



Die Apotheke aus dem Garten

Wildpflanzen und ihre medizinische Wirkung

Wildpflanzen haben im Lauf der Jahrtausende eine Fülle an sekundären Pflanzenstoffen hervorgebracht. Sie fungieren zum Schutz gegen Fressfeinde und als Abwehr gegen Viren, Bakterien und Pilze an ihrem natürlichen Standort. Sie dienen in Form von Farb- und Aromastoffen aber auch als Lockmittel, z.B. zur Bestäubung.

Viele dieser Verteidigungsstoffe sind nicht nur für die Fressfeinde giftig, sondern auch für die Pflanzen selbst. Zum Selbstschutz speichern sie sie in spezialisierten Zellen (z.B. Vakuole, Brennhaare, Harzgänge). Erst bei deren Zerstörung werden die Stoffe freigesetzt.

Einen Großteil dieser Wirkstoffe (wie z.B. Saponine, Polyphenole, Flavonoide oder Sulfide) haben sich die Menschen seit ehedem als Heilmittel zunutze gemacht. Die breite Palette an frisch erzeugten Vitaminen und Mineralstoffen im Pflanzenstoffwechsel qualifiziert sie zudem zu genial komponierten Nahrungsergänzungsmitteln.

So wird die Verwendung als Wildgemüse heute wieder salonfähig und hat das Image des Armeleuteessens der Nachkriegszeit überwunden. Allerdings sind unsere Geschmacksnerven die „wilden Geschmacknoten“ oft nicht mehr gewöhnt. Der weit verbreitete Bittergeschmack dient aber der Verdauungsanregung (verbesserter Säftefluss aller Verdauungsorgane), sättigt nach-

haltiger, reduziert Süßhunger, wirkt bauchbetontem Übergewicht entgegen, wirkt gärungs- und fäulniswidrig im Darm und energiesteigernd. Der starke Basenüberschuss hilft unsere säurelastige Ernährung auszubalancieren und durch die Alkalisierung des Stoffwechsels wird die Entgiftungsleistung des Körpers verbessert.

Vorgestellt werden einige Pflanzen, die im Naturgarten häufig zu finden sind, aber in ihrer Heilwirkung oft unterschätzt werden.



Bärlauch (*Allium ursinum*)

Bärlauch kommt in manchen Gärten wild vor, kann aber in halbschattigen, sickerfeuchten Lagen auch angesät werden.

Aufgrund des weitaus höheren Gehaltes an schwefelhaltigen Inhaltsstoffen im Vergleich zum Knoblauch eine sehr wichtige Entgiftungspflanze (Schwermetalle, pathogene Darmbakterien, -pilze, allgemeine Blutreinigung). Verhindert und entfernt Ablagerungen an den Gefäßwänden und senkt die Blutfettwerte, wirkt blutdruck-

senkend, verbessert die Fließeigenschaften des Blutes und regt die Verdauung an. Wenn wir die wenigen Wochen der Bärlauchzeit zu reichlichem Genuss nutzen (1 Handvoll pro Tag), betreiben wir aktive Gesundheitsvorsorge.



*Bärlauch (*Allium ursinum*)*



Braunelle (*Prunella vulgaris*)

Dieser Kriechpionier schafft es, sich unter fast jedem Rasenmäher weg zu ducken und ist daher ebenso wie das Gänseblümchen eine häufige Rasenpflanze. Sie hat stark antivirale, antibakterielle und wundheilende Eigenschaften und eignet sich gut zur Behandlung von Entzündungen von Hals und Mundschleimhaut. Auch bei Herpes simplex hat sie sich bewährt. In der chinesischen Medizin wird sie häufig bei Fieber und Leberschwäche eingesetzt. >>>



Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*)

Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris* – Sammelart)

Gemeint ist hier die Wildform, die Zierarten enthalten vermutlich weniger Inhaltsstoffe. Wie der Name schon suggeriert, eine wichtige Frauenheilpflanze, die sowohl innerlich u.a. zur Fruchtbarkeitsförderung und bei Wechseljahresbeschwerden, als auch äußerlich zu Spülungen im Genitalbereich Verwendung findet. Außerdem wirksam bei leichten unspezifischen Durchfallerkrankungen aufgrund der Gerbstoffe.



Giersch, Geißfuß (*Aegopodium podagraria*)

Der Schrecken der Gärtner hat nicht nur seine Tücken, sondern auch beachtliche Heilkräfte. Diesen unvergleichlichen Lebenswillen können wir uns unter dem Mot-

to: „Unkraut vergeht nicht“ direkt einverleiben. Auffällig ist besonders der hohe Gehalt an Kalium, etwas weniger auch an Vitamin C, was den Giersch bei Ausleitungsvorgängen, speziell der überschüssigen Harnsäure bei Gicht, unentbehrlich macht. Der Name „podagraria“ verdeutlicht die uralte Verwendung in vielen Kulturkreisen für die Podagra, das Zipperlein, heute Gicht genannt. Mit einer Auflage der zerquetschten Blätter bewirkt er Schmerzlinderung, Rückgang der Schwellung und Entzündung. Dies wird mit einer innerlichen Einnahme in ansteigender Dosierung als Presssaft, Smoothie, Salat oder Gemüse kombiniert



