Steffen G. Fleischhauer Astrid Süßmuth

# Wildwachsende Heilpflanzen einfach bestimmen

Mit Rezepten und Anwendungen für die Hausapotheke

Die 50 beliebtesten Arten

at VERLAG

# Inhalt


6 Übersicht der Pflanzen nach Blattform

8 Übersicht der Pflanzen nach Blütenfarben

11 Einleitung

12 Zum Gebrauch des Buches

13 Naturschutz und Grundregeln zum Sammeln von Wildpflanzen

**15 Die 50 beliebtesten wildwachsenden Heilpflanzen nach ihren Lebensräumen**

17 Graslandschaften und Heiden
Schafgarbe 18 • Frauenmantel 22 • Gänseblümchen 26 • Besenheide 30 • Spitz-Wegerich 34 • Braunelle 38 • Wiesen-Salbei 42 • Großer Wiesenknopf 46 • Löwenzahn 50

55 Äcker, Gärten und Weinberge
Acker-Gauchheil 56 • Hirtentäschel 60 • Schachtelhalm 64 • Strahlenlose Kamille 68 • Echte Kamille 72 • Steinklee 76 • Acker-Vergissmeinnicht 80 • Stiefmütterchen 84

89 Wälder
Rosskastanie 90 • Bär-Lauch 94 • Hänge-Birke 98 • Ess-Kastanie 102 • Waldmeister 106 • Fichte 110 • Lungenkraut 114 • Stiel-Eiche 118 • Silber-Weide 122 • Wald-Sanikel 126 • Wald-Ziest 130 • Sommer-Linde 134

139 Säume, Ufer und Gebüsche
Odermennig 140 • Hasel 144 • Weißdorn 148 • Wasserdost 152 • Mädesüß 156 • Stinkender Storchschnabel 160 • Johanniskraut 164 • Klatsch-Mohn 168 • Schlehe 172 • Hunds-Rose 176 • Holunder 180 • Vogelbeere 184 • Beinwell 188 • Brennnessel 192 • Baldrian 196 • März Veilchen 200

205 Wegränder und Schuttplätze
Beifuß 206 • Schöllkraut 210 • Wegwarte 214 • Gänse-Fingerkraut 218 • Huflattich 222 • Königskerze 226

**231 Verwechslungsgefahr: Giftige Doppelgänger**

245 Die Herstellung von Heilmitteln

251 Wirkstoffe und Wirkstoffgruppen

258 Sammelzeittabelle

262 Glossar der medizinischen Fachausdrücke

266 Glossar der botanischen Fachausdrücke

268 Quellenverzeichnis

280 Register der Indikationen

282 Register der Pflanzennamen

# Einleitung

Die Pflanzenheilkunde ist eines der ältesten Therapieverfahren und in allen Teilen der Erde ein fundamentales Kulturgut. Das Erkennen und Sammeln von Heilpflanzen ist heute immer noch in vielen Gebieten der Welt Teil der lebenswichtigen Selbstversorgung. Und auch bei uns hat die Pflanzenheilkunde in letzter Zeit wieder an Popularität gewonnen und sich einen festen Platz in der angewandten Medizin erobert.

Heilpflanzen wachsen überall wild, sie wachsen um uns herum und leben mit uns. Diese Pflanzen bieten natürlich gewachsene Wirkstoffkombinationen, die als Gesamtheit auf unseren Organismus wirken. Sie haben oft ein breites Verwendungsspektrum und meist nur geringe Nebenwirkungen bzw. Unverträglichkeiten. Durch ihre enormen Vorräte an Mineral- und Vitalstoffen gleichen sie Mangelzustände aus, sie regen Körperfunktionen an und wirken zudem oft antibakteriell bzw. antiviral. Wildwachsende Heilpflanzen stellen so ein enormes Potenzial für unsere Gesundheit dar. Sie stehen uns unentgeltlich zur Verfügung, und es wäre schade, wenn wir diesen Schatz verlieren würden, weil wir das Wissen über die Pflanzen unserer direkten Umgebung nicht pflegen.

