

Straub M. / Meyer F. Die magischen 11 der heilenden Pflanzen

Leseprobe

[Die magischen 11 der heilenden Pflanzen](#)

von [Straub M. / Meyer F.](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b11644>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



DR. MED. FRANK MEYER | MICHAEL STRAUB

Die Haus-
apotheke
neu
entdeckt

DIE MAGISCHEN 11

*der heilenden
Pflanzen*

G|U



☞	VORWORT	5
---	----------------------	---

☞	HEILEN MIT PFLANZEN	7
---	----------------------------------	---

	SIEBEN SCHLÜSSEL ZUR MAGIE DER HEILPFLANZEN	8
--	--	---

	<i>Pflanzen – so vielschichtig wie Menschen</i>	9
	1 <i>Mythen und Legenden</i>	11
	2 <i>Antike und mittelalterliche Medizin</i>	12
	3 <i>Die Naturwissenschaft</i>	14
	4 <i>Die Volksmedizin</i>	15
	5 <i>Die Homöopathie</i>	17
	6 <i>Die Anthroposophische Medizin</i>	19
	7 <i>Die Begegnung mit der Pflanze</i>	22

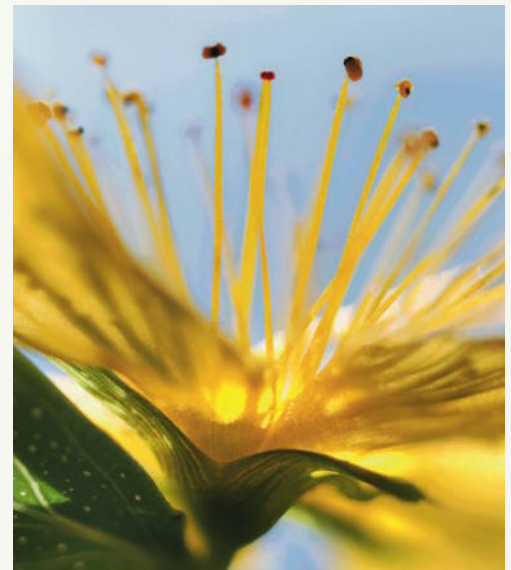
	DIE WAHRNEHMUNG DES WESENTLICHEN	23
	<i>Warum Pflanzen heilen</i>	23
	<i>Beste Bedingungen für Qualität</i>	26
	<i>Die Selbstregulation unterstützen: biologisch-dynamischer Anbau</i>	28

	SELBSTBEHANDLUNG MIT PFLANZENARZNEIEN	31
	<i>Was Sie dabei beachten sollten</i>	31
	<i>Dosierung und Einnahme</i>	33
	<i>Richtige Lagerung und Aufbewahrung</i>	35

☞	DIE MAGISCHEN 11	
---	-------------------------	--

	AUGENTROST – EUPHRASIA ROSTKOVIANA	37
	<i>Licht und Freude für die Augen</i>	38
	BERGWOLVERLEIH – ARNICA MONTANA	51
	<i>Das pflanzliche Urgestein</i>	52

BLAUER EISENHUT – ACONITUM NAPELLUS	67
<i>Teufelswurz und Engelsblitz</i>	68
BRENNESSELN – URTICA DIOICA & URTICA URENS	79
<i>Pflanze der Wiedergeburt</i>	80
ESELSDISTEL – ONOPORDUM ACANTHIUM	91
<i>Die Powerpflanze</i>	92
FARNE: HIRSCHZUNGEN-, TÜPFEL- UND WURMFARN	103
<i>Urzeitkraft für Darm und Ohr</i>	104
JOHANNISKRAUT – HYPERICUM PERFORATUM	115
<i>Lichteinschalter für die Seele</i>	116
KEIMZUMPE – BRYOPHYLLUM CALYGINUM	125
<i>Einheit durch Ganzheit</i>	126
SCHLÜSSELBLUME – PRIMULA VERIS	135
<i>Schaumgeborene Frühlingsbotin</i>	136
SCHWARZES BILSENKRAUT – HYOSCYAMUS NIGER	145
<i>Die herzgesunde Orakelpflanze</i>	146
WEIDEN: SILBER-, DOTTER- UND KORBWEIDE	157
<i>Baum der Beweglichkeit</i>	158
EXTRA: WEISSBEERIGE MISTEL – VISCUM ALBUM	169
<i>Grünendes Gold der Wintersonne</i>	170
 ZUM NACHSCHLAGEN	180
<i>Tabelle: Beschwerden von Kopf bis Fuß</i>	180
<i>Sachregister</i>	186
<i>Bücher & Adressen, die weiterhelfen</i>	190
<i>Impressum</i>	192





