

Ausbildung in Heilkräuterkunde & Phytotherapie

NATURA NATURANS Arbeitsgemeinschaft für Traditionelle Abendländische Medizin, München (www.natura-naturans.de)

Ätherische Öle: Aromalockstoffe der Pflanzen

Vorkommen: In allen Pflanzen, vor allem aber in den Blüten und Früchten der Lippenblütler & Doldenblütler.

Heileigenschaften: Angstlösend (Angelika, Lavendel, Mandarine), Antibakteriell (Kamille, Lavendel, Rose, Teebaum, Thymian), antimykotisch (Kamille, Rose, Salbei, Thymian), antiviral (Ravensara, Thymian), geistanregend (Rosmarin), juckreizlindernd (Kamille) krampflösend (Quendel, Schafgarbe, Thymian), nervenstärkend (Lavendel), ...

Alkaloide: Vom Pflanzengift zur homöopathischen Arznei

Vorkommen: Wirksamkeit bestimmendes Prinzip vieler giftiger und halluzinogener Pflanzen, vor allem in Nachtschattengewächsen und Mohngewächsen.

Heileigenschaften: Adrenalinartig (Meerträubel), antiviral (Schöllkraut), galletreibend, (Berberitze, Schöllkraut), krampflösend (Berberitze, Schöllkraut, Stechapfel, Tollkirsche), schmerzlindernd (Bilsenkraut, Eisenhut), ...

Sonderfall Pyrrolizidinalkaloide: Toxisch oder kanzerogen?

Vorkommen: In Rauhblattgewächsen wie Beinwell und Korbblütlern wie Huflattich.

Giftwirkung: Erbgutschädigend (mutagen), krebserregend (kanzerogen) und leberschädigend (hepatotoxisch).

Wichtig: Pyrrolizidinogen sind nicht geeignet in der Schwangerschaft und Stillzeit, im Säuglings- und Kleinkindalter oder bei Leberschwäche!

Anthranoide: Wirkstoff der Abführdrogen

Vorkommen: Aloe, Faulbaum, Arznei-Rhabarber, Sennesblätter.

Neben-/Wirkungen: Anthranoide regen die Darmtätigkeit an (Peristaltik) und verhindern die Rückresorption von Wasser im Dickdarm, weshalb der Stuhl flüssig bis weich bleibt. **Bei langfristiger Einnahme kommt es zur Schädigung der Darmnerven mit Darmlähmung!**

Bitterstoffe: Darmputzer & Lebenskraftspender

Vorkommen: Enziangewächse, Artemisiagewächse, Gamanderarten, Korbblütler, ...

Heileigenschaften:

- Regen die Sekretion aller Verdauungssäfte an (Speichel, Magensaft, Galle, Bauchspeichel)
- Regen den Appetit an und verbessern die gesamte Verdauungsleistung
- Steigern die Resorption von Eisen und Spurenelementen
- Stärken das darmassoziierte Immunsystem und bewirken Leukozytose

Cumarine: Heuduft & Heparinersatz

Vorkommen: In Süßgräsern, Steinklee, Tonka, Waldmeister.

Heileigenschaften: Butverflüssigend; vor allem Dicumarol hemmt die Bildung von Blutgerinnungsfaktoren. Manche Cumarine wirken auch entzündungswidrig, antiödematös, krampflösend, zentral sedierend, ...

Achtung: Im Tierversuch zeigte sich in hohen Dosen eine leberschädigende, krebserregende und cardiotoxische Wirkung.

Furanocumarine: Feurige Lichtwirkstoffe und Auslöser der Wiesendermatitis

Vorkommen: Vor allem in Doldenblütlern wie Bärenklau, Engelwurz, Meisterwurz etc.

Heileigenschaften: Nutzung bspw. in Selbstbräunercremes bei Pigmentstörungen.

Achtung: Pflanzensaft führt bei Hautkontakt und nach Sonnenexposition zu verbrennungsartigen Hauterscheinungen, z. T. mit Brandblasen.

