

Bruno Vonarburg



Energetisierte

Heilpflanzen

Schonendes Verarbeiten und Veredeln
von Arzneipflanzen
Grundlagen, Therapie und Anwendung



A T VERLAG

Trifloris-Essenzen im Handel

Die 33 Trifloris-Essenzen der *Hausapotheke* (Seite 57), als Kombination aus Triturations- und Blütenessenz, hergestellt bei Herbamed, CH-9055 Bühler (www.herbamed.ch), sind in der Schweiz in Apotheken und Drogerien erhältlich.

In Deutschland und Österreich sind die Trifloris-Essenzen in Apotheken erhältlich und werden von der Runge-Pharma D-79539 Lörrach, info@rungepharma.de ausgeliefert.

Einnahme-Vorschrift der Trifloris-Essenzen

Trifloris als energetisierte Pflanzenarznei ist eine Kombination von Triturations- (Verreibungs)- und Blütenessenz, die beim therapeutischen Gebrauch immer zusammen (Verreibungs- und Blütenessenz) eingenommen wird.

Gebrauchsanweisung: 5 Tropfen Triturationsessenz werden zusammen mit 1 Tropfen Blütenessenz in wenig Wasser verdünnt und beides zusammen dreimal täglich vor den Mahlzeiten eingenommen (kurz im Mund behalten und schlucken). Kleinkinder erhalten 1 Tropfen Triturations- und 1 Tropfen Blütenessenz, Jugendliche bis zum 14. Lebensjahr 2 Tropfen Triturations- und 1 Tropfen Blütenessenz.

Inhalt

11	Einleitung	57	Die Hausapotheke mit Trifloris-Essenzen
15	Eine Biografie der Pflanzenheilkunde	58	Dränagemittel Löwenzahn
15	Die Naturapotheke der Wildtiere	58	Wichtige Notfallmittel der Trifloris-Hausapotheke
19	Erste schriftliche Dokumente der Phytotherapie	60	Die Heilpflanzen und Trifloris-Essenzen
20	Signaturen – Heiltugenden von Arzneipflanzen	62	Akelei, <i>Aquilegia vulgaris</i> L., Waldakelei
26	Die Entstehung eines neuen Weltbilds	65	Alant, <i>Inula helenium</i> L.
29	Wirkstoffe von Heilpflanzen	68	Alfalfa, <i>Medicago sativa</i> L., Saatluzerne
30	Feinstoffliche Kräfte von Heilpflanzen	70	Anserine, <i>Potentilla anserina</i> L., Gänsefingerkraut
30	Die »Blumenuhr« und Pflanzen als Wetterpropheten	73	Arnika, <i>Arnica montana</i> L., Bergwohlverleih
34	Biophotonen – Licht in den Zellen	77	Augentrost, <i>Euphrasia officinalis</i> L.
36	Feinstoffliche Medizin	80	Baldrian, <i>Valeriana officinalis</i> L.
37	Trifloris-Essenzen	84	Bambus, <i>Bambusa arundinacea</i> Willd., Rohrbambus
37	Arznei mit authentischem Wirkstoffgehalt	89	Bärlauch, <i>Allium ursinum</i> L.
37	Klimatische Bedingungen und Ernteregeln	93	Beifuß, <i>Artemisia vulgaris</i> L.
39	Raubbau an der Natur	96	Berberitze, <i>Berberis vulgaris</i> L.
40	Trituration: Weniger ist mehr	100	Berufskraut, <i>Erigeron canadensis</i> L., Kanadisches Berufskraut
44	Der Dynamisierungsprozess	103	Bibernelle, <i>Pimpinella major</i> L., <i>P. saxifraga</i> L., Große und Kleine Bibernelle
44	Vorteile von Triturationen	106	Birke, <i>Betula pendula</i> Roth, Hängebirke
44	Nebenwirkungen und Interaktionen	110	Brennnessel, <i>Urtica dioica</i> L., Große Brennnessel
45	Die Atmosphäre beim Verarbeiten von Triturationen	115	Eberesche, <i>Sorbus aucuparia</i> L., Vogelbeere
46	Feinstoffliche Blumenkräfte: Blütenessenzen	118	Efeu, <i>Hedera helix</i> L.
49	Die Imprägnierung mit belebtem Wasser	122	Ehrenpreis, <i>Veronica officinalis</i> L., Waldehrenpreis
50	Die richtige Trifloris-Essenz finden	125	Eiche, <i>Quercus robur</i> L., Stieleiche
51	Zusammenfassung: Die Herstellung von Trifloris-Essenzen	129	Eisenkraut, <i>Verbena officinalis</i> L.
54	Die Anwendung der Trifloris-Essenzen	133	Engelwurz, <i>Angelica silvestris</i> L., Wald-Engelwurz, Angelika
56	Trifloris-Essenzen im Handel	137	Enzian, <i>Gentiana lutea</i> L., Gelber Enzian
56	Einnahme-Vorschrift der Trifloris-Essenzen	142	Erdrauch, <i>Fumaria officinalis</i> L.
56	Herstellung von Trifloris-Essenzen	145	Faulbaum, <i>Rhamnus frangula</i> L.
56	Trifloris-Essenzen in Deutschland und Österreich	148	Feigenkaktus, <i>Opuntia humifusa</i> Raf., Gewöhnlicher Feigenkaktus
		151	Frauenmantel, <i>Alchemilla xanthochlora</i> S. Str.
		155	Gänseblümchen, <i>Bellis perennis</i> L., Maßliebchen
		159	Ginkgo, <i>Ginkgo biloba</i> L., Japanischer Tempelbaum

- 165 Goldrute, *Solidago virgaurea* L.
- 169 Gundelrebe, *Glechoma herderacea* L.,
Gundermann
- 172 Hauhechel, *Ononis spinosa* L.,
Dornige Hauhechel
- 175 Heckenrose, *Rosa canina* L.
- 179 Herzgespann, *Leonurus cardiaca* L.,
Löwenschwanz
- 182 Hirtentäschchen, *Capsella bursa pastoris* L.
- 185 Holunder, *Sambucus nigra* L.,
Schwarzer Holunder
- 190 Honigklee, *Melilotus officinalis* Lam.,
Gelber Steinklee, Echter Steinklee
- 193 Hopfen, *Humulus lupulus* L.
- 198 Huflattich, *Tussilago farfara* L.
- 201 Immergrün, *Vinca minor* L., Kleines Immergrün
- 205 Johanniskraut, *Hypericum perforatum* L.
- 210 Kamille, *Matricaria recutita* L.
- 214 Kermesbeere, *Phytolacca decandra* L.
- 217 Khella, *Ammi visnaga* Lam., Zahnstocherammei
- 220 Königin der Nacht, *Selenicereus grandiflorus*
Britton et Rose
- 224 Königskerze, *Verbascum densiflorum* Bertol.,
Großblütige Königskerze
- 228 Kümmel, *Carum carvi* L.
- 231 Lavendel, *Lavandula angustifolia* Mill.
- 234 Linde, *Tilia cordata* Mill.
- 239 Löwenzahn, *Taraxacum officinale* Weber
- 244 Lungenkraut, *Pulmonaria officinalis* L.
- 247 Malve, *Malva sylvestris* L., Wilde Malve,
Käsepappel, Käslikraut
- 250 Stockmalve, *Althaea rosea* L., Stockrose
- 252 Mariendistel, *Silybum marianum* Gaertn.
- 256 Mäusedorn, *Ruscus aculeatus* L.,
Stechender Mäusedorn
- 259 Meisterwurz, *Peucedanum ostruthium* Koch
- 262 Melisse, *Melissa officinalis* L., Zitronenmelisse
- 265 Goldmelisse, *Monarda didyma* L.
- 266 Mohn, *Papaver rhoeas* L., Klatschmohn
- 271 Kalifornischer Mohn, *Eschscholtzia californica*
Chamisso
- 273 Mönchspfeffer, *Vitex agnus castus* L.
- 276 Mutterkraut, *Tanacetum parthenium* Schultz-Bip.
- 279 Odermennig, *Agrimonia eupatoria* L.
- 282 Pappel, *Populus nigra* L., Schwarzpappel
- 286 Passionsblume, *Passiflora incarnata* L.,
Fleischfarbene Passionsblume
- 290 Pestwurz, *Petasites hybridus* L., Rostrote Pestwurz
- 294 Quendel, *Thymus pulegioides* L.,
Wilder Thymian, Arznei-Thymian
- 297 Ringelblume, *Calendula arvensis* L.,
Acker-Ringelblume
- 301 Rosmarin, *Rosmarinus officinalis* L.
- 304 Rosskastanie, *Aesculus hippocastanum* L.
- 309 Rotklee, *Trifolium pratense* L.
- 312 Salbei, *Salvia officinalis* L.
Muskatellersalbei, *Salvia sclarea* L.
- 317 Sauerklee, *Oxalis acetosella* L.
- 320 Schachtelhalm, *Equisetum arvense* L.,
Ackerschachtelhalm
- 324 Schafgarbe, *Achillea millefolium* L.
- 328 Schlüsselblume, *Primula veris* L.,
Wiesenschlüsselblume
- 332 Schneeball, *Viburnum opulus* L.,
Gemeiner Schneeball
- 335 Schöllkraut, *Chelidonium majus* L.
- 338 Seifenkraut, *Saponaria officinalis* L.,
Rotes Seifenkraut
- 341 Sonnenhut, *Echinacea purpurea* Moench,
Purpurroter Sonnenhut
- 345 Sonnentau, *Drosera rotundifolia* L.,
Rundblättriger Sonnentau
- 350 Spierstaude, *Filipendula ulmaria* Maxim.,
Wiesengeißbart, Mädesüß
- 353 Stechpalme, *Ilex aquifolium* L.
- 357 Stiefmütterchen, *Viola tricolor* S. Str.,
Ackerstiefmütterchen
- 360 Storchschnabel, *Geranium robertianum* L.,
Echter Storchschnabel
- 364 Taubnessel, *Lamium album* L., Weiße Taubnessel
- 367 Tausendgüldenkraut, *Centaurium erythraea* Rafn.
- 370 Tormentill, *Potentilla erecta* L., Blutwurz
- 373 Traubensilberkerze, *Actaea racemosa* L.

-
- 377 Vergissmeinnicht, *Myosotis arvensis* Hill.,
Ackervergissmeinnicht
- 380 Wacholder, *Juniperus communis* L.
- 384 Waldmeister, *Asperula odorata* L.
- 387 Wallwurz, *Symphytum officinale* L., Beinwell
- 391 Walnussbaum, *Juglans regia* L.
- 395 Wasserdost, *Eupatorium cannabinum* L.
- 398 Wegerich, *Plantago lanceolata* L., Spitzwegerich
- 401 Breitwegerich, *Plantago major* L.
- 404 Wegwarte, *Cichorium intybus* L.
- 407 Weide, *Salix alba* L., Silberweide
- 412 Salweide, *Salix caprea* L.
- 414 Weidenröschen, *Epilobium angustifolium* L.,
Schmalblättriges Weidenröschen
- 417 Weinraute, *Ruta graveolens* L.
- 421 Weißdorn, *Crataegus monogyna* Jacq./*C. laevigata*
D. C., Ein- und Zweigriffliger Weißdorn
- 425 Wermut, *Artemisia absinthium* L.
- 429 Wolfstrapp, *Lycopus europaeus* L.,
Europäischer Wolfstrapp
- 432 Yamswurzel, *Dioscorea villosa* L.,
Zottige Yamswurzel
- 435 Literatur
- 435 Bildnachweis
- 436 Klinisches Indikationsregister
- 450 Psychotropes Indikationsregister

lichen Formveränderungen, die dann auch für das menschliche Auge sichtbar werden.

Feinstoffliche Medizin

Seitdem die neuzeitliche Wissenschaft immer mehr in der Lage ist, die bisher nicht feststellbaren feinstofflichen Kräfte einer Pflanze nachzuweisen, öffnen sich neue Türen. Die natürliche Heilkunde und bekannte energetisch ausgerichtete Lehrsysteme wie zum Beispiel die Homöopathie, die Akupunktur oder die Bachblütentherapie erhalten dadurch zunehmend wissenschaftlich begründete Argumente.



Dr. Samuel Hahnemann begründete die Lehre der Homöopathie.

Dr. Samuel Hahnemann (1755–1843) baute die Lehre von der Homöopathie auf dem Prinzip der Lebenskraft auf. Sind die feinstofflichen Abläufe und die Selbstheilungsmechanismen des menschlichen Organismus gestört, machen sich mit der Zeit auf der physischen und psychischen Ebene Erkrankungen bemerkbar. Folglich sollten die Krankheitsprozesse dadurch aufgehalten und rückgängig gemacht werden, dass man die energetische Dysbalance wieder harmonisiert. Es gilt also, die Lebenskraft, den inneren Arzt, das Selbstheilungsvermögen als Manager unserer körperlichen, geistigen und seelischen Funktionen wieder ins Lot zu bringen. Diese Aufgabe ist primär ein feinstoffliches Geschehen, wobei entsprechend energetische und dynamische Kräfte mobilisiert werden müssen. Die Wiederherstellung der Gesundheit ist also nicht allein ein materieller, organischer, sondern auch ein immaterieller, funktioneller Vorgang.

Entsprechendes finden wir im Pflanzenreich. Vom Keimen bis zur Bildung von Blättern, Blüten und Früchten läuft alles in einer natürlichen Ordnung ab. Die Grundlage für diese Abläufe sind eben jene Biophotonen, die als energetische Steuerelemente funktionieren. Vor diesem Hintergrund sind auch die früheren Messungen des

Forscherehepaars S. und W. Kirlian (Kirlianfotografie) erklärbar. Diese Hochspannungsfotografien machten erstmals Schwingungsmuster biologischer Körper sichtbar. Die beiden überraschten die wissenschaftliche Welt im Jahr 1958 mit Fotos von Pflanzenblättern, die von einem eigenartigen Strahlenkranz umsäumt waren. Die Bilder sollten den Beweis liefern, dass alle lebenden Zellen eine unsichtbare Strahlung aussenden.