AUGENTROST

EUPHRASIA ROSTKOVIANA

Euphrosyne war eine der drei griechischen Göttinnen der Anmut und verkörperte den Frohsinn. Nach ihr ist diese zarte Pflanze mit den leuchtenden Blüten benannt – eine Vermittlerin von Freude und Licht. Volkstümlich heißt sie Augentrost, auf Französisch casse-lunettes (Brillenbruch) und auf Englisch eyebright (in etwa: leuchtendes Auge) – denn Euphrasia ist die Heilpflanze für das Auge. Vor allem bei Bindehautentzündungen ist sie seit Jahrhunderten bewährt.





EUPHRASIA ROSTKOVIANA

Augentrost wird 5 bis 30 cm hoch. Seine rhythmisch aufgebaute Hauptachse kann mehr als zwölf Seitentriebe mit zusammengezogenen, stark ausdifferenzierten Blättern bilden. In ihren oberen Achseln sitzen ährenförmig die kleinen dreifarbigen, weithin leuchtenden Blüten. Diese beginnen sich ungefähr ab Juli nach und nach stammaufwärts zu öffnen, sodass Blüten und reife Kapseln zeitgleich auf derselben Pflanze zu finden sind. Die Frucht ist eine 5 mm lange, 2 mm breite Kapsel und enthält viele Samen, die etwa 1 mm lang, fahl bräunlich, gerippt und geflügelt sind. Die Gattung Euphrasia ist ausgesprochen formenreich – manche Arten sind sehr unterschiedlich, manche sehen sich sehr ähnlich, eine Bestimmung ist also nicht ganz einfach.

LICHT UND FREUDE FÜR DIE AUGEN

Augentrost kann man mit etwas Glück an einem sonnigen Augusttag auf einer Almwiese finden. Das Leuchten der kleinen Blüten zieht das Auge magisch an, erhellt den Blick, erfreut und stärkt die Seele – wie der Blick in die Augen eines fröhlichen Menschen.

Die zarte kleine Pflanze wächst am liebsten an sonnigen Standorten, und das Licht, das sie einfängt, kann sie wieder an das Auge vermitteln. Auch im übertragenen Sinne kann sie erhellend wirken, den Blick für das Wesentliche öffnen, für das hinter den Dingen liegende geistige Prinzip.

Konkurrenz um Sonnenlicht mag sie gar nicht – zu starkes Wachstum, zu viel Vitalität um sich herum verträgt sie nicht. Deshalb fühlt sie sich am ehesten an ganz mageren Standorten in Höhenlagen wohl, wo wir sie am häufigsten finden.

Euphrasia ist ein Halbschmarotzer (Semiparasit): Weil ihr schwach ausgeprägtes Wurzelsystem nicht genügend Wasser und Nährstoffe aufnehmen kann, verbindet sie sich mit einer Begleitpflanze und zapft deren Xylemstrom an, das holzige Leitgewebe. Dazu dienen ihr Haustorien, knötchenförmige Saugorgane.

Der Semiparasitismus, die geringe Größe, das spärliche Blattwerk, die Neigung zum Verholzen – eine frühe Verinnerlichung und Verfestigung, somit ein Rückzug vom Lebensprozess – sowie die reduzierte Vitalität der Umgebung: All das gibt uns Hinweise auf ähnliche Prozesse beim Auge, denn dort dürfen die versorgenden Prozesse auch nicht überhandnehmen, sonst kann es zur Erkrankung kommen.

Optimaler Standort: sonnig, karg und im Winter kalt

Euphrasia wächst im nördlichen und mittleren Eurasien, in Australien, Neuseeland und im südlichen Südamerika – aber nur im gemäßigten Klimabereich.

Typische Standorte sind wenig gedüngte, lichtreiche Wirtschaftswiesen, besonders Bergwiesen sowie Magerrasen, aber ebenso Sumpfwiesen. Euphrasia rostkoviana kann auch in der Gesellschaft von Heiden und Rasen vorkommen.

Gute Bedingungen findet Augentrost vor allem in Höhenlagen, wo es im Winter richtig kalt wird. Ähnlich dem Auge des Menschen, das sich nachts schließt und erholt, sammelt Euphrasia im winterlichen Samenstadium neue Kraft. Und es braucht auch eine Weile frostige Temperaturen, um schließlich die Samenruhe (Dormanz) zu brechen und spät im Frühjahr neu auszutreiben.