Farbstoffe: Regenbogen der Pflanzenfarben

Pflanze – Wirkstoff - Wirkung:

- **Akelei** – amethystblaue Anthocyane – krebsfeindlich?
- **Gelbwurz** – gelb-orange färbendes Kurkumin – galletreibend & leberschützend
- **Johanniskraut** – roter Farbstoff Hypericin – wundheilend & schmerzlindernd
- **Safran** – gelb-roter Farbstoff Safranol – euphorisierend & antidepressiv
- **Sanddorn** – orangefarbene Carotinoide – antiviral & schleim-/hautregenerierend

Flavonoide: Sonnenschirm der Pflanzenwelt

Vorkommen: In den oberirdischen Teilen sonnenexponierter Pflanzen. Flavonoide sind im Zellsaft gelöste Farbpigmente (UV-Schutz).

Heileigenschaften: Antiödematös (Arnika, Buchweizen, Goldrute), entzündungswidrig (Arnika, Ringelblume), herzkraftsteigernd (Weißdorn), leberschützend (Mariendistel), östrogenartig (Rotklee, Soja), ...

Gerbstoffe: Das bewahrende Prinzip

Vorkommen: In fast allen Pflanzen, vor allem in Baumrinden, Wurzeln und in Rosengewächsen.

Heileigenschaften: Antiviral (Blutwurz), austrocknend (Eiche), antimikrobiell (Eiche, Tormentill), blutflusshemmend (Eiche, Frauenmantel, Tormentill), entzündungswidrig (Frauenmantel), giftbindend (Kaffee), krebsfeindlich (Odermennig), pilzfeindlich (Walnuss), stopfend (Eiche, Frauenmantel, Tormentill), ...

Harze: Stoffgewordenes Sonnenlicht

Vorkommen: Vor allem in Koniferen (Fichte, Kiefer, Tanne), Lärche, Myrrhenbaum, Weihrauchbaum, ...

Heileigenschaften: Antibakteriell, z. T. antimykotisch & antiparasitär. Wundschluss fördernd, entzündungswidrig und cortisonartig, v. a. bei chronisch-entzündlichen Prozessen.

Herzglykoside: Kraftstoff für den Herzmuskel

Vorkommen: Fingerhut, Strophantus, Oleander, Maiglöckchen, Adonisröschen, Meerzwiebel etc.

Heileigenschaften: Pilzfeindlich (Hautheilmittel). Am Herzen **positiv inotrop** (herzkraftsteigernd), **negativ chronotrop** (Senkung der Herzfrequenz), **negativ dromotrop** (Verminderung der Reizleitung zwischen Vorhof und Kammern) und **positiv bathmotrop** (steigert die Erregbarkeit des Herzens).

Saponine: Pflanzenseife & Virusmittel

Vorkommen: V. a. in Pflanzen aus tropischen Feuchtgebieten. Namensgeber Seifenkraut (*Saponaria officinalis*).

Heileigenschaften: Sekretolytisch (Efeu Schlüsselblume), antimikrobiell und antiviral (Goldrute, Bingelkraut), antiödematös und venenstärkend (Goldrute, Rosskastanie).

Merke: Saponindrogen gelten in Mischungen als Wirkungsverstärker.

Scharfstoffe: Blutreiniger & Heißmacher

Vorkommen: In Kressearten, Meerrettich und in scharf schmeckenden Gewürzen wie Ingwer, Knoblauch, Pfeffer und Senf.

Heileigenschaften: Erregen die Wärme-rezeptoren, steigern die Durchblutung, wirken z. T. antibiotisch und blutreinigend.

Achtung: Kontraindiziert in der Schwangerschaft, Stillzeit, im Säuglings- & Kleinkindalter sowie bei Reizdarm.

Schleimstoffe: Balsamischer Austrocknungsschutz

Vorkommen: In Blüten, Samen und Wurzeln, vor allem in Malvengewächsen.

Heileigenschaften: Haut- & Schleimhaut schützend, hustenreizlindernd, reizlindernd bei trockener Haut oder bei entzündeter Schleimhaut (z. B. Gastritis), verdauungs-fördernd (lassen den Kot besser gleiten), ...