

# Pflanzen für ein langes Leben

## Traditionelle und moderne Heilpflanzenrezepte für Elixiere

von Max Amann

mit freundlicher Genehmigung der Zeitschrift Naturheilpraxis

Das Wort Elixier leitet sich vom arabischen Al-Iksir ab.

Der Duden definiert Elixier als "Auszug, Heiltrank, Zaubetrank, Verjüngungsmittel (Lebenselixier)".

Cunrat Geßner schreibt 1583: "Die Wasser/ von vilen stucken zusammen gesetzt/ welche man Elixier/ das ist/ krafft Wasser/oder Wasser des Lebens/oder Guldinwasser nennet."

### Zur Geschichte

Rezepte zur Verlängerung des Lebens sind seit ältesten Zeiten allen Hochkulturen bekannt. Nach Entstehung des islamischen Großreiches erwiesen sich die arabischen Gelehrten als hervorragende Schüler der Kultur der europäischen Antike, Persiens und Indiens. Das übernommene Wissen integrierten sie auch in Medizin und Pharmazie zu einem einheitlichen Weltbild und bereicherten dieses außerordentlich durch eigene Beobachtungen und technische Entwicklungen. Die pharmazeutischen Fortschritte im islamischen Bereich sind charakterisiert durch das Aufblühen der Alchimie. Den europäischen Teilnehmern an den Kreuzzügen war die kulturelle Überlegenheit der islamischen Nationen klar; sie erwiesen sich ihrerseits als gelehrige Schüler der Araber. Mit Übernahme der arabischen Alchimie kam es in Europa zu einem Aufblühen des Apothekenwesens, gefördert vom Interesse der Großen und Mächtigen an stärkenden und lebensverlängernden Mitteln (Hofapotheken in Residenzen der Fürsten und Bischöfe). Seit der 2. Hälfte des 15. Jahrhunderts sind in Europa die Destillierkunst und der Alkohol (arabisch Al-Kohol) allgemein bekannt.

### Herstellung

Elixiere sind besondere Zubereitungen aus Mischungen von Heilpflanzen, teilweise unter Zusatz von Metallen, Mineralien oder Tierprodukten. Die Techniken der Zubereitung sind durch die Vorstellungen der Alchimie festgelegt.

Ein wichtiger Sonderweg unter den alchimistischen Herstellungsverfahren ist die spagirische Zubereitung. Spagirik ist eine Zerlegung des Ausgangsmaterials in Präparate, in denen die drei Prinzipien der Alchimie - Merkur, das Geistige, Flüchtige - Sulfur, das Seelische, Brennende - Salz, das Stoffliche, Feste - einzeln angereichert vorliegen. Anschließend vereinigt man diese Fraktionen, um zu einem Produkt zu gelangen, das vollkommener als die Ausgangsstoffe ist.

Bei spagirischer Zubereitung wird das Pflanzenmaterial häufig zunächst vergoren und anschließend der gebildete Alkohol zusammen mit weiteren flüchtigen Stoffen abdestilliert. Dieses Destillat enthält zusätzlich immaterielle Informationen über die Wesensart des Ausgangsstoffes, also den Pflanzengeist. Bei der Vergärung können Wirkstoffe zerstört werden, aber bisweilen auch neue entstehen, wie z.B. bei der Schlüsselblumenblüte.

Verwendet man nur das Destillat als Heilmittel, so fehlen nichtflüchtige Wirkstoffe, die die Hauptmasse des alchimistischen Sulfurs im Ansatz bilden, beispielsweise die Scharfstoffe. Das oben beschriebene Destillat enthält den alchimistischen Merkur und, falls die verwendeten Pflanzen ätherische Öle enthielten, auch einen Teil des alchimistischen Sulfurs. Das alchimistische Salz gewinnt man, indem man den unlöslichen Pflanzenrückstand verascht und das Aschensalz im Destillat löst, soweit dies möglich ist. Nach manchen Anleitungen wird auch die Flüssigkeit, die beim Gäransatz nicht überdestilliert ist, eingedampft, der Rückstand verascht und wird als Sulfur dem Präparat zugesetzt.

