

7 Regeln für eine gelungene Arznei

1. Das richtige Kraut

(wofür will ich was einnehmen)

2. Das richtige Sammeln

(welchen Teil nehme ich auf welche Weise von welchem Ort)

3. Die richtige Zeit

(Wetter, Tag, Jahreszeit, Mondstand, Planetenstand)

4. Die richtige Verarbeitung

(Auslese, Reinigung, Trocknung oder vorbereiten für Ansätze in Alkohol oder in Zucker etc.)

5. Die richtige Anwendung

(Innerlich und/oder äußerlich, als Bad oder Creme etc.)

6. Die richtige Mischung

(was passt zu wem)

7. Die richtige Dosis

(abhängig von der Anwendungsart, der Pflanze und natürlich individuell vom Patienten selbst – Alter, Status etc.)

Hermetische Gesichtspunkte zum Sammeln und zur Herstellung von Präparaten

„Ein jegliches hat seine Zeit und alles Vornehmen unter dem Himmel hat seine Stunde“ (König Salomon)

"Wenn du von irgendeinem (...) Stern eine Kraft zu erhalten wünschst, und du wendest dasjenige an, was in einer Beziehung zu diesem Sterne steht, wirst du seinen eigentümlichen Einfluss erlangen (...). Ebenso wenn du zu einer gewissen Gattung von Dingen oder zu einem einzelnen vieles gehörig anwendest, was zerstreut mit derselben Idee und demselben Stern unter sich übereinstimmt, so wird durch (...) vermittelst der Weltseele eine besondere Gabe von der Idee mitgeteilt. Richtig zubereitet nenne ich hier das, was unter Beobachtung einer Harmonie zubereitet wird, die derjenigen gleich ist, welche der Materie eine gewisse Kraft verliehen hat" (Agrippa von Nettesheim).

Das richtige Kraut

Grundsätzlich sollte man die Pflanze kennen und auch wissen, welche Pflanzenteile man am besten sammelt. Hierzu gibt es Bestimmungsbücher und Bücher mit Pflanzenmonografien. Auch wenn traditionell z.B. Wurzeln verwendet werden, kann man durchaus überlegen, auch das Kraut zu verwenden. Vorteil der Selbsterstellung ist vor allem, dass man Kräuter verarbeiten kann, die sonst praktisch nicht im Handel sind. **Kräuter, die unter Naturschutz stehen, werden grundsätzlich nicht gesammelt.** Hier muss man auf Anbauware zurückgreifen oder sich einen Bestand selber im Garten ziehen (Setzlinge oder Blumen im Topf gibt es in der Blumenschule Schongau.

Der Ort

Man sammelt möglichst an naturnahen Standorten, nicht jedoch an Straßen, Bahngleisen. **In Naturschutzgebieten wird prinzipiell nicht gesammelt.** Das Kraut sollte den Standort auch bevorzugen, man merkt dies an einem gesunden Wachstum und an einer größeren Population. Vorteil der Selbsterstellung ist z.B., dass man Kräuter an Kraftorten sammeln kann.

Die Art des Sammelns

Es ist selbstverständlich, dass man auf Nachhaltigkeit achtet. Gesammelt wird so, dass man eigentlich keinen Bestandschwund verursacht. Die Kräuter werden mit der Hand gepflückt, mit Steinmessern geschnitten oder mit einer Grabgabel aus Horn gegraben – sine ferro, ohne Eisen, ist eine der alten Regeln in der Herbalmagie. Zur reinen Herstellung von Arzneimitteln sind solche Regeln jedoch eher Nebensache. Das Sammelgut wird in Stofftaschen oder Körben gelagert, bzw. transportiert – verwelkte Teile, Tierchen etc., werden vor der Verarbeitung entfernt. Da viele Pflanzen allergen sind, sollte man Handschuhe beim Sammeln und Verarbeiten verwenden.

Das Wetter

Die Kräuter sollte man möglichst bei trockenem Wetter sammeln. Hat es nachts geregnet, oder hat es viel Tau gegeben, sind viele Kräuter zu feucht zum Sammeln. Ebenfalls wenig ratsam ist eine übergroße Hitze, da die Pflanzen hierbei viel Feuchtigkeit verlieren und an „Kraft“ verlieren. Regenfronten, Gewitterlagen und Sturm sind nicht nur zum Sammeln, sondern auch zur Herstellung ungünstig, da die gespannte Atmosphäre das Umkippen von Präparaten fördert. Es gibt aber auch Gegenbeispiele: z.B. ist der Geruch bei manchen Nachtschattengewächse wie Bilsenkraut oder Tollkirsche nach Regen intensiver – dies könnte man als Hinweis verstehen, dass nun auch eine gute Sammelzeit ist.

Die Tageszeiten in Analogie zum Jahreskreis

Der beste Zeitpunkt ist oft der Morgen, wenn die Sonne gerade den Tau verdunstet. In der Firma Wala werden sämtliche Kräuter vor Sonnenaufgang gesammelt und vormittags verarbeitet. Die spirituellen Kräfte von Naturwesen sind zu dieser Zeit besonders intensiv.

Der Tagesrhythmus ist ein Abbild des Jahreskreises. Vergleicht man beide Kreisläufe miteinander, dann entspricht die Zeit um den Sonnenaufgang dem Sternzeichen Fisch in Übergang zum Widder (Frühlingspunkt) und der Sonnenuntergang dem Übergang vom Sternzeichen Jungfrau zur Waage (Herbstpunkt). Die Mittagshitze, die im Jahreskreis der Sommersonnenwende entspricht, ist für fast alle Pflanzen eine Herausforderung, die man ihnen meistens ansieht, viele Pflanzen wirken erschläfft und erschöpft. Ausnahmen sind z.B. Ringelblume oder Kamille. Nachmittags ist dagegen allgemein wieder etwas günstiger. Manche Pflanzen wie Robinie, Madonnenlilie und Jasmin entfalten ihren Geruch jedoch erst abends – dies ist ein Hinweis, dass man diese Pflanzen in den Abendstunden auch sammeln sollte.

Zauberwurzeln wie Alraune gräbt man traditionell um Mitternacht; im Jahreskreis entspricht dies der Wintersonnenwende und der magischen Zeit zwischen den Jahren (Geisterstunde).

Die (Planeten)Tage

Die Wochentage teilt man traditionell nach den Planeten ein: Montag - Mond, Dienstag - Mars, Mittwoch - Merkur; Donnerstag - Jupiter, Freitag - Venus, Samstag - Saturn; Sonntag - Sonne (alle Planeten); Uranus – Morgendämmerung, Neptun - Abenddämmerung, Pluto - Mitternacht.

Konnte man Kräuter einem Planeten zuordnen, dann besagt eine alte Regel, dass man diese möglichst am zugehörigen Planetentag sammeln sollte.

Die (Planeten)Stunden

In der Magie ist es üblich, auch die einzelnen Stunden den Planeten zuzuordnen. Die erste Stunde des Tages entspricht immer dem Planetentag selbst, die erste Stunde am Montag ist also eine Mondstunde, am Dienstag ist es dagegen die Stunde des Mars.

Die weiteren Stunden sind nach der „chaldäischen Reihe“ geordnet (mittlere Laufgeschwindigkeit durch den Tierkreis): Mond – Merkur – Venus – Sonne – Mars – Jupiter – Saturn – Mond – Merkur usw. Nur zur Tagundnachtgleichen ist die Stundenlänge exakt 60 Minuten. Im Sommerhalbjahr sind die Tagesstunden länger als die Nachtstunden. Im Winterhalbjahr ist dies umgekehrt. Allerdings ist dies Wissen nur für besondere Formen der Magie wirklich notwendig.

Die Jahreszeiten

Die Sonne teilt das Jahr in vier gleiche Jahreszeiten. Die Tagundnachtgleichen und Sonnenwenden werden traditionell zum Sammeln bevorzugt. In alten Kräuterbüchern liest man immer wieder, dass der schöne Maien der beste Monat zum Sammeln und Verarbeiten ist (Sonne im venusregierten Sternzeichen Stier)

Frühjahr: Vollmond nach der Tagundnachtgleiche (Ostern), Beltane (Nacht zum 1. Mai; gut für Fruchtbarkeitsrituale); Sommersonnenwende (traditionell wird der schutzmagische Kräuterbuschen gesammelt); jetzt blühende Pflanzen haben eine große Zauberkraft. Bis vier Wochen danach, ist einer der besten Zeitpunkte zum Ansetzen von Kräuterwein und -öl. Als Zwischenzeitpunkt gilt der Frauendreißiger (15. August bis 8. September) als eine der besten Sammelzeiten; auch hier sammelt man traditionell Kräuterbuschen. Nach der Herbsttagundnachtgleiche ist um den Neumond eine gute Zeit zum Wurzelgraben. Ein guter Zeitpunkt für die Mistelernte ist die „Zeit zwischen den Jahren“.

Es hat sich immer wieder gezeigt, dass der Stand der Sonne in den Tierkreiszeichen die Qualität von Präparaten stark beeinflusst. Blüht eine Pflanze in einem Zeitraum, indem das Sternzeichen wechselt, kann es erhebliche Unterschiede machen, ob man z.B. im Sternzeichen Krebs oder Löwe sammelt. Man achte hierbei auf die Korrespondenz von Pflanze – Planet – Sternzeichen.

Die Mondphasen

Analog zum Jahresrhythmus der Sonne sind die Mondphasen zu verstehen. Der zunehmende Mond entspricht dem Frühling, der Vollmond dem Sommer, der abnehmende Mond dem Herbst und der Neumond dem Winter.

Der zunehmende Mond ist günstig für Aussaat und Ernte von oberirdischen Pflanzenteilen, der abnehmende Mond dagegen für unterirdische Pflanzenteile. Vollmond und Neumond sind keineswegs immer günstige Zeitpunkte. Neumond ist die magische Zeit zum Graben von Zauberwurzeln. Im Vollmondlicht Pflanzen der Nacht zu sammeln, z.B. Blüten der Königskerze, kann phantastische Präparate ergeben.

Tiefstand des Mondes begünstigt das Wurzelwachstum, Hochstand dagegen das Blütenwachstum

Der Mondstand

Der Lauf des Mondes durch den Tierkreis ist ebenfalls von Bedeutung. Durchläuft der Mond ein Erdzeichen, ist dies eine günstige Zeit für Wurzelpflanzen, Wasserzeichen für Blattpflanzen, Luftzeichen für Blütenpflanzen und Feuerzeichen für Fruchtpflanzen.

Das jeweilige Sternzeichen intensiviert die Ausrichtung auf bestimmte Organe, die man den Zeichen zuordnet. Pflanzen für den Unterleib sammelt man möglichst bei Mond im Skorpion, Herzpflanzen bei Mond im Löwen usw.

Sternzeichen	Element/Tria Principia	Planetenherrscher	Zuordnung im Körper	Grundkraft im Menschen
Widder	Feuer / Yang Sulfur	Mars	Kopf, Gesicht, Schlagadern	Selbstbehauptung Willenskraft
Stier	Erde / Yin Sal	Venus	Hals, Nacken, Unterkiefer	Selbstsicherheit Sinnlichkeit
Zwilling	Luft / Yang Mercurius	Merkur	Atmungsorgane, obere Extremitäten	Kommunikation
Krebs	Wasser / Yin Sulfur	Mond	Brust, auch Magen	Empathie, Fürsorge
Löwe	Feuer / Yang Sal	Sonne	Rücken, Herz, Kreislauf	Selbstbewusstsein
Jungfrau	Erde / Yin Mercurius	Merkur	Bauchorgane Haut	Gefühlsausdruck
Waage	Luft / Yang Sulfur	Venus	Harnorgane, Haut	Sozialität Libido
Skorpion	Wasser / Yin Sal	Mars (Pluto)	Genitalien, After, auch Nase	Durchsetzungskraft, Sex, Magie
Schütze	Feuer / Yang Mercurius	Jupiter	Hüfte, Gelenke, Leber	Weltbild, Gerechtigkeitssinn
Steinbock	Erde / Yin Sulfur	Saturn	Knie, Wirbel, Haut, Haare, Knochen	Verantwortung Disziplin
Wassermann	Luft / Yang Sal	Saturn (Uranus)	Waden, Nerven	Unabhängigkeit Ideenreichtum
Fisch	Wasser / Yin Mercurius	Jupiter (Neptun)	Füße, Drüsen	Selbstlosigkeit Medialität

Planetenstand

Man kann auch die Planetenstellungen berücksichtigen; dies ist besonders wichtig bei magischen Operationen. Der Planet sollte in einem Zeichen seiner Kraft stehen und nicht von der Sonne verletzt sein. Ungünstige Aspekte zu Mars und/oder Saturn und Transssaturnalen Planeten sollte man möglichst meiden.

Beispiel: Sammeln von Eisenkraut (Mars, Jupiter, etwas Venus und Mond in der Blüte) bei Mars/Jupiterstellung in Feuerzeichen, bes. im Schützen, möglichst mit harmonischen Winkeln zu Sonne/Mond/Venus; Stellung des Mondes zunehmend Zeichen Waage, Skorpion, Schütze oder bei Vollmond im Wassermann; Sonne im Löwen.

So ein Vorgehen setzt eine genaue Planung voraus und ist nur in seltenen Fällen wirklich notwendig. Um auf den Planetenstand zu achten, muss man natürlich wissen, für was welche Kraft günstig wirkt. Nachfolgend einige Beispiele:

Mond und seine Mittel wirken auf das Unbewusste, wirken auf den Schlafrythmus sowie die Lymphfähigkeit, sind Fieber regulierend, fördern Aufbauprozesse und die Fruchtbarkeit und regenerieren die Haut.

Feuchtpflanzen (Mädesüß, Kalmus); samenreiche Pflanzen, Ausbildung von Tochterpflanzen (Keimzampe); saftige u. schleimige Pflanzen (Mistel), Milchsaft (Schlafmohn); weiße bzw. weißgelbliche und weiß-rosa Blüten (Basilikum, Madonnenlilie, Silberkerze, Taubnessel); oft nachts blühend oder nächtliche Geruchsentwicklung (Königin der Nacht, Nachtkerze); betäubender, muffiger und penetranter Geruch (Jasmin); weiße Rinde (Birke); Blätter weiß oder silbrig schimmernd (Weide, Beifuss). Besonders mit Venus kombinieren.

Merkur und seine Mittel wirken auf die Geistestätigkeiten, Atmungsprozesse (Gasaustausch) und auf die oberen Atemwege, regulieren Feed-backmechanismen, sind ausgleichend und vermittelnd (Fließgleichgewicht),

Aufrechte, schlanke Gestalt (Betonie, Lavendel), aber auch rhythmisch, gewunden und rankend (Bittersüß, Waldrebe). Ausgeprägtes Blattprinzip (Lungenkraut); lanzettförmige, gefiederte Blätter (Dill, Spitzwegerich). Blütenfarbe oft blau bis violett (Akelei, Teufelsabbiß), Komplementärfarben (Vergissmeinnicht), Schirmblüten (allg. Doldenblütler), kleine Blüten (Schwalbenwurz); manche Merkurpflanzen zeigen auch bizarre Formen und Spiralformen (Akelei, Farne), Geruch ist oft flüchtig (Lavendel, Zitrusdüfte).

Merkur untersteht die Blatt- und Stängelausprägung sowie der Pollenflug. Gut zur Abrundung von Rezepten.

Venus und ihre Mittel harmonisieren, machen selbstsicher, wirken entspannend und entkrampfend, fördern Ausscheidungsprozesse und sind ideale Kosmetika (zusammen mit Mond).

Allgemein harmonisch geformt (Dachwurz, Gänseblümchen, Linde); rundliche und regelmäßig gezahnte, samtige Blätter (Betonie, Brennessel, Frauenmantel, Melisse); ungiftig; essbare Früchte

(Apfel, Granatapfel, Kirsche); üppige Blütenausbildung (Rose), Blütenfarbe von weiß, weiß-rosa bis bunt (Rose, Stiefmütterchen, Storchschnabel); oft sinnlich betörender Duft (Rose).

Der Venus untersteht die Blütenbildung als solches. Venuspflanzen gelten als Wohltäter und harmonisieren Rezepte mit stark wirkenden und/oder giftigen Stoffen; daher viel verwenden.

Sonne und ihre Mittel sind Lebenselixiere. Sie zentrieren die Lebenskräfte, wirken belebend, steigern die Abwehr, hellen die Stimmung auf, fördern das Soziale im Menschen (mit Venus) und wirken günstig auf Herz und Kreislauf.

Majestätische Gestalt (Alant, Engelwurz, Esche, Sonnenblume); harmonisch geformt; es lassen sich fette Öle gewinnen (Olivenbaum, Sonnenblume); Harzbildung (Myrrhe, Weihrauch); auch immergrüne Pflanzen (siehe Saturn; Lorbeer, Rosmarin); würziger, warmer, balsamischer Geruch und Geschmack (Galgant, Gelbwurz, Kampfer, Muskatnuss, Gewürznelke, Walnuss, Zimt); häufig gelbe bis orangene Blüte, Säfte ebenfalls oft gelb (Johanniskraut, Ringelblume, Safran).

Als Zentralgestirn universell einsetzbar. Harmonisiert Rezepte. Gewürzpflanzen. Viele Geriatrika; Lebenselixiere bestehen aus Pflanzen von Sonne und Venus.

Mars und seine Mittel fördern die Willens- und Durchsetzungskraft, wirken belebend (zusammen mit Sonne), erhöhen den Tonus, z.B. den Blutdruck, fördern die Blutbildung und die Gallentätigkeit.

Ausbildung von Dornen, Stacheln und Brennhaaren (Berberitze, Brennessel, Mahonie, Schlehe, Silberdistel, Weißdorn, Wacholder); hautreizende Stoffe (Giftsumach, Seidelbast); oft senfig, scharfer, beißender Geruch und Geschmack (Aronstab, Knoblauch, Meisterwurz, Schöllkraut, Zwiebel); häufig rote Blüte oder Frucht (Aronstab, Maiglöckchen, Sonnenhut).

Marssignaturen wie Stacheln, sind als Schutzsignatur zu verstehen. Einige Pflanzen wirken antibiotisch und antiviral (oft auch Mond, Sonne). Ergänzt Merkur, Saturn.

Jupiter und seine Mittel wirken günstig auf die Bildekräfte. Sie regulieren Stoffwechselprozesse, entgiften, fördern das Charisma, schaffen gute Laune und vermitteln Würde und Standfestigkeit.

Laubbäume (Eiche, Kastanie); zähe Stängel, oft vierkantig (Eisenkraut, Wegwarte); gerade herrschaftliche Gestalt (ähnlich der Sonne; Artischocke, Gelber Enzian, Engelwurz); essbare Früchte, vor allem Korn und Nüsse; lichte Blütenfarben, von gelb bis tiefblau (Löwenzahn, Nelkenwurz, Ysop); Blätter glatt, ledrig (Kirschlorbeer, Lorbeer). Geschmack meist bitter-würzig (Kreuzblättriger Enzian, Tausendgüldenkraut). Geruch angenehm balsamisch (Zeder).

Höhere Oktave der Sonne; sein wohltätiger Einfluss (= großes Glück) zeigt sich auch in seinen Heilmitteln, die, ähnlich die der Sonne, als Universalmittel anzusehen sind.

Saturn und seine Mittel machen ausdauernd, zäh und widerstandsfähig. Sie wirken Auflösungsstendenzen entgegen, fördern Abbauprozesse und richten den Geist auf das Jenseitige.

Langlebige Pflanzen (Olivenbaum); überdauern in Extremklima (Eisenhut, Flechten); gerne auf radiästhetisch gestörten Plätzen (Nachtschattengewächse); schattenliebend (Eibe, Haselwurz); Wurzelbetonung (Alraune, Beinwell); häufig giftig; Blüten oft düster, dunkel-violett (Bilsenkraut); Gestik oft gekrümmt (Kiefer, Olivenbaum); wider die natürlichen Rhythmen wachsend (Efeu, Mistel); Immergrün (Zypresse); Nadelgehölze (Fichte, Tanne); Harzbildung (auch Sonne; Weihrauch); Pilze (Mutterkorn); Mineralisierung (Schachtelhalm).

Höhere Oktave des Mondes. Dem Saturn untersteht die Wurzelbildung. Als "Hüter der Schwelle" sind ihm viele psychoaktive Stoffe zugeordnet. Gehäuft Geriatrika.

Uranus und seine Mittel wirken ähnlich wie Merkurmittel, sind aber stärker auf die metaphysischen Geistestätigkeiten ausgerichtet.

Neptun und seine Mittel wirken auf das Unbewusste, dämpfen das Bewusstsein und fördern mediale Fähigkeiten. Signaturen ähnlich Venus.

Pluto und seine Mittel wirken auf die Sexualsphäre und wirken oft das Bewusstsein extrem verändernd. Signaturen ähnlich Mars mit Saturn; zugeordnete Arzneien sind selten, z.B. Bilsenkraut.

Verarbeiten

Braunflaschen zum Herstellen und Aufbewahren bekommt man z.B. günstig bei "Rosa Heinz", Straßfeld 6; 85777 Fahrenzhausen, Tel.: 08133-918590 oder in der Apotheke (dort viel teurer)

Trocknen und Aufbewahren für Teemischungen (siehe auch Beiblätter: Tee)

Die gesammelten Pflanzen zunächst reinigen, verwelkte Teile etc. entfernen. Pflanzen bündeln und kopfunter an eine Schnur hängen; auch Wurzeln hängt man besten zum Trocknen auf. Legt man sie auf den Boden, muss man sich ein Trocknungsgestell bauen (Lattenrost mit Löchern zur Luftzirkulation); Kräuter immer wieder umschichten.

Sind die Pflanzen strohtrocken (dauert zwischen einer und vier Wochen), werden sie zerkleinert und in Braungläsern mit Weithals aufbewahrt. Faulbaum- und Kreuzdornrinde muss mindestens ein Jahr getrocknet werden vor Anwendung. Das Trocknen sollte immer an einem hellen und luftigen Platz ohne direkte Sonneneinstrahlung erfolgen. Getrocknete Kräuter halten i.d.R. ein Jahr und länger; Wurzeln oft wesentlich länger (Geruchs- und Geschmacksprobe entscheidet über Qualität).

Aufbewahrung an einem trockenen, kühlen und dunklen Ort in Braungläsern; dies gilt auch für Tinkturen. Kommentar zu getrockneter Handelsware: Apothekenware ist geprüft, aus Kräuterläden nicht. Meist sind die Kräuter maschinell und zu schnell getrocknet, was die Qualität beeinträchtigt. Das Produkt sollte einen guten Geruch ausweisen und nicht grau und verstaubt aussehen. Nicht selten finden sich Würmer oder Schimmel im Kraut (nicht verwenden!).

Viele Wirkstoffe erhalten sich nur bei schonendster Trocknung (Wegerich, Vogelmiere, Bärlauch, Klebkraut, Rosmarin etc); Handelsware ist meist sehr schlecht!

Herstellen von Tinkturen (Frischware oder Trockendrogen?)

Grundsätzlich lohnt sich die Tinkturherstellung aus selbst gesammelten **Frischpflanzen**. Handelstinkturen oder Fluidextrakte sind immer aus (maschinell) getrockneter Ware hergestellt, und schon nach ca. einer Woche werden sie abfiltriert. Das Geistartige der Pflanze leidet dabei unweigerlich. Dennoch kann man für Patientenrezepte nicht darauf verzichten.

Selbsterstellung bedeutet, dass man alle Faktoren selbst bestimmt (wann, was, wo, wie); dies erhöht die Qualität auf jeden Fall. Zur Herstellung wird nach Möglichkeit immer die Frischpflanze genommen. Bei Blüten sollte es vor Ort gemacht werden.

Grundlage ist immer ein Alkohol-Wassergemisch. 95%iger Äthylalkohol als Ausgangssubstanz ist in Deutschland sehr teuer (1L ca. € 60,-), in Italien (Alcohol puro, purissimo) oder Österreich dagegen billig (1L ca. € 25,-); dort in Supermärkten, Drogerien oder Apotheken erhältlich.

Es kann auch Schnaps (ca. 40%) guter Qualität verwendet werden (Grappa, Wodka etc; teurer Spaß). Bei Alkohol erfolgt das Mischverhältnis mit Wasser nach der Kreuzregel.

Pflanze gesäubert und zerkleinert in ein sauberes Gefäß mit Schraubverschluss geben. Bei Frischpflanzen bis zum Rand füllen und etwas stopfen; bei zerkleinerter Handelsware von Kräutern etwa 3/4 füllen, dito bei getrockneten Wurzeln; bei Pulvern etwa 1/2 füllen. Mit Lösungsgemisch bis zum Rand bedecken, verschließen und anschließend schütteln, damit die Luft entweicht; Beschriften nicht vergessen. Danach mindestens 40 Tage dunkel kühl und trocken lagern; Ausnahme bilden z.B. Johanniskraut und Tormentill, die man in die Sonne stellt, da nur durch Wärme und Licht die Wirkstoffe umgewandelt werden. Besonders Blüten sollten vom Mondlicht beschienen werden.

Danach durch Kaffeefilter abfiltrieren und Reste auspressen; in Braungläser umfüllen; Reste ergeben besten Kompost. Das Ergebnis sollte möglichst riechen und schmecken wie die Ausgangssubstanz. Die Haltbarkeit von Tinkturen liegt zwischen 3 und 5 Jahren, je nach Alkoholgehalt und Lagerung auch länger. Wertvolle Rohstoffe wie Ginseng mehrmals ausziehen und die einzelnen Fraktionen anschließend mischen.

Zum Alkoholgehalt: Faustregel - harte Pflanzenteile ca. 60% bis 70%, weiche Teile und Blüten ca. 40% bis 50%. Um ein Optimum zu erreichen richtet man sich nach der Wesensart, der Konsistenz und den Wirkstoffen einer Pflanze; da viele ein Wirkstoffgemisch darstellen, ist meist ein Kompromiss nötig. Die magische Grenze der Haltbarkeit liegt bei etwa 18%igem Alkoholgehalt (entspricht Medizinalweinen).

Ca. Angaben: Zucker und Schleimstoffe zwischen 20% und 30%; Saponine zwischen 30% und 40%; Glykoside zwischen 25% und 45% je nach Konsistenz; Cumarine, Bitterstoffe und Scharfstoffe zwischen 35% und 50%; Alkaloide zwischen 35% und 50%; Flavonoide zwischen 40% und 55%; Gerbstoffe zwischen 40% und 60%; ätherische Öle zwischen 50% und 70%; Harze 95% (anschließend verdünnen; ergibt milchige Trübung).

Herstellen von Potenzen

Von Blüten, seltenen oder etwas giftigen Pflanzen sollte man sich eine Potenz anfertigen.

Ansetzen einer Urtinktur mit ca. 50%igem Alkohol; es reicht etwa 10 ml – die Potenzierflasche sollte nur 50% gefüllt sein. Nach dem Abfiltrieren in eine 100ml Flasche umfüllen und mit 50%igem Alkohol auffüllen; 10 x kräftig auf den Handteller schlagen (= D1); nimmt man anstelle einer 100 ml Flasche eine 1L Flasche, hat man eine C1. Die Konzentration ist völlig ausreichend und wird die Methode der Zukunft sein, da die Rohstoffe sich immer mehr erschöpfen. Will man eine höhere Potenz selber herstellen, dann ist die D1 die Stammlösung. Von dieser wiederum 10 ml nehmen, in eine 100 ml Flasche umfüllen, Alkohol zusetzen und verschütteln (= D2) usw.

Medizinalweine

Besonders geeignet für manche Schleimstoff-, Alkaloid-, Saponin- und Glykosiddrogen. Vor Entdeckung der Destillation war dies die Auszugsmethode der Wahl. Durch den geringen Alkoholgehalt ist die Haltbarkeit begrenzt und die Wirkung ist meist schwächer als bei Tinkturen.

Bei Verwendung von Handelsweinen (ca. 12%) sollte der Wein auf ca. 20% aufgespritzt werden. Verwendet man Sherryweine / Portweine, ist dies nicht unbedingt nötig, da jedoch Frischpflanzen viel Feuchtigkeit enthalten, muss dann ebenfalls der Alkoholgehalt erhöht werden.

Herstellung: ca. 10% Pflanzenmaterial mit Wein ansetzen; in die Sonne stellen; nach 1 bis 7 Tagen abfiltrieren. Kühl gelagert ca. 2 bis 3 Wochen haltbar; wenn aufgespritzt ca. 1 bis 3 Jahre.

Pflanzenöle

Besonders geeignet für ätherische Öle, Flavonoide oder Scharfstoffe. Als Öl eignet sich am besten Olivenöl; auch Sesam-, Distel-, Mandel- oder Sonnenblumenöl kann man verwenden. Zerkleinerte Pflanzenteile (z.B. Johanniskrautblüten, Ringelblume, Rosmarin, Bärlauch oder Lavendel) in ein Schraubglas geben und mit Öl übergießen. Ca. 4 bis 6 Wochen an einem sonnigen Platz stehen lassen - daher ist die beste Zeit zur Herstellung der Sommer; ab und an öffnen und das Kondenswasser abtupfen; anschließend durch ein Küchentuch abfiltrieren und auspressen (Vorsicht - Gefahr der Sauerer!), in ein Braunglas umfüllen. Anwendung als Badeöl oder für Körpereinreibungen.

Pflanzensirup

Traditionell mit Wegerich aber auch mit Fenchel, Thymian, Vogelmilch, Zwiebel, Malve, Eibisch.

Frischpflanze zerquetschen und mit Wasser ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme erwärmen; abseihen und Saft mit gleicher Menge Zucker mischen und köcheln bis der Saft verdickt; einige Monate haltbar. Anstatt Zucker, kann man den Saft auch in verflüssigtem Honig einrühren, der anschließend wieder erhärtet.

Andere Methode: Steinguttopf mit einer Lage gequetschten Wegerichblättern auslegen, eine Lage Kandiszucker, eine Lage Blätter usw.. Im Misthaufen oder in die Erde eingraben; nach einiger Zeit kann man den Sirup abschütten.

Salben

Schweineschmalzsalbe für Hautleiden aus frischen Ringelblumenblüten oder Beinwellblättern:

3 Esslöffel Schmalz vorsichtig erwärmen bis flüssig; 3-4 Esslöffel zerkleinerter Pflanze zugeben, schonend 10 Minuten köcheln, 15 Minuten ziehen lassen, noch im flüssigen Stadium abfiltrieren und in Gefäß umfüllen. Im Kühlschrank einige Monate haltbar.

Fettsalbe: einfachste Methode ist es, in eine fertige Salbengrundlage (Unguentum cordes), die durch Erwärmung verflüssigt wurde, Tinkturen, Homöopathika oder ätherische Öle einzurühren. Je höher der Alkoholgehalt, desto geringer darf die Menge an Therapeutika sein (Emulsion bricht). In 100 g Salbe lässt sich etwa 20 bis 30 g Tinkturen einrühren; von ätherischen Ölen nur tropfenweise.

Eigene Salbengrundlage ohne Paraffin: Herstellung einer Emulsion notwendig, da lipophile und hydrophile Stoffe gemischt werden. Fette Fraktion (4 TI Lamecreme = Wollfettderivat mit 3 TI Bienenwachs und 100 ml Mandelöl) in ein Schraubglas (ca. 200 ml) geben und im Wasserbad erwärmen, bis völlig flüssig. Etwas zeitversetzt macht man dies auch mit der wässrigen Fraktion (ca. 20 ml Tinkturen und 20 ml Wasser). Wenn fette Fraktion flüssig ist und die wässrige etwa gleich warm ist, gibt man die flüssige in die fette Fraktion (jetzt eventuell einige Tropfen ätherische Öle oder Homöopathika zugeben) und kräftig schütteln. Die Salbe erhärtet nach Abkühlung; wenn sie zu flüssig wurde, muß mehr Bienenwachs (Konsistenzgeber) zugegeben werden; bricht die Emulsion hätte es mehr Lamecreme gebraucht. Im Kühlschrank einige Monate haltbar. Alle Zutaten sind in der Apotheke von Caelo erhältlich.

Kriterien zur Mischung und Dosierung von Pflanzen

Der Anfänger sollte sich auf wenige, ihm bekannte, Pflanzen beschränken (3 bis 5 bis maximal 10 sind genug). Da jede Mischung mehr als nur eine Addition der einzelnen Teile bedeutet, ist es wichtig, welche Pflanzen man mischt. Man kann dabei folgendes berücksichtigen:

Man verwendet ähnlich wirkende Pflanzen, evtl auch mit ähnlichen Wirkstoffen. Die Ähnlichkeit kann sich auch auf Systematik, Wachstumszeit und/oder -ort beziehen. Die Pflanzenteile sollten sich entsprechen (siehe Drei-Gliedrigkeit); dies gilt auch für die Galenik. Das wichtigste aber ist die Signatur. Stellen Sie sich das Rezept vor Ihrem inneren Auge vor und überlegen Sie, ob die Pflanzen der Mischung nach Farbe, Gestalt, Geruch etc. einander verwandt sind. Auch Pflanzengemeinschaften sind bedeutsam; betrachten Sie zur Übung eine Feuchtwiese und denken Sie über die Indikationen der Pflanzen nach; Sie werden feststellen, dass sie ähnlich sind.

Verwenden Sie immer Vielheiler mit einem großen Anwendungsspektrum und ergänzen Sie diese mit Spezifika. Bauen Sie ein Rezept nach drei Teilen auf: 1. symptomatisch, 2. regenerative Stoffe; 3. entgiftende Stoffe. Verwenden Sie von stark wirkenden Pflanzen eine D2 oder D4 (immer nur sehr wenige nehmen) und/oder ergänzen Sie die Mittel mit mild wirkenden.

Zur Dosierung: Sie ist immer vom Leiden und von der Beschaffenheit des Patienten abhängig. Kinder, sehr Alte, sehr Kranke, sehr Empfindliche, Allergiker, Vegetarier - immer zunächst mit geringer Dosis anfangen und bei Verträglichkeit etwas steigern. Robuster Erwachsener: bei mild wirkenden Mitteln - ca. 3 bis 5 x tgl. 20 bis 30 Tropfen; bei stärker wirkenden Mitteln - ca. 3 x tgl. 15 Tropfen. Vor den Mahlzeiten bei appetitanregenden Mitteln, ansonsten zu oder nach den Mahlzeiten. Die Einnahme erfolgt pur, in Wasser, Rotwein oder Kräutertee. Bei Unverträglichkeit zunächst reduzieren (evtl. Menge in ein Glas Wasser geben, wenige Schluck trinken, Rest wegschütten); hilft dies nicht, muss eine neue Mischung gemacht werden. Achte vor allem auf Korbblütlerallergie.

Phytomischungen sollten nach ca. 3 Tagen die ersten positiven Reaktionen zeigen; ist nach 14 Tagen keine Wirkung in Sicht, sollte die Rezeptur überprüft werden. Ist ein Erfolg vorhanden, muss die Mischung auch nach Ausheilung ca. ein bis zwei Wochen in geringerer Dosierung weitergenommen werden; ansonsten drohen Rezidive. Bei einer kurmäßiger Einnahme, nach ca. 4 bis 7 Wochen eine ein- bis zweiwöchige Pause machen und danach eventuell wiederholen.

Die Therapie ist ein Misserfolg, wenn sich die Symptome verschlechtern, besonders wenn edle Organe nachfolgend betroffen sind. Beachte: Eine Therapie erfolgt immer von den edlen (z.B. Herz, Niere) zu den unedlen Organen (Haut, Schleimhaut).

Übliche Abkürzungen

aa	ana partes aequales (zu gleichen Teilen)
ad.	adde, addentur (man fülle auf)
ad. baln.	ad balneum (zum / für das Bad)
ad. scat.	ad scatulum (in eine Schachtel)
aqu. dest.	aqua destillata (destilliertes Wasser)
aqu. fontan.	aqua fontana (Quellwasser)
c.	cum (mit)
c. instill.	cum instillatore (mit Tropfer)
caps. gelat.	capsulae gelatinosae (Gelatinekapseln)
comp.	compositus (zusammengesetzt)
coq.	coque (man koche)
d.	detur, dentur (man gebe)
da	(gib)
d.t.d.	dentur tales doses (solche Einzeldosen sollen gegeben werden)
decoct.	decoctum (Abkochung)
dil.	dilutio (Verdünnung)
D.S.	da, signa (gib und bezeichne)
extr. fluid.	extractum fluidum (Fluidextrakt)
fld.	fluidum (flüssig)
f. pil.	fiant pilulae (um Pillen zu machen)
gross.	grosse (grob)
ggt.	gutta, guttae (Tropfen)
infus.	infusum (Aufguß)
insp.	inspissatus (eingedickt)
in vitr. ggt	in vitrum guttatorium (in ein Tropfglas)
in vitr. pip.	(in ein Fläschchen mit Pipette)
liqu.	liquor (Flüssigkeit)
Mass.	Massa (Masse, Menge)
m. misce	(man mische)
M.D.	misce, da (mische und gib)
M.D.S.	misce, da, signa (mische, gib, bezeichne)
m.f.	misce, fiat (mische und stelle her)
mite	(mild)
moll.	molle (weich)
off.	officinalis (offizinell)
Ol.	oleum (Öl)
Ol. aeth.	(ätherisches Öl)
Orig.	Originale
P-Glas	Pipettenglas
pil.	pilulae (Pillen)
pil. Nr. XX	pilulae Nr. XX (Anzahl der Pillen)
plv./pulv.	pulvis (Pulver; gepulvert)
pulv. subtil.	pulvis subtilis (fein verteiltes Pulver)
q.s.	quantum satis (soviel wie möglich)
Rp.	Recipe (man nehme)
S.	Signatura (Gebrauchsanweisung)
sicc.	siccus, siccatus (trocken, getrocknet)
sine	(ohne)
sine cop.	sine copia (ohne Rezeptabschrift)
spec.	species (Tee/Teegemisch)
suppos.	suppositorien (Zäpfchen)
subt.	subtilis (fein)
tabl.	tabulettae (tabletten)
Tct.	Tinctura (Tinktur), ungt.
unguentum	(Salbe), ungt. moll. = unguentum molle (Paste)

Rezeptbeispiele

Rp. (Teemischung für Akne)

He. Agrimoniae
 He. Hederae terrestris
 Fol. Juglandis
 He. Viola tricoloris aa 100,0
 M.f.spec.D.S. 2 TI. für 200 ml Wasser, Infus, 10 Min. ziehen lassen, 6 Wo. lang 3 Tassen tgl

Rp. (Salbe für Analekzem, Afterfissur)

Ol. Salviae 1,0
 Ratanhia Ø 5,0
 Ungt. moll. ad 50,0
 M.f. ungt. S., mehrmals tgl. eine erbsgroße Menge einreiben.

Rp. (Hustensirup)

Sir. Plantaginis lanceolatae
 Sir. Thymi aa ad 100,0
 M.D.S. alle 2 Stunden 1 TI in warmem Mal-ventee auflösen und schluckweise trinken.

Rp. (Blähungswidriges Pulver)

Fruct. Anisi
 Fruct. Carvi
 Fruct. Foeniculi aa 10,0
 M.f.pulv.subtil.ad.scat.S. 2 - 3 x tgl. 1 Messer-spitze mit reichlich Wasser einnehmen.

Rp. (Vaginalzäpfchen)

Echinacea Ø
 Majorana Ø
 Melissa Ø
 Rosa centifolia Ø aa (5 %)
 M.f. vaginalsupp. Nr. X, D.S. 7 - 10 Tage lang jeden Abend 1 Zäpfchen einführen.

Rp. (Venentropfen)

Aesculus (Semen) Dil. D 1
 Carduus marianus Dil. Ø
 Melilotus officinalis Dil. D 2
 Rosmarinus recens Dil. D 1
 Solidago virgaurea Dil. Ø aa. ad. 100,0
 M.D.S., Orig. Weleda, 3 x tgl. 20 Gtt.

Rp. (Schlafmischung in Wein)

Crocus sativus D 1 20,0
 Melissa Ø 30,0
 Extr. fl. Passiflorae incarnat. 50,0
 Vinum Valerianae ad. 200,0
 M.D.S. abends 1 - 2 El vor dem Schlafen-gehen einnehmen.

Rp. (Rheuma-Einreibung)

Spiritus Rosmarini
 Spiritus Lavandulae aa 100,0
 M.D.S. mehrmals tgl. die betroffenen Muskel-partien einreiben.

Rp. (Ohrentropfen)

Ol. aeth. Lavand. X Gtt.
 Ol. aeth. Camph. V Gtt
 Glycerin ad 10,0 in vitr. pip.
 M.D.S. 3 x tgl. 1 Tropfen ins Ohr träufeln.

Die korrekte Teebereitung

a) Aufguss (= Infus):

Allgemeines: Der Infus ist die unkomplizierteste und häufigste Zubereitungsform von Teedrogen. Durch das Überbrühen findet meist eine Keimreduzierung auf max. 10 % statt.

Vorgehensweise: Die Pflanzenteile werden je nach Droge mit heißem oder kochendem Wasser übergossen, 5 - 15 Minuten stehengelassen und anschließend abgeseiht.

Eignung: Diese Vorgehensweise ist für die meisten zarten Pflanzenteile (Blüten, Blätter, Kraut, bestimmte Samen) und Drogen geeignet, deren Arzneiwirkung in erster Linie auf ätherischen Ölen (bspw. Kamille, Melisse, Pfefferminze) beruht.

Achtung: Nicht in jedem Fall dürfen die für den Infus bestimmten Kräuter mit kochendem Wasser übergossen werden, da alle gut wasserlöslichen (bspw. Saponine oder Alkaloide) oder flüchtigen Wirkstoffe (äther. Öle) sonst "zerkocht" werden, bzw. zum großen Teil mit dem Wasserdampf verlorengehen. Insbesondere Ätherisch-Öl-Drogen lässt man daher abgedeckt ziehen.

b) Abkochung (= Dekokt):

Allgemeines: Bei der Abkochung findet die größte Keimreduzierung statt, es gehen aber auch die meisten Wirkstoffe verloren.

Vorgehensweise: Die Pflanzenteile werden in kaltes Wasser getan und anschließend zum Sieden gebracht, oft werden sie noch 5 - 10 Minuten auf kleiner Flamme gekocht und zum Schluss abgeseiht.

Eignung: Diese Vorgehensweise ist v.a. für härtere Pflanzenteile (Hölzer, Wurzeln, Rinden und manche Samen oder Früchte) notwendig. Insbesondere Kieselsäurepflanzen (Zinnkraut) und Gerbstoffdrogen (Eichenrinde) werden auf diese Weise zubereitet.

Achtung: Nicht alle für den Dekokt bestimmten Pflanzen werden "gekocht" (siehe Liste).

c) Kaltwasserauszug (= Mazerat):

Allgemeines: Nachteil des Mazerats ist die hohe Keimbelastung. Erfahrungsgemäß schimmeln Schleimdrogen manchmal bei der Mazeration über Nacht. Auch das kurzfristige Quellenlassen in Wasser (Flohsemen, Leinsamen) gehört im weiteren Sinne zur Mazeration.

Vorgehensweise: Die Pflanzenteile werden für mehrere Stunden, meist über Nacht, in kaltem Wasser angesetzt, dann teilweise kurz auf Trinkwärme erhitzt oder zum Sieden gebracht und schließlich abgeseiht.

Eignung: V.a. Schleimstoff- und Kieselsäuredrogen werden so zubereitet. Ein Vorteil dieser Zubereitungsart liegt darin, dass bei bestimmten Kieselsäuredrogen die Kieselsäure zuverlässig gelöst wird, der Gerbstoffanteil der Pflanze jedoch nicht ausgezogen wird.

Auch das giftige Viscotoxin der Mistel geht nur in geringen Mengen in den Kaltauszug über.

Achtung: Nicht alle Drogen, die für die Mazeration bestimmt sind, dürfen zum Sieden gebracht werden, oft wird das Mazerat nicht mehr erhitzt, sondern kalt getrunken. Nicht alle Drogen werden über Nacht mazeriert.

d) Kaltwasserauszug mit anschl. Abkochung (Mazerationsdekokt):

Allgemeines: Dies ist eine eher seltene Zubereitungsart.

Vorgehensweise: Die Pflanzenteile werden meist für einige Stunden in kaltem Wasser mazeriert und anschließend in der Regel 5 - 10 Minuten aufgekocht, dann abgeseiht.

Eignung: Diese Zubereitungsart wird bspw. für Holunderbeeren empfohlen (die Wirkung soll so eher diuretisch als laxierend sein). Harte Pflanzenteile (bspw. Eichenrinde) werden durch das vorangehende Mazerieren für den anschließenden Dekokt vorbereitet, so dass sich die Wirkstoffe besser lösen. Auch bestimmte Kieselsäuredrogen (bspw. Schachtelhalm) können erst mazeriert und anschließend gekocht werden.

Droge	Heiße Teebereitung	Kalte Teebereitung
Beinwellwurzel	Wirkstoffgehalt verdoppelt sich; gelblich.	Wirkstoffgehalt halbiert sich; beinahe farblos
Baldrianwurzel	0,071 % Valeriansäure Extraktgehalt 1,81 %	0,065 % Valeriansäure / Extraktgehalt 1,38 % Trotz dem geringeren Gehalt an Valeriansäure wird das 24-stündige Mazerat als wirksamste Zu-bereitungsart empfohlen.
Bärentrauben-blätter	0,135 % Arbutin / 0,26 % Hydrochinon	0,11 % Arbutin / 0,13 % Hydrochinon Im Mäuseversuch toxischer! Es wird über intensiver Heilwirkung berichtet
Eibischwurzel	Extraktgehalt 1,94 %	Extraktgehalt 2,34 %
Goldrutenkraut	Extraktgehalt 1,78 %	Extraktgehalt 1,84; schmeckt intensiver

Einige Regeln für Teerezepte

1. Basis: *Remedium cardinale* = Hauptdroge mit Hauptwirkung

In der Regel werden nicht mehr als 2 - 3 Basismittel (*Remedium cardinale*) verwendet.

Wichtig: Die Basismittel dürfen keine gegensätzlichen Wirkungsrichtungen (bspw. Holunderblüten - schweißtreibend und Salbeiblätter - schweißhemmend) aufweisen.

2. Begleitung: *Adjuvans* = Wirkungsverstärker

Teilweise werden den Teegemischen 1 bis 2 "Wirkungsverstärker" beigemischt. Saponine fördern bspw. die Resorption vieler anderer Wirkstoffe.

3. Geschmack: *Korrigens* = Geschmacksverbesserer

Wenn man Heiltees durch Geschmacksverbesserer abrunden will, dann sollten diese selbstverständlich eine der Basis gleichartige Wirkung aufweisen!

4. Auffüllen: *Konstituens* = Füllmittel

Die Verwendung von Füllmitteln grenzt nach Meinung der Referentin an Einfallslosigkeit, weil es die Kosten der Teerezeptur erhöht ohne die Wirkung zu verbessern. Wir verzichten daher auf Pflanzen, die eine Rezeptur ausschließlich umfangreicher machen.

5. Schönungsdrogen (bspw. blaue Kornblumen, gelbe Ringelblumen) sollten nur bei labilen Patienten aus psychologischen Gründen verwendet werden. Schönungsdrogen haben wie alle Pflanzen eine Eigenwirkung, die in jedem Fall mit der Komposition harmonisieren sollte.

6. Genaue Zubereitung angeben: Wenn sich eine Teemischung aus 5 - 7 verschiedene Pflanzen zusammensetzt, kann es vorkommen, dass die Kieselsäuredrogen nach den Regeln der Kunst erst kalt angesetzt werden müssten, während die Rinden gekocht und die Blüten überbrüht werden sollten, um die maximale Wirkstoffkonzentration zu erreichen.

Man vermeide daher zu komplizierte Rezepte, die sich nicht in den Alltag des Patienten integrieren lassen oder zu einem verfrühten Abbruch der Kur führen könnten. Es entspricht nicht immer den Regeln der Rezeptierkunst, wenn Blüten und Wurzeln in einem Tee gemischt werden - insbesondere, wenn das eine gekocht und das andere überbrüht werden sollte. Auch Früchte sind in Teemischungen problematisch, da sie in der Regel erst kurz vor der Zubereitung gequetscht werden sollten.

Wichtig: Im Zweifelsfall entscheiden die Basismittel über die Zubereitungsart!

7. Genaue Dosierung und Dauer der Teekur angeben:

In der Regel werden je nach Droge und je nach Patient (Hysteriker, Alte und Kinder bekommen immer zunächst kleinste Dosen!):

- zwischen 1/2 und 3 Teelöffel der Droge mit einem Haferl Wasser zubereitet.
- Es können 1 bis 5 Tassen täglich verabreicht werden.
- Die Kur dauert i. allg. 3 - 6 Wochen.
- Die beste Resorption der Wirkstoffe erfolgt i.d.R. nüchtern oder vor den Mahlzeiten.

Andere Zubereitungsarten

In vielen Fällen reicht auch der korrekt zubereitete Tee nicht aus, um dem Patienten die Beschwerden zuverlässig zu nehmen. Dass der Tee oftmals nicht die ideale Arzneiform ist, liegt v.a. daran, dass die Wirkstoffe bei der relativ kurzen Zubereitungszeit nur in kleinem Umfang in den "Tee" übergehen. So verbleiben bspw. bei der üblichen Teebereitung ca. 60 - 70 % des wertvollen Chamazulen in den abgeseihten Kamillenblüten. Wenn also eine höhere Wirkstoffkonzentration, eine unkompliziertere Darreichungsform oder bestimmte Wirkrichtungen erwünscht sind, wird der Wechsel zu anderen Pflanzenzubereitungen erforderlich.

Beispiel: Leber-& Gallentee; Rezept für den Kräuterladen.

Berberitzenrinde	= <i>Remedium cardinale</i>
Erdrauchkraut je 50 g	= <i>Remedium cardinale</i>
Odermennigkraut	= <i>Remedium cardinale</i>
Goldrutenkraut	= leberentlastendes <i>Adjuvans</i>
Pfefferminzblätter	= gallenflußförderndes Geschmacks <i>korrigens</i>
(Mariendistelkraut	= relativ unwirksames <i>Konstituens</i>)
Ringelblumenblüten je 100 g	= leberwirksame Schönungsdroge

Mischen, 1 - 2 Teelöffel mit ca. 200 ml Wasser heiß überbrühen, ca. 5 - 10 Min. ziehen lassen, 2 - 3 Tassen täglich vor den Mahlzeiten trinken, Kurdauer 6 Wochen.

(Kontraindikation: Gallensteine, Korbblütlerallergie!)

Teedrogen

Die Zubereitung als Infus wird empfohlen für:

- A:** Alantwurzel / Ammeifrüchte / Andornkraut / Anisfrüchte / Arnikablüten / Augentrostkraut
B: (Bärentraubenblätter / Baldrianwurzel /) Basilikumkraut / Beifußkraut / Beinwellwurzel / Benediktenkraut / (Berberitzenrinde /) Besenginsterkraut / Betonienkraut / Bibernelnwurzel / Birkenblätter / Bitterholz / Blutwurz / Boldoblätter / Brennesselkraut / Brombeerblätter / Buccoblätter
C: Cascarine / Chinarinde
D: Damianakraut / Dillsamen / Diptamkraut / Dost
E: Eberraute / Efeublätter / Ehrenpreis / Eisenkraut / (Engelwurz / Enzianwurzel /) Erdbeerblätter / Erdrauchkraut / Eucalyptusblätter
F: Färberginsterkraut / Faulbaumrinde / Fenchelfrüchte / Fieberkleeblätter / Frauenmantelkraut
G: Gänseblümchen / Gänsefingerkraut / Galgantwurzel / Gamander / Geißrautenkraut / javanische Gelbwurzel / Ginsengwurzel / Goldrutenkraut / Gundermann
H: Hafer, grüner / Hagebutten / Hamamelisblätter / Hauhechelwurzel / Heidelbeerblätter / Hibiscusblüten / Himbeerblätter / Hirtentäschelkraut / Holzzahnkraut / Holunderblüten / Hopfen / Huflattichblüten und -blätter
I: Ingwerwurzel / Isländisch Moos / Ivakraut
J: Jaborandiblätter / Johannisbeerblätter / Johanniskraut
K: Kalmuswurzel / Kamillenblüten / Kamille, römische (/ Keuschlammfrüchte / Klatschmohnblüten) / Klebkraut / Korianderfrüchte / Kreuzdornbeeren / Kreuzkraut / Kümmelfrüchte
L: Labkraut / Lavendelblüten / Liebstöckelwurzel / Lindenblüten
M: Mädesüßblüten / Majoran / Mariendistelkraut / Melissenblätter / Mutterkraut
N: Nelkenwurz
O: Odermennigkraut / Orangenblüten / Orthosiphonblätter
P: (Passionsblumenkraut /) Pestwurzblätter / Petersilienfrüchte / Pfefferminzblätter / Pfingstrosenblüten / Potenzholz
Q: Queckenwurzel / Quendelkraut
R: Ratanhiawurzel / Rhabarberwurzel / Ringelblumenblüten / Rosenblüten / Rosmarinblätter
S: Salbeiblätter / Schafgarbenkraut / Schlehenblüten / Schlüsselblumenblüten / Schneeballbaumrinde (/ Schöllkraut) / Schwarznessel / Sennesblätter / Sennesfrüchte / Sonnenhutwurzel / Sonnentaukraut / Spitzwegerichblätter / Steinklee / Stiefmütterchenkraut / Storchschnabelkraut / Süßholzwurzel
T: Taubnesselblüten / Tausendgüldenkraut / Teufelskrallenwurzel / Thymiankraut
V: Veilchenblätter (/ Vogelmiere?)
W: Wacholderbeeren / Wegwartenwurzel / Weidenrinde / Weidenröschenkraut / Weißdornblätter mit Blüten (/ Weißdornfrüchte) / Wermutkraut / Wolfstrappkraut

Die Zubereitung als Dekokt wird empfohlen für:

- B:** Beinwellwurzel (äußerlicher Gebrauch) / Benediktenkraut (nur sieden!) / Bibernelnwurzel / Blutwurz (nur sieden!) / Bohnenhülsen / Brennessel und -wurzel (nur sieden!) / Bruchkraut
C: Condurangorinde
E: Eberwurz / Eichenrinde / Engelwurz / Enzianwurzel
F: (Fieberkleeblätter)
G: (Goldrutenkraut)
H: Hamamelisrinde / Holzzahnkraut / Holunderbeeren (Mazerationsdekokt)
J: Johannisbeerblätter
K: Klettenwurzel (Mazerationsdekokt)
L: Löwenzahnwurzel / Lungenkraut
M: Maisgriffel / Mariendistelfrüchte
Q: Queckenwurzel
R: Roßkastanienblätter und -rinde
S: Schachtelhalmkraut / Schlüsselblumenwurzel / Seifenkrautwurzel / Süßholzwurzel
V: Vogelknöterichkraut (nur sieden)
W: Wacholderholz (nur sieden!) / Walnußblätter (nur sieden!) / Weidenrinde (nur sieden!) / Wegwartenwurzel

Die Zubereitung als Mazerat wird empfohlen für:

- B:** Bärentraubenblätter / Baldrianwurzel (bis zu 24 Stunden!) / Bockshornsamen

- C:** Condurangorinde
E: Engelwurz / Eibischblätter / Eibischwurzel / Enzianwurzel
F: Färberginsterkraut / Faulbaumrinde / Flohsamen (nur kurz quellen lassen)
G: Goldrute
K: Königskerzenblüten
L: Leinsamen (nur quellen lassen)
M: Malvenblätter und -blüten / Mistelkraut
P: Passionsblumenkraut
S: Schachtelhalmkraut / Schöllkraut (/ Sennesblätter)
T: Tausendgüldenkraut / Tormentillwurzelstock

Heilweine: Die heilige Hildegard von Bingen hat viele Heilweine empfohlen, die sich in der Praxis als äußerst wirksam bei den unterschiedlichsten Beschwerden zeigen. Allerdings werden die Kräuter bei ihr in Wein gekocht. Der Vorteil ist, dass der Alkohol unter dem Kochen verdunstet und somit ein hochkarätiges Heilmittel für eine Kur entsteht.

Sirupe: Insbesondere in der Kinderheilkunde (Pädiatrie) sind Sirupe eine ideale Darreichungsform. Mit

Sirupen (bspw. Fenchelsirup, Thymiansirup, ...) können trinkwarme Arzneitees gesüßt und gleichzeitig in der Wirkung verstärkt werden. Zubereitung am Beispiel des Spitzwegerich-Sirup: Frische Spitzwegerichblätter werden zerkleinert und in wenig Wasser bei schwacher Hitze für ca. 20 Minuten geköchelt. Anschließend abkühlen und abfiltrieren. Der nun lauwarme Saft wird mit der gleichen Menge Zucker vermengt und bei schwacher Hitze solange gekocht, bis sich alles verdickt. Dann kann der Sirup gut verschlossen und im Dunkeln aufbewahrt werden. Spitzwegerich-Sirup schimmelt i. allg. nicht, da er antibiotische Pflanzenwirkstoffe enthält.

Ätherische Öle: Die Aromatherapie ist eine der größten Teilbereiche der Phytotherapie. Ätherische Öle

werden auf unterschiedlichste Weise gewonnen und die Gewinnung erfordert meist einen großen Aufwand, so dass sie hier nur am Rande und beispielhaft erwähnt werden kann.

Ölextraktion (Enfleurage): seit der Antike werden Blüten (Rose, Jasmin, ...) auf fettbeschichtete Platten ("alte" Butter, Rindertalg, Schweinefett) gelegt. Das angereicherte Fett wird dann durch Alkoholextraktion vom äther. Öl getrennt.

Lösungsmittlextraktion: Pflanzenteile werden bei ca. 50 Grad Celsius mit Petroläther oder Benzol ausgezogen und meist anschließend destilliert. Bei diesem Verfahren verbleiben unerwünschte Lösungsmittelrückstände in den äther. Ölen.

Pressung: Durch Pressung entsteht eine Wasser-Öl-Emulsion. Das Öl wird durch Filtration, Destillation, Zentrifugieren, ... später getrennt. V.a. die gepressten ätherischen Öle (Zitrone) enthalten die allergenen Terpene.

Destillation: Mittels der Wasser-, Wasserdampf- oder Dampfdestillation werden bspw. Pfefferminz-, Anis-, Fenchelöl, ... gewonnen.

Zu beachten: Die reinen ätherischen Öle sind hochkonzentrierte Pflanzenessenzen! Sie werden je nach ihrer Zusammensetzung zum Verdampfen (Raumluftdesinfektion, Inhalation, ...), in kleinsten Mengen zur Einnahme (Tee, Melissengeist, ...) und verdünnt zum äußerlichen Gebrauch (Salben, Bäder, Massageöle, Balsame, aromatische Wässer, ...) und auch in der Kosmetik verwendet. Der Umgang mit ätherischen Ölen setzt ein umfangreiches Wissen über deren Wirkung und Inhaltsstoffe voraus. Zum Beispiel enthalten viele äther. Öle das Nervengift Thujon (Lebensbaum, Salbei, ...) oder das abortive Apiol (Petersilie).

Fette Ölauszüge: Kräuteröle werden vorwiegend aus Blüten bereitet. Die Blüten werden locker in ein Glas getan und mit kaltgepresstem Pflanzenöl (Olivenöl, Sonnenblumenöl, Sesamöl, ...) übergossen. Das Glas wird nun gut verschlossen an einen sonnigen Platz (Fensterbrett, Balkon, ...) gestellt und ab und zu geschüttelt. Nach Ablauf von 4 - 6 Wochen wird das Öl durch ein festes Leintuch in ein neues (Braun-) Glas abgepresst. Mit der Zeit setzen sich am Boden des Glases feine Blütenstäube und Pflanzenschleime ab (vermeidbar durch Absaugen). Die Haltbarkeit beträgt ca. 1 Jahr, dann wird das Öl nicht selten ranzig (Geruch!).

Weitere Zubereitungen sind: Salben (unguentum), Pulver (pulveres), Pillen (pilulae), Tabletten (tabulettae), Zäpfchen (suppositoriae), ...