Professor Popp sagte, Pflanzen befänden sich in einem superdynamischen Zustand – sie seien energetisch geladen, gespannt wie eine Saite, stets aktions- und reaktionsbereit. Die feinenergetischen Kräfte von Heilpflanzen wirken, indem sie dem kranken Menschen verabreicht werden. Nicht stoffliche Biochemie steuere die biologischen Funktionen des Lebens, sondern die Energie des Lichts mit seinen elektromagnetischen Strahlen. Dieses Licht in Form von Biophotonen hat die Eigenschaft, blockierte, erlahmte, erschöpfte, abgezehrte und erschöpfte Zellen zu reorganisieren und zu aktivieren. Praktisch bedeutet dies eine Mobilisierung der Selbstheilungskraft biologischer Systeme.

Die Existenz der Lichtstrahlung ist heute nach Jahrzehnten harter Auseinandersetzungen wissenschaftlich anerkannt. Die Biophotonenforschung führt zwangsläufig zu einer neuen Beurteilung des natürlichen Heilens und der biologischen Arzneimittel. So mündet diese Rückschau auf die Geschichte der Phytotherapie schließlich in eine neue Ära, in der alle Erkenntnisse und Erfahrungen zu einem aufregend interessanten Gesamtbild zusammengefügt werden. Es eröffnet sich die Möglichkeit, die polarisierenden Standpunkte zu vereinen und zu vertiefen, um neue Heilsysteme mit noch tiefgreifenderen und noch mehr verfeinerten Wirkungen zu finden. Ein Resultat davon sind die neuen Trifloris-Essenzen. Sie werden im nächsten Kapitel vorgestellt.

Die Trifloris-Essenz ist eine pflanzliche Arzneiform, die auf der Basis von traditionellen und modernen phytotherapeutischen Erkenntnissen entwickelt und durch jahrelange praktische Erfahrung verifiziert worden ist. Bei der Herstellung der Essenzen werden folgende qualitative Faktoren verlangt:

- natürlicher Standort in naturbelassener Umgebung,
- behutsame Ernte, um Sorge für die Natur zu tragen,
- schonende Verarbeitung in harmonischer Atmosphäre,
- Optimierung der Wirksamkeit durch Trituration und
- Integration der materiellen und energetischen Elemente der Pflanze.

Mit diesen Voraussetzungen wird eine in ihrem therapeutischen Ansatz neuartige Arzneiform geschaffen, die den hohen Ansprüchen einer ganzheitlichen Phytotherapie vollumfänglich gerecht wird.

Arznei mit authentischem Wirkstoffgehalt

Die Mannigfaltigkeit der pflanzlichen Inhaltsstoffe ist mit einem kleinen Kosmos vergleichbar, der aus kleinen und großen, bedeutenden und einfachen, starken und schwächeren, dominanten und unscheinbaren Elementen zusammengesetzt ist. Diese Vielfalt zeigt je nach Standort und Umgebung der Heilpflanzen markante Unterschiede in der Dynamik auf. Deshalb ist es notwendig, zwischen Pflanzen aus kultivierten Anlagen und solchen aus der weitgehend unverfälschten Natur zu differenzieren. Ihre verschiedenartige Zusammensetzung führt auch zu recht unterschiedlichen Präparaten. Eine in Hydrokultur gewachsene Treibhaustomate weist zum Beispiel geschmacklich und von den Inhaltsstoffen her eine wesentlich gerin-

gere Qualität auf als eine Tomate aus dem Hausgarten. Ähnliches trifft auch auf Heilpflanzen zu. Dieses Erkenntnis, dass Wildpflanzen im Gegensatz zu den kultivierten, unter Stress gezüchteten Gewächsen einen authentischen Wirkstoffgehalt haben, hat zu der Philosophie der Trifloris-Herstellung geführt, dass nur Pflanzen aus der natürlichen Umgebung zur Arzneigewinnung geerntet werden sollen.

Die Trifloris-Herstellung konzentriert sich nicht auf die Exponenten der Wirkstoffe einer Pflanze, sondern auch auf das harmonische Gesamtgefüge, einem wohlklingenden Sinfonieorchester gleich. Erst wenn alle Musiker in ihrer jeweiligen Bedeutung für das Orchester mitspielen, kann dieses eine künstlerisch hervorragende Leistung erbringen. Selbst der kleinste Triangel findet seinen Platz im virtuosen Zusammenspiel. Nur so kann das ganzheitlich erfasste Innenleben einer Heilpflanze eine besondere Heilqualität hervorbringen, die für die Therapeuten ein wunderbares Geschenk ist.

Klimatische Bedingungen und Ernteregeln

Nicht nur der Standort der Pflanzen hat Einfluss auf die Wirkstoffqualität, sondern auch ganz speziell die klimatischen Bedingungen und die korrekt eingehaltenen Erntezeitpunkte prägen das Ausgangsprodukt. Ein essenzieller Faktor für die Wirkstoffproduktion der Heilpflanze ist die Sonnenenergie. Die Sonne katalysiert die Photosynthese, die für die biochemischen Prozesse enorm wichtig ist. Dies bedeutet, dass die für die Trifloris-Essenz-Herstellung bestimmten Heilpflanzen nur an sonnenreichen Tagen geerntet werden dürfen. An regnerischen oder trüben Tagen wäre ein erheblicher Kraftverlust die Folge. Der ideale Erntezeitpunkt ist jeweils kurz vor Mittag, wenn die Sonne am Zenit steht und der Morgentau verdunstet ist.

Pflanzen aus Wild-
standorten und
Kräuter, die planta-
genmäßig gezüch-
tet werden, weisen
unterschiedliche
Qualitäten bezüg-
lich Wirkstoffen und
Heilwirkungen auf.



Heilpflanzen sollten
nur an sonnenrei-
chen Tagen geerntet
werden.

Für viele Pflanzen ist die günstigste Erntezeit um das Johannisfest am 24. Juni. Den richtigen Termin für das jeweilige Heilkraut finden Sie in den Heilpflanzenbeschreibungen im botanischen Steckbrief unter der Rubrik »Erntezeit«.

Auch der Mond spielt für die Pflanzenwelt eine wichtige Rolle. Genauso wie er durch seine Anziehungskraft die Erde beeinflusst (Ebbe und Flut), stimuliert er die assimilierenden Säfte der Kräuter. Bei zunehmendem Mond streben diese in die Höhe in Blüten, Stängel und Blätter, während sie bei abnehmendem Mond in die Wurzeln hinunterfließen. Für die Trifloris-Essenzen werden überwiegend die oberirdischen Teile der Pflanzen verarbeitet. Deshalb sollten die Blätter, Blüten und Früchte bei zunehmendem Mond eingesammelt werden. Eher selten sind auch die Wurzeln oder der Wurzelstock als Ausgangsmaterial nötig, nach denen dann bei abnehmendem Mond gegraben werden muss. Ob der Mond zu- oder abnimmt, offenbart die Mondsichel: Könnte mit ihr ein »z« geschrieben werden (rechtsdrehend), nimmt der Mond zu, beim kleingeschriebenen »a« hingegen (linksdrehend) ist abnehmender Mond. Bei Vollmond dürfen keine Heilpflanzen eingesammelt werden, da das Licht die Pflanzenkräfte raubt.

Nur gesunde Pflanzenteile werden unter Einhaltung schonender, naturschützerischer Aspekte gepflückt. Von Schimmel, Fäulnis, und Ungeziefer befallene Kräuter werden sorgfältig entfernt. Das Sammelgut wird mit Ausnahme der Wurzeln nicht gewaschen. Gesammelt wird überwiegend an einsamen, ungedüngten Wildstandorten, abseits von Wegrändern oder Autostraßen. Pflanzen, die nicht in der einheimischen Wildflora vorkommen, müssen aus Naturgärten mit biodynamischem Anbau stammen.

Raubbau an der Natur

Durch die steigende Nachfrage nach pflanzlichen Heilmitteln verkleinern sich die Wildbestände von Arzneipflanzen in zunehmendem Maße. Dies führt dazu, dass immer mehr Pflanzenarten sogar vom Aussterben bedroht sind. Ohne Pflanzen ist jedoch kein Leben möglich. Unsere Existenz ist untrennbar mit ihnen verbunden, denn sie sind Sauerstoffproduzenten für Mensch und Tier, und sie befreien die Luft von zahlreichen Giftstoffen. Zudem sind sie »Lebensmittellieferanten« und versorgen uns unter anderem mit den notwendigen Vitaminen und Spurenelementen.

Die nordamerikanischen Indianer brachten der Natur seit jeher große Ehrfurcht und Dankbarkeit entgegen, und es ist überaus sinnvoll, von ihrer Haltung zu lernen. Lama Deer (1900–1973), ein Medizinmann aus Dakota, sagte einmal, wir alle müssten lernen, uns als Teil dieser Erde zu sehen, nicht als einen Feind, der von außen kommt und ihr seinen Willen aufzuzwingen sucht. Wir als lebendiger Teil dieser Erde können ihr nicht Gewalt antun, ohne uns selbst zu verletzen.

In diesem Sinne sollten auch wir wieder Partner der Natur werden. Dabei ist der phytotherapeutische Nutzen eine ihrer freundschaftlichen Gesten, die wir dankbar annehmen können und mit respektvollem Umgang würdigen müssen. Auf den ersten Blick scheint es daher plausibel, die Pflanzen zu Heilzwecken anzubauen, um die freie Natur zu schützen. Doch wie schon angedeutet wurde, wird dadurch der Wirkstoffgehalt deutlich vermindert. Die Kultivierung der Pflanzen ist zudem problematisch, weil sie durch die Schwächung ihrer Widerstandskraft anfälliger gegenüber Schädlingen werden. Immer wieder stellt man Krankheiten und Schädlingsbefall fest, wie etwa in angepflanzten Kulturen von Johanniskräutern. Die Zuchtpflanzen werden häufig von dem blaugrün glänzenden, im Boden überwinterten Johannis-kraut-Blattkäfer samt Larven besiedelt, und viele

im Boden lebende Pilze befallen das Johanniskraut. Gefürchtet ist auch die Rotwelke, die hektarweise Bestände hinwegrafft. Meist schlägt sie erst im zweiten Jahr zu, kurz vor der Blüte und noch intensiver nach der Ernte. Zunächst lassen die Pflanzen ihre Köpfe hängen, als würden sie verdursten, später vergilben die Triebe, verfärben sich rot und sterben ab. Als Schadenverursacher wird der Pilz *Colletotrichum gloeosporioides* verdächtigt, der bei Temperaturen von 5 bis 35 Grad optimal gedeiht.

Um einen nennenswerten Ertrag zu erwirtschaften, greifen viele Anbauer zu Hilfsmitteln wie Pestiziden, Insektiziden, Antibiotika und anderem. Aber erstens lässt sich die Verbreitung des Pilzes trotz Fungiziden nicht aufhalten. Zweitens vernichten diese chemischen Mittel die natürlichen Mikroben (Bodenbakterien) und verwandeln die Äcker zu sterilen Flächen, auf denen die Pflanzen nur noch mit chemischen Düngemitteln gedeihen können. Und drittens landen die Gifte am Ende der Nahrungskette in unserem Organismus.

Für die Phytotherapie brauchen wir also Ausgangsmaterialien, die naturbelassen und keinen künstlichen Beeinflussungen ausgesetzt sind, dabei darf aber auch kein Raubbau an der Natur betrieben werden. Einen idealen Ausweg aus diesem vermeintlichen Dilemma bietet uns die Trifloris-Philosophie, die in diesem Buch vorgestellt wird.

Trituration: Weniger ist mehr

Die Trituration ist eine Form der Arzneigewinnung, bei der geringste Anteile von Heilpflanzen mit Milchzucker in einem Porzellanmörser verrieben werden (vom lateinischen *tritura*, das Reiben). Diese Zubereitung wurde anno 1938 von Dr. Gerhard Madaus in seinem dreibändigen *Lehrbuch der biologischen Heilmittel* beschrieben, sie wird auch in der Homöopathie bei der Grundherstellung von Q-Potenzen (aus Triturationen von C1 bis C3) so-

wie bei der Produktion von Schüßlersalzen eingesetzt. Der Buchstabe C steht bei den homöopathischen Potenzen für das lateinische *centum* (hundert), weil es sich um Verdünnungen im Verhältnis 1 zu 100 handelt, der Buchstabe D für *decem* (zehn) bei Verdünnungen im Verhältnis 1 zu 10.

Durch den einstündigen Verreibungsprozess von geringsten Mengen einer Pflanzensubstanz mit Milchzucker in einem Verhältnis von 1 zu 10 werden die Wirkstoffe der Kräuter in katalytische Schwingung versetzt. Katalyse heißt, dass die einzelnen Inhaltsstoffe nicht biochemisch umgewandelt werden, sondern dass eine physikalische Veränderung durch die zugeführte kinetische Energie stattfindet, also eine Dynamisierung. Als verdeutlichendes Experiment können Sie einen Kunststoffstab etwa eine Minute lang durch Reibung energetisch aufladen. Die dadurch entstandene magnetische Kraft lässt sich sehr anschaulich zeigen, wenn der Stab an den Kopf gehalten wird und sich Ihre Haare sogleich aufrichten. Vergleichbares geschieht bei den Pflanzenwirkstoffen, die mittels Trituration in ihrer therapeutischen Wirkung »aktiviert« werden.

