



# Leseprobe

Leoniek Bontje

## Pflanzen als Medizin

Das Handbuch für die Natur-Apotheke

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



---

Seiten: 260

Erscheinungstermin: 08. März 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

LEONIEK BONTJE

# PFLANZEN ALS MEDIZIN

DAS HANDBUCH FÜR DIE  
NATUR-APOTHEKE

**südwest**

# INHALT

Vorwort.....	4
Einleitung.....	7
<b>WAS SIND HEILPFLANZEN?</b> .....	8
Wie wendet man Heilpflanzen an?.....	8
Die richtige Auswahl.....	9
Welche Pflanzenteile werden wann gesammelt?.....	11
<b>GRUNDREZEPTE</b> .....	15
Das Immunsystem stärken.....	23
Kräftigende Frühjahrskräuter.....	23
Kräuter zur Stärkung des Immunsystems.....	69
Natürliche Antibiotika und Adaptogene.....	80
<b>ERSTE HILFE BEI KLEINEN UNFÄLLEN UND BESCHWERDEN</b> .....	91
Haut: Zerrungen, Prellungen, Wunden, Ausschlag.....	93
<b>ATEMWEGE</b> .....	119
<b>HERZ, GEFÄSSE, BLUT UND KREISLAUF</b> .....	140
<b>NERVENSYSTEM: KOPFSCHMERZEN, STRESS, NERVOSITÄT UND SCHLAF</b> .....	161
<b>VERDAUUNG: MAGEN UND DARM</b> .....	176
<b>HARNWEGE</b> .....	198
<b>BEWEGUNGSAPPARAT</b> .....	211
<b>FRAUENGESUNDHEIT: FORTPFLANZUNGSORGANE, MENSTRUATION, WECHSELJAHRE</b> .....	217
<b>HAUT- UND KÖRPERPFLEGE</b> .....	232
<b>REGISTER</b> .....	246

## EIN GEFÜHL WIE NACHHAUSEKOMMEN

Die Arbeit mit Heilpflanzen hat etwas Magisches. Uraltes Wissen, das heute noch gilt, findet wieder Anerkennung. Als kleines Mädchen habe ich jeden Tag im Garten gespielt, Pflanzen gepflückt und zu Brei zerstampft. Der Umgang mit den Pflanzen war damals für mich die natürlichste Sache der Welt. Und als ich 2012 wieder anfang, mit Pflanzen zu arbeiten, fühlte es sich an wie Heimkommen.

In meinem Umfeld erfahre ich täglich, dass wir Menschen wieder lernen müssen, zur Natur zurückzufinden. Wir müssen wieder Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen und die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen – eventuell mithilfe von Pflanzen. Wer pflanzliche Heilmittel selbst herstellt, gewinnt außerdem ein Stück Unabhängigkeit.

Pflanzenheilkunde ist kein Hexenwerk. Fast jeder weiß, dass Kamillentee Bauchschmerzen lindert oder Arnikasalbe Blutergüsse schneller abklingen lässt. Anstelle von Aspirin könnten Sie es bei Kopfschmerzen mit Tee, einem Aufguss oder einer Tinktur aus Weidenrinde oder Mädesüß versuchen. Gerade Tinkturen lassen sich sehr leicht selbst herstellen.

In meinem ersten Buch *Wildpflanzen essen* habe ich mich mit heimischen Arten beschäftigt. Es gibt aber auch viele Heilpflanzen aus den Tropen und Subtropen, darum stelle ich in diesem Buch auch Pflanzen aus aller Welt vor.

Inspiration finde ich in der Natur. Es ist doch herrlich, dass um uns herum essbare und heilende Pflanzen wachsen! Menschen, durch die ich Wildpflanzen kennenlernen konnte, haben mich ebenso stark beeinflusst wie Bücher und Filme über Pflanzen, so wie meine Ausbildung am Institut Kruidenrijk von Yvonne Maessen, der Unterricht bei Ria Hogervorst, Susun Weed und anderen Herbalisten und selbstverständlich auch meine Studien- und Arbeitskollegen. Immer wieder treffe ich inspirierende Menschen, die mir neue Impulse geben, darunter Nele Odeur, Jan Graafland vom Weleda-Kräutergarten und Elspeth Diederix von The Miracle Garden (Amsterdam).

Ich hoffe, dass die Pflanzenporträts und Rezepte in diesem Buch auch Sie ermutigen, die Heilkraft von Pflanzen selbst zu nutzen.

**Leoniek Bontje**

## ALTES WISSEN NEU BELEBEN

Vor einigen Jahren habe ich als Ethnobotanikerin im brasilianischen Amazonasgebiet gearbeitet. Ich forschte bei indigenen Heilern und Hebammen über die Verwendung von Pflanzen und Ritualen rund um die Geburtshilfe. Während einer Wanderung verletzte ich mich am Fuß und ging zum Arzt. Der Fuß wurde gekühlt. Ich bekam Schmerzmittel, Entzündungshemmer und eine Cortisonspritze, doch der Schmerz blieb. Ein paar Monate später war ich im nordwestlichen Amazonasgebiet tätig. Nach tagelanger Fahrt durch unwirtliches Terrain kletterte ich aus dem Kanu und ging mit einem Kollegen in ein Dorf. Noch bevor wir förmlich begrüßt wurden, sagte der Schamane: »Du hinkst.« Er sah mich durchdringend an. »Zieh deinen Schuh aus und gib mir deine Machete.« Ich wurde blass, tat aber, was er sagte. Er nahm die Machete, ging zu einer Palme und schnitt einen Wedel ab. Ich atmete erleichtert auf. Er bereitete eine Paste aus dem Wedel zu, strich sie auf meinen Fuß - und innerhalb von 24 Stunden war der Schmerz weg.

Viel Wissen über essbare, kosmetisch nutzbare und medizinische Pflanzen ist im Lauf der Zeit verloren gegangen. Allerdings wächst neu-

erdings das Interesse, und es gibt wieder mehr Menschen, die wertvolle Kenntnisse über Heilpflanzen sammeln, bewahren, anwenden und weitergeben.

Leoniek Bontje gehört zu denen, die dieses traditionelle Wissen bewahren. Sie gibt faszinierende Einblicke in die besondere Beziehung von Pflanzen und Menschen. Sie macht verborgene Weisheiten zugänglich und zeigt Wege auf, altes Wissen über Heilpflanzen in unserer heutigen Zeit anzuwenden. Sie vermittelt ihren Lesern Techniken, um selbst Heilpflanzenprodukte herzustellen und so das alte Wissen am Leben zu erhalten.

Die Zeit ist reif für dieses Buch. Bei meiner Arbeit stelle ich oft fest, dass es zu wenig Informationen zu diesem Thema gibt. Es besteht ein großer Bedarf an Büchern, die vormals geheime Welten zugänglich machen, Inspiration bieten und den Lesern helfen, altes Wissen über Heilpflanzen unkompliziert und sicher in ihren Alltag zu integrieren. Solch ein Buch halten Sie in der Hand. Riechen Sie daran, verschlingen Sie es und machen Sie sich die Hände schmutzig.

**Nele Odeur**

## WAS SIND HEILPFLANZEN?

Heilpflanzen sind Pflanzen oder deren Teile, die zur Gesunderhaltung oder zur Behandlung von Beschwerden verwendet werden. Dabei betrachte ich stets die Pflanze als Ganzes, also ihre Gesamtwirkung (auch wenn nur ein Blatt verwendet wird) und nicht eine einzelne, aus der Pflanze extrahierte Substanz. Das ist wichtig,

denn Pflanzen sind Organismen, in denen sich verschiedene Inhaltsstoffe im Gleichgewicht befinden und zusammenarbeiten. So wird manchmal ein Stoff mit sehr starker Wirkung durch einen anderen gedämpft, in anderen Fällen können sich Stoffe gegenseitig verstärken.

## WIE WENDET MAN HEILPFLANZEN AN?

Die einfachste Möglichkeit, pflanzliche Inhaltsstoffe zu sich zu nehmen, besteht darin, Blätter, Blüten oder Beeren direkt von der Pflanze zu pflücken und frisch zu verzehren. Wenn ich im Freien unterwegs bin, berühre, rieche und schmecke ich gern alles, was mich anspricht und essbar ist. Dann nehme ich die Pflanzenteile mit nach Hause, um einen Aufguss zuzubereiten. Dafür übergieße ich die frischen Blätter oder Blüten mit kochendem Wasser und lasse sie zehn Minuten ziehen.

