FOTO ANNIE SPRATT / UNSPLASH

HEILPFLANZEN

DIE KRAFT DER NATUR

Wer aufmerksam durch die Natur streift, erkennt sie überall - ***Heilkräuter.*** Am Wegesrand, in der Wiese und im Wald, in Gärten, in Parks. Kaum steht ein Stückchen Erde zur Verfügung, beginnen sich die heilenden Pflanzen anzusiedeln.

TEXT GABRIELE STINDL

Die Traditionell Europäische Medizin nützt diese Pflanzen, kennt Ihre Wirkungen und beschreibt diverse Zubereitungsmöglichkeiten. Sie ist, wie die Traditionell Chinesische Medizin und Ayurveda, eine Volksmedizin. Frauen gaben das Wissen um die Heilkräfte der Pflanzen mündlich weiter und durch Hildegard von Bingen sind umfangreiche Aufzeichnungen vorhanden, auf die wir auch heute noch zurückgreifen können.

Die Arzneipflanzen wurden nach Blütenfarbe, Standort, Wuchsform, Blattfarben, Geschmack und vielen anderen Eigenschaften in Anwendungsgruppen eingeteilt und diese haben auch noch heute Gültigkeit. Damals wie heute werden Heilkräuter zur Vorbeugung, Heilung von akuten und chronischen Beschwerden und zur Konstitutionsstärkung eingesetzt.

HEILPFLANZEN

Vor allem Pflanzen mit kräftigem Geruch und bitterem Geschmack wurden seit frühester Zeit als wirksame Heilpflanzen angesehen

VERARBEITUNGSMETHODEN

Eine einfache Methode ein Heilkraut zu verarbeiten ist die Trocknung. Die frisch gepflückten Kräuter auf Backpapier oder ein Küchentuch auflegen und an einem warmen Ort trocknen lassen und schon ist ein Tee fertig. Getrocknete Kräuter können beispielsweise zu einem Ölauszug weiterverarbeitet werden. Dabei wird ein Schraubglas mit Kräutern befüllt und mit einem guten Pflanzenöl (z.B. Mandelöl) übergossen, so lange bis die Kräuter ganz vom Öl bedeckt sind. Dann wird das Glas verschlossen und auf eine Fensterbank mit Sonnenlicht gestellt und dort 4-6 Wochen stehen gelassen. Von Zeit zu Zeit wird umgeschüttelt. Danach abseihen und in einem dunklen Gefäß aufbewahren.

Aus frischen und getrocknete Pflanzen können mit Alkohol Tinkturen hergestellt werden. Dabei wird Alkohol mit einem Gehalt ab 45% verwendet. Die Pflanzenteile werden übergossen, bis sie bedeckt sind und in etwa 4 Wochen stehen gelassen. Nach dem Abseihen ist die Tinktur fertig.

Auch Salben können einfach selber hergestellt werden. Bienenwachs und Sheabutter werden als Basis verwendet. Sie werden vorsichtig aufgeschmolzen. Danach wird ein Ölauszug eingerührt, bis die Salbe wieder kalt ist. Dann ist die Heilsalbe fertig.

FRÜHLING
Jede Jahreszeit bringt spezielle Heilkräuter hervor. Im Frühling stechen uns sofort die gelben Blütenköpfe vom Löwenzahn ins Auge. Er hat mit seinen Bitterstoffen reinigende und entgiftende Wirkung. Nach einem Winter mit reichlichem Essen und weniger Bewegung genau die richtige Pflanze um den Stoffwechsel wieder anzuregen und die Verdauung zu stärken. Junge Löwenzahnblätter können als Salat gegessen werden oder sie werden zum Smoothie gemixt. Eine sehr wirksame Anwendungsmöglichkeit ist die Herstellung einer Löwenzahnwurzeltinktur. Löwenzahnwurzel reinigen, und in kleine Stücke schneiden. In ein Schraubglas füllen und ganz mit 60 % Alkohol übergießen, sodass keine Pflanzenteile herausragen. Mindestens 4 Wochen stehen lassen und häufig schütteln. Danach abseihen und in ein braunes Glas füllen. 2-3 x täglich 10 Tropfen in ein Glas Wasser geben und einnehmen. Eine Kur dauert in der Regel 3 Wochen.

Die zweite wichtige Heilpflanze im Frühling ist die Brennessel. Sie wirkt blutreinigend und entwässernd. Brennesselsamen, die im Spätsommer oder Herbst heranreifen haben einen hohen Gehalt an Eisen und Vitaminen und können leicht geerntet werden und in Müslis, auf Broten oder pur gegessen werden. Mit diesen Inhaltsstoffen helfen sie hervorragend bei Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Blutmangel und bei Haarausfall. Für Vegetarier oder Veganer ist die Brennessel ein wichtiger Eiweiß- und Eisenlieferant. Junge Brennesselblätter schmecken als Salat oder in der Suppe oder sie werden getrocknet und als Tee genossen. Auch eine Tinktur aus den Blättern ist möglich.

Im März sprießen auch die ersten Bärlauchtriebe. Er schmeckt hervorragend in der Suppe oder in einem Pesto und reguliert Magen und Darm.