Der Vorteil dieser Milchzuckerverreibung ist, dass dadurch bedeutend geringere Mengen Ausgangssubstanzen nötig sind. Langjährige praktische Erprobungen zeigen, dass nur 1 Gramm Pflanzensubstanz reicht, um 500 Fläschchen à 20 Milliliter D4-Triturationsdilutionen herzustellen (potenzierte Verdünnung 10^4 , wie unten beschrieben). Das sind bedeutend geringere Quantitäten, als sie für Tees, Tinkturen, Extrakte und dergleichen erforderlich sind. Eine solche Optimierung ist nur möglich, da für die Herstellung dieser D4-Dilutionen zwei Triturations-(Verreibungs-) und zwei flüssige Potenzierungsschritte (Dilutionen) aus der Urpflanzensubstanz durchgeführt werden. Das Verfahren richtet sich nach den Vorschriften des *Homöopathischen Arzneimitteibuchs* (HAB) und wird in vier Stufen unterteilt:



Johanniskrautkulturen werden oftmals von Schädlingen und Krankheiten befallen.

- *Erste Stufe:* 1 Gramm Pflanzensubstanz wird mit 9 Gramm Milchzucker (Lactosum) in einem Porzellanmörser während einer Stunde verrieben, woraus 10 Gramm D1-Trituration (1-zu-10-Potenz) entsteht. Die erste Stufe der Trituration wird bei Sonnenschein und blauem Himmel direkt am Erntestandort ausgeführt.
- *Zweite Stufe:* 10 Gramm D1-Trituration wird mit 90 Gramm Milchzucker in einem Porzellanmörser während einer Stunde verrieben, woraus 100 Gramm D2-Trituration (1-zu-100-Potenz) entsteht.
- *Dritte Stufe:* 100 Gramm D2-Trituration wird in 900 Milliliter Quellwasser aufgelöst und nach vollständiger Verflüssigung in einem Glasgefäß zehnmal kräftig verschüttelt (den flüssigen Inhalt der Flasche zehnmal auf eine weiche Unterlage [Lederpolster] herunterschlagen), woraus 1 Liter D3-Dilution (1-zu-1000-Potenz) entsteht.
- *Vierte Stufe:* 1 Liter D3-Dilution wird in einem Glasgefäß mit 9 Liter 25-prozentigem Trinkspiritus vermischt und anschließend zehnmal kräftig verschüttelt, woraus 10 Liter D4-Dilution (1-zu-10 000-Potenz) entsteht.

Bei der dritten und vierten Potenzierungsstufe geht es nicht nur um die Verdünnung durch Wasser und Alkohol, sondern um die Dynamisierung der Arznei mittels zehn kräftigen Schlägen auf eine elastische Unterlage, wobei die Flasche bzw. das Behältnis mindestens um ein Drittel größer sein sollte, als der flüssige Inhalt misst.

Zuletzt wird die potenzierte und dynamisierte D4-Dilution (10 Liter) durch einen Papierfilter gegeben, in sterile 20-Milliliter-Tropffläschchen abgefüllt und beschriftet.





Die Aktivierung von pflanzlichen Wirkstoffen mittels einstündiger Milchkuckerverreibung.

Zur Herstellung einer Trituration braucht man 1 Gramm Pflanzensubstanz und 9 Gramm Milchkucker.

Kirlianfotografie eines Ahornblatts mit Biophotonenstrahlung.

Efeu *Hedera helix* L.

Wer kennt ihn nicht, den Efeu, der mit vorwärts-drängenden Trieben den Waldboden einem glänzend grünen Teppich gleich überwuchert oder an Baumstämmen empor in schwindelerregende Höhen klettert? Seit uralter Zeit steht diese Pflanze als Symbol einer über das Grab fortdauernden Liebe. Dank dem Efeu waren Tristan und Isolde wenigstens im Tode miteinander verbunden, ob-



Efeu, ein wahrer Kletterkünstler, der sich an Bäumen und Mauern in die Höhe rankt.

wohl die Gräber der zwei Liebenden an entgegengesetzten Seitenmauern einer Kirche lagen. Von beiden Seiten kletterte eine Efeuranke an der Mauer empor, und über dem Kirchendach vereinigten sie sich. Die Verstorbenen waren somit über Jahrhunderte hinweg miteinander verbunden.

Als Kletterkünstler ist der Efeu unübertrefflich. Zielstrebig erklimmt er mit seinen Ranken jede angebotene Stütze. Dabei scheut er weder Sonne noch Schatten, noch Mauern oder hohe Bäume – überall breitet er sich mit einer unbeschreiblichen Leichtigkeit aus. Mangelt es an einer Klettergelegenheit, so wandert er über den Waldboden und bedeckt weite Flächen mit einem lockeren, lackgrünen Teppich. Bei der bodenständigen Verbreitung gelangt er allerdings nicht zum Blühen oder Fruchttetragen, da ihm das notwendige Sonnenlicht fehlt.

Man nennt ihn den Kletterer par excellence, da er mühelos 20 bis 30 Meter hohe Bäume besteigt. Dazu ist er aufs beste ausgerüstet. Mit seinen büstenartigen Haftwurzeln klammert er sich geschickt an Baumrinden und Mauern fest. Er windet sich nicht einfach locker um die Stämme und Äste wie die Waldrebe und das Geißblatt. Ein Schmarotzerdasein frönt der Efeu trotzdem nicht, da er seinen Stützen keinerlei Lebenskräfte entzieht. Seine Wurzeln sind mit keinem Saugmechanismus versehen, sondern dienen lediglich als Haftvorrichtung zum Festhalten an Borken oder Wänden. Er strebt beharrlich in die Höhe, um Licht und Sonnenwärme zu erlangen.

Romantischer könnte der Anblick nicht sein, wenn der Efeu Überreste einer Burgruine oder die Mauern eines feudalen Schlosses bis hinauf zu den Ecktürmen überzogen hat. Übergroß ist die Begeisterung, wenn man bei alten Bäumen Efeustöcke vorfindet, die im Laufe der Jahrhunderte einen baumartigen Stamm gebildet haben.

Bei *Hedera helix* handelt es sich um eine Pflanzenfamilie, die überwiegend auf der südlichen Erdhalbkugel in den Tropenwäldern ansässig ist. Eu-



Mit büstenartigen Haftwurzeln klammert sich der Efeu an Baumrinden fest.

ropa besitzt mit dem Efeu die einzige einheimische freilebende Araliacea (Kraftwurzelpflanze). Verwandt ist der Efeu mit dem Ginseng (*Panax ginseng*) aus China und Korea oder mit der Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus* Maxim.) aus Russland.

Über hundert Jahre alt kann der Efeu werden, mitunter existieren Exemplare, die bis zu 300 Lebensjahre zählen. Unerschöpflich und kurzweilig wären sicher die Geschichten, die uns ein immergrüner Efeu, an einer Burg- oder Stadtmauer rankend, erzählen könnte.

Mit zirka sieben Jahren bildet eine Efeupflanze erstmals Blüten aus, wenn sie an Baumstämmen oder Mauern hochgeklettert genügend Sonneneinstrahlung hatte. So erfreut sie uns im Herbst mit ihren Trieben von grünlich-gelblichen, halbkugeligen Blütendolden. Diese verströmen einen etwas unangenehmen Geruch, der Schmetterlinge und Aasfliegen zum Besuch anlockt. Die Blüten werden daher auch als »Ekelblüten« bezeichnet.

Im Winter bis ins Frühjahr reifen erbsengroße, schwarze Beeren heran, die für den Menschen giftig sind und Brechdurchfall, Herzrasen und Krämpfe erzeugen. Drosseln, Amseln, Hühnern, Ziegen, Kühen und Pferden dienen sie in der kal-

ten Jahreszeit jedoch als begehrte und wertvolle Nahrungsquelle. Die Vögel sorgen für die Verbreitung der Pflanze, indem sie die Früchte verzehren und die Samen mit dem Kot wieder ausscheiden.

Da der Efeu einer Pflanzenfamilie angehört, die auf der südlichen Erdhalbkugel beheimatet ist, blüht er erst im Spätherbst wie seine Geschwister und ebenfalls wie der Hamamelis und der Winterjasmin. In seiner ursprünglichen Heimat herrschen zu dieser Zeit tropische Temperaturen, bei uns ist jedoch schon längst der Winter ins Land gezogen. Der Efeu will nicht aus der Reihe tanzen und lässt sich davon nicht beeindrucken. Trotz Kälte und Frost hält er hartnäckig an seiner ursprünglichen Blühzeit, dem Sommer auf der südlichen Hemisphäre, fest, und erinnert sich an sein Heimatland Lemuria.

Beim genaueren Betrachten des »heimwehgeplagten« Fremdlings entdeckt man verschiedene Blattformen. So befinden sich unten am Boden und in Erdnähe in schönster Fünfeckform die altbekannten dunkelgrünen, ledrigen Blätter von hellen Adern sternförmig durchzogen. Weiter oben wandelt sich deren Gestalt oft in Dreiecksform um. Ganz oben gerät das geometrische Formprinzip ins Schwanken. Es ist, als fehlten in dieser Licht- und Sonnennähe die starken, formenden Kräfte. Die Blätter älterer Pflanzen nehmen in der Höhe viele abweichende Formen und Unregelmäßigkeiten an. Es entstehen Exemplare in allen möglichen Variationen wie etwa solche mit zusätzlichen Lap-

Botanischer Steckbrief

Name: Der Name *Hedera* stammt vom griechischen Wort *hédra*, was »Sitz« bedeutet und auf das Festsitzen der Wurzeln an ihren Stützen hinweist, *helix* ist ebenfalls griechischen Ursprungs (aus *helittein*, winden) und nimmt Bezug auf die kletternde Wuchsform der Pflanze.

Synonyme: *Hedera caucasigena* Pojark., *Hedera chrysocarpa* Walsh, *Hedera taurica* Carr.

Volksnamen: Ewa, Epfa, Eva, Eppich, Ewich, Abhäu, Abheid, Baumläufer, Steinläufer, Klimmup, Mauerwurz, Baumwürger, Totenranke, Hühneraugenkraut, Schreckblätter.

Größe und botanische Einordnung: immergrüne Kletterpflanze (20 bis 30 Meter Höhe) aus der Familie der Efeugewächse (Araliaceae).

Blütezeit: Oktober bis November.

Standorte: im Wald, an Mauern, Ruinen und Felsen.

Erntezeit: Blätter nichtblühender Zweige im Mai bis Juni und Blüten im Oktober.

Im Winter
bis Frühjahr reifen
erbsengroße,
schwarze, un-
genießbare Beeren.



pungen oder abgerundeten Ecken. Diese »Altersformen« sehen sehr dekorativ aus, und experimentierfreudige Gärtner züchteten durch direkte Vermehrung auf vegetative Weise verschiedene Zierformen wie Gold Heart, Canariensis oder Aurorariegata.

Pharmakologie

Wirkstoffe Blätter mit Blüten: Triterpensaponine (Aglyka, Hederagenin und Oleanolsäure), Bayogenin, ätherisches Öl mit Methylethylketon, Polyne wie Falcarinol und Steroide wie Sitosterol, Campesterol, Flavonoide wie Rutin, Jod, Zink, Kupfer, Mangan, Lithium und Aluminium.

Wirkung innerlich: entzündungshemmend, schleimlösend, expektorierend, krampflösend, schmerzstillend, antiobstruktiv und steintreibend.

Wirkung äußerlich: entschlackt das zellulitische Gewebe.

Indikation: *traditionelle Heilanwendungen* bei Bronchialerkrankungen, -asthma, trockenem Reiz-, Keuchhusten, Stirn- und Nebenhöhlenkatarrh sowie Neigung zur Kropfbildung.

Kommission E: Katarrhe der Luftwege und symptomatische Behandlung chronisch entzündlicher Bronchialerkrankungen.

Nebenwirkungen: Kontraindikationen bestehen bei Patienten mit Magen-Darm-Reizungen oder bei allergischen Hautreaktionen auf den Reizstoff Falcarinol.

Erfahrungsheilkunde

Im alten Ägypten war der Efeu Osiris geweiht, und bei den Griechen war die Pflanze das Attribut der Weingötter Dionysos und Bacchus. Aber auch in der Heilkunde fand die Kletterpflanze schon früh Verwendung. Ihre Heilwirkung lobten Hippokrates und Dioskurides. Im Mittelalter rühmten die Kräuterväter Bock und Matthiolus den Efeu als steintreibendes Mittel. Damals steckten Ärzte ihren Patienten einen Schlafschwamm in die Nase, der mit Kräuterextrakten aus Schierling, Alraune, Mohn und Efeu getränkt war. Ruch man daran, fiel man umgehend in Ohnmacht, und chirurgische Eingriffe konnten durchgeführt werden.

Moderne Labortests konnten die effektvolle Wirkung des Efeus gegen Viren, Pilze und Würmer nachweisen. Bei Versuchen im Reagenzglas hinderte er auch Krebszellen am Wuchern.

Pulverisierte Efeublätter werden in der Volksmedizin als Schnupfpulver (ein- bis zweimal täglich) bei Nasenpolypen empfohlen. Ein altbekanntes und rasch wirksames Hausmittel ist die Auflage von Efeublättern bei Hühneraugen. Die frisch gesammelten Efeublätter werden dafür ein bis zwei Tage in Essig eingelegt und anschließend über Nacht auf die Hühneraugen gelegt. Anderentags wird die Auflage entfernt und abends durch eine frische Blattauflage erneuert. Diese Prozedur wird täglich wiederholt, bis die Hühneraugen verschwunden sind.

Trifloris-Essenz

Klinisches Arzneimittelbild

Der Efeu als wirkstoffaktivierte und dynamisierte Naturarznei (Trituration der Blätter nichtblühender Zweige) ist bei Katarrhen der Luftwege, chronisch entzündlichen Beschwerden bei Bronchialerkrankungen, -asthma, trockenem Reiz-, Keuchhusten, Stirn- und Nebenhöhlenkatarrh und der Neigung zur Kropfbildung indiziert.

Psychotrope Dynamik

Das feinstoffliche Potenzial der Efeublüte hilft, festgefahrene Verhaltensweisen zu ändern, zu deren Verbesserung man jedoch nicht die nötige Kraft aufbringt. Sie fördert die Selbsterkenntnis und verleiht die Energie, alte, belastende Charaktermuster klar zu erkennen und zu berichtigen.



Im Herbst
erscheinen kugelige
Blütendolden.

Indikation

Die Trifloris-Essenz (Trituration und Blüten-
dynamik) empfiehlt sich bei Katarrhen der Atem-
wege und chronisch entzündlichen Bronchial-
beschwerden, Asthma, trockenem Reizhusten,
Sinusitis und Neigung zur Kropfbildung, vor
allem bei Menschen, die mit ihrer charakterlichen
Entwicklung im Kreis drehen und nicht weiter-
kommen. Die belastenden und festgefahrenen
Zustände, die auch das gesundheitliche Wohlbe-
finden beeinträchtigen, können mit der eigenen
Initiative und der Selbsterkenntnis besser über-
wunden werden.



Trituration des
Efeus aus Frühlings-
blättern.

Signatur

Der Efeu symbolisiert das Festhalten, indem er sich
mit seinen Haftwurzeln an Bäume und Mauern
klammert. Die Blüten-
dynamik der Pflanze verleiht
jedoch die Energie, belastende, festgefahrene Cha-
raktereigenschaften zu verändern und zu über-
winden. Sie gibt einen klaren Impuls, sich zu lö-
sen und von alten Gewohnheiten zu befreien.



Blütenessenz des
Efeus.

Ehrenpreis *Veronica officinalis* L., Waldehrenpreis

Ein fränkischer König litt während Jahren unter einem lästigen wundmachenden Hautausschlag. Er folgte dem Rat eines Schäfers und nahm ein Bad in Ehrenpreis. Wahrhaftig war er kurze Zeit später sein langjähriges Leiden los. Aus tiefer Dankbarkeit für die wunderbare Heilwirkung veranlasste der König, dass der Pflanze »Ehr und Preis« ge-

bühre. Von daher stammt also der Name »Ehrenpreis«. Der Schäfer wusste um die Heilkraft dieses Krauts, da er beobachten konnte, wie ein von einem Wolf schwer verwundeter Hirsch sich auf den Ehrenpreis legte und von dessen Blättern fraß, wonach die Wundheilung spontan einsetzte. Fortan verwendete er dieses vorzügliche Heilmittel erfolgreich bei verwundeten Schafen.

Die lieblichen, himmelblauen Liliputblüten schmücken die Pflanze in der Farbe der Treue, sie wird deshalb im Volksmund auch »Männertreu« genannt. Ihr zu Ehren wurden Lieder komponiert, etwa das der Comedian Harmonists:

»Veronika, der Lenz ist da,
die Mädchen singen Tralala,
die ganze Welt ist wie verhext,
Veronika, der Spargel wächst,
ach du, Veronika, die Welt ist grün,
drum lass uns in die Wälder ziehn.

Sogar der Großpapa

sagt zu der Großmama:

Veronika, der Lenz ist da ...«

Der Rachenblütler (Scrophulariaceae) hat eine horizontal verlaufende, polsterbildende Wuchsform. Die Blätter sind gegenständig, eiförmig, die Oberfläche ist aufgrund der weichen Behaarung samtig. Die Blüten erscheinen in länglichen Trauben und haben hellblaue oder lila Kronen.

Erfahrungsheilkunde

In der Antike scheint die Heilkraft des Waldehrenpreises unbekannt gewesen zu sein. Erst im Mittelalter gelangte die Pflanze zu hohem Ansehen. Johann Franke verfasste 1690 eine 600-seitige Schrift über das Heilkraut und rühmte es als Universalmittel gegen »vielerlei Gebresten«.



Ehrenpreis: Infolge ihrer Heilwirkung gebührt der Pflanze »Ehr und Preis«.



Die himmelblauen Ehrenpreisblüten sind ein Sinnbild der Treue.

Blauer Blütenteppich des Gamander-Ehrenpreises.

Botanischer Steckbrief

Name: Die Pflanze trägt den Namen *Veronica*, weil das blaue Blütenauge die heilige Veronica in ehrenvollem Andenken bewahren soll, die Jesus das Schweiß Tuch reichte. Die Nomenklatur wird aber auch vom lateinischen *vera unica* (die einzig Wahre) abgeleitet. *Officinalis* kennzeichnet die Verwendung und Bezugsmöglichkeit des Heilkrauts in der Offizin (Apotheke bzw. Drogerie).

Volksnamen: Veronika, Allerweltsheil, Frauenlist, Hühnerrate, Steh auf und geh weg, Wundheilkräut, Zittli, Grind-, Köhlerkraut, Ehrenkranz, Munskräut, Bunger.

Größe und botanische Einordnung: 10 bis 20 Zentimeter hoher mehrjähriger Rachenblütler (Scrophulariaceae).

Blütezeit: Mai bis Juli.

Standorte: in lichten Wäldern und in der Heide.

Erntezeit: blühendes Kraut von Mai bis Juli.

Verwandte Arten: Gamander- (*Veronica chamaedrys* L.), Bachungen- (*Veronica beccabunga* L.), Felsen- (*Veronica fruticans* Jacq.) und Berg-Ehrenpreis (*Veronica montana* L.), Ähriger (*Veronica spicata* L.) und Nesselblättriger Ehrenpreis (*Veronica urticifolia* Jacq.).

Trifloris-Essenz

Klinisches Arzneimittelbild

Der Waldehrenpreis als wirkstoffaktivierte und dynamisierte Naturarznei (Trituration des blühenden Krauts) wird bei Krampfleiden, Spasmen der Verdauungswege, Bronchitis, Bronchialasthma, trockenem Husten, Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum, Hautausschlag, Ekzem und Hautjucken empfohlen.

Psychotrope Dynamik

Das feinstoffliche Potenzial der Waldehrenpreisblüte hilft Menschen, die Schwierigkeiten haben, ihre Emotionen auszudrücken und die eigenen Gefühle überhaupt wahrzunehmen. Sie fühlen sich seelisch wie abgestorben, psychisch erkaltet. Diese Verfassung führt oft zu inneren Konflikten, wobei unklare, verschleierte, nebulöse und missverständliche Situationen entstehen können.

Indikation

Die Trifloris-Essenz (Trituration und Blütendynamik) des Waldehrenpreises ist bei diffuser, verschleierter undurchsichtiger und undurchschaubarer psychischer Verfassung indiziert mit der

Ähriger Ehrenpreis
mit aufrechtem
Blütenstand.



Der Felsen-Ehren-
preis gedeiht
in höheren
Bergregionen.



Pharmakologie

Wirkstoffe blühendes Kraut: Iridoide als Aucubin, Catalpol, Catalpolester, Veronicosid, Flavonoide, Triterpensaponine, Kaffeesäurederivate wie Chlorogensäure.

Wirkung innerlich: krampflösend, schleimverflüssigend, auswurfördernd, entzündungshemmend.

Wirkung äußerlich: wundheilend, juckreizmildernd, reinigend.

Indikation: traditionelle Heilanwendungen bei Krampfleiden, Spasmen der Verdauungswege, Bronchitis, Bronchialasthma, trockenem Husten, Schleimhautentzündung im Mund- und Rachenraum, Hautausschlag, Ekzem, Hautjucken.

Bereitschaft zu Krampfleiden, Spasmen der Verdauungswege, Bronchitis, Bronchialasthma, trockenem Husten, Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum, Hautausschlag, Ekzem und Hautjucken.

Signatur

Mit seiner lieblichen himmelblauen Blüte strahlt der Waldehrenpreis viel Herzlichkeit, Anmut und Charme aus. Er hat die Kraft, uns innerlich zu erwärmen und empfindsam zu stimmen, was auch die Blütenessenz zu erzeugen vermag.



Trituration von Waldehrenpreis aus Blüten und Blättern.



Blütenessenz von Waldehrenpreis.

Eiche *Quercus robur* L., Stieleiche

Die Stärke der Stiel- und Traubeneichen ist wahrhaft erstaunlich. Diese beiden Bäume transportieren, wenn sie am richtigen, feuchten Standort wachsen, jeden Tag bis zu 400 Liter Wasser aus dem Erdreich über den Stamm ins Blattkleid, wo es letztlich verdunstet.

Die schönsten und beeindruckendsten Eichenexemplare sind die Veteranen. An ihnen ist alles ausgewachsen, vollkommen und ausgereift. Rund sechzig bis siebzig Jahre dauert es, bis der Baum seine ersten Kätzchen und Fruchtblüten trägt. Die Eichen sind getrenntgeschlechtlich, das heißt, die männlichen Blüten hängen als Kätzchen getrennt von den unscheinbaren weiblichen Blüten.

Breitspurig und unverrückbar steht der Baum mit kräftiger Pfahlwurzel und stark entwickelten Seitenwurzeln im Erdreich. Ein Gefühl der Macht und Stärke umfängt uns beim Dahinschreiten

zwischen den mächtigen, umfangreichen Stämmen mit ihren majestätischen Kronen. Durch die Lücken des wundervollen Blattwerks dringt das Sonnenlicht in goldenen Strahlen bis auf den Waldesgrund und schafft hier, im Gegensatz zum düsteren Tannenforst, eine wohltuende, gedämpfte Helle.

Die ausgewachsenen Stämme haben nicht selten einen Durchmesser von 3 Metern, zu viert können wir sie gerade noch umfassen. Fast 40 Meter strebt die Eiche empor und wächst und wächst. Der Baum kann bis zu tausend Jahre alt werden – ein Methusalem. In Ivenack (Mecklenburg) gibt es über 1200 Jahre alte Exemplare.

Kraftvoll zeigt sich das Eichenhafte auch in der Rindenbildung – eine borkige Rindenlandschaft, die an verwitterten Stein erinnert. Der Schmuck des Baumes ist jedoch das Eichenlaub mit seinen

Die Eiche steht als knorrige Baumgestalt breitspurig und unverrückbar in der Landschaft.



glänzenden, feingebuchteten Blättern, deren Lappen vorzügliche Ableiter für das Regenwasser bilden. Ein besonderes Erlebnis ist das Rauschen der Eiche im Winde. Sie ringt mit der stürmischen Luft und streckt ihre Ellbogen mittels winkeligen Ästen vom Hauptstamm ab, sodass Zischlaute und Pfeiftöne seltenster Art hörbar werden.

Ab dem siebzigsten Lebensalter beginnt die Eiche zu fruchten und wirft Zentner von Eicheln ab. Es sind dies plastisch angeschwollene, eirunde Smaragde von hellbrauner Farbe, die in einem kleinen, langgestielten Becher sitzen. Kinder spielen mit den Eichelbechern und basteln daraus kleine Tabakpfeifen. Zwischen die Finger geklemmt, werden sie als grelle Signalpfeifen benutzt.

Kein Baum unserer Heimat beherbergt so viele Tierarten wie die Eiche. Hirschkäfer und Eichenbock finden hier ihre Nahrung. Der Eichelhäher hält auf den Baumkronen seine Festmahlzeiten und sät danach die Früchte gekonnt in der Landschaft aus. Das Eichhörnchen versteckt die Eicheln als Wintervorrat im Unterschlupf, und vergessene Eicheln entwickeln sich zu Jungpflanzen. Die Eichengallwespe, die der Wespe sehr ähnlich sieht, sticht die Eichenblätter an und legt dort ihre Eier

ab. Die Eiche selbst tritt dann als Entwicklungshelfer in Aktion. Sie beginnt nämlich an der Einstichstelle eine Gewebswucherung zu bilden und baut auf diese Weise dem werdenden Leben eine Unterkunft mit den sogenannten Gallen. Mit einer verstärkten Gerbstoffabsonderung übernimmt der Baum darüber hinaus die Versorgung der Eier und Larven. Lässt dann im Herbst der Saftstrom nach, schlüpfen die kleinen Wespen mit ihren schwarzen Flügeln aus.

Seit uralter Zeit bewahrheitet sich eine Volksweisheit, die bei Sturm und Gewitter befolgt werden sollte: »Eichen sollst du weichen! Buchen sollst du suchen! Kannst du Linden nicht grad finden!« Tatsächlich fahren Blitze bevorzugt in die Eichen, da sie auf den Kreuzungspunkten von Wasseradern stehen. Andererseits bohren sich die Pfahlwurzeln der Bäume tief in den Boden, bis sie eine Wasserquelle finden und so einen mächtigen Blitzableiter bilden. Die alten Germanen hatten also einen triftigen Grund, diesen Baum als Heiligtum des Gewittergotts Donar zu verehren! Dieser stürmische Gott liebte die Eichen besonders gern mit Blitzen, was für die Germanen die Gegenwart Gottes bedeutete.



Männliche Kätzchen
der Stieleiche.

Die Eichenrinde
erinnert an
verwitterten Stein.

Fruchtstand der
Stieleiche.



Das einhäusige Buchengewächs (Fagacea) hat eine tiefergründige Pfahlwurzel und Seitenwurzeln, einen rissig-borkigen, graubraunen Stamm und waagrecht ausgebreitete, knorrige Äste. Das Blattwerk ist wechselständig in Büscheln, das Einzelblatt verkehrt eiförmig, buchtig, fiederlappig und lederartig. Die weiblichen Blüten stehen einzeln und besitzen rote Köpfchen (Windbestäubung), die männlichen sind grünliche Kätzchen und hängen in Gruppen. Die eiförmigen Eicheln hängen an langen Stielen (2 bis 10 Zentimeter lang) in grünen Bechern.