Manchmal nehme ich auf Exkursionen eine Thermoskanne mit heißem Wasser mit und stecke einfach ein paar Kräuter hinein, um unterwegs den Aufguss genießen zu können.

Es ist nicht schwierig, Heilmittel aus Pflanzen selbst herzustellen. Ich bereite gern Tinkturen zu, um die Wirkstoffe ganzjährig nutzen zu können. Tinkturen sind selbstgemachte Arzneimittel aus Blättern, Blüten oder Wurzeln, die in Alkohol (zum Beispiel Wodka oder Gin) eingelegt werden. Eine alkoholfreie Tinktur kann auf Basis von Glycerin hergestellt werden. Es gibt aber noch andere Zubereitungsformen: Sie können die frischen Blätter mit heißem Wasser übergießen (Aufguss), aber Sie können sie auch länger kochen (Absud), einen Sirup daraus herstellen oder die Blätter für Kräutertee trocknen.

Wenn Sie Pflanzenteile oder Blüten in Essig, Honig oder Öl einlegen, nimmt die Flüssigkeit einen Teil der

Wirkstoffe auf, das ist ein Mazerat. Für die äußerliche Anwendung eignen sich Kompressen mit Pflan-

zenextrakten, Salben oder Öle. Außerdem eignen sich Heilpflanzen für Inhalationen und Bäder.

## **DIE RICHTIGE AUSWAHL**

Manche Pflanzen eignen sich für mehrere Beschwerden, andere sind in Mischungen bei einer Beschwerde wirksam. Aber welche soll man wählen? Gehen Sie es praktisch an: Sammeln Sie Pflanzen, die leicht verfügbar sind. Ich pflücke gern frische Pflanzen in meiner Umgebung, wo ich leicht hinkomme. Weil ich Pflanzen in meiner Umgebung bevorzuge, verwende ich eher Kletten-Labkraut aus meinem Garten als getrockneten Wacholder, den ich erst bestellen muss. Manchmal hat man auch Lust, etwas Neues auszuprobieren. Pflücken Sie Pflanzen, die Sie als angenehm empfinden, und ignorieren Sie die, die Ihnen nicht zusagen. Wenn etwas nicht wirkt, versuchen Sie beim nächsten Mal etwas anderes. Auf jeden Fall sollten Sie eine Behandlung abbrechen, falls sich unangenehme Nebenwirkungen einstellen.

Viele einheimische Pflanzen können in der freien Natur gesammelt werden. Andere kann man selbst anpflanzen, sogar in Töpfen auf der

Fensterbank oder auf dem Balkon. Getrocknete Pflanzen oder Wurzeln können online bestellt werden. Adressen siehe Seite 259.

### **Warnhinweis**

Viele Pflanzen eignen sich gut für die Hausapotheke, aber nicht alle sind in jedem Fall harmlos. Bei ernsten Beschwerden sollten Sie immer einen Arzt aufsuchen! Dieses Buch kann keine qualifizierte medizinische Beratung und Behandlung ersetzen, sondern kann sie nur ergänzen. Die Redensart »Was nicht hilft, schadet nicht« gilt nicht für Pflanzen. Manche können sogar sehr gefährlich sein. Sammeln Sie also nicht drauflos, sondern informieren Sie sich gewissenhaft. Besuchen Sie einen Kurs oder befragen Sie einen Kräuterspezialisten. Vor allem Menschen, die dauerhaft Medikamente einnehmen oder an chronischen Erkrankungen leiden, müssen mit Heilpflanzen sehr vorsichtig umgehen. Dasselbe gilt für Säuglinge, Kinder, Schwangere und ältere Menschen. Befragen Sie im Zweifelsfall immer einen Experten.

# WELCHE PFLANZENTEILE WERDEN WANN GESAMMELT?

## Wir verwenden die folgenden Teile:

**Oberirdische Teile wie Blüten, Blätter und Stiele** sollten an einem trockenen Morgen geerntet werden, wenn kein Tau auf den Pflanzen liegt. Die meisten Blüten können gesammelt werden, wenn sie sich gerade öffnen, am besten erntet man sie aber, wenn sie voll erblüht sind und kurz vor der Samenbildung stehen.