Das vorliegende Buch soll dazu beitragen, dieses Wildpflanzenwissen lebendig zu erhalten. Die einzelnen Pflanzen werden so anschaulich erklärt, wie dies sonst nur bei einer persönlichen Beschreibung der Pflanze vor Ort möglich ist, um die Pflanzen sicher identifizieren zu können. So bildreich wie möglich stellen wir die Erkennungsmerkmale der 50 beliebtesten wildwachsenden Heilpflanzen vor, dazu die ihrer giftigen Doppelgänger. Wir beschreiben die Anwendungsmöglichkeiten der Pflanzen in der Heilkunde mit ausschließlich nachgewiesenen Heilwirkungen und geben dazu Rezepte, die in der Praxis erprobt sind.

Die Natur schenkt uns eine Fülle an Heilmitteln, die zu kennen und zu schätzen sich lohnt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude an diesem Buch und bei Ihren Entdeckungen draußen in der Natur.

Steffen G. Fleischhauer
für das ganze Buchteam

# Zum Gebrauch des Buches

Die in diesem Buch aufgeführten Rezepte und Behandlungshinweise ersetzen weder einen Arztbesuch noch eine individuelle Beratung durch einen Heilpraktiker oder eine Heilpraktikerin. Die Einnahme der genannten Heilmittel geschieht stets auf eigene Verantwortung und ist individuell sorgfältig abzuwägen. Suchen Sie im Zweifelsfall Rat bei einem fachkundigen Arzt, einer Ärztin, bei einer Hebamme oder bei Heilpraktikern. Jede heilkundliche Behandlung erfordert diagnostische, medizinische und naturheilkundliche Kenntnisse, so auch die Selbstbehandlung.

Beachten Sie, dass kein Heilmittel frei von Nebenwirkungen ist. Eine Heilpflanze ist mehr als ein simpler Haustee. Jede Therapie, ob homöopathisch oder phytotherapeutisch, birgt die Gefahr ungewollter Wirkungen. Spätestens wenn sich eine Erkrankung nicht mehr beherrschen lässt, also Schmerzen oder Fieber zu- statt abnehmen, ist die Grenze der Selbstbehandlung erreicht und zwingend kompetenter therapeutischer Rat einzuholen. Grundsätzlich ausgeschlossen ist eine Selbstbehandlung für Risikogruppen wie Allergiker, Schwangere, Patienten mit fortgeschrittenen Herz-, Nieren-, Leber- oder Stoffwechselerkrankungen, psychisch Kranke und Alkoholkranke.

Wird bei den aufgeführten Rezepten kein spezieller Pflanzenteil zur Verwendung genannt, so verwendet man generell das Kraut der Pflanze.

Wichtige Fachbegriffe werden im Glossar auf Seite 262 erklärt. Allgemeine Zubereitungsverfahren sind im Kapitel »Die Herstellung von Heilmitteln« auf Seite 245 beschrieben.

# Naturschutz und Grundregeln zum Sammeln von Wildpflanzen

Die grundlegenden Voraussetzungen beim Sammeln von Wildpflanzen sind das sichere Bestimmen der Pflanzen und der Respekt vor der Natur. Es bedarf etwas Zeit und Erfahrung, um geeignete und ergiebige Sammelorte zu finden.

**Die wichtigsten Regeln:**

- Nur so viel sammeln, wie man unmittelbar verbrauchen kann oder voraussichtlich als Vorrat benötigt.
- Nie geschützte Pflanzen sammeln. Regional können unterschiedliche Pflanzen geschützt oder gefährdet sein. Informieren Sie sich bei den örtlichen Naturschutzbehörden.
- Nie ganze Bestände abernten. Bei vereinzelt auftretenden Pflanzen dürfen nur wenige Teile geerntet werden. Besonders beim Ausgraben von Wurzeln ist größte Achtsamkeit geboten. Am Fundort müssen immer noch genügend Pflanzen stehen bleiben, um ihren Fortbestand zu sichern. Es soll nur jener Pflanzenteil gepflückