

# Susanne Fischer-Rizzi

## Medizin der Erde

Leseprobe

[Medizin der Erde](#)

von [Susanne Fischer-Rizzi](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b5045>

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](mailto:info@narayana-verlag.de)

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

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

[Narayana Verlag](#) ist ein Verlag für Homöopathie Bücher. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoulkas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

[Narayana Verlag](#) veranstaltet [Homöopathie Seminare](#). Weltweit bekannte Referenten wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) und [Louis Klein](#) begeistern bis zu 300 Teilnehmer.



# Inhalt

Mutter Erde	7
Vorwort	8
Arnika	10
Baldrian	16
Bärlauch	22
Beifuß	28
Beinwell	36
Blutwurz	44
Braunwurz	50
Brennnessel	56
Taubnessel	63
Engelwurz	66
Farnkraut	76
Frauenmantel	84
Gänsefingerkraut	90
Goldrute	95
Gundermann	102
Honigklee	108
Huflattich	114
Johanniskraut	120
Kamille	128
Große Klette	135
Königskerze	140
Kunigundenkraut	147
Löwenzahn	152
Ringelblume	158
Schachtelhalm	164
Schafgarbe	171
Schlüsselblume	178
Storchschnabel	184
Tausendgüldenkraut	190
Waldmeister	196
Wegerich	201
Wegwarte	208
Kommission E	214
Literaturverzeichnis	215
Register	216
Pflanzenschemas	219

# Bärlauch

Allium ursinum

Familie der Liliengewächse - Liliaceae

Drei Tiere waren es, die unsere frühen Vorfahren besonders beeindruckt haben: der Bär, der Wolf und der Fuchs. Notgedrungen, denn von diesen Tieren war der Mensch besonders bedroht. Die germanischen und später die mittelalterlichen bäuerlichen Siedlungen waren inmitten von Wäldern gelegen, bildeten kleine, geschützte Inseln im Meer der riesigen Wälder, dem Gebiet der wilden Tiere, die den Menschen und seine Nutztiere bedrohten. Die Menschen waren noch stark in einem magischen Denken verwoben, in dem der Mensch von der Magie der Tiere und Pflanzen wusste. Bär, Wolf und Fuchs galten bei den Germanen als Seelentiere, so wie in der heute noch lebendigen Tradition der Indianer bestimmte Tiere als Helfer und Führer eine wichtige Rolle spielen. Das Seelentier zeigt Suchenden ihre Lebensaufgabe und verleiht ihnen besondere Kräfte. Heute noch erscheinen uns diese Tiere als archetypische Bilder in Träumen in Zeiten schwieriger Lebenssituationen, und wer ihre Sprache versteht, kann ihre Ratschläge befolgen.

Der Bär galt bei unseren Vorfahren als ein fruchtbarkeitsförderndes Krafttier, das symbolisch für ein kraftvolles Urwesen stand und das mit seiner Kraft und Stärke die Macht des Winters brechen und neue Fruchtbarkeit bringen kann. Er war der symbolische Frühlingsbringer, der noch heute auf der alemannischen Fastnacht in Gestalt von stroh- oder fellbekleideten Männern oder mit Bärenmasken durch die Straßen stapft. Der Bär als Fruchtbarkeitstier ist noch heute in unserem Wort ge-bär-en enthalten.

Die Seelentiere konnten sich, so glaubte man, auch in bestimmten Pflanzen verkörpern, durch deren Verzehr man sich diese Kraft einverleiben wollte. Solche Zauberpflanzen wurden bei den Germanen an bestimmten heiligen Tagen als Kultspeise gegessen und galten als besonders heilkräftig. Noch heute tragen viele Heilpflanzen die Namen der germanischen Seelentiere:

Wolfsbeeren, Wolfsmilch, Wolfdisteln, Fuchsbeeren, Fuchssalbenkraut, Fuchswurz, Bärwurz, Bärlapp, Bärenklau, Bärlauch.