Ernten Sie Blätter möglichst im Frühjahr, wenn sie noch frisch und jung sind. Wenn sie älter sind, werden viele Blätter hart, zäh oder bitter. Wenn sie im Herbst absterben, fließt die Kraft in die Wurzel zurück und die Blätter enthalten nicht mehr viele Nähr- und Wirkstoffe. Es gibt allerdings Ausnahmen. Die Blätter des *Ginkgo biloba* sollten gepflückt werden, wenn sie bereits gelb sind und kurz vor dem Abfallen stehen (obwohl manche Kräuterexperten auch junge Ginkgoblätter empfehlen). Pflanzenstängel können mitverwendet werden, sind aber oft schwieriger zu verarbeiten. Brennesselstängel zum Beispiel, deren Fasern für Textilien verwendet werden, sind zu hart für den Ver-

zehr. Die Stängel der Vogelmiere hingegen sind saftig und weich.

Blätter für Aufgüsse breiten Sie auf Backpapier aus und lassen sie an einem trockenen, gut belüfteten Ort trocknen. Sie können die Blätter auch in einen Dörrschrank legen oder im Backofen bei leicht geöffneter Tür bei 40 °C trocknen. Einige Blüten, beispielsweise die des Löwenzahns, reifen nach der Ernte weiter und werden flauschig. Verwenden Sie also hier nur die Blätter und Knospen.

**Wurzeln** werden am besten im Herbst ausgegraben. Die Pflanze hat den ganzen Sommer über Nährstoffe gesammelt, die im Herbst, wenn die oberirdischen Teile absterben, in der Wurzel gespeichert werden. Das Ausgraben kann allerdings mühsam sein, und wenn die Wurzel ausgegraben wurde, kann die Pflanze nicht mehr nachwachsen. Besser und einfacher ist es, sie im Topf zu züchten. Löwenzahn siedelt sich von selbst in Blumenkübeln und Gartenbeeten an - die Wurzeln können dann ausgegraben werden. Klette, Beinwell oder Wegwarte können in Töpfe gesät werden, um die Wurzeln zu ernten. Von



zweijährigen Pflanzen werden die Wurzeln erst im zweiten Standjahr geerntet. Setzen Sie nach der Ernte ein Stück Wurzel mit dem anhängenden Blatt wieder ein, damit eine neue Pflanze entstehen kann. Die Wurzeln waschen und gründlich abbürsten. Sie können frisch verwendet oder getrocknet werden – entweder an einem warmen, trockenen Platz oder im leicht geöffneten Backofen bei 40 °C.

**Früchte** werden geerntet, wenn sie vollreif sind: im Sommer (Himbeeren und Brombeeren), Spätsommer (Weißdorn und Holunder) und Herbst (Sanddorn und Schlehe). Einige Früchte erntet man am besten nach dem ersten Frost, etwa Sanddorn, Mispeln und Schlehen.

**Samen** können geerntet werden, wenn sie dunkel und trocken sind, wie zum Beispiel Fenchel- oder Wilde Karottensamen. Nur Brennnesselsamen sollten Sie sammeln, solange sie noch frisch und grün sind. Trocknen Sie die Samen sofort an einem trockenen, warmen Platz, im Dörrschrank oder im Backofen bei 40 °C mit leicht geöffneter Tür.

**Nüsse** wie Walnüsse und Haselnüsse können Sie im Herbst vom Boden aufsammeln.

**Rinde und Bast:** Verwenden Sie nur Rinde von abgesägten Ästen und von Bäumen, die mindestens zwei Jahre alt sind. Beschädigen Sie niemals den Hauptstamm eines vitalen Baums. Der Bast befindet sich unter der Rinde. Sammeln Sie nur die Rinde von frischen, grünen Zweigen, nicht von alten Ästen, die schon trocken sind. Der beste Zeitpunkt ist das zeitige Frühjahr, wenn der Saft in den Pflanzen aufsteigt. Die Rinde an einem warmen, trockenen Platz, im Dörrschrank oder im Backofen bei 40 °C mit leicht geöffneter Tür trocknen.

