen Stadien. Schauen Sie die Pflanzen genau an, riechen Sie daran, knabbern Sie daran und vergleichen Sie dann Ihre Eindrücke mit dem Thema «Signaturen» und «die Pflanze anders betrachtet» im Buch auf der rechten Seite der Pflanzenbeschreibung. Auf diese Weise erhalten Sie den ersten Eindruck und ein erstes Gespür für diese Pflanze. Welche Erfahrungen haben Sie schon mit ihr gemacht? Überlegen Sie.



Entwicklungsstadien des Löwenzahns (immer von links nach rechts).

Quelle:
https://www.biologie-seite.de/Biologie/Gew%C3%B6hnlicher_L%C3%B6wenzahn

Aufgabe 2: Herkunft, andere Namen, Pflanzenfamilie und Drogenteil

Lesen Sie diese Themen im Buch durch. Folgende Inhalte sind dabei wichtig:

- Botanischer Name, wenn Sie diese Pflanze einkaufen wollen. Der Name besteht meistens aus 2 Bezeichnungen - lateinisch/griechisch, hier «*Taraxacum sect. Ruderalia*», sect.= Sektion -> gilt nicht als Name. Wenn noch eine weitere Bezeichnung vorliegt (in Anführungszeichen), handelt es sich um eine Züchtung, die für die therapeutische Verwendung aber nicht geeignet ist.
- Drogenteil, d.h. welcher Pflanzenteil offiziell für eine Therapie verwendet wird und wann er gesammelt wird.

Aufgabe 3: Indikationen, Inhaltsstoffe und Wirkungen

Lesen Sie die empfohlenen Indikationen durch und vernetzen Sie dazu diese Indikationsgebiete mit Inhaltsstoffen und Wirkungen. Das Kapitel «Wirkstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe» hilft Ihnen dabei (ist zu Beginn des Studiums noch etwas schwierig, aber es wird Ihnen mit der Zeit immer leichter fallen). Versuchen Sie dann immer folgende Fragen zu beantworten:

Signatur:



Standort: Überdünkte Wiesen, Wegränder, lichte Wälder, zwischen Platten und Steinen, Felder, Flachland wie Hochgebirge bis 3000 m, weltweit verbreitet (Kosmopolit) in gemässigten Zonen ⇒ sehr anpassungsfähig. Resistent gegen Umweltgifte. Verbessert Bodenqualität.

Wurzeln: Pfahlwurzel dunkelbraun bis schwarz, bis zu 1 m lang, stark, nicht auszurotten.

Stängel: Kahl, glatt, hohl mit Milchsaft, wächst bis 50 cm hoch, 1-köpfig.

Blätter: Grundständige Blattrosette entspringt der Wurzel, stark tief gelappt, schmecken bitter.

Blüten: Goldgelb, waagrecht sitzend mit 100-200 Zungenblüten, keine Röhrenblüten, öffnet sich nicht bei Regen oder Kälteeinbruch. Äussere Hüllblätter waagrecht abstehend oder zurückgeschlagen. Samen mit Widerhaken sind braun und länglich, angeordnet in einem feinen Kugelgebilde = Pappus, verbreiten sich mit einem „Fallschirm“. Schnelle Wandlung von Blüten zu extrem vielen Samen (1 Pflanze bildet ca. 3000 Samen). Blüten sind nicht auf bestäubende Insekten angewiesen -> Vermehrung auch bei schlechter Witterung.

Die Pflanze anders betrachtet:

Thema: Wandlung, Anpassungsfähigkeit, „die Zähne zeigen“, Fluss der Gefühle, Zufriedenheit. (R. Kalbermatten)

Kaum eine andere Pflanze wächst überall, auch zwischen engen Steinritzen und verändert sich so schnell in ihrer Gestalt. Sie bildet in sehr kurzer Zeit Blüten und Samenstände. Diese Merkmale zeigen, dass der Löwenzahn eine Pflanze ist, in welcher starke Lebenskräfte und flexible Anpassungsfähigkeiten stecken. Diese vermögen seelische und körperliche Erstarrungsprozesse und Fixierungen im Denken zu lösen. Dadurch erlangen wir die Fähigkeit, mit der Zeit zu gehen und uns einem ständig veränderten Alltag anzupassen. Genauso unterliegt die Leber dem Wandlungsprozess und sie sorgt dafür, dass der Stoffwechsel im Fluss bleibt und die Galle abfließen kann.

Hinweise:

Praxis:

Tinktur mit 40 V-%igem Alkohol ansetzen.