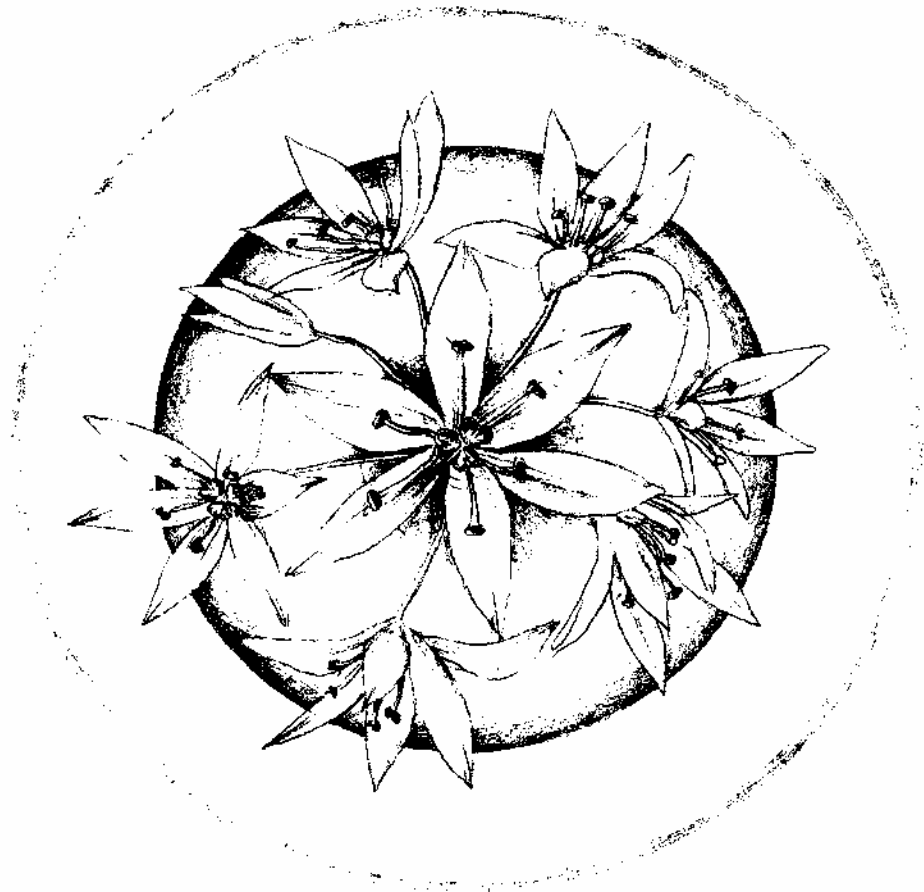
Die Pflanzen des Bären, so wusste man, haben die Kraft der Erneuerung, Revitalisierung und Reinigung, sie brechen das Verhärtete und erwärmen den Körper. Manche machen »bärenstark«. Unser Bärlauch gehört mit zu den kräftigsten Bärenpflanzen. Leider sind seine Bärenkräfte fast ganz in Vergessenheit geraten, und doch gehört er mit zu den stärksten Heilpflanzen. Er ist eine Frühlingspflanze, so wie der Bär, sein Meister, der Frühlingsbringer ist. Deshalb entfal-