Erfahrungsheilkunde

In der Volksmedizin wird der Tee der Eichenrinde bei Durchfall und Vergiftungen eingesetzt. Da die Gerbstoffe mit einigen toxischen Alkaloiden und Metallsalzen unlösliche Verbindungen eingehen und diese ausfallen können, kommt die Eiche als Antidot zum Einsatz. Allerdings muss bei allen Vergiftungen (ärztliche Konsultation unbedingt erforderlich) eine schnelle Entleerung von Magen und Darm erfolgen.

Als Gurgelwasser hilft der Eichenrindentee bei geschwollenen Mandeln, Rachen- und Kehlkopfentzündungen, zur Festigung des Zahnfleisches, bei entzündlichen Schleimhäuten in der Mund- und Rachenhöhle und Aphthen. Bäder mit Eichenrinde werden bei nässenden Ekzemen und Juckreiz empfohlen. Sitzbäder sind hilfreich bei Hämorrhoiden, Mastdarmpfisteln, Mastdarmvorfall, Anal-fissuren und Windeldermatitis. Fußbäder helfen bei übermäßigem Schwitzen der Hände und Füße sowie bei Frostbeulen.

In der Eichenrinde vollzieht sich ein intensiver Gerbstoffprozess. Rund 20 Prozent Catechin-Gerbstoffe sind darin enthalten, womit sie zu den wichtigsten Gerbstoffdrogen in der Phytotherapie gehört. Die Rinde ist imstande, Blutungen zu stillen, Gewebe zu festigen, Durchfälle zu kurieren und Aufschwellungen zu reduzieren.

Trifloris-Essenz

Klinisches Arzneimittelbild

Die Stieleiche als wirkstoffaktivierte und dynamisierte Naturarznei (Trituration der Knospen und Blüten, weiblich und männlich) empfiehlt sich bei



Brutstätte der
Eichengallwespe.

sexueller Asthenie, Impotenz, körperlicher, geistiger, seelischer und sexueller Erschöpfung.

Psychotrope Dynamik

Das feinstoffliche Potenzial der Eichenblüte (weibliche und männliche) ist notwendig, wenn Kraft, Ausdauer, Standhaftigkeit, Mut, Willenskraft, Leistungsvermögen gefragt sind, besonders bei er-

Botanischer Steckbrief

Name: Der Name *Quercus* stammt aus den keltischen Wörtern *quer* (schön) und *cuez* (Baum), *quercus* hieß im Lateinischen »Eiche(nlaub)«, und *robur* bedeutet »Kraft, Stärke«, aber auch »Eichen-, Hart-, Kernholz«. Der Begriff »Eiche« kommt vom altgermanischen *eik* (Baum).

Synonyme: *Quercus pedunculata* Ehrh., *Quercus femina* Mill., *Quercus fructipendula* Schrank, *Quercus germanica* Lasch., *Quercus malacophylla* Schur.

Volksnamen: Flamm-, Sommer-, Busch-, Mühleiche, Heherbaum, August-, Früh-, Ferkel-, Kohl-, Mast-, Wechsel-, Fraueneiche, Achen, Heister, Eckenboom, Loheiche.

Größe und botanische Einordnung: mehrjähriges, bis 40 Meter hohes Buchengewächs (Fagacea).

Blütezeit: April bis Mai.

Standorte: von der Ebene bis in Bergeshöhen von 1400 Metern im Laubwald, in Auen, in der Heidelandschaft und vereinzelt auch an Wegen, auf Feldern und in Gärten.

Erntezeit: Eichenrinde und -knospen von April bis Mai.

Verwandte Arten: Traubeneiche (*Quercus petraea* Liebl., *Q. sessiflora* Sal.), Galleiche (*Quercus infectoria* Oliv.), Rote Eiche (*Quercus rubra* L.), Flaumeiche (*Quercus pubescens* Willd.), Pantoffelbaum bzw. die Korneiche (*Quercus suber* L.).

schöpften, ermatteten, geschwächten, ausgezehnten, überforderten und verbrauchten Menschen mit ernsthafter, humorloser, aber verantwortungsbewusster Einstellung. Die Blütenkraft vermittelt Lebensfreude, Ausdauer, Wagemut, Initiative – auch in schier aussichtslosen Fällen vermittelt sie die Fähigkeit, mit den eigenen Kräften besser haushalten zu können.

Indikation

Die Trifloris-Essenz (Trituration und Blütendynamik) ist für entkräftete, ausgelaugte, angespannte und gestresste Männer indiziert, deren physische und psychische Reserven aufgebraucht sind und die an sexueller Schwäche, Impotenz und Unlust leiden. Die Essenz vermittelt Standhaftigkeit, Vitalität und regeneriert die verlorengegangene Energie.

Pharmakologie

Wirkstoffe Rinde: Ellagitannine (Castalgin, Pedunculagin, Vesvalagin, Flavonellagittannine, Eugenigrandin, Gujavin, Stenophyllanin C), Catechingerbstoffe (oligomere Proanthocyanidine), monomere und dimere Catechine.

Wirkung innerlich: durchfallhemmend, stopfend, blutungsstillend, entzündungshemmend, adstringierend, antihelminthisch.

Wirkung äußerlich: adstringierend, gewebeverdichtend, schweißhemmend, bindegewebsstärkend, juckreizmildernd, wundheilend.

Indikation: *traditionelle Heilanwendungen* bei Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenbereich, Angina, Mandel- und Zahnfleischentzündungen.

Kommission E: entzündliche Hauterkrankungen, Schleimhautentzündungen des Mund- und Rachen- sowie des Anal- und Genitalbereichs (äußerlich) und unspezifische, akute Durchfallerkrankungen (innerlich).

Nebenwirkungen: Die Anwendungsdauer von Eichenrinde ist innerlich auf drei bis vier Tage zu beschränken, äußerlich auf zwei bis drei Wochen (bei großflächigen Hautausschlägen wird vom Gebrauch abgeraten). Bei längerer Anwendung von *Quercus robur cortex* sind Nieren- und Leberschädigungen möglich. Infolge der adstringierenden Wirkung der Gerbstoffe sind verordnete Medikamente mindestens zwei Stunden vor der Einnahme von Eichenrinde zu nehmen, da sie die Resorptionen in Magen und Darm hemmen.



Trituration der Stieleiche aus Knospen und Blüten.



Blütenessenz der Stieleiche.

Signatur

Die Eiche als »Robin Hood« der einheimischen Bäume ist ein Sinnbild der Zähigkeit, Beharrlichkeit und Unnachgiebigkeit, ein prachtvolles Symbol für Macht und Stärke ohne jegliche Zerbrechlichkeit. In majestätischer Ruhe, strotzend vor Kraft, sturm- und wettererprobt, breitet sie wie ein Adler ihre muskelstarken Flügel, die knorrig gekrümmten Äste, in den Raum aus und vermittelt ein Bild der Beständigkeit und Standhaftigkeit – Eigenschaften, für welche die Eichen-Trifloris-Essenz bei Menschen indiziert ist.

Eisenkraut *Verbena officinalis* L.

Der Lebensraum des Eisenkrauts ist heute rar geworden. Nur noch vereinzelt blüht die Pflanze mit ihren zarten Blüten hier und dort in verträumten Matten. Unkrautvertilgungsmittel hat sie aus der ursprünglichen Wiesenflora verbannt. Hingegen flammt und glüht sie an Pionierstandorten wie Schutthalden, steinigen Hängen und Bahndämmen. Dort steht sie unbeirrt mit ihren zähen Stängeln, als wären sie tatsächlich mit Drähten in der Erde verwurzelt.

Schon in der Antike war das Eisenkraut eine beliebte Zauber- und Heilpflanze. Plinius der Ältere schrieb, keine Pflanze erfreue sich in Rom einer größeren Berühmtheit als das heilige Kraut. Man weiß auch, dass sich römische Gesandte jeweils mit einem Strauß Eisenkraut in der Hand oder auf dem Haupt zu anderen Völkern begaben, um über die Beilegung von kriegerischen Handlungen zu verhandeln. Das Eisenkraut war damals ein Sinnbild für den Frieden. Zu Ehren dieser Pflanze veranstaltete man das jährliche Fest »Verbenalia«.

Im alten Ägypten genoss die Pflanze ebenfalls hohes Ansehen und war Isis geweiht, der Göttin der Geburt. Ein Eisenkrautstrauß wurde in der griechischen Antike an die Türpfosten der Ställe und Behausungen genagelt, um Glück und Gedeihen anzuziehen. Die Griechen nannten das Kraut »Zepter des Zeus« oder *hierá botáne* (heiliges Kraut).

Auch die Christen verehrten das Eisenkraut als heilige Pflanze. Gemäß einer Überlieferung wuchs es auf dem Berg Golgatha am Fuße des Kreuzes und wurde zum Stillen der blutenden Wunden Jesu verwendet. Es war ein mystisches Kraut, und man bekreuzte und segnete es beim Sammeln.

Eisenkraut mit seinen grob gekerbten Blättern und drahtigen, unten verholzenden Stängeln wird oft irrtümlich als Lippenblütler eingeordnet. Man muss ganz genau hinsehen, um den kleinen, doch wichtigen botanischen Unterschied zwischen Eisenkrautgewächsen und Lippenblütlern zu erkennen. Erst beim näheren Betrachten bemerkt man



Das Eisenkraut hat zähe, drahtige Stängel und gedeiht mit Vorliebe auf Ödplätzen.

beim Eisenkraut eine rachenförmige Blüte mit zweilappiger Ober- und dreilappiger Unterlippe. Dies alles besitzt sie in vollständiger Übereinstimmung mit den Labiaten. Was sie aber von diesen unterscheidet, ist der Griffel. Bei den Labiaten wie auch bei den Borretschgewächsen erhebt er sich vom Blütenboden, und die vier Samenfächer lehnen sich an diesen an. Bei den Eisenkrautgewächsen dagegen trennt der Griffel die Samenfächer nicht voneinander, sondern er erhebt sich erst von ihrem Gipfel.

Erfahrungsheilkunde

Hildegard von Bingen rühmte das Eisenkraut zusammen mit anderen Kräutern gegen Zahnschmerzen und Gelbsucht. Lonicerus empfahl die Verwendung eines Eisenkrautwassers bei Kopfschmerzen, Lungenleiden, Gelbsucht und Blasenbeschwerden. Und Matthiolus nutzte die Heilkräfte von *Verbena officinalis* insbesondere gegen Mundfäule und Halsgeschwüre. Tabernaemontanus dagegen empfahl das destillierte Eisenkrautwasser als Schmerzmittel.

Botanischer Steckbrief

Name: *Verbena* ist aus dem lateinischen *verbum* (Wort) gebildet. In der römischen Antike hielt man beim Schwur ein Eisenkraut in der Hand. *Officinalis* deutet auf die Verwendung in der Offizin (Apotheke bzw. Drogerie) hin. Der Name »Eisenkraut« rührt von der Verwendung der Pflanze bei Verwundungen durch eiserne Waffen her, eventuell auch von ihren steifen, drahtigen Stängeln.

Synonyme: *Verbena dimingensis* Urb., *Verbena sororia* Don.

Volksnamen: Eisenbart, Katzenblut-, Heilig-, Sagen-, Druiden-, Eiserich-, Richards-, Taubenkraut, Träne der Isis, Stahl-, Wunschkraut.

Größe und botanische Einordnung: mehrjähriges, 30 bis 70 Zentimeter hohes Eisenkrautgewächs (Verbenaceae).

Blütezeit: Juli bis Oktober.

Standorte: Kosmopolit (stammt ursprünglich aus den Mittelmeerraum) an Ödplätzen (Kieselsäurepflanze), in Magerwiesen, auf ungedüngten Weiden, an Zäunen und Mauern.

Erntezeit: obere Abschnitte kurz vor dem Aufblühen im Juli.

Verwandte Arten: Verveine oder Zitronenvervena (*Aloysia triphylla*, *Lippia citriodora* oder *Verbena citriodora*), die aus Südamerika stammt und im Mittelmeerraum angebaut wird.

In neuerer Zeit rühmte der französische Herborist Roger Mességué das Eisenkraut mit folgenden Worten: »... immer noch sehr geschätzt, denn es wirkt kräftigend, stärkend, krampfstillend, hilft gegen Nervosität, Husten, Schlaflosigkeit, Angstzustände und ist ein gutes Mittel gegen Fieber.«

Neueste pharmakologische Forschungen bestätigten antivirale und immunstärkende Wirkstoffe bei *Verbena officinalis*. Eisenkrautextrakte hemmen das Wachstum der Grippeviren vom Typ A, V und RS und sind daher als Grippeprophylaxe oder zu Beginn eines viralen Infekts äußerst wirksam. In Labortests wurden damit drei wichtige Auslösefaktoren von Atemwegsinfekten im Zellkulturversuch erfolgreich gehemmt.

Trifloris-Essenz

Klinisches Arzneimittelbild

Eisenkraut als wirkstoffaktivierte und dynamisierte Naturarznei (Trituration der Blüten) ist zu empfehlen bei nervöser Erschöpfung (Lampenfieber, vor oder während der monatlichen Regel, vor dem Geburtstermin, im Klimakterium), bei nervösem



Verveine (Zitronenvervena), eine Verwandte des Eisenkrauts.



Blütenregen
des Eisenkrauts
am Wegesrand.

Kopfweh, Schwäche und Erschöpfung (Rekonvaleszenz, während der Menstruation, im Klimakterium, nach der Menarche junger Frauen, bei Blutarmut, Appetitlosigkeit), Schwächezuständen bei Neuralgien, zur Milchbildung stillender Mütter, zur Geburtserleichterung, bei Sinusitis, Neben-

höhlenentzündung, Bronchitis, Katarrhen und zur Grippeprophylaxe oder im Anfangsstadium eines grippalen Infekts.

Pharmakologie

Wirkstoffe Kraut mit Blüten: Iridoide (Verbenalin, Hastatosid, Dihydroverbalin), Flavonoide als Luteolin-, Scutellarein- und 6-Hydroxy-luteolinglycoside, Artemisin, Sorbifolin, Pedalitin, und Neoetin (Eupafolin), Kaffeesäurederivate wie Verbascosid, Eukovosid und Martynosid.

Wirkung innerlich: nervenstärkend, beruhigend, entkrampfend, schmerzstillend, kräftigend, blutbildend, menstruationsregulierend, geburtserleichternd, milchbildungsfördernd, entzündungshemmend, antiviral.

Indikation: *traditionelle Heilanwendungen* bei nervöser Erschöpfung, nervösem Kopfweh, Schwäche und Erschöpfung, Lethargie von Kindern, Schwäche bei Neuralgien, Muskelverspannung, zur Milchbildung bei stillenden Müttern, zur Geburtserleichterung, bei Sinusitis, Nebenhöhlenentzündung, Bronchitis, Katarrh und zur Grippeprophylaxe oder im Anfangsstadium eines grippalen Infekts.

Kommission E: sekretolytisch bei Katarrhen der oberen Luftwege.

Psychotrope Dynamik

Das feinstoffliche Potenzial der Eisenkrautblüte passt für energiestrotzende Menschentypen, die als Führungskräfte in der Gesellschaft und in der Arbeitswelt wirken: Manager, Vorsteher von sozialen Instituten oder karitativen Einrichtungen. Sie sind sehr willensstark, idealistisch und haben das Talent, andere zu motivieren und zu begeistern, manchmal fast mit zu viel missionarischem Eifer oder überschießendem Enthusiasmus. Bisweilen schießen sie über ihre Ziele hinaus und reagieren trotzdem auf gut gemeinte Ratschläge vehement abweisend. Die ständige Anspannung (Überarbeitung oder Nicht-mehr-abschalten-Können) führt zu einem enormen Kräfteverlust und nervösem Erschöpfungszustand, wobei die Blütenessenz zur Nervenkräftigung eingesetzt werden kann.

Indikation

Die Trifloris-Essenz (Trituration und Blütendynamik) empfiehlt sich für Führungskräfte, die sich mit Enthusiasmus, Willenskraft und Arbeitseifer verausgabt haben und gegen nervöse Erschöpfung kämpfen. Die Arznei hilft auch bei psychischen

Rachenförmige
Blüte mit zwei-
lappiger Ober-
und dreilappiger
Unterlippe.



Trituration
des Eisenkrauts aus
Blüten.



Blütenessenz des
Eisenkrauts.

Schwächezuständen und den übrigen im klinischen Arzneimittelbild genannten Symptomen (siehe oben).

Signatur

Die zähen Stängel des Eisenkrauts stehen als Signatur für »drahtige« Menschen mit überaus starker Willenskraft und enormer Vitalität. Sie verharrten derart im Boden, dass sie kaum zu pflücken sind. Dies versinnbildlicht den Starrsinn und die Hartnäckigkeit der Betroffenen. Der zitronenhafte, sanfte Duft der Blüten bringt dagegen die herzerweichende, entspannende und entkrampfende Wirkung der Essenz zum Ausdruck.



Engelwurz *Angelica silvestris* L., Wald-Engelwurz, Angelika

Begegnen wir in freier Natur der Wald-Engelwurz (*Angelica sylvestris* L.), auch »Angelika« genannt, müssen wir direkt zu ihr aufschauen. Mannshoch und strotzend vor Kraft, erhebt sie sich vom Erdboden. Lassen wir uns von ihrer Ausstrahlung berühren. Sie hat etwas Aufrechtes, Mutiges, Großzügiges und Strahlendes an sich. Nichts kann sie umwerfen. Die stattliche Pflanze beeindruckt uns mit einem ausladenden Blütenschirm und beflügelt uns mit ihrem balsamischen Duft. Treten wir ganz nah an sie heran, verspüren wir die Kraft, die Ruhe, die Wärme und die Geborgenheit, die sie uns vermittelt. Man glaubt beinahe, dass ein Engel hinter der Angelika steht.

Gemäß einer Legende ist der Erzengel Raphael einem frommen Waldbruder erschienen und hat ihn auf die Heilkraft der Angelika aufmerksam gemacht. Aufgrund dieser Begebenheit erhielt die Pflanze sowohl in der deutschen wie auch in der botanischen Nomenklatur das Wappenschild eines (Erz)engels.

Auffallend an der Wald-Engelwurz (*Angelica sylvestris* L.), die an Waldrändern, an Uferböschungen und auf feuchten Wiesen vorkommt, die großen, aufgeblasenen Blattscheiden und die Rinnen, die oberseits an den Blattstielen hervorstehen. Zerschneidet man die Gebilde mit einem Messer, wird die auf kleinstem Raum reduzierte Konstruktion der mannshohen Doldenpflanze sichtbar.

Beim Zerreiben der Blüten zwischen den Fingern, sticht der moschusartiger Duft in die Nase, der zahlreiche Insekten wie Bienen und Hummeln zum Besuch anlockt. In Kräutergärten wird vor allem die Brust- oder Erzengelwurz (*Angelica archangelorum* L.) gezogen, die bis zu 2 Meter hoch wird und im Unterschied zur Wald-Engelwurz nicht schneeweiße bis rötliche, sondern helle grüne Blütendolden trägt.

Gräbt man nach der zweijährigen, nach Sellerie und Ananas riechenden Wurzel, erscheint ein pfahlartiges, faserreiches, verzweigtes Rhizom.



Dieses Wurzelwerk besitzt ähnliche Heilwirkungen wie die kultivierte Brustwurz, schmeckt jedoch etwas bitterer und herber. Es wird im Frühling vor dem Blattaustrieb (Mai bis Juni) geerntet.

Beim Sammeln der Wald-Engelwurz muss darauf geachtet werden, dass sie nicht mit den ähnlich aussehenden Doldengewächsen wie Rosskümmel, Schierling, Kälberkropf, Merk oder Riesen-Bären-

Der aufrechten, mannshohen Wald-Engelwurz begegnen wir am Waldrand, an Uferböschungen und auf feuchten Wiesen.

klaue verwechselt wird, die allesamt giftig sind. Wer sich bei diesen Gewächsen botanisch nicht auskennt, sollte die Pflanze unbedingt von einer fachkundigen Person kontrollieren lassen.

Der Doldenblütler (Apiacea) hat einen verzweigten Wurzelstock, aus dem ein röhriger, hohler Stängel, besetzt mit gefiederten Blättern, aufsteigt. Endständig erscheint ein doldenartiger Blütenstand, aus dem im Herbst ovale, zuerst grüne, dann braune Schließfrüchte reifen.

Erfahrungsheilkunde

Schon in der Antike wurde die Wurzel neben anderen Zutaten nach der Rezeptur des Arztes Andromachus zur Herstellung des Theriak, einer breiartigen Latwerge, als Lebenselixier verarbeitet. Die Pflanze fand auch Eingang in die Klostermedizin, deren Rezepte heute noch als Liköre wie Chartreuse, Benedictine oder Karmeliterinnen-Melissegeist begehrt sind.

Pfarrer Kneipp lobte sie als Magenmittel. Kräuterpfarrer Künzle empfahl die Engelwurz neben der Bibernelle als Schutz vor Grippe und Infekti-



Die Brustwurz wird im Kräutergarten angepflanzt.

Pharmakologie

Wirkstoffe Wurzeln: ätherisches Öl aus 80 bis 90 Prozent Monoterpenkohlenwasserstoffen, Furanocumarine, Phenolcarbonsäuren, Flavone (Archangelin), Sitosterol, Fettsäuren, Gerb-, Bitterstoffe, Harz und Saccharose.

Wirkung innerlich: beruhigend, schmerzstillend, krampflösend, reizmildernd, blähungswidrig, darmdesinfizierend, appetitanregend, magenstärkend, erwärmend, anregend auf die Verdauungssäfte, kräftigend, tonisierend, schleimlösend, auswurf-fördernd, immunisierend, abwehrstärkend.

Wirkung äußerlich: muskelentspannend, schmerzlindernd, entzündungshemmend.

Indikation: *traditionelle Heilanwendungen* bei vegetativer Dystonie des Magens, Magenschmerzen, -krämpfen, Aufstoßen, Blähungen, Magen- und Darmüberempfindlichkeit, Reizdarm, Mundgeruch, Roemheld-Syndrom und Verdauungsstörungen sowie bei Husten mit zähem Schleim, Bronchitis, Schleimhautreizungen der Nase, des Halses oder der Bronchien.

Kommission E: Appetitlosigkeit, dyspeptische Beschwerden wie leichte Magen-Darm-Krämpfe, Völlegefühl, Blähungen.

Nebenwirkungen: Die Furanocumarine bewirken, dass bei empfindlichen Menschen die Haut lichtempfindlicher reagiert, außerdem können bei intensiver UV-Bestrahlung Hautentzündungen entstehen. Beim kurmäßigen Gebrauch der Angelikawurzel oder deren Zubereitungen sollte daher auf längere Sonnenbäder und intensive UV-Be-strahlung verzichtet werden. Für die Trifloris-Essenzen sind diese Vorsichtsmaßnahmen jedoch nicht erforderlich.



Aufgeblasene Blattscheiden der Wald-Engelwurz.



Die durchgeschnittene Blattscheide zeigt die reduzierte Mikrostruktur der Doldenpflanze.



Der giftige Schierling darf nicht mit der Engelwurz verwechselt werden.

onskrankheiten. Angelika wird auch zur Körperentgiftung verwendet, zum Beispiel bei Rauchern oder nach Arbeiten mit toxischen Substanzen. Aufgrund ihrer stärkenden und vitalisierenden Wirkung wird die Wurzel als »Ginseng des Abendlandes« bezeichnet.

Sehr bekömmlich ist die Engelwurz in Mischungen mit anderen Heilkräutern, zum Beispiel als »Schutzengeltee«. Diesen kann man sich in Drogerien oder Apotheken und herstellen lassen: 40 Gramm Angelikawurzeln, 20 Gramm Zitronenmelisseblätter sowie je 10 Gramm Anisfrüchte, Ringelblumen- und Kornblumenblüten.

Trifloris-Essenz

Klinisches Arzneimittelbild

Die Wald-Engelwurz als wirkstoffaktivierte und dynamisierte Naturarznei (Trituration der zweijährigen Wurzel, geerntet vor dem Blattaustrieb im Juni) empfiehlt sich für hypersensible Personen, denen Sorgen, Probleme, Stress und Alltagshektik auf den Magen schlagen und eine vegetative Dys-tonie des Magens verursachen. Verschiedenartige Beschwerden können infolge der Reizüberflutung auftreten: Magenschmerzen, -krämpfe, Aufstoßen, Blähungen, Magen- und Darmüberempfindlichkeit, Reizdarm, Mundgeruch, Roemheld-Syndrom und Verdauungsstörungen. Auch bei Erkrankungen der Atemwege wird die Engelwurz erfolgreich eingesetzt.

Botanischer Steckbrief

Name: Der Name *Angelica* stammt vom lateinischen *angelus* (Engel), *silvestris* bedeutet auf Latein »im Wald lebend«.

Synonyme: *Angelica officinalis* Hoffm.

Volksnamen: Heilig-Geist-, Luft-, Theriakwurzel, Bachrohr, Brustwurzel, Heiligenbitter.

Größe und botanische Einordnung: zweijähriger 1,20 bis 1,50 Meter hoher Doldenblütler (Apiacea).

Blütezeit: Juli bis September.

Standorte: gedeiht in ganz Nordeuropa am Waldrand, an Uferzonen, Flüssen und Seen und in feuchten Wiesen.

Erntezeit: Wurzel vor dem Blattaustrieb im Mai bis Juni.

Verwandte Arten: Brustwurzel oder Erzengelwurz (*Angelica archangelica* L.), die mehrjährig ist und 1,50 bis 2 Meter groß wird (im Kräutergarten angebaut).

Hautallergischer
Riesenbärenklau.



Psychotrope Dynamik

Das feinstoffliche Potenzial der Angelika- oder der Wald-Engelwurzblüte verschafft ein Gefühl von Schutz und Geborgenheit. Die Blütenkraft hilft Bedürftigen, die den Boden unter den Füßen verloren haben und weder Durchhaltekraft noch Standhaftigkeit besitzen. Sie sind verzweifelt, mutlos, schüchtern, zaghaft und sehen keine Zukunftsperspektiven mehr. Auch spirituell fühlen sie sich gespalten und isoliert, sodass sie keinen Zugang zu höheren Bereichen finden.

Die Engelwurz-Blütenenergie stärkt das höhere Selbst, bringt Vertrauen und Zuversicht. Sie hilft bei Furcht und Lampenfieber vor der Geburt, vor Prüfungen, öffentlichen Auftritten, Hochzeiten oder anderen wichtigen Entscheidungen. Außerdem fördert sie die innere Balance und Harmonie während der Meditation oder im Sterbeprozess. Man glaubt, tatsächlich von einem Engel beschützt zu sein.

Indikation

Die Trifloris-Essenz (Trituration und Blütendynamik) empfiehlt sich bei hypersensiblen Menschen, die auf disharmonische Einflüsse des Alltags sehr empfindlich reagieren und dadurch den Mut und die Standhaftigkeit verlieren. Sie fühlen sich schutzlos und gehemmt, leiden unter mannigfaltigen Beschwerden des Magen-Darm-Trakts und

besitzen keine Abwehrkräfte mehr gegen Infektionen jeglicher Art. Auch das Nervensystem ist überfordert, verbunden mit Vitalitätsverlust sowohl in physischer wie auch psychischer Hinsicht.

Signatur

Die Angelika ist eine imposante Erscheinung, die die Aufmerksamkeit auf sich zieht. Ihre Ausstrahlung vermittelt uns ein Gefühl von Ehrlichkeit, Großzügigkeit, Schutz, Sicherheit und innerer Wärme. Ihre duftenden Blüten streckt sie dem Himmel entgegen und breitet sie schirmförmig wie der Strahlenkranz der Sonne aus. Mit ihrem leuchtenden Habitus bringt sie Licht in die Dunkelheit, führt und motiviert uns in schwierigen Zeiten. Enggleich vermittelt sie die Botschaft, unverzagt durchzuhalten und tapfer zu bleiben.



Trituration der Wald-Engelwurz aus Wurzel, Blüten und Blättern.



Blütenessenz der Wald-Engelwurz.

Enzian *Gentiana lutea* L., Gelber Enzian

Kein anderer Dichter hat den Gelben Enzian entzückender beschrieben als der große Universalgelehrte, Arzt und Pflanzenfreund Albrecht von Haller. Der Begründer der experimentellen Physiologie gehörte zu den bedeutendsten Persönlichkeiten des 18. Jahrhunderts. In seiner Berner Heimat wirkte er als Rathausamtmann, Naturforscher und Dichter. Gemeinsam mit dem Zürcher Gelehrten Conrad Gesner unternahm er eine längere Reise durch das schweizerische Alpengebirge, deren Eindrücke er im Gedichtband *Die Alpen* in 490 Versen festhielt. Der Gelbe Enzian wurde dabei gebührend erwähnt:

»Dort ragt das Haupt
am edlen Enziane
Weit übern niedren Chor
der Pöbelkräuter hin;
Sein blauer Bruder selbst
bückt sich und ehret ihn.
Der Blumen helles Gold,
in Strahlen umgebogen,
Türmt sich am Stengel auf
und krönt sein grau Gewand;
Der Blätter glattes Weiss,
mit tiefem Grün durchzogen,
Bestrahlt der bunte Blitz
von feuchtem Diamant.
Gerechtestes Gesetz!
dass sich Zier vermähle,
In einem schönen Leib
wohnt eine schönre Seele.«

Beim Wort »Enzian« denkt man fast ausschließlich an die blauen Blumensterne, die über kurzrasige und steinige Alpweiden verstreut sind und deren Farben mit dem sattesten Blau des Himmels wetteifern. Es gibt jedoch auch gelbe, weiße, violette und purpurrote Enziane, deren Couleur und Formenreichtum uns ebenso in Begeisterung versetzen können. Die Griffelnarben der verschiedenen Arten werden oft von Insekten mit Pollenkörnern



Der heilkräftige »Gelbe Enzian« beginnt ab dem siebten bis zehnten Lebensjahr zu blühen.

Frühlings-Enzian
(*Gentiana verna* L.).

Stängelloser Enzian
(*Gentiana clusii*
Perr-et. Song.).



anderer Pflanzen bestäubt. In der Regel ohne Folgen, da keine Befruchtung stattfindet. Werden die Enziane aber mit Pollen verwandter Arten bestäubt, entstehen Kreuzungen, die botanisch nicht eindeutig zu identifizieren sind. Diese Mischlinge

tragen jeweils Merkmale, die an beide »Elternteile« erinnern. Solche Bastarde entstehen zum Beispiel zwischen dem Gelben, dem Punktierten und Ungarischen Enzian. Allesamt sind sie hochgewachsen, stolz und attraktiv – eine imponierende, frühsommerliche Zierde der Alpweiden.

Rund um den Erdball sind über 800 Enzianarten bekannt, wovon etwa 37 in der Alpenregion heimisch sind. Vom ersten Frühling bis in den späten Herbst hinein stehen sie in der Blüte. Der winzige, hellblaue Schnee-Enzian (*Gentiana nivalis* L.) macht den Auftakt. Kurz danach leuchtet der Frühlingsenzian (*Gentiana verna* L.) aus dem Wiesen grün hervor. Geheimnisvolle Glockenkelche bilden der Stängellose (*Gentiana clusii* Perr. et Song.) und der Koch'sche Enzian (*Gentiana acaulis* L.). Zwischen 2000 und 3000 Metern Höhe gedeiht der Zarte Enzian (*Gentianella tenella* Rottb. Börner) mit violett-rosafarbenen, vierzähligen ovalen Blüten. Weiter unten erscheint der hell- bis violettblaue Gefranste Enzian (*Gentiana ciliata* L.), und an den Wegrändern überrascht uns der Blütenstand des purpurnen Kreuz-Enzians (*Gentiana cruciata* L.). Am Ende des Sommers begegnen wir an schattigen Hainen dem Schwalbenwurz-Enzian (*Gentiana asclepiadea* L.). In der Herbstwiese finden wir die hellvioletten, sternförmigen, fünf-

Botanischer Steckbrief

Name: Der lateinische Name *Gentiana* wird mit dem illyrischen König Gentius in Verbindung gebracht, der als Erster die Heilkraft der Pflanze entdeckt haben soll, *lutea* ist lateinischen Ursprungs und bedeutet »gelb«. »Enzian« ist eine Ableitung von »Gentius«.

Synonyme: *Asteria lutea* Borkh.

Volksnamen: Enze, Jäuse, Bitter-, Hochwurz, Himmelsstängel, Magenwurz, Jenzene, Brantweinwurz, Halunken-, Gelbsuchtwurzel, Sankt-Ladislai-Kraut.

Größe und botanische Einordnung: mehrjähriges, bis 1 Meter hohes Enziangewächs (Gentianaceae).

Blütezeit: Juni bis August.

Standorte: auf Kalkböden, Granit und Gneis des Alpen- und Voralpengebiets, in den Gebirgen der Pyrenäenhalbinsel, im Jura, Schwarzwald, in den Vogesen, im Apennin bis zur Türkei.

Erntezeit: Wurzeln von September bis Oktober, Blüten von Juni bis August. *Achtung:* Enzian steht vielerorts unter strengstem Naturschutz.

Verwandte Arten: Purpur-Enzian (*Gentiana purpurea* L.), Getüpfelter Enzian (*Gentiana punctata* L.), Ungarischer oder Ostalpen-Enzian (*Gentiana pannonica* Scop.).

zipfeligen Blüten des Deutschen (Gentiana germanica Willd.) und des Feld-Enzians (Gentiana campestris L.) mit nur vierzähliger Krone. Der Lungen-Enzian (Gentiana pneumonanthe L.) liebt humusreiche Böden in Riedwiesen, während der Moor-Enzian (Swertia perennis L.) samt seinen graublauen, sternförmigen Blüten in Sumpf und Moor erscheint.

Der stolzeste und majestätischste aller Enziane ist Gentiana lutea, der mit seinen meterhohen gelben Fackeln aus der Bergwiese hervorsticht und bis zu siebzig Jahre alt werden kann. Aus der armdicken, mehrköpfigen, bis zu 6 Kilogramm schweren Wurzel, die bis zu 1 Meter tief in den Boden eindringt, entwickelt sich ein kerzengerader Blühstängel, dessen Blüten in den Achseln der kreuzgegenständigen Blätter stehen. Die Blumenkrone ist vier- bis siebenspalzig nach oben gerichtet. Viele gelbe Sternblüten sprießen aus den Achseln der oberen Stängelblätter in großen Bündeln hervor. Nicht selten wird der Gelbe Enzian mit dem giftigen Weißen Germer (Veratrum album L.) verwechselt, der als Unterscheidungsmerkmal wechselständige, mit der Wurzel verbundene Blätter und weiß-grüne, sternförmige Blüten (Liliengewächs) besitzt.

Erfahrungsheilkunde

Seit der Antike ist der Gelbe Enzian ein vielgepriesenes Magenmittel, das auch im Mittelalter von Kräutergelehrten empfohlen wurde. Der im 16. Jahrhundert tätige Arzt Agricola pries die Wurzel als das beste Gesundheitsmittel an.

In der Volksmedizin wird die Enzianwurzel in kleinen Dosen vor den Mahlzeiten eingenommen, um Magen, Darm, Leber, Galle, Milz und Bauchspeicheldrüse bei der Nahrungsverarbeitung zu unterstützen. Die Bitterstoffe regen die Geschmacksnerven an, sodass reflektorisch die Speichel- und Magensaftsekretion gesteigert wird. Diese Anwendung ist stressgeplagten Personen zu empfehlen, die unter Bewegungsmangel, Nervosität, Völlegefühl, Verdauungsbeschwerden, Verstopfung, Kopfschmerzen, Gicht und Rheuma leiden.

Vielerorts wird dafür der Enzianschnaps gebraucht, der aus vergorenen Wurzeln destilliert wird. Die Pflanze ist ein ausgezeichnetes Amarum. Sie schmeckt noch in einer Verdünnung von 1 zu 20 000 bitter und darf nicht überdosiert werden. Hier gilt der Grundsatz der sogenannten Arndt-Schulz'schen Regel: Kleine Mengen wirken fördernd auf die Verdauung, größere haben einen hemmenden Effekt.



Gefranster Enzian
(Gentiana ciliata L.).

Schwalbenwurz-
Enzian (Gentiana
asclepiadea L.).

Feld-Enzian
(*Gentiana campestris* L.).



Moor-Enzian
(*Swertia perennis* L.).



Trifloris-Essenz

Klinisches Arzneimittelbild

Der Gelbe Enzian als wirkstoffaktivierte und dynamisierte Naturarznei (Trituration der Wurzeln und Blüten) wird empfohlen bei Magenschwäche, -verstimmung, mangelnder Magensaftbildung, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Völlegefühl, Blähungen, Leber-Gallen-Funktions- und Verdauungsstörungen mit schwacher Darmperistaltik, in der Rekonvaleszenz, bei Blutarmut mit Eisen- und Vitamin-B₁₂-Mangel, Magersucht, Mundtrockenheit (aufgrund chemischer Medikamente) und Unwohlsein von Frauen (reguliert die Menstruation).

Psychotrope Dynamik

Das feinstoffliche Potenzial der Enzianblüte hilft Menschen, die wegen erlittenen Misserfolgen unter Versagensängsten leiden, pessimistisch sind und sich schnell entmutigen lassen. Die Blütenessenz fördert Selbstvertrauen, Durchhaltevermögen und Zuversicht. Sie vermittelt Kraft, um auftretende Schwierigkeiten mutig zu überwinden; Herausforderungen können besser bewältigt werden.

Pharmakologie

Wirkstoffe Wurzeln: bittere Secoiridoidglykoside (Gentipikrosid, Swertiamarin und Amarogentin), Monosaccharide und Oligosaccharide (Gentianose und Gentiobiose), ferner Pyridinalkaloide, Xanthoderivate (Gentisin und Gentiosid) sowie Spuren von ätherischem Öl.

Wirkung innerlich: appetitanregend, verdauungsfördernd, sekretionsanregend auf Magen, Darm, Galle und Bauchspeicheldrüse, blutbildend, leberfunktionsstärkend, kräftigend.

Indikation: *traditionelle Heilanwendungen* bei Magenschwäche, -verstimmung, mangelnder Magensaftbildung, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Völlegefühl, Blähungen, Leber-Gallen-Funktions- und Verdauungsstörungen mit schwacher Darmperistaltik sowie in der Rekonvaleszenz.

Kommission E: Verdauungsbeschwerden.

Nebenwirkungen: Ungeeignet ist Enzian bei Reizmagen sowie Neigung zu Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren, ebenso bei Personen, die allergisch und mit Kopfweg auf Bitterstoffe reagieren. Während der Schwangerschaft und bei Bluthochdruck darf er ebenfalls nicht verwendet werden.



Enzian darf nicht mit dem giftigen Weißen Germer (linkes Bild) verwechselt werden.

Purpur-Enzian, ein Verwandter des Gelben Enzians.

Indikation

Die Trifloris-Essenz (Trituration und Blütendynamik) empfiehlt sich bei Magen- und Verdauungsbeschwerden, besonders bei Magenverstimmung, mangelnder Magensaftbildung, ungenügender Darmperistaltik, schlechter Nahrungsaufnahme der Darmzotten, Blutarmut mit Eisen- und Vitamin-B12-Mangel, Magersucht, medikamentenbedingter Mundtrockenheit und bei Niedergeschlagenheit von Frauen infolge Zyklusstörungen. Häufig ist bei den Betroffenen das Selbstbewusstsein beträchtlich gestört wegen erlittenen Misserfolgen und Schicksalsschlägen, sodass sich

Niedergeschlagenheit und Versagensängste bemerkbar machen.

Signatur

Die meterhohen Blühstängel des Enzians, die kerzengerade in der Bergwiese stehen, charakterisieren Selbstvertrauen, Tapferkeit und Unverzagtheit. Diese Tugenden stehen als Signatur für die verborgene Kraft der Blütendynamik. Die äußerst bittere Wurzel symbolisiert die Bitternis des Lebens, denen viele Menschen nicht gewachsen sind und deshalb den Lebensmut verlieren.



Trituration des Gelben Enzians aus Wurzel und Blüte.

Blütenessenz des Gelben Enzians.

Erdrauch *Fumaria officinalis* L.

Dioskurides war bei der Nomenklatur des Erdrauchs maßgeblich beteiligt. Er glaubte, dass der Saft wegen seiner Schärfe die Augen wie Rauch zu Tränen reize. Andere Kräutergelehrte wiederum waren überzeugt davon, dass die Blätter dieser Pflanze den Ackerstaub auffangen würden, was in der deutschen Bezeichnung zum Ausdruck kommt.

Schon früh hat der Erdrauch die Fantasie beflügelt. Dieses Ackergewächs mit seinem wächsern, blau bereiften Gewand am fein gefiederten Blattwerk erweckt das Trugbild von Rauchschwaden, die aus dem Boden in die Lüfte entschweben, und die rötlichen bis purpurroten (selten weißen oder rosafarbenen) gespornten Blüten ähneln tatsäch-

lich kleinen, züngelnden Flämmchen. Im diesem Mohngewächs ist wahrlich etwas Feuriges und Hitziges verborgen.

Erfahrungsheilkunde

Bei Ausgrabungen von Pfahlbauten in Steckborn am Bodensee und Seengen am Hallwilersee in der Schweiz fand man Erdrauchsaamen. Diese Pflanze war schon dem römischen Schriftsteller Plinius und dem griechischen Arzt Dioskurides bekannt. Die blutreinigende Wirkung lobten ebenfalls die Kräutergelehrten des Mittelalters Bock, Matthiolus und Paracelsus. Lange Zeit geriet die Arzneipflanze

Der Erdrauch
erweckt den Ein-
druck, als ob
Rauchschwaden
dem Boden
entschweben.



Botanischer Steckbrief

Name: Die Bezeichnung *Fumaria* kommt vom lateinischen *fumus* (Rauch), der Begriff *officinalis* kennzeichnet ein Heilkraut aus der Offizin (Drogerie bzw. Apotheke).

Synonyme: *Fumaria media* Lois., *Fumaria sturmii* Opiz, *Fumaria vulgaris* Bub.

Volksnamen: Acker-, Erdgallen-, Franzosen-, Grindkraut, Krätzheil, Melancholie-, Weinkraut, Blausporn, Faule Grete, Siebenstundenkraut.

Größe und botanische Einordnung: einjähriges, 20 bis 40 Zentimeter hohes Mohngewächs (Papaveracea).

Blütezeit: Mai bis Juli.

Standorte: in Mitteleuropa und Zentralasien auf Äckern, Schuttplätzen, in Weinbergen und an Mauern.

Erntezeit: blühendes Kraut von Mai bis Juli.

Verwandte Arten: Ranken-Erdrauch (*Fumaria capreolata* L.), Vaillants Erdrauch (*Fumaria vaillantii* Loisel), Schleichers Erdrauch (*Fumaria schleicheri* Soyer-Willemet), Wirtgens Erdrauch (*Fumaria* ssp. *wirtgenii* Koch).



Die purpurfarbenen Blüten des Erdrauchs sehen wie züngelnde Flämmchen aus.

dann in Vergessenheit, bis französische Ärzte ihr wieder den gebührenden Platz in der Phytotherapie einräumten.

Prof. Dr. Wolfram Sterry, Chefarzt an der Berliner Charité, erkannte, dass die Fumarsäure des Erdrauchs ein wirksames Therapeutikum bei Schuppenflechte ist. Als Fumaderm-Therapie (unter ärztlicher Aufsicht) wird der synthetisch hergestellte Fumarsäureester erfolgreich bei Psoriasis eingesetzt.



Erdrauch, wirksam bei Gallenbeschwerden.

Trifloris-Essenz

Klinisches Arzneimittelbild

Der Erdrauch als wirkstoffaktivierte und dynamisierte Naturarznei (Trituration des blühenden Krauts) ist indiziert bei krampfartigen Beschwerden (Tendenz zu Koliken) der Gallenblase, der Gallenwege und des oberen Verdauungstrakts, ferner bei Neigung zu Gallensteinen, Störungen der Gallensekretion (Überproduktion oder Mangel), Leber-Gallen-Leiden, Verstopfung, Fettverdauungsproblemen und bei Hautaffektionen (Akne, Ekzem, Psoriasis, leberbedingtem Hautjucken, vaginalen Hautausschlägen, Rhagaden am Scheideneingang mit Risschen).

Psychotrope Dynamik

Das feinstoffliche Potenzial der Erdrauchblüte wirkt besänftigend auf das Gemüt cholerischer Menschen, die ihre emotionalen Regungen (Zorn, Wut, Ärger) unterdrücken und die entsprechenden aggressiven Energien nicht abreagieren können. Durch den Stau entstehen seelische Blockaden, die sich auf den Körper verlagern, insbesondere auf Leber, Galle und Haut.

Ranken-Erdrauch,
Verwandte von
Fumaria officinalis L.



Indikation

Die Trifloris-Essenz (Trituration und Blütendynamik) empfiehlt sich für Menschen mit cholerischem Temperament, die ihre emotionalen Aggressionen aber nicht entladen können und demzufolge psychosomatische Beschwerden aufweisen, insbesondere der Leber, Galle, Verdauung oder Haut. Durch den lang anhaltenden seelischen Druck besteht auch die Neigung zu Gallensteinen (Versteinerung des Gemüts) oder die Disposition für Hautaffektionen (Akne, Ekzem, Psoriasis, leberbedingtes Hautjucken, vaginale Hautausschläge, Rhagaden am Scheideneingang mit Rissen).

Trituration von Erd-
rauch aus dem
blühenden Kraut.

Blütenessenz von
Erdrauch.



Pharmakologie

Wirkstoffe blühendes Kraut: Isochinolinalkaloide vom Protoberberintyp, Scoulerin, Fumarin, Fumaricin, Fumarilin, Fumarofin, Flavonoide, Fumarsäure, Hydroxyzimtsäurederivate wie Caffeoylapfelsäure.

Wirkung innerlich: gallenflussregulierend (bei erhöhter oder mangelnder Sekretion), krampflösend, verdauungsfördernd, appetitanregend, leberstärkend, blutreinigend.

Indikation: *traditionelle Heilanwendungen* bei Koliken der Gallenblase, zur Prophylaxe gegen Gallensteine, bei Leber-Gallen-Beschwerden, biliärer Migräne, Obstipation und leberbedingten Hautunreinheiten.

Kommission E: krampfartige Beschwerden im Bereich der Gallenblase, der Gallenwege und des Gastrointestinaltrakts.

Nebenwirkungen: Überdosierungen können zu Bauchweh führen.

Signatur

Von weitem erweckt der Erdrauch den Eindruck, als würde Rauch aus dem Erdboden steigen. Damit symbolisiert die Pflanze »rauchende«, aggressive Gemütsausbrüche mit Erröten des Gesichts (Blütensignatur) und Spucken von Gift und Galle, was aber krampfhaft vermieden wird, bis sich letztlich eine unkontrollierbare Entladung einstellt.



Faulbaum *Rhamnus frangula* L.

Im Volksmund wird der Faulbaum auch »Pulverholz« genannt, da er früher zur Herstellung von Schwarzpulver verwendet wurde. Dem Franziskanermönch Berthold Schwarz gelang es im Jahr 1300, aus Salpeter, Holzkohle von *Rhamnus frangula* und Schwefel ein Schießpulver herzustellen, das nach seinem Erfinder benannt wurde. Der Strauch besitzt aber auch noch andere »explosive« Eigenschaften, vermögen doch seine Rindeninhaltsstoffe bei Verstopfung die Verdauung anzukurbeln und die Darmperistaltik zu beschleunigen. Der Kreuzdornblütler (Rhamnaceae) hat auffallend sattgrüne, eirunde, ganzrandige Blätter, die von starken Nerven durchlaufen und oberseits glänzend sind. In den Blattachseln entwickeln sich zwei bis zehn unscheinbare grünliche Blüten in Trugdolden. Die Früchte sind erbsengroß, zuerst grün, dann rot und letztlich schwarz gefärbt und enthalten knorpelige (leicht giftige) Samen.

Erfahrungsheilkunde

Im Altertum war die Wirkung der Faulbaumrinde unbekannt. Erst im Jahr 1305 wurde sie erstmals von Petrus de Crescentiis beschrieben und bei »Grind und faulen Zähnen« empfohlen.

Nach der Ernte wird die Faulbaumrinde auf 100 Grad Celsius erhitzt oder ein Jahr lang gelagert, damit das in der Frischpflanze vorhandene Anthranolglykosid und Frangularosid in Anthrachinone abgespalten wird. Bei der Herstellung der Trifloris-Essenz erübrigt sich dies, da durch die Trituration die Wirkstoffe gespalten und aktiviert werden.

Trifloris-Essenz

Klinisches Arzneimittelbild

Der Faulbaum als wirkstoffaktivierte und dynamisierte Naturarznei (Trituration der Rinde) wird bei



Verstopfung (Obstipation), Darmträgheit, mangelnder Darmperistaltik, Verdauungsschwäche, Völlegefühl, Gallensekretionsstörungen, Neigung zu Gallensteinen, Hämorrhoiden mit funktionellen Darmbeschwerden, Wurmbefall, Vergiftung

Der Faulbaum trägt seinen Namen ob seines fauligen Geruchs.

durch verdorbene Speisen und Hautausschlägen infolge chronischer Verstopfung empfohlen.

Psychotrope Dynamik

Das feinstoffliche Potenzial der Faulbaumblüte ist für Menschen indiziert, die nicht nur darmbezogen, sondern auch psychisch »verstopft« sind. Sie sind träumerisch, müßig, emotional unbeteiligt, gefühlsmäßig unbeweglich und ohne jede Regung. Die Blütenessenz lockert die Passivität, die innere Abstumpfung und Trägheit und bringt die »faule« Stimmung in Schwung.

Indikation

Die Trifloris-Essenz des Faulbaums (Trituration und Blütendynamik) hilft lethargischen, apathischen, abgestumpften, regungslosen Menschen mit der Tendenz zu Verstopfung, Darmträgheit, mangelnder Darmperistaltik, Verdauungsschwäche, Völlegefühl, Gallensekretionsstörungen, Gallensteinen, Hämorrhoiden mit funktionellen Darmbeschwerden, bei Wurmbefall, Vergiftung durch verdorbene Speisen und bei Hautausschlägen infolge chronischer Verstopfung.



Unscheinbare
grünliche Blüten
des Faulbaums.



Die Faulbaum-
rinde hat
verdauungs-
fördernde
Wirkstoffe.

Botanischer Steckbrief

Name: Der lateinische Begriff *Rhamnus* stammt vom griechischen *rhámnos* für »eine Art Dornstrauch«, *frangula* kommt vom lateinischen *frangere* (brechen) und nimmt auf das brüchige Holz Bezug. Der Name »Faulbaum« beschreibt den etwas fauligen Geruch der Rinde.

Synonyme: *Frangula alnus* Mill., *Frangula vulgaris* Borgh., *Rhamnus korolkowii* Rehd., *Rhamnus nemoralis* Salisb., *Rhamnus pentapetala* Gilib., *Rhamnus sanguiniflora* Ortega.

Volksnamen: Pfifholz, Stinkstrauch, Gichtholz, Hundsbeerstrauch, Schwefel-, Schießbeere, Spröckel, Faulkirschen, Stinkbaum, Stinkwide, Chrotteholz, Scheißbeeren, Zapfenholz, Läuse-, Mausbaum, Schwarzhasel, Hirsch-, Brechdorn, Purgierbeere, Amselkirsch-, Drosselbaum, Schusterholz, Grindbaum.

Größe und botanische Einordnung: mehrjähriger, 3 bis 7 Meter hoher Strauch mit Dornen aus der Familie der Kreuzdornblütler (Rhamnaceae).

Blütezeit: Mai bis Juli (Fruchtreife: September bis Oktober).

Standorte: in Auenwäldern, am Waldrand, im Moor, Ried, in Sümpfen, an Bach- und Flussufern.

Erntezeit: die abgeschälte Rinde drei- bis vierjähriger Zweige vom April bis Mai.

Verwandte Arten: Kreuzdorn (*Rhamnus catharricus* L.), ein 3 bis 7 Meter hoher Strauch, der oft mit dem Faulbaum verwechselt wird. Er hat jedoch zuerst grüne, dann schwarze erbsengroße Steinfrüchte, und die Zweige enden häufig in Dornen und sind mit Dornen besetzt (der Faulbaum ist dornenlos).

Signatur

Rhamnus frangula besitzt eine Signatur, die auf zwei Arten gedeutet werden kann. Einerseits charakterisiert der faule Geruch der Pflanze die gärend, »faul« riechende Verdauung von verstopften Patienten, andererseits aber auch die träge, schwerfällige, inflexible, passive, »faule« Verfassung (mangelnde Peristaltik der Psyche) der Betroffenen. Die reifende Frucht, die zuerst grün, dann rot und letztlich schwarz gefärbt ist, verdeutlicht die sich verändernde Kraft der Pflanze, um die funktionsschwachen Darmverhältnisse und psychische Lethargie zum Besseren »zu bewegen«.



Die Faulbaumbeeren sind zuerst grün, dann rot und letztlich schwarz gefärbt.

Trituration des Faulbaums aus Rinde und Beeren.

Blütenessenz des Faulbaums.



Pharmakologie

Wirkstoffe Rinde: Anthracenderivate (Anthraoide, Glucofrangulin, Frangulin), Naphthalderivate (Naphthalchinone), Peptidalalkaloide (Frangulin).

Wirkung innerlich: abführend, verdauungsanregend, darmpassagebeschleunigend, gallensekretionsfördernd, entschlackend und entgiftend.

Indikation: *traditionelle Heilanwendungen* bei Verstopfung, Darmträgheit, mangelnder Darmperistaltik, Verdauungsschwäche, Völlegefühl, Gallensekretionsstörungen, Neigung zu Gallensteinen, Hämorrhoiden mit funktionellen Darmbeschwerden, Wurmbefall, Vergiftung mit verdorbenen Speisen, Hautausschlägen aufgrund chronischer Verstopfung.

Kommission E: Verstopfung, Analfissuren, Hämorrhoiden (in kleinstmöglicher Dosierung zur Darmentleerung).

Nebenwirkungen: Überdosierungen mit Faulbaumrinden bewirken Bauchweh, Brecherregung und starken Durchfall. Langzeitanwendungen führen zu Verlusten von Elektrolyten im Darm (besonders Kalium). Bei Darmverschluss, Blinddarmentzündungen und Bauchschmerzen unbekannter Ursache ist der Gebrauch untersagt, ebenso während der Schwangerschaft (wegen der abortiven Wirkung).