Je höher der Wildstandort gelegen ist, desto größer werden die Blüten; Spross und Blätter bleiben dagegen weitgehend so groß wie an flacheren Standorten.

Weil Wiesen und Weiden immer stärker landwirtschaftlich genutzt und intensiv mit Stickstoff gedüngt werden, findet Augentrost zwischen dem dichten Bewuchs immer weniger Licht und Raum – deshalb sind die Bestände in Mitteleuropa sehr zurückgegangen. 1997 wurden 46 Augentrostarten in die Rote Liste der weltweit gefährdeten Pflanzenarten der IUCN aufgenommen.

WILDSAMMLUNG UND ANBAU

Die meisten in der Pharmazie und Kosmetik verarbeiteten Augentrostpflanzen kommen nach wie vor aus Wildsammlung. Euphrasia anzubauen ist aufgrund ihrer besonderen Ansprüche schwierig. Für viele Kulturstandorte ist sie ungeeignet. Aber auch die Sammlung in einer Wiese ist sehr aufwendig, da die Pflanzen klein sind und oft von ihren Begleitpflanzen überwachsen werden. Hat man sie einmal gefunden, lassen sie sich relativ leicht als Ganzes mit Wurzeln aus der Erde ziehen. Die Transportwege müssen kurz sein, da die Pflanzen sehr schnell welken. Weil die Wildstandorte gefährdet sind durch intensive Landwirtschaft, Luftverunreinigung oder Überbauung und Zerstörung, wird Augentrost in den Heilpflanzengärten der Firma Weleda in Schwäbisch Gmünd zunehmend angebaut und geerntet. Eine Inkulturnahme ist dort – in Zusammenarbeit mit der Universität Hohenheim – nach mehrjähriger systematischer Bearbeitung 2002 erstmals gelungen. Im Klimaschrank wurden Keimversuche angelegt, um mittels Lichteinwirkung und unterschiedlicher Temperaturen die Samenruhe zu brechen. In Gefäßversuchen wurde der Einfluss unterschiedlicher Wirtspflanzen sowie verschiedener Temperaturen auf die Keimraten der Samen getestet. Diese lagen umso höher, je länger die Samen den tiefen Temperaturen ausgesetzt waren (Kasten Seite 40).

Am Augentrost lesen manche Menschen das bevorstehende Wetter ab: Erscheinen die ersten Blüten nicht unten am Spross, sondern an den Spitzen, soll es einen frühen Wintereinbruch geben.

Info

BOTANISCHE SYSTEMATIK

Ordnung: Lippenblütlerartige
(Lamiales)

Familie: Sommerwurzgewächse
(Orobanchaceae)

Gattung: Augentrost (Euphrasia)

Art: Gemeiner Augentrost
(Euphrasia rostkoviana/
Euphrasia officinalis)

Therapeutisch verwendete Arten: vor allem E. rostkoviana und E. stricta; pharmazeutisch weniger bedeutend sind E. minima, E. nemorosa und E. latifolia.

Volksnamen: Augentrost (wegen der medizinischen Wirkung), Augustinuskraut (Blütezeit), Milchdieb & Weiddieb (durch sein halbparasitisches Verhalten gedeihen Futterpflanzen schlechter).

INHALTSSTOFFE

Verwendet wird das ganze Kraut mit Wurzelanteilen (Herba Euphrasiae), frisch oder getrocknet. Enthalten sind Iridoidglykoside (wie Aucubin, Catepol, Euphrosid, Ixorosid), Ligane, Phenylpropanglykoside, Quercetin- und Apigeninglykoside, Flavonoide, Gallotannine, Kaffee- und Ferulasäure, Bitterstoffe sowie ätherisches Öl. Die Iridoide stammen als Monoterpenderivat aus dem Ätherisch-Öl-Stoffwechsel, verbleiben aber, da nicht mehr flüchtig, im Säftestrom. Beim Abbau der Pflanze entstehen blau-schwarze Farbstoffe, die das Kraut fleckig erscheinen lassen.



BEGLEITER IN DER AUGENSALBE

Euphrasia comp. Augensalbe enthält Euphrasia-Urtinktur in alkoholfreier Zubereitung sowie alkoholfreie Urtinkturen von zwei sehr wirksamen Wundheilpflanzen: Der **Sonnenhut** (Echinacea) wurde schon in der indianischen Volksmedizin Nordamerikas als Wundheilmittel vor allem bei infizierten Wunden genutzt. Echinacea steigert die Abwehrfunktion des Körpers.

Die **Ringelblume** (Calendula) nannte man auch »Sonnenbraut«, denn sie hat eine besondere Beziehung zu Licht und Wärme. Sie wirkt stark antibiotisch und heilungsfördernd, vor allem bei eitrigen, entzündeten, infizierten Wunden und Gewebedefekten, wie sie etwa durch die Eröffnung eines Furunkels oder Gerstenkorns entstehen.

Calendula Wundsalbe (Weleda), die 10 % Ringelblumen-Urtinktur enthält, ist speziell für verschmutzte, infektionsgefährdete, schlecht heilende »Problemwunden« geeignet und kann direkt auf offene Wunden und Schürfwunden auch großflächig aufgetragen werden (Seite 63 ff.). Alternativ sind Wundverbände und Spülungen mit 1–2 Teelöffeln **Calendula-Essenz** (Weleda) auf 250 ml abgekochtem Wasser möglich.

verträglich. Von manchen Kontaktlinsenherstellern wird allerdings empfohlen, die Linsen vor der Anwendung von Augentropfen grundsätzlich herauszunehmen und erst nach etwa einer halben Stunde wieder einzusetzen. Eine solche Empfehlung sollte unbedingt beachtet werden.

Anwendungsgebiete:

- › müde und »gestresste« Augen
- › Entzündungen am Auge, insbesondere Bindehautentzündung (Konjunktivitis)
- › Schwellungen (Ödeme) der Augenlider, auch allergischer Ursache

Dosierung: 3- bis 4-mal täglich 1–2 Tropfen in den Bindehautsack träufeln. Wenn nur ein Auge betroffen ist, sollte das andere mitbehandelt werden, da auch dieses häufig geschwächt ist, selbst wenn es keine Entzündungssymptome zeigt und noch beschwerdefrei ist.

SALBE BEI LIDRANDENTZÜNDUNG UND GERSTENKORN

Eine weitere häufige Erkrankung der vorderen Augenabschnitte ist die Lidrandentzündung (Blepharitis), die oft eitrig ist und mit einer Bindehautentzündung (Konjunktivitis) einhergehen kann. Eine Sonderform und (relativ harmlose, aber unangenehme) Komplikation der Lidrandentzündung ist das Gerstenkorn (Hordeolum). Dabei handelt es sich um eine eitrige Entzündung, die von einer Wimpernwurzel ausgeht und einen kleinen Abszess bildet, der nach innen oder außen aufbrechen oder sich auch wieder zurückbilden kann.

In beiden Fällen kann **Euphrasia comp. Augensalbe** (Weleda) die Beschwerden lindern, die Heilung beschleunigen und gegebenenfalls eine gleichzeitig stattfindende lokale antibiotische Behandlung unterstützen. Bricht ein Gerstenkorn nicht von selbst auf oder bildet es sich nicht zurück, ist auf jeden Fall ein Arzt aufzusuchen, der das Gerstenkorn eventuell durch einen kleinen Stich eröffnet und damit die Entleerung befördert. Von Selbstversuchen ist dringend abzuraten wegen des Verletzungsrisikos und der Infektionsgefahr.

Anwendungsgebiete:

- › Lidrandentzündung (Blepharitis)
- › Gerstenkorn (Hordeolum)
- › Bindehautentzündung

Dosierung: 2- bis 4-mal täglich in den Bindehautsack einbringen.

Die gleichzeitige Verabreichung von **Euphrasia-Augentropfen** ist eine sinnvolle Basismaßnahme mit dem Ziel, die Bindehaut ausreichend zu benetzen und begleitende Bindehautentzündungen mitzubehandeln oder ihnen vorzubeugen.



HEILSAMER AUGEN(LICHT)TEE

Sowohl äußerlich als auch innerlich wird der Augentrost in Form von Tee angewandt. Ebenso wie für Augentropfen und Salbe wird auch im Tee das ganze Kraut gebraucht.