tet der Bärlauch im Frühjahr seine stärksten Kräfte, und man sollte ihn in dieser Jahreszeit als Heilmittel verwenden, um den Körper zu stärken und zu reinigen. Doch darüber mehr im Kapitel über seine Heilkräfte. Bleiben wir noch etwas bei seinem Namen, denn jeder alte Pflanzename birgt eine Geschichte, die uns über die Bestimmung und Heilkraft der Pflanze Aufschluss gibt. Ramser, Räms und Raines sind weitere alte Namen unseres Bärlauchs. Sie deuten auf einen sehr alten Wortstamm, auf das germanische »hroms«, das althochdeutsche »rämesadr«, womit Zwiebel- und Lauchgewächse benannt wurden. Diese Verbindung findet sich in allen europäischen Sprachen. Die Lauchgewächse galten als eine heilkräftige Pflanzenfamilie, und wer ahnt heute noch, dass in unserem »normalen« Küchenlauch Heilkräfte stecken (er regt die Magen- und Darmsäfte an, hemmt Gärungs- und Fäulnisreger). Schon bei den Nordgermanen wurde der Lauch als Speise- und Heilpflanze in »Lauchgärtlein« kultiviert. In der Edda wird der Lauch hochgerühmt und als Mittel empfohlen, um eine Speise zu prüfen, ob sie giftig sei. Hier gilt er auch als eine der ersten Pflanzen, die am Anfang der Welt geschaffen wurden:

»Sonne von Süden fiel auf den Felsen,  
und dem Grunde entspross der grüne Lauch.«

Wie der Name erkennen lässt, ist unser kleiner Bärlauch auch ein Vertreter dieser ehrenwerten Lauchfamilie. In früheren Zeiten wurde er sogar in Gärten gepflanzt. Kaiser Karl ordnete im 8. Jh. in seiner Landgüterverordnung an, neben anderen Pflanzen auch den Bärlauch in den Gärten zu pflanzen. Doch er scheint aus der Mode gekommen zu sein, er durfte wieder verwildern und ist deshalb ein ganz urwüchsiger Vertreter der Familie. Es heißt sogar, er übertrage in seiner Heilwirkung noch seinen Vetter, den Knoblauch.

Ein gemeinsames Merkmal aller Lauchgewächse ist ihr hoher Gehalt an ätherischem, schwefelhaltigem Öl, auf dem die anregende, entgiftende und reinigende Wirkung beruht. Der Bärlauch sprüht nur so davon. Als ich drunten im Auwald auf einer kleinen Halbinsel die metallgrün glänzenden Bärlauchblätter zum erstenmal in diesem Frühjahr fand, habe ich eigentlich schon vorher gewusst bzw. gerochen, um wen es sich hier handelt. Ein intensiver Knoblauchgeruch lag über der kleinen Lichtung. Für ein Liliengewächs stinkt der Bärlauch ganz schön deftig! Der Bärlauch liebt die Gesellschaft. An günstigen Standorten, feuchte, humusreiche und schattige Laubwälder, tritt



er meist in Massen auf. Im zeitigen Frühjahr streckt er dann dort seine grün glänzenden, schwertförmigen Blätter fast senkrecht und ganz optimistisch gen Himmel. Sie entspringen aus kleinen, länglich schmalen Zwiebeln, ähnlich den Knoblauchzehen.

Jetzt sollte man die Blätter sammeln und frisch verwenden. Der getrocknete Bärlauch ist wertlos. Achtsamkeit und Kenntnis ist beim Sammeln von Bärlauch jedoch erforderlich. Maiglöckchenblätter und jene der Herbstzeitlosen sehen Bärlauchblättern sehr ähnlich. Wenn sie zum Beispiel im Korb zusammen mit Bärlauchblättern liegen, nehmen sie deren Geruch an und sind so geruchlich nicht mehr voneinander zu unterscheiden. Eine Verwechslung kann tödlich sein. Kräuterpfarrer Künzle gab deshalb wohlweislich den Rat: »Kinder und ungeschickte Leute nicht aussenden um Bärlauch zu sammeln.« Bärlauch erlebt gerade eine Renaissance und wird vermehrt gesammelt. Ich freue mich, dass ich mit diesem Buch die letzten 20 Jahre dazu beitragen durfte. Was mich jedoch sehr betrübt ist, dass ich nun mehr und mehr Menschen in der Natur begegne, die den Bärlauch in großen Mengen abrufen, mit einer Einstellung wie: hier gibt es etwas umsonst, dieser Supermarkt ist ständig geöffnet. Beim Sammeln von Wildpflanzen sind wir besonders gefordert, achtsam und maßvoll zu sein, um so die Bestände der Wildpflanzen nicht zu dezimieren.

Vom April bis hinein in den Juni leuchten wunderschöne weiße Blütenbüschel über dem Grün der Blätter. Die Blüten sind streng nach der Zahl drei aufgebaut, sie bilden Nektar in drei Drüsen in einem dreifächerigen Fruchtknoten. Und dieser Nektar sammelt sich in den sechs Staubblättchen. Den süßen Nektarsaft bietet der Bärlauch vielen Insekten an; nicht nur Bienen und Hummeln, sondern auch Fliegen erreichen ihn mit ihrem kürzeren Rüssel. Die kleinen schwarzen Samen des Bärlauchs sind in einer schwarzen Kapsel verschlossen, die ihr Geheimnis im Juni und Juli preisgibt. Diese Samen haben ihre ganz besonderen Liebhaber, die Ameisen. Sie tragen die ölhaltigen (das ist es, worauf sie scharf sind) Kügelchen in ihrer Geschäftigkeit überall herum und säen so neue Pflanzen. Aber der Bärlauch sorgt auch selbst für Nachwuchs in seiner Nähe: in der Reifezeit kippt der mit Samen trüchtige Blütenstengel einfach um, und es entsteht wieder ein neues Stück Bärlauchteppich.

Mit einem Körbchen voll dieser Bärlauchblätter bin ich an einem Frühlingsmorgen von der Halbinsel zurückgewandert. Ich hatte schon einige Blätter frisch genascht, sie hatten ihre appetitanregende Wirkung schon entfaltet. Meine Schritte wurden immer schneller. Ich bekam einen Bärenhunger.

## Heilwirkung

Nicht nur bei den Germanen und Kelten galt der Bärlauch als Heilpflanze, auch die Römer kannten und nutzten ihn. Sie gaben ihm den Namen »herba salutaris«, das Heilkraut. Der letzte in der Reihe der bekannten Pflanzenheilkundigen, der den Bärlauch gebührend lobte, war Kräuterpfarrer Künzle:

»Wohl kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Gedärmen und Blut wie der Bärenlauch. Ewig kränkelnde Leute, mit Flechten und Ausschlägen versehen, die Skrophulösen und die Bleichsüchtigen sollten den Bärenlauch verehren wie Gold. Die jungen Leute würden aufblühen wie ein Rosenspalier.«

Und er hat mit seinen überschwänglichen Worten nicht übertrieben. Ich möchte mich ihm anschließen, denn ich habe bei vielen Menschen die reinigende und stärkende Kraft des Bärlauchs beobachtet. Tatsächlich hilft der Bärlauch all denjenigen, die im Frühjahr noch den Winter in den Gliedern und im Gemüt stecken haben. Das alles bewirkt er durch seine gelungene Mischung verschiedener Wirkstoffe, besonders durch den hohen Gehalt an ätherischen Ölen und durch einen kräftigen Schuss Vitamin C. Der Bärlauch hat neben seiner allgemein stärkenden Wirkung drei Hauptangriffspunkte im menschlichen Körper. Er hilft bei chronischen Hautausschlägen und Flechten, da er das Blut reinigt und so von innen heraus die Ursache der Krankheit beheben kann. Durch seinen hohen Gehalt an Senfölglykosiden wirkt er anregend auf die Verdauungssäfte. Er hat eine bakterizide Wirkung auf die Flora des Darmes, ohne die nützlichen Darmbakterien, die der Körper zur Verdauung braucht, zu zerstören. Ich empfehle daher den Bärlauch besonders nach einer Behandlung mit starken Medikamenten wie Antibiotika und Sulfonamiden, um das zerstörte Gleichgewicht im Darm wieder aufzubauen. Auch vor einer Reise in Länder, wo die Gefahr einer Darminfektion besonders groß ist, kann eine vorherige Bärlauchkur die Darmflora abwehrstark machen. Wie sein Vetter, der Knoblauch, hilft der Bärlauch bei Arterienverkalkung und Bluthochdruck. Bei diesen Krankheiten sollte eine Diät im Frühjahr viel Bärlauch enthalten. Durch seinen Schwefelgehalt kann Bärlauch unserem Körper helfen, Umweltschadstoffe abzubauen. Seine Wirkstoffe binden die schädlichen Moleküle.

Die stärkste Wirkung hat der Bärlauch im zeitigen Frühjahr vor der Blüte. Dann werden die Blätter gesammelt und frisch verwendet: zum Würzen, in Salat, Quark, Pesto usw. Eine Bärlauchkur sollte 4—6 Wochen dauern, und man sollte dabei täglich eine Handvoll der frischen Blätter essen. Nach der Samenreife zieht sich der Bärlauch wieder zurück. Seine Blätter verwelken, er macht einen »Sommerschlaf«. Wer sich zur Regeneration der Darmflora einen Vorrat an Bärlauchwirkstoffen anlegen möchte, sollte sich im Frühjahr eine Tinktur aus den Blättern herstellen. Hierfür füllt

man ein Schraubglas mit frischen, zerschnittenen Bärlauchblättern und füllt mit 45-prozentigem Alkohol auf. Gut verschrauben. Drei Wochen ziehen lassen, gelegentlich schütteln, abseihen und in eine dunkle Tropfflasche füllen. Dosierung 3 x 10 Tropfen vor dem Essen. Auch in der Homöopathie wird der Bärlauch verwendet. Das homöopathische Arzneibuch schreibt eine Zubereitung aus der frischen Pflanze vor. Wer nicht die Möglichkeit zur Herstellung der Tinktur hat, kann sich die homöopathische Urtinktur aus der Bärlauchpflanze in der Apotheke kaufen. Diese Urtinktur hat sich besonders bei Arteriosklerose und Bluthochdruck bewährt. Dosierung: 1-mal täglich 10 Tropfen. Am besten abends.

Bärlauchtinktur ist in der Apotheke als homöopathische Zubereitung »Allium ursinum Ø« erhältlich. Medikamente, die Bärlauch enthalten: Hyper-Dolan-Tropfen, Lapidur 2-Tabletten. Allium ursinum - Urtinktur, Firma Ceres.

## Tierheilkunde

Der Bärlauch ist wie der Knoblauch ein gebräuchliches Mittel in der Tierheilkunde. Er hilft bei allen Darmerkrankungen. Hunden und Katzen sollte man öfter kleingehackten Bärlauch oder später im Jahr Knoblauch unters Futter mischen, es wird dadurch der Befall mit Darmparasiten verhindert. Ins Futter von Pferden gemischt, hält er durch seinen Geruch Fliegen fern. Er beugt so auch dem Sommerekzem vor.

## Verwendung in der Küche

Man muss sich schon beeilen, will man in der relativ kurzen Bärlauchzeit (vom Erscheinen der Pflanze bis zur Blüte) all die leckeren Speisen, die sich aus den frischen Bärlauchblättern herstellen lassen, ausprobieren. Man kann sie in Salaten, Quark, Joghurt, Saucen, Marinaden, Nudeln, Kräuterbutter, Salatöl und Essig verwenden. Durch Erhitzen verlieren die Blätter ihren starken Eigengeschmack und schmecken angenehm mild. Auch die Blütenknospen schmecken sehr gut, besonders in einer Bechamelsauce oder in einer Kartoffelsuppe. Die längliche Bärlauchzwiebel eignet sich sehr gut zum Einlegen in Olivenöl und steht so das ganze Jahr zur Verfügung. Ich lege in einem Schraubglas die Bärlauchzwiebeln zusammen mit Schafskäsewürfelchen, Thymian- und Rosmarinzweiglein, grünen Pfefferkörnern und Peperonistückchen in gutem Olivenöl ein. Für einen mediterranen Schmaus ...