**Baumsaft:** Ich halte nicht viel davon, Bäume anzuzapfen, weil sie durch die Verletzung der Rinde Schaden nehmen können. Wenn Sie Birkensaft auffangen möchten, sollten Sie dies im Frühjahr tun. Dafür müssen Sie die Rinde nicht beschädigen. Stattdessen können Sie einen herabhängenden Ast abschneiden und eine Flasche darunterhängen, um den Saft zu sammeln. Anschließend die Schnittwunde mit Baumwachs versiegeln.

# GRUNDREZEPTE

Ob Sie aus einer Pflanze eine Tinktur, einen Aufguss, ein Öl oder einen Absud (Dekokt) herstellen, hängt von Ihren persönlichen Vorlieben ab, aber auch davon, wofür sich die Pflanze am besten eignet. Wilde Malve eignet sich beispielsweise am besten für einen kalten Auszug, weil dadurch die Schleimstoffe gelöst werden. Harte Pflanzen wie Schachtelhalm, aber auch Samen, Rinde und getrocknete Wurzeln sollten mehrere Minuten in Wasser gekocht werden, um die Wirkstoffe zu lösen (Absud). Auf diese Weise werden die Zellwände zerstört und die Wirkstoffe freigesetzt.

Ob Sie eine Tinktur, einen Aufguss, ein Öl oder ein Dekokt herstellen, hängt auch von der Löslichkeit der Inhaltsstoffe ab.

Pflanzen enthalten fettlösliche und wasserlösliche Wirkstoffe. Zu den fettlöslichen Stoffen gehören ätherische Öle, Fette, die meisten Alkaloide, Harze und fettlösliche Vitamine (A, D, E, K). Wasserlöslich sind beispielsweise die Vitamine B und C, Gerbstoffe und Schleimstoffe. Ist der Inhalt fettlöslich, empfiehlt sich ein öliger Auszug. Wasserlösliche Stoffe werden durch Aufguss oder Absud gewonnen. Eine Tinktur entzieht der Pflanze

sowohl wasser- als auch fettlösliche Stoffe, allerdings möchte nicht jeder eine Zubereitung auf Alkoholbasis einnehmen. Dann bietet sich eine pflanzliche Tinktur mit Glycerin oder ein Oxymel (Sauerhonig) auf Basis von Apfelessig an.

Hyperforin aus Johanniskraut ist beispielsweise eine fettlösliche Substanz. Wenn Sie Johanniskraut wegen seiner stimmungsaufhellenden Eigenschaften verwenden wollen, ist es nicht sinnvoll, einen Tee oder Aufguss zuzubereiten, weil das Hyperforin dieser Pflanze nicht wasserlöslich ist. Stellen Sie lieber eine Tinktur auf Basis von Alkohol, Glycerin oder Öl her.

Um die Harze und ätherischen Öle zum Beispiel der Kiefer zu lösen, stellt man ein Öl oder eine Tinktur her. Die Wirkstoffe der Kiefer sind fettlöslich.

Schleimstoffe sind wasserlöslich. Um die Schleimstoffe von Eibisch und Wilder Malve zu nutzen, bereiten Sie einen Kaltwasserauszug oder Aufguss (nicht zu heiß) zu.

Wer weitere Kenntnisse in der Zubereitung von Kräuterheilmitteln erwerben möchte, kann einen Kurs besuchen.

## **INNERE ANWENDUNG: AUFGUSS, TEE, TINKTUR**

### **Aufguss**

Frische Pflanzenteile mit abgekochtem, kurz abgekühltem Wasser übergießen (wenn es zu heiß ist, werden die Blätter oder Blüten braun). 10 Minuten ziehen lassen, dann trinken. Sie können den Aufguss auch abkühlen lassen und kalt trinken. Getrocknete Pflanzenteile (pro Tasse 1-2 Teelöffel) mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und warm trinken.

### **Kaltwasserauszug/ Mazerat**

Für einen Kaltwasserauszug werden meist Blüten in kaltes Wasser eingelegt. Die Methode empfiehlt sich vor allem für bittere Blüten wie Eibisch oder Wilde Malve oder zur Herstellung von Bachblütenmitteln. Die Blüten in destilliertes Wasser oder Quellwasser geben und 24 Stunden ziehen lassen, dann die Blüten herausnehmen und die Flüssigkeit trinken.

