

Alte Heilkräuterzeichnungen

Neu überarbeitet von Peter Baumann



Eine Reise durch die Zeit der Kräuterheilkunde

Die heilsame Wirkung vieler Pflanzen war schon den Menschen in der Steinzeit bekannt.

Bereits am Anfang der Menschheitsgeschichte spielten Pflanzen eine wichtige Rolle für den Menschen, der ja nicht wie wir heute in den Supermarkt gehen konnte und dort alles bekam, was er brauchte. Nahrung, Kleidung und Arznei musste er sich in der Natur sammeln, und das tat er auch! Und so nutzte er die Pflanzen zur Faserherstellung, für Seile und Kleidung, zur Ernährung, zur Ölgewinnung für Lampen und als Nahrung, als Farbstoff, als Heilkraut oder für psychoaktive Zwecke. Man fand im heutigen Irak ein Grab der Neandertaler, das zwischen 50.000 und 70.000 Jahre alt sein soll, in dem sieben verschiedene Heilkräuter gefunden wurden, darunter waren die heute noch bekannte Malve und das wunderschöne Tausendgüldenkraut.

Überall auf der Welt scheinen Vögel und Tiere instinktiv zu wissen, was die beste Hilfe für das gesundheitliche Problem ist, das sie gerade haben. Auch bei domestizierten Tieren scheint das zum Teil erhalten geblieben zu sein. Ihre angeborene Fähigkeit, die passende Heilpflanze zu wählen, wurde hart durch Versuch und Irrtum erlernt und weitergegeben.

Weniger intuitiv müssen wir Menschen vorgehen, denn wir können lernen und forschen, und inzwischen haben wir eine breite Grundlage über die Wirkung der Heilkräuter. Als Basis dafür diente in früheren Zeiten aber dennoch die Beobachtung der Tiere in freier Wildbahn. Unsere Hunde, Katzen, Vögel, Pferde und all die anderen Tiere waren die ersten Naturheilkundler und unsere Lehrer.

Das erlangte Wissen wurde niedergeschrieben, weitergegeben und erweitert, zusammengefasst, überprüft - teilweise wurde auch so einiges an "Magie" hinzugedichtet, wenn man sich etwas nicht erklären konnte.

Man fand Tabletten der alten Sumerer, die zeigen, dass diese ihre Medikamente aus pflanzlichen und mineralischen Verbindungen mit Flüssigkeiten oder Lösungsmitteln gemischt haben, wie zum Beispiel mit Wein, Bier, Honig oder mit pflanzlichen Ölen.

Babylonische Tontafeln aus dem 3000 v. Chr. zeigten schon den Import von Kräutern aus fernen Ländern. Im Jahr 2005 fand man fast 1000 solcher Tontafeln im heutigen Irak, die aus dem Zeitraum von 2000 - 150 v. Chr. stammen. Diese Tafeln ergaben ein damaliges "Standard-Diagnose-Handbuch" der damaligen Zeit mit Behandlungsmethoden bei unterschiedlichen Krankheiten.

Um den gleichen Zeitraum herum entstanden in Kulturen in China, Ägypten und Indien schriftliche Aufzeichnungen über Heilpflanzen. Die heutige traditionelle chinesische Medizin begann mit dem Text Huang Ti Nei Ching (des Gelben Kaisers Klassiker der Inneren Medizin), der angeblich von dem legendären chinesischen Herrscher Huang Ti etwa 2697 v. Chr. verfasst wurde. Die Kräuterkunde ist ein wichtiger Aspekt der traditionellen chinesischen Medizin.

Adonisröschen

Eines noch vorweg: Das Adonisröschen ist giftig, man sollte es nicht auf eigene Faust einsetzen und nur verwenden, wenn man weiß, was man da so macht. Da die Wirkstoffe nur langsam vom Körper aufgenommen werden, kann es leicht zu einer Überdosierung kommen. Außerdem enthalten die Pflanzen je nach Standort mal mehr, mal weniger Wirkstoffe.

Am besten ist es deshalb, wenn man auf Fertigpräparate umsteigt, da darin immer genau gleich viel an Wirkstoffen zu finden ist, so dass eine Dosierung einfach ist. Aber auch dann sollte man Adonisröschen nur nehmen, wenn der Arzt grünes Licht gegeben hat.

Tinkturen mit Adonisröschen sollte man ebenfalls nicht selbst herstellen. Tinkturen sind stärker als Tees, und wegen des nicht vorhersehbaren Wirkstoffgehaltes kann dann etwas wirklich sehr Starkes, gemeint ist etwas sehr Giftiges, dabei herauskommen. Also: Finger weg!