Es ist weniger mühsam, aus Sulfur-reichen Pflanzen einfach eine alkoholische Tinktur herzustellen (diese enthält dann Merkur und Sulfur dieser Pflanzen, ohne dass eine Anreicherung und Vergeistigung erfolgt ist) und diese dem Destillat zuzusetzen.



In der Art alchimistischer Operationen betreibt Paracelsus auch die Heilmittelzubereitung: Ingredienzien werden gereinigt, gelöst, ausgefiltert, verdampft, destilliert usw. Dieser Holzschnitt aus Brunschwigs "Destillierbuch" zeigt das Löten von Substanzen im Wasserbad.

### Anwendungsbereiche

Die Elixiere sind für zwei Anwendungsbereiche gedacht.

1. Als unspezifisches Hilfsmittel für Krankheiten und Leidenszustände aller Art von Leib, Seele und Geist. Sie müssen dann durch Medikamente ergänzt werden, die krankheitsspezifisch sind.
2. Als Mittel, um den Alterungsprozess zu beeinflussen, also als lebensverlängernde Geriatrika. Auch bei dieser Anwendung müssen die spezifischen Bedürfnisse des einzelnen Patienten durch Ergänzungsmittel oder besser, durch eine personenspezifische Herstellung des Elixiers berücksichtigt werden.

Es sind Hunderte von traditionellen Elixierrezepten überliefert. Wie in der zeitgenössischen Medizin gab es Standardrezepte, die den Arzneyspezialitäten der Roten Liste entsprechen und individuelle Rezepte, die Leibärzte für bestimmte Personen ausgearbeitet haben. Fast alle Elixiere sind Auszüge aus einem Gemisch von Dutzenden einheimischer und exotischer Pflanzen; mineralische und tierische Bestandteile sind häufig.



Der Mond im Skorpion während einer Destillation.

### Wirkstoffe in geriatrisch wirkenden Pflanzen

Flüchtige Stoffe. Diese kann man als Tinktur zubereiten oder durch Destillation trennen. Bei der Destillation



Personifizierte Darstellung der "Alchimia" (Holzschnitt aus der "Quinta Essentia" von L. Thurneisser zum Thurn, 1574).

**Flüchtige Stoffe** - Diese kann man als Tinktur ausziehen oder durch Destillation trennen. Bei der Destillation kann man sie nach Alkoholzusatz als alkoholische Lösung (»Geist«) überdestillieren (Beispiel Melissengeist) oder durch Wasserdampfdestillation in reiner Form gewinnen (Beispiele sind ätherische Öle wie Rosen-, Ingwer-, Korianderöl usw.).

**Nichtflüchtige Stoffe**, die in Wasser-Alkoholmischungen löslich sind. Beispiele: Scharfstoff aus Ingwer, Flechteninhaltsstoffe, Wirkstoffe von Ginseng.

**Weitere Stoffe, die oft chemisch wenig stabil sind** - Beispiele sind pflanzliche Wachstumshormone in aktivierten Knospen oder ganz jungen Blättern, Stoffe in Frühlingstrieben von Nadelbäumen. Wahrscheinlich sind viele Wirkstoffe von Heilpflanzen unbekannt, weil sie bei traditioneller Aufarbeitung durch Trocknen, Erhitzen, Vergären zerstört werden. Die Stoffe dieser Kategorie sind nur durch schonende Tinkturherstellung aus Frischpflanzen extrahierbar. Sie sind nicht destillierbar.

**Mineralische Bestandteile**, teils bei Tinkturherstellung gelöst, teils erst nach Veraschung der Pflanzen extrahierbar.

**Ein geistiges Prinzip**, das analytisch nicht zu fassen ist, aber therapeutische Wirkungen entfaltet - der Pflanzengeist. Der Referent hält diesen in Qualität und Quantität für das Hauptagens der therapeutischen Wirkung von Pflanzen. Der Geist ist abhängig von Pflanzenart, Ort des Wachstums, Erntezeit, Pflanzenteilen. Dieser Geist ist mittels geeigneter Lösungsmittel (Wein, Essig, Alkohol-Wassergemisch, Zucker) extrahierbar. Bei schonender Destillation geht er in das Destillat über und kann so erheblich angereichert werden. Typische Geist-Zubereitungen sind im Kräuterbuch des Lonicerus (1679) beschrieben: Die im Mai gesammelten Frischpflanzen werden zerhackt, nach Wasserzusatz wird destilliert. Das Destillat wird durch Alkoholzusatz stabilisiert.