SOMMER
Der Sommer hat eine Fülle an Arzneikräutern parat. Lavendel, Johanniskraut, Ringelblume, Rosmarin, Melisse, Dost, Holunder, Kamille, Eisenkraut, Frauenmantel, Königskerze, Scharfgarbe, Lindenblüte, und viele weitere.
Johanniskraut kann einfach zu einer wohltuenden Einreibung verarbeitet werden. Die Blüten werden um die Sommersonnenwende geerntet und in einem Glas mit einem Pflanzenöl übergossen. Auf einer sonnigen Fensterbank steht das Öl nun mehrere Wochen, wird immer wieder umgeschüttelt und reift so heran. Das fertige Öl erkennt man an seiner Rotfärbung. Es kann zur Massage nach dem Sport, bei Muskel- oder Gelenksbeschwerden eingesetzt werden. Die getrockneten Blüten haben als Tee getrunken direkten Einfluss auf unsere Stimmung. Sie helfen bei Stimmungsschwankungen in der dunkleren Jahreszeit.

> Heilpflanzen enthalten ***viele Wirkstoffe***, welche direkt auf unseren Körper und unseren Energiehaushalt oder unsere Stimmung wirken.
>
> **MAG.PHARM. GABRIELE STINDL**

Getrocknete Lavendelblüten können in ein Duftsäckchen gefüllt werden. Die angstlösende und beruhigende Wirkung der ätherischen Öle ist belegt. Auch in Teemischungen kann Lavendel zur Entspannung verwendet werden.

Frauenmantel ist eine der wichtigsten Heilpflanzen für Frauen. Die Inhaltsstoffe helfen bei vielen Leiden wie PMS (Prämenstruelles Syndrom), Hormonschwankungen, Kinderwunsch, Unterleibsbeschwerden. Frauenmantel wird getrocknet und als Tee getrunken oder eine Tinktur wie oben beschrieben angesetzt.
Scharfgarbe hilft bei Magen Darm Beschwerden wie Krämpfen und bei Menstruationsbeschwerden. Meist wird sie als Tee oder in Tropfen verwendet. Für einen entlastenden und entgiftenden Leberwickel wird getrocknete Scharfgarbe mit heißem Wasser übergossen und auf ein Leinentuch gestrichen und warm unter den rechten Rippenbogen aufgelegt. Ein weiteres Tuch darübergegeben und eine Wärmeflasche aufgelegt. 20 Minuten einwirken lassen.

Eine einfache Wund und Heilsalbe kann mit Ringelblumen angefertigt werden. Zuerst wird ein Ölauszug mit Ringelblumenblüten angefertigt. Bienenwachs und Sheabutter werden im Wasserbad geschmolzen Dann wird langsam das Ringelblumenöl eingerührt und solange gerührt, bis die Salbe abgekühlt ist.

Melissentee wirkt beruhigend und ist bei allen Herzbeschwerden und Unruhezuständen wirksam. Nebenbei schmeckt und duftet die Melisse und kann sehr einfach zum Sirup verarbeitet werden oder in Alkohol zu Tropfen angesetzt werden.

HERBST
Im Herbst sind viele Früchte von Heilpflanzen reif. Die Holunderbeere ist besonders zur Immunstärkung in der kalten Jahreszeit geeignet und wird zu einem Sirup verkocht. Wichtig dabei ist, die Beeren längere Zeit (mindestens 20 Minuten) köcheln zu lassen und dann erst den Sirup zuzubereiten.
Hagebutte ist leicht zu erkennen. Nach dem ersten Frost sind die roten Früchte reich an Vitaminen und Pflanzenstoffen, die unsere Immunabwehr stärken und köstlich schmecken. Getrocknet als Hagebuttentee oder frisch zum Mus verarbeitet können Sie im Winter bei allen Erkältungskrankheiten unterstützen.
Salbei und Rosmarin wirken gegen Verschleimungen im Körper und können als Herbstteekur den Körper Winterfit machen.

WINTER
Im Winter werden wärmende Pflanzen wie Ingwer und Zimt verwendet. Aus Ihnen werden Tee und Teemischungen zubereitet oder sie werden zum Würzen von Braten, Suppen, Kuchen und Keksen verwendet. Der äußeren Kälte durch die Witterung kann mit innerer Wärme begegnet werden und der Körper wird stark und abwehrkräftig.

Heilpflanzen enthalten viele Wirkstoffe, welche direkt auf unseren Körper und unseren Energiehaushalt oder unsere Stimmung wirken. Der Duft von Lavendel lässt uns an den Sommer und Entspannung denken, die Rose verführt uns zu romantischer Stimmung, Jasmin betört uns und Veilchen vermag Sehnsüchte zu wecken.

Es lohnt sich, beim nächsten Spaziergang etwas genauer hinzusehen, was in unserer unmittelbaren Umgebung wächst. Häufig können wir Heilpflanzen entdecken, die gut zu uns passen und unser Körper gut gebrauchen kann.

Tipp: Genaue Anleitungen und Mengenangaben zur eigenen Herstellung finden sie unter

www.marienapotheke.at/DIY

FOTO HANNA THABÖCK

MAG. PHARM. GABRIELE STINDL
APOTHEKERIN

Mag. Pharm. Stindels Schwerpunkt liegt auf der Naturheilkunde und Ganzheitsmedizin. In ihrer Arbeit konzentriert sie besonders gern sich auf die Herstellung von pflanzlichen Arzneimitteln, Aromatherapie, TCM Ernährung und Hypnose.

MARIENAPOTHEKE
PERCHTOLDSDORF
Natürliche Heilkräfte
und sanfte Medizin.
Traditionelles Wissen
und neueste Erkenntnisse.
Liebe zum Handwerk und
zu den Heilkräutern zeichnen
die Marienapotheke in
Perchtoldsdorf aus.
www.marienapotheke.at