In der Naturmedizin kennt man Teemischungen gegen Herzbeschwerden, gegen Wasseransammlungen im Körper, gegen Fieber oder auch gegen Regelbeschwerden. Aber auch hier sei gesagt: Wenn man nicht weiß, was man da so dosiert, sollte man eher die Finger davon lassen.

Das Adonisröschen ist ein wirklich starkes Heilkraut, das aber eigentlich nichts in der Hausapotheke zu suchen hat.



Aloe

Die Aloe hilft äußerlich als Gel oder als Salbe bei kleinen Verletzungen. Fast unschlagbar ist sie bei Brandwunden und Brandverletzungen, aber auch beim Sonnenbrand. Die Aloe wird auch gerne von Frauen benutzt, die das Gel als Schönheitsmaske verwenden.

Eine weitere Wirkung ist die Unterdrückung des Körpergeruchs. Aber auch bei Asthma, Akne, Hepatitis, Pilzen und bei Schuppenflechte kann sie eingesetzt werden.

Aloe vera ist sicherlich kein Wunderheilmittel. Wenn man aber die verschiedenen Anwendungsbereiche kennt, kann sie uns viel Gutes tun, zum Beispiel bei kleineren Wunden, rauer Haut oder auch bei Insektenstichen.

Die Aloe enthält verschiedene Fettsäuren und Polysaccharide. Diese wirken ausgesprochen entzündungshemmend. Die Eigenschaft des schnellen Wundverschlusses kann man mit einem einfachen Versuch verdeutlichen. Schneidet man mit einem Messer ein Stück eines Aloe-Blattes ab, so kann man fast zuschauen, wie es sich von selbst wieder schließt.

Bei Verbrennungen, Schürfwunden und anderen kleinen Verletzungen reicht es, ein Aloe-Blatt abzuschneiden und die Schnittstelle mit dem kühlenden Gel auf die angegriffene Haut zu legen.



Arnika

Außerlich angewendet wird eine Tinktur oder eine Salbe zum Beispiel bei Verletzungen, Quetschungen, Blutergüssen, Prellungen, Muskelzerrungen und bei Sehnenzerrungen. Zudem hilft Arnika auch bei Verstauchungen, oberflächlichen Venenentzündungen, Entzündungen im Mund- und Rachenraum, rheumatischen Beschwerden und zur Behandlung von Entzündungen nach Insektenstichen.

Einen Absud und Auszüge der Arnika kann man als Gurgelmittel, als Badezusatz oder für Umschläge verwenden.

Umschläge, die eine Arnikatinktur enthalten, können bei Schwellungen und Schmerzen helfen.

Pfarrer Kneipp gurgelte angeblich jeden Tag Arnikatee, man sagt, seine kräftige und gesunde Stimme käme davon.

Achtung:
Nicht auf offene Wunden legen!
Den Tee nicht trinken! Giftig!



Salbei

Die im Salbei enthaltenen ätherischen Öle sind für dessen virenhemmende, pilztörende und antibakterielle Wirkung verantwortlich.

Salbei hat laut Studien eine günstige Wirkung auf das Gehirn, die Augen, Drüsen und Nerven. So wird im Moment daran gearbeitet, aus den Wirkstoffen des Salbeis ein Medikament gegen Alzheimer herzustellen.

Aber selbst wenn man noch nicht alt ist, hilft der Salbei die Konzentration zu steigern und das Gedächtnis zu verbessern. Auch bei Stress kann der Salbei helfen - natürlich nicht, den Stress zu vermeiden, jedoch wohl, ihn besser zu verkräften.

Der Salbei kann auch bei Schweißausbrüchen und übermäßigem Speichelfluss helfen, ein Salbeitee und Salbeibonbons helfen gegen Husten und Halsschmerzen. Der Salbei hat eine desinfizierende Wirkung, deshalb verwendet man ihn auch für Spülungen oder zum Gurgeln im Mund- und Rachenraum. Salbei ist antibakteriell und fungizid, tötet also Bakterien und Pilze ab. Man kann den Salbei deshalb auch gut bei entzündlichen Prozessen, wie etwa Akne, einsetzen.

Salbei hilft bei Verdauungsstörungen und hilft bei Halsschmerzen, verstärkt wird dies übrigens noch durch eine Beimischung von Kamille. Die schweißhemmende Wirkung des Salbeis setzt übrigens nach spätestens 2 Sed. ein.

Sie kann über mehrere Tage lang anhalten.