### **Absud/Abkochung**

Einige Pflanzenteile müssen länger gekocht werden, um ihnen die Wirkstoffe zu entziehen, beispielsweise harte Pflanzen wie Schachtelhalm oder Wurzeln wie Engelwurz. Auch Samen und Rinde eignen sich gut zum Abkochen. 2-3 Esslöffel

der getrockneten oder frischen Pflanzenteile mit 500 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und 10-20 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln, dann abgießen.

### **Tinktur**

Eine Tinktur ist ein Extrakt auf Basis von Alkohol. Je nachdem, welche Pflanze Sie verwenden und welche Wirkstoffe Sie extrahieren wollen, verwenden Sie 96-prozentigen Alkohol, den Sie auf 25-95 Prozent verdünnen. Das ist anfangs etwas knifflig, da Sie genau wissen müssen, welcher Inhaltsstoff mit welcher Alkoholkonzentration optimal gelöst wird. Mit 50-prozentigem Alkohol gewinnen Sie den größten Teil der Inhaltsstoffe. Alternativ können Sie einen geschmacksneutralen klaren Schnaps (Gin, Wodka, 40-50 Volumenprozent) verwenden, in dem ebenfalls ein Großteil der Wirkstoffe aufgelöst wird.

**Sie brauchen:**

Pflanze(n) nach Wahl  
Schnaps mit neutralem Geschmack  
(Gin, Wodka) mit mindestens  
40 Prozent Alkohol  
sauberes, großes Glas mit fest-  
schließendem Deckel

Füllen Sie das Glas mit den Pflan-  
zenteilen, die Sie verwenden  
möchten. Gießen Sie den Schnaps  
darüber, bis die Pflanzenteile  
ganz bedeckt sind (d. h. bis zum  
Rand). Das Glas verschließen und  
exakt beschriften. Das ist wichtig,  
denn nach einer Weile werden alle  
Mischungen gleich aussehen und  
ohne Etikett nicht mehr zu unter-  
scheiden sein. Lassen Sie das Glas  
etwa sechs Wochen stehen und  
schütteln Sie es ab und zu. Dann  
die Mischung durch ein Tuch gie-  
ßen und die Pflanzenteile gut aus-  
drücken. Die gewonnene Tinktur in  
eine Tropfflasche geben und exakt  
beschriften.

Dosierung: 3 x täglich 15–20  
Tropfen in etwas Wasser. In akuten  
Fällen können Sie diese Menge  
häufiger einnehmen, z. B. jede  
Stunde.

Kinder nach Lebensjahren: Einem  
Kind von 8 Jahren geben Sie  
8 Tropfen in ein wenig Wasser.

**Alkoholfreie Tinktur  
auf Glycerinbasis**

Wenn Sie keinen Alkohol ver-  
wenden möchten, stellen Sie die  
Tinktur mit Glycerin (Glycerol) her.  
(Bezugsquellen siehe Seite 259)

**Oxymel: Auszug mit  
Essig oder Honig**

Eine weitere Möglichkeit ist der An-  
satz mit Apfelessig, der aufgrund  
seines Säuregehalts Wirkstoffe löst.  
Füllen Sie ein sauberes Gefäß mit  
Pflanzenteilen und übergießen Sie  
diese mit Bio-Apfelessig. Die Mi-  
schung etwa zwei Wochen stehen  
lassen und gelegentlich schütteln.  
Dann abseihen und verwenden.  
Sie können den Auszug mit einem  
Löffel einnehmen, mit Wasser ver-  
dünnt trinken oder auch für Salat-  
dressings verwenden.

Honig entzieht der Pflanze neben  
den Wirkstoffen auch Feuchtigkeit.  
Dadurch wird er selbst verdünnt  
und kann wie ein Sirup eingenom-  
men werden. Füllen Sie ein saube-  
res Glas mit Pflanzenteilen und  
übergießen Sie diese mit flüssigem  
Bio-Honig. Nach ein paar Tagen  
können Sie bereits löffelweise Sirup  
entnehmen. Der Sirup eignet sich  
auch zum Süßen von Tee oder als  
Zusatz zu Salatdressings.