Der Tee ist besonders gut geeignet, da die wichtigen Inhaltsstoffe gut wasserlöslich sind.

Bei einer Durchspülungstherapie immer 2-3 Flüssigkeit zu sich nehmen!

Wurzel mit Kraut: Bevorzugt bei Leber- und Galle- sowie Verdauungsstörungen.

Blätter: Bevorzugt zur Ausleitung über die Nieren.

Bitterstoffe sind wasser- und alkohollöslich.

Wissenswertes:

Bitterwert des Löwenzahns ist 100.

Löwenzahn, Mariendistel, Artischocke, Kurkuma und Schafgarbe sind die wichtigsten Pflanzen für die Anregung der Leberfunktion und bei Störungen des Gallenflusses. Das Taraxinsäureglykosid ist ein leichtes Kontaktallergen, das vor allem im Saft der Stängel enthalten ist. Der Saft hinterlässt Flecken auf Haut und Kleider.

Studien:

Studien mit Wurzeln bzgl. antidiabetischer Wirkung: Ganzer Extrakt ist von Bedeutung, aber insbesondere wirken Chlorogensäuren erhöhend auf Insulinausschüttung und Insulinsensitivität. Weitere Studien sind aber notwendig.

2.6.3. Hirtentäschli – *Capsella bursa pastoris*

Herkunft Namen:	Lat. capsella = Kapsel, bursa = Börse, Tasche, pastor = Hirte dt. Hirtentäschli ⇨ Bezug auf Schotenform
Andere Namen:	Blutkraut, Herzkraut, Taschenkraut, Taschendieb, Beutelschneiderkraut
Familie:	Kreuzblütler
Drogenteil:	Blühendes Kraut (Ernte: Mai-Juni)
Inhaltsstoffe:	Aminosäuren und Peptide, Senfölglykoside, Flavonoidglykoside (z.B. Luteolin, Quercetin, Rutin), Kalium- und Calciumsalze, Phenolsäuren
Wirkungen:	Adstringierend, gefäßverengend, blutstillend, blutgerinnungsfördernd, entzündungshemmend, steigert Gebärmutterkontraktion
Indikationen:	Traditionelle Phytotherapie: Starke oder langanhaltende Monatsblutungen Zwischenblutungen Oberflächliche, blutende Wunden Erfahrungs- und Volksheilkunde: Zur Wehenanregung Blutstillung nach der Geburt Förderung der Gebärmutterrückbildung nach der Geburt Blutende Hämorrhoiden, Nasenbluten, Zahnfleischbluten Leichte Blutdruckbeschwerden (neue Studien) Myome
Kontraindikationen:	Schwangerschaft.
Anwendung und Dosierung:	Tee: 2 TL/Tasse, Aufguss, 10-15 Min. ziehen lassen (siehe Hinweise). Auflagen für Wunden: 1 EL/Tasse, Aufguss, 10-15 Min. ziehen lassen. HAB-Urtinktur, Ceres-Urtinktur: Nach Hersteller. Kombi-Fertigarzneimittel (z.B. Menodoron® Dilution).

Vielstoffgemisch:
- Peptide: Zusammenziehende Wirkung auf die Gebärmutter.
- Wirkungen noch nicht klar.

Signatur:



Standort: Wegränder, Äcker, Ödplätze, Mauern, Strassenränder. Beinah überall, er passt sich dem Standort an. Einjährig, stirbt nach der Fruchtbildung ab.

Form: Sehr formenreich und äusserst vital, aber trotzdem sehr einfach und bescheiden.

Blätter: Grundständige Rosette. Grundblätter sind länglich und schmal und gezähnt bis fiederspaltig, selten auch ganzrandig. Unter einer Schneedecke bleiben die Blattrosetten grün. Stängelblätter lanzettlich und ganzrandig.

Blüten: Blüht und fruchtet das ganze Jahr. Einzelblüten gestielt und in doldenartigen Blütenständen. Wachsen aus den Blattachseln. Bildet Blüten und Früchte gleichzeitig (gegen oben Blüten, unterhalb Früchte. Pro Jahr sind bis zu 4 Generationen möglich ohne «auszubluten». Sehr einfache, kleine 4-zählige weisse Blüten. Selbst in milden Wintern blüht das kälteresistente Kraut.

Früchte: Schötchenfrüchte, lang gestielt, verkehrt herzförmig und im reifen Zustand bräunlich. Enthalten tausende von Samen, verbreitet sich stark. Die Spitzen der Früchte zeigen untypischerweise Richtung Stängel und nicht gegen aussen (wie sonst alle spitzen Pflanzenteile wie Dornen, Stacheln).

Die Pflanze anders betrachtet:

Thema: Bewahren, Einschränken, Umfassen der Lebenskraft. (R. Kalbermatten)

Die starken Lebenskräfte der Pflanze werden weder durch Farbe, Grösse noch Ausstrahlung zum Ausdruck gebracht. Das Hirtentäschel ist eine nach aussen hin sehr unscheinbare Pflanze. Es entfaltet seine Wesensart nach innen. Dort versammelt es seine Lebenskräfte und begrenzt ihr Verströmen nach aussen. Auf diese Weise bewahrt es die kostbaren Lebensäfte vor zu starken Verlusten. Genauso behütet es auch die Lebenskräfte des Menschen (vergleichbar mit dem Blut), schützt vor Verausgabung und spezifisch gegen körperliche und seelische Arten des «Ausblutens». Es blüht vom April bis in den späten Herbst und nimmt sich Zeit dazu. Dieses gemächliche Pflanzenleben soll auch ein Vorbild für den Menschen sein.

Hinweise:

Praxis:

Tinktur mit 30 V-%igem Alkohol ansetzen.

Bei Blutungen reicht oft eine einzige Gabe.

Die Wirkungen der Peptide und Senfölglykoside gehen im getrockneten Kraut schnell verloren. Daher ist es besser, nur frische Pflanzen für Tees und Tinkturen zu verwenden.

Wissenswertes:

Die blutstillende Wirkung ist auf ein spezielles Peptid zurückzuführen, das dem körpereigenen Hormon Oxytocin ähnelt. Dieses Hormon hat eine zusammenziehende Wirkung auf die Gebärmutter bei der Geburt, es sorgt für die Ausstossung der Plazenta und fördert den Milchfluss.

Bei allgemeiner Neigung zu langanhaltendem Bluten ohne organischen Grund, sollte die Leber mitbehandelt werden!

3. Zusammenfassung

3.1. Organsysteme und ihre Pflanzen

Magen und Darm	Schafgarbe, Engelwurz, Löwenzahn, Kamille, Pfefferminze, Fenchel, Kümmel, Hopfen, Thymian, Rosmarin, Salbei, Mariendistel, Melisse, Herzgespann
Leber-Galle	Mariendistel, Löwenzahn, Schafgarbe
Nervensystem	Johanniskraut, Hafer, Baldrian, Passionsblume, Lavendel, Melisse, Hopfen, Eisenkraut, Herzgespann
Immunsystem	Sonnenhut, Thymian, Linde, Holunder, Hagebutte,
Lymphsystem	Steinklee, Ringelblume, Gundelrebe, Spitzwegerich, Engelwurz, Storchschnabel
Prostatavergrößerung	Sägepalme, Brennnesselwurzeln, Kürbis, Weidenröschen
Niere	Birke, Brennnessel, Goldrute, Schachtelhalm, Weidenröschen, Hauhechel, Bärentraube, Löwenzahn
Atemwege	Thymian, Königskerze, Eibisch, Spitzwegerich, Holunder, Linde, Salbei, Huflattich, Schlüsselblume, Fenchel, Kamille, Gundelrebe, Engelwurz
Haut äusserlich	Kamille, Ringelblume, Storchschnabel, Stiefmütterchen, Schafgarbe, Sonnenhut, Arnika, Salbei, Spitzwegerich, Gänseblümchen, Johanniskraut, Gundelrebe, Thymian, Birkenkork
Bewegungsapparat	Wallwurz, Arnika, Johanniskraut, Hagebutte, Rosskastanie, Steinklee Rosmarin- und Thymianöl
Herz-Kreislauf	Weissdorn, Rosmarin, Herzgespann, Ginkgo
Venen	Roskastanie, Steinklee
Zyklus der Frau	Frauenmantel, Schafgarbe, Mönchspfeffer, Traubensilberkerze, Eisenkraut, Hopfen

4. Praxis und Rezepte

4.1. Ernten – Trocken – Aufbewahren

Ernten

- Bei trockenem, sonnigem Wetter, in der Regel zur Mittagszeit:
 - Blätter: Junge Blätter, vor oder bei Blühbeginn oder Vollblüte.
 - Blüten: Bei Vollblüte, morgens, wenn der Tau verdunstet ist.
 - Kraut: Bei Blühbeginn, Pflanzen mit ätherischem Öl um die Mittagszeit.
 - Wurzeln: Im Herbst oder Frühling.
 - Samen: Vollreife, später Nachmittag.
 - Rinde: Frühjahr.