## Schritte zur Herstellung von Elixieren

**Erstellung des Rezepts** - Die Bestandteile müssen zusammenpassen und klinisch einen breiten Bereich organischer Erkrankungen abdecken, und zwar vorzugsweise degenerativer und Stoffwechselerkrankungen. Das Rezept kann auch nach esoterischen Gesichtspunkten erstellt werden.  
Beispiel: Melissengeist.

**Zubereitung** - Am einfachsten ist der gemeinsame Auszug aus einem Pflanzengemisch, also die Herstellung einer Tinktur. Ebenfalls recht einfach ist die Herstellung eines Destillats aus dem wertvollsten Teil einer besonders wirksamen Pflanze. Beispiel: Das Wasser der Königin von Ungarn (s. Rezeptteil). Weit überlegen als Arzneimittel für chronische Leiden aller Art, also auch zur geriatrischen Behandlung, sind die spagirischen Zubereitungen, die sich in Europa im 16. und 17. Jahrhundert herausgebildet haben (mehrere Beispiele im Rezeptteil). »Darum so lern Alchimiam, die sonst Spagyria heißt, die lernt das Falsch scheiden vom Gerechten« (Paracelsus).

**Das fertige Präparat** muss, besonders wenn es ein Destillat ist, noch reifen. Der Mensch ist mit seinen Sinnen fähig, diesen Prozess zu verfolgen. Beispiel ist jeder frisch gebrannte Schnaps; er ist völlig ungenießbar.

Dieser Prozess ist teilweise chemisch erklärbar. Der Reifeprozess verläuft viel besser in Gegenwart geeigneter Feststoffe.

Beispiel: Reifen von Wein höherer Qualität im Eichenholzfass. Beispiele von Reifemethoden für Elixiere: über Kieselgur oder Terra sigillata (Schwedenbitter), lagern über oberflächenreicher Goldfolie (Danziger Goldwasser). Letzterer Prozess ist nur alchimistisch erklärbar.

### Wichtige Bestandteile von Elixieren - nach Herkunftsgebieten

**Mitteleuropa** - Barflechte, Betonie, Bibernelle, Brennessel, Dachwurz, Edelraute, Eiche, Engelwurz, Enzian, Esche, Gamander, Ivakraut, Lärchenschwamm, Meisterwurz, Quendel, Rose, Schlangenknoterich, Tausendgüldenkraut, Wacholder.

**Mittelmeergebiet** - Alant, Bohnenkraut, Lavendel, Liebstöckel, Melisse, Myrrhe, Rose, Rosmarin, Safran, Salbei, Thymian, Ysop.

**Zentral- und Ostasien** - Anis, Ginseng, Koriander, Orange.

**Südasien** - Galgant, Gewürznelke, Kalmus, Kampfer, Kardamom, Kubeben, Muskat, Pfeffer, Zimt, Zitrone, Zitwer.

**Mittel- und Südamerika** - Aloe, Chinarinde, Weißer Zimt.

Die meisten Geriatrika Indiens und Chinas sind in Europa nicht erhältlich.

## Einige historische Rezepte für Elixiere

### Theriak (seit 1200)

Nach Duden: "Wichtigstes, opiumhaltiges Allheilmittel des Mittelalters". Ursprünglich etwa 45 Bestandteile; auch Rezepte mit bis zu 200 Bestandteilen haben existiert.

Ein modernes, im Handel befindliches Rezept (Theriak sine opio): 6 g Engelwurz, 4 g Schlangenknoterich, je 1 g Kardamom, Myrrhe und Eisensulfat, 6 ml Sherry, 72 g gereinigter Honig, (nicht mehr enthalten 1 g Opium).

Alle Bestandteile werden als Pulver gemischt und die Mischung im Wasserbad ausgezogen.

### Das Wasser der Königin von Ungarn (1380; Rezept aus dem Großen Albert um 1500)

2 Teile frische Rosmarinblätter und je 1 Teil frische Blüten von Dost, Lavendel und Poleiminze &läumst man an einem warmen Ort in Weinbrand drei Tage ziehen. Danach wird im Sandbad langsam abdestilliert bis kein Alkohol mehr übergeht. Zweimal wöchentlich morgens nüchtern (nicht abends) einen Teelöffel in Wasser nehmen.

Die Destillation lässt erkennen, dass vorliegende Version des Rezepts kurz vor 1500 entstanden ist. Es ist anscheinend bei dynastischen Heiraten verwendet worden, um einen größeren Altersunterschied der Ehepartner auszugleichen.



Destillationsapparat für Aqua vitae. (Aus: Hieronymus Brunschwig, Liber de arte Distillandi de Compositis, 1507).

**Aqua Vitae für Kaiser Friedrich III.** (um 1460; aus Cunrat Geßner: von allerhand künstlichen und bewerten Oelen, 1583)

Eine Mischung aus Eibisch, Feigen, Galgant, Ingwer, Kampfer, Wurzel von Kardobenediktenkraut, Kubeben, Lavendel, Muskatnuss, Nelken, Paradieskörner, Rosinen, Salbei, Zimt, Zitwer, Zucker, Ysop, Endivien-, Holunderblüten- und Rosenwasser, Malvasierwein und Weinbrand in einem großen Glaskolben 16 Tage in die Sonne stellen, und zwar von 8 Tagen vor bis 8 Tage nach der Sommersonnenwende. Abseihen, esslöffelweise einnehmen.

Ein Beispiel für ein ohne Gärung und Destillation hergestelltes Elixier. Friedrich III. erreichte trotz eines sehr aufreibenden Lebens ein Alter von 78 Jahren.

### Lebenselixier des Leonhard Fioravanti (um 1500; aus Cunrad Geßner)

Eine Mischung aus Ackermirze, Aloe, Basilikum, Beifuss, Datteln, Enzianwurzel, Feigen, Galgant, Holunderblätter, Honig, Ingwer, Kubeben, Lorbeer, Majoran (Kraut und Samen), Mandeln, Moschus, Muskat, Nelken, Pfeffer (weiß und schwarz), Pfefferminze, Pomeranzenschalen, Poleiminze, Rosen (weiß und rot), Rosmarin, Salbei, Spiklavendel, Wacholderbeeren, Weinbeeren, Zirbelnüsse, Zitronenschalen, Zitwer und Zucker mit hochprozentigem Weingeist ausziehen; auf dem Wasserbad den Alkohol abziehen und diesen zwei Monate zirkulieren (das ist Kochen am Rückfluss). Dieses ist das Geriatrikum, ein alchimistischer Merkur.

Der flüssige Rückstand dieser ersten Destillation wird mit heißer Flamme weiter destilliert, wobei eine wässrige rote Flüssigkeit übergeht, die ebenfalls zwei Monate zirkuliert. Dies ist ein Stoffwechsellmittel, ein alchimistischer Sulfur.

Beide Mittel werden einzeln oder in Mischung innerlich und äußerlich gebraucht. Vom Geriatrikum

wird alle drei Tage ein Quäntchen (= ca. 4 g) eingenommen. Die Mischung ist ein Spezifikum für

Apoplexie auch in schwersten Fällen.

Dieses interessante Rezept ist aufwendig in der Herstellung. Insbesondere zeigt es, dass; auch der alchemistische Schwefel prinzipiell destillierbar ist.

**Dr. Ernst'sches Mittel** = schwedische Lebensessenz (um 1700)

20 g Aloe, je 10 g Engelwurz, Rhabarber (*Rheum palmatum*) und Theriak und je 2,5 g Enzian, Kalmus, Lärchenschwamm, Myrrhe, Safran und Zitwer 14 Tage in 0,5 l verdünntem Alkohol digerieren, dann filtrieren. Bei akuten Leiden 2 mal tgl. 10 Tropfen, zur Geriatrie 1 mal wöchentlich einen Esslöffel. Unverdünnt einnehmen. Dieses und ähnliche Rezepte werden in der Literatur oft erwähnt. Mitglieder der Familie Ernst sollen gewöhnlich weit über 100 Jahre alt geworden sein.

**Die Frenette** (seit ca. 1700),

ursprünglich in ganz Europa bekannt, jetzt nur mehr in Frankreich gebräuchlich, ist ein Weinauszug aus Eschenblättern (auch Rinde, Samen). 60 g Blätter in 1 l Weißwein guter Qualität (12% Alkohol) eine Woche ziehen lassen, filtrieren, süßen. Mehrmals täglich ein kleines Glas nehmen. - Vorschlag des Referenten: Ganz junge Blätter mit 50%igem Alkohol einige Monate ausziehen; 1 mal tgl. einen Esslöffel. Auch von den Benützern der Frenette wird eine Lebensspanne bis zu 115 Jahren berichtet.

**Melissengeist, Karmelitergeist** (vor 1800)

Klosterfrau Melissengeist: Einem Gemisch von Melisse und Alant, Engelwurz, Enzian, Galgant, Ingwer, Kardamom, Kassiablüten, Muskatnuß, Nelken, Orangenschale, Pfeffer und Zimt wird Alkohol zugesetzt und abdestilliert. 1-3 mal tgl. einen Teelöffel (Rote Liste Nr. 48053).

Man könnte noch Anis, Fenchel, Koriander, Tonkabohne und Zitronenöl - also Lebkuchengewürze - zusetzen.

Dieses Rezept entstammt wohl ursprünglich der Medizin der Benediktinerklöster des ausgehenden Mittelalters und ist offenbar nach astrologischen Gesichtspunkten zusammengesetzt. Bei Selbstherstellung die pflanzlichen Bestandteile 3 Monate in erstklassigem Weinbrand oder einem Alkohol-Wassergemisch (1:1) ziehen lassen, dann langsam bei niedriger Badtemperatur abdestillieren.

Einige Monate reifen lassen.

**Großer Schwedenbitter** (Maria Treben)

Aloe, Bibergeil, »Diotöm« (Meisterwurz?), Eberwurz, Engelwurz, Enzian, Kalmus, Kampfer, Lärchenschwamm, Muskatblüte, »Muskatbohnen«, Myrrhe, Rhabarber, Safran, Sennesblätter, venezianischen Theriak, Terra sigulata (Terra sigillata = Bolus rubra), Tormentill und Zitwer mischen und das Gemisch zweimal hintereinander mit Korn (mind. 40% Alkohol) ansetzen. Die abgegossenen Auszüge mischen, filtrieren und mit Kandis und weißem Zucker süßen.

Der große und der kleine Schwedenbitter von Maria Treben sind Varianten des Ernst'schen Mittels mit sinnvollen weiteren Zusätzen.

Ihre Rezeptangaben enthalten einige Schreibfehler (im kleinen Schwedenbitter "Manner" - gemeint ist Manna cannelata) und Mengenangaben, die nicht richtig sein können.

---

## Herstellung eigener Elixiere

### Spagirisches Elixier

- 170 g Mischung aus etwa gleichen Teilen Bohnenkraut, Melisse, Lavendel, Quendel, Rosmarin, Thymian und Ysop und 30 g Mischung aus etwa gleichen Teilen Ingwer, Galgant, Kalmus, Koriander, Kuheben, Muskatnuss, Nelken, Zimt und Zitronenöl zusammen längere Zeit in einem Gemisch aus 400 ml Alkohol und 400 ml Wasser ziehen lassen; gelegentlich umschütteln. Filtrieren und Alkohol abdestillieren (450 bis 500 ml). Dieser enthält Merkur und etwas Schwefel.
- 200 g Mischung aus etwa gleichen Teilen Aloe, Berberitze, Eberwurz, Engelwurz, Gamander, Ginseng, Goldrute, Liebstöckel, Ringelblume, Rose, Schachtelhalm und Vogelmilch ebenfalls in einem Gemisch von 400 ml Alkohol und 400 ml Wasser wie oben beschrieben ausziehen. Filtrieren (550 bis 600 ml).
- Pflanzenrückstände von a) und b) veraschen.
- Miteinander vermischen: Destillat von a), Tinktur von b), Asche von c), 10 g Lakritze und 1 g Gemisch von Ambra und Bibergeil.  
Diese Mischung unter gelegentlichem Schütteln längere Zeit stehen lassen. Filtrieren.
- Dem fertigen Präparat kann Goldfolie oder 10 ml Aurum colloidal dil. D4 zugesetzt werden.