AUGENTROSTTEE – EUPHRASIAE HERBA

Äußerlich wird er vornehmlich bei Erkrankungen des vorderen Augenabschnitts angewendet, zum Beispiel bei:

- › Entzündung der Lidränder (Blepharitis) und Bindehaut (Konjunktivitis)
 - › Gerstenkorn
 - › Entzündungen der mittleren Augenhaut (Iridozyklitis, tritt häufig bei rheumatischen Erkrankungen auf)
 - › Verletzungen der Augen mit Infektions- und Entzündungsgefahr
 - › Überanstrengung der Augen
- Rötungen, Schwellungen und andere Entzündungserscheinungen gehen durch Umschläge mit Augentrosttee erstaunlich rasch zurück.

Wichtig: Vor der Selbstbehandlung ärztlichen Rat einholen!

Innerlich eignet sich der Augentrosttee, 2-mal täglich getrunken, als Begleitbehandlung bei allen chronischen Sehstörungen und Augenerkrankungen, insbesondere der mittleren und hinteren Augenabschnitte (Glaskörper, Aderhaut, Netzhaut mit Makula).

BEWÄHRTE MISCHUNG

Mischungen mit anderen Heilpflanzen haben sich bewährt, welche die Wirkung von Augentrost verstärken und ergänzen. Besonders gute Erfahrungen habe ich (F. M.) mit einer Teemischung aus Augentrost, Fenchel, Spitzwegerich und Tausendgüldenkraut gemacht, die ich als »Augenlichttee« bei den genannten Krankheitsbildern verordne.

ANWENDUNG DER TEES

- › **Innerlich:** Täglich 1–2 Tassen trinken, Zubereitung siehe Kasten. Sie können beide Tees auch für warme Auflagen und Spülungen verwenden (nach ärztlicher Rücksprache):
- › **Augenaufgabe:** Saubere Kompresse oder sauberes Tuch mit frisch gebrühtem, warmem Augenlichttee tränken. Auflage, solange sie warm ist, leicht auf die Augen drücken. Anschließend am besten ruhig liegen und die Auflage einwirken lassen, bis sie trocken ist.
- › **Augenspülung** mithilfe einer handelsüblichen Augenbadewanne, meist aus Glas, deren ovale Öffnung ungefähr dem Umriss eines Auges entspricht

(siehe Foto). Das Gefäß wird mit handwarmem Tee gefüllt, an das Unterlid gedrückt und gekippt, sodass der Tee in den Bindehautsack und an das Auge gelangt. Augenspülungen sind aus der Mode gekommen. Auch wird vor allergischen Reaktionen und Keimübertragung gewarnt – Risiken, die jedoch bei Augentropfen ebenso bestehen. Davor schützen Sauberkeit bei der Anwendung sowie die Gewissheit, dass keine Unverträglichkeit gegen die verwendeten Heilpflanzen vorliegt.

Tipp

AUGENTEEES

Rezeptur des Augenlichttees:

- 10 g Centaurii herba (Tausendgüldenkrautblätter)
- 20 g Euphrasiae herba (Augentrostbl.)
- 60 g Foeniculi fructus (Fenchelsamen)
- 10 g Plantaginis lanceolatae folium (Spitzwegerichblätter)

Zubereitung beider Tees: 1 Teelöffel der Droge auf 1 Tasse kochendes Wasser geben, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und anschließend abseihen.



BLAUER EISENHUT

ACONITUM NAPELLUS

Wie der Helm eines wehrhaften Ritters erscheint die Blüte – und der Eisenhut ist in der Tat nicht zu unterschätzen: In allen Teilen der Pflanze steckt ein Stoff, der sie zur giftigsten Heilpflanze Europas macht und gleichzeitig zu einem starken, heilenden Begleiter der Menschheit. Aber Vorsicht: Sollte die Pflanze verletzt sein, kann schon eine Berührung für uns gefährlich werden!



FARNE: HIRSCHZUNGEN-, TÜPFEL- UND WURMFARN

*Sie sind Zeugen einer längst vergangenen Zeit, denn vor Jahr-
millionen hatten sie bereits ihren ganz großen Auftritt. Bei William
Shakespeare nahm Heinrich IV. Farnsamen, um unsichtbar zu
werden. Heute helfen Farne uns, das Verdauungssystem zu regulie-
ren – am besten in einer Komposition aus drei Verwandten:
Hirschzungenfarn (*Asplenium scolopendrium*), Tüpfelfarn (*Poly-
podium vulgare*) und Wurmfarn (*Dryopteris filix-mas*).*



Straub M. / Meyer F.

[Die magischen 11 der heilenden Pflanzen](#)

Die TOP Heilpflanzen zur Selbstbehandlung im Portrait

192 Seiten, geb.
erschienen 2011



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de