Kräuter trocknen

Geeignet sind: Bohnenkraut, Liebstöckel, Majoran, Rosmarin, Oregano, Pfefferminze, Salbei, Selleriekraut, Thymian.

Andere Kräuter wie Basilikum, Dill, Estragon, Kerbel, Ysop, Zitronenmelisse verlieren etwas an Würzkraft, sind aber für Würzmischungen dennoch geeignet.

- Ganze Kräuter: In dünnen Bündeln aufhängen.
 - Einzelne Blüten und Blätter: Küchenpapier auf ein Gitter legen (z.B. Tortengitter, Backofenrost) und Blüten oder Blätter darauf ausbreiten und trocknen, nach 1-2 Tagen sollte der Trocknungsprozess spätestens abgeschlossen sein.
 - Ort zum Trocknen: Luftig, warm und schattig.
 - Kräuter abstreifen: Aufpassen, dass die Blätter nicht zerbröseln, sonst leidet das Aroma.
- ⇒ Je schneller der Trocknungsvorgang nach der Ernte, umso besser die Qualität. Lufttrocknen ist nur bei trockenem Sommerwetter geeignet, ansonsten besser im Dörrapparat.
- ⇒ Bei grösseren Mengen ist ein Dörrapparat von Vorteil (max. 40°C).
- ⇒ Auch im Ofen möglich (max. 50°C einstellen), ev. Ofentüre leicht geöffnet lassen.



Kräuter aufbewahren

- In verschliessbaren Gläsern, von Vorteil sind dunkel eingefärbte Gläser oder Kartonschachteln.
- Dunkel aufbewahren (zwingend, wenn helle Gläser).
- Optimal bis 1 Jahr, bis zur neuen Ernte.



5. Wissenssicherung: Fragen & Antworten

Möchten Sie Ihr Wissen testen und Zusammenhänge besser verstehen? Möchten Sie vernetzter denken? Dann versuchen Sie folgende Fragen zu bearbeiten. Die Lösungen finden Sie im Anschluss.

Themen: Wirkstoffe und Monografien

1. Nennen Sie 1-3 Schwerpunkte (Stichworte) bezüglich Wirkung/Indikation folgender Pflanzen:

Birke:	Goldrute:
Löwenzahn:	Brennnessel:
Hauhechel:	Schachtelhalm:
Bärentraube:	Engelwurz:
Fenchel:	Kümmel:
Kamille:	Mariendistel:
Hopfen:	Baldrian:
Johanniskraut:	Hafer:
Passionsblume:	Lavendel:
Melisse:	Weissdorn:
Rosmarin:	Ginkgo:
Roskastanie:	Steinklee:
Frauenmantel:	Hirtentäschli:
Schafgarbe:	Sonnenhut:
Linde:	Holunder:
Thymian:	Hundsrose:
Spitzwegerich:	Eibisch:
Salbei:	Königskerze:

Schlüsselblume:	Gundelrebe:
Ringelblume:	Stiefmütterchen:
Gänseblümchen:	Arnika:
Wallwurz:	

2. Nennen Sie 4 typische Pflanzen, die aufgrund ihrer harntreibenden Wirkung einen guten durchspülenden Effekt auf die ableitenden Harnwege haben.
3. Bei welchen Erkrankungen ist eine Ausleitung über die Niere sinnvoll? Nennen Sie vier.
4. Welche Ausleitungssysteme sollten bei einer Reinigungskur angekurbelt werden?
5. Welche Kontraindikationen von Ausleitungskuren gilt es zu beachten? Nennen Sie vier.
6. Um welche Hauptwirkstoffe geht es bei Herz-Kreislaufpflanzen und welche Effekte bzw. Wirkmechanismen haben sie?
7. Welche 2 typischen Venenpflanzen kennen Sie? Welche Wirkungen haben sie auf die Venen? Welche Wirkstoffe sind vor allem dafür verantwortlich?
8. Nennen Sie die Herzpflanze Nr. 1. Welche Wirkungen hat sie auf die Herzleistung?
9. Nennen Sie die Blasenpflanze Nr. 1 mit antibakterieller Wirkung. Was ist bei ihrer Anwendung zu beachten?
10. Welche Nervenpflanzen kennen Sie?
11. Wo/wie zeigen sich vor allem Stresssymptome?
12. Warum wäre bei Stresssymptomen ein Tee einer Tinktur vorzuziehen, sofern er genauso gut wirkt?
13. Nennen Sie 5 Pflanzen für die Atemwege.