Maximal 4 Wochen 1 x tgl. einen Esslöffel in verdünntem Zitronensaft oder sortenreinem Wein guter Qualität (rot, weiß) nehmen, dann Pause machen.



M.D.LXXXIII.

### Stark vereinfachte Rezeptur ohne Spagirik

Je 50 g Alant, Bibernelle, Bohnenkraut, Brennnessel, Eleutherokokkus, Gamander, Kalmus und Salbei, je 20 g

Galgant, Macis und Zimt und 5 g Safran (harte Bestandteile alle als Pulver) mischen und in einem Gemisch von 1 l Alkohol (96%) und 1 l

Brunnenwasser unter gelegentlichem Umschütteln mindestens 6 Wochen ziehen lassen. Abfiltrieren. - Morgens und abends 1 Esslöffel in Flüssigkeit nehmen. Achtung, ein Esslöffel enthält 7 ml Alkohol!

Die gleiche Mischung kann als Tee angewandt werden. Er muss täglich aufgebrüht werden. 15 Minuten ziehen lassen.

Kurdauer 4 Wochen, dann Pause.

Dem Kenner der alchemistischen Literatur fällt an den beschriebenen Zubereitungen auf, dass in keinem der Beispiele ein Vergärungsschritt durchgeführt wird. Diese Operation wäre grundsätzlich sinnvoll, da dabei das mercurielle Prinzip im Ansatz verstärkt wird.

Andererseits ist aber nach dem Gärungsvorgang der ursprüngliche Pflanzengeist nicht mehr vorhanden. Wir müssen das mercurielle Prinzip in spagirischen Zubereitungen auch deshalb nicht unbedingt verstärken, da wir bei der Tinkturherstellung ja einen stark mercuriellen Stoff, nämlich den Weingeist, zusetzen.

Beim Ausziehen der Tinkturen kann man verschiedene Wege gehen:

- Wie beim Lebenswasser für Kaiser Friedrich Wärme und Sonnenstrahlung auf das Präparat einwirken lassen. Es kommt dann sicher zu chemischen Reaktionen zwischen den Inhaltsstoffen, die Ähnlichkeit mit einer Fermentation haben.
- Ausziehen an einem dunklen Ort in der Wärme. Dies stellt alchemistisch eine Putrefactio (Fäulung) dar. Die alten Alchimisten vergruben ihre Behälter mit den Ansätzen zu diesem Zweck in faulendem Pferdemist.
- Ausziehen an einem dunklen Ort ohne höhere Temperatur (an einem radiästhetisch nicht gestörten Platz). Für das Ausziehen unveränderten Pflanzengeistes ist dies wohl das beste Verfahren, vorausgesetzt, man zieht lange genug aus. Die Minimalzeit ist 6 Wochen (philosophischer Monat), besser sind Monate bis Jahre. Dieses Verfahren - bei Paracelsus übrigens auch als Fermentatio bezeichnet - führt außerdem zu den geringsten Verlusten an chemischen Wirkstoffen.

---

## Literatur

- Cunrat Gefner: Von allerhand künstlichen und bewerten Oelen/Wasseren/ und heimlichen Artzneyen/... 1583, Nachdruck Antiqua-Verlag Lindau, 1979
- Helmut Gebele: Alchimie. Diederichs Verlag München, 1991
- Manfred M. Junjir: Praktisches Handbuch der Pflanzen-Alchimie. Ansata-Verlag Interlaken, 1992