Gundermann, Gundelrebe (*Glechoma hederacea*)

Diese Pionierpflanze mit starker Ausläuferbildung ist spezialisiert auf eitrige Erkrankungen und Blutreinigung (z.B. auch Schwermetalle), wirkt wundheilend, entzündungshemmend und schleimlösend. Auch bei Entzündungen im Mund-/Rachenraum und Sommergrippe hilfreich. Bitterstoffe stärken Verdauungssystem und Leber.

unten: Giersch, Geißfuß (*Aegopodium podagraria*)



Gundermann, Gundelrebe (*Glechoma hederacea*)



Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

Speziell das Getüpfelte Johanniskraut (Blüten beim Zerreiben rot färbend, Blätter perforiert aussehend, Stängel mit 2 Riefen) enthält die meisten Wirkstoffe in den obersten 10 cm der Pflanze. Hinlänglich bekannt zur Stimmungsaufhellung, der rote Ölauszug äußerlich wirksam bei Nerven-/Muskel-schmerzen und Verbrennungen. Der Wirkstoff Hyperforin, der den höchsten Gehalt in den Samen aufweist, hat zudem eine starke antibakterielle Wirkung, die v.a. in der Behandlung von Hauterkrankungen mit multiresistenten Keimen gute Dienste leistet.



Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)



Karde (*Dipsacus fullonum*)

Karde (*Dipsacus fullonum*)

Die Karde soll als Symbolpflanze des Naturgarten e.V. natürlich nicht unerwähnt bleiben. Ihre ausleitende Wirkung bei Borreliose wurde von Wolf-Dieter Storl bekannt gemacht. In der Volksheilkunde wird sie schon seit langem gegen Arthrose, Entzündung der Wirbelgelenke und Verletzungen im Bewegungsapparat angewandt. Für diese Indikationen wird sie auch in der chinesischen Medizin eingesetzt und ist zudem ein wichtiges Wundheilmittel.



Schafgarbe (*Achillea millefolium*)

Sie ist eine wurzelkriechende Vielheilerin. Linderung von krampfartigen Schmerzen im Bauchraum ist eine ihrer Stärken, ebenso die stark wundheilende, entzündungshemmende und desinfizierende Wirkung, wobei die meisten Inhaltsstoffe in der Blüte sitzen. Sie eignet sich daher für viele Beschwerden der Frauenheilkunde, Magen-Darm-Grippe, Magenschleimhautentzündung und Hautleiden allgemein. Weitere Inhaltsstoffe wie Bitterstoffe oder ein hoher Kaliumgehalt sind hilfreich zur Verdauungsanregung und für die Funktion von Leber und Nieren.



Stinkender Storchenschnabel (*Geranium robertianum*)

Ist ebenso ein hilfreiches Heilmittel bei Entzündungen im Mund-/Rachenraum und bei Herpes simplex aufgrund seiner antibakteriellen und antiviralen Wirkung. Zusätzlich werden der Lymphfluss und die allgemei-



Stinkender Storchenschnabel (*Geranium robertianum*)

ne Entgiftung angeregt. Als „Kindsmacher“ dient er in der Volksheilkunde zur Fruchtbarkeitssteigerung von Mensch und Tier.



Vogelmiere (*Stellaria media*)

Fällt v.a. beim Jäten im Gemüsebeet an, da sie nährstoffreiche Standorte liebt. Ihr äußerst hoher Gehalt an Kalium und Eisen sowie Vitamin C empfehlen es als sehr hochwertiges und schmackhaftes Wildgemüse, ist aber auch für viele Rheumatiker aufgrund der ausleitenden Eigenschaften wertvoll. Pfarrer Kneipp lobte sie als Lungenkraut, aufgrund der schleimlösenden Eigenschaften und der enthaltenen Kieselsäure.

Erwähnenswert wären natürlich noch einige andere wie Gänseblümchen, Brunnenkresse, Schlehenblüten oder Berberitzenwurzel, während die Unterstützung bei der Gesunderhaltung durch Brennnessel oder Löwenzahn den meisten vermutlich geläufiger ist.

Die Heilwirkung dieser frischen und getrockneten Pflanzen können wir beispielsweise als Tee nutzen. Besonders gemörserte frische Blätter und Blüten oder klein geschnittene Wurzeln eignen sich auch zur Herstellung von konzentrierten alkoholischen Auszügen. Als hochwertige vitaminreiche Wildgemüse oder grüne Mixgetränke bereichern etliche der erwähnten Heilkräuter v.a. im Frühjahr auch unseren Speisezettel.

Haben wir erst einmal die vitalisierende und regenerierende Wirkung dieser Grünkraft erlebt, beginnen wir so manche dieser Gartenbewohner mit anderen Augen zu sehen.



Schafgarbe (*Achillea millefolium*)



Ellen Huber

Dipl.-Biologin, Heilpraktikerin

Heilpflanzenschule Millefolia

D - 94545 Hohenau

☎ 08558 – 69 89 222

✉ info@heilpflanzenschule-millefolia.de

🌐 www.heilpflanzenschule-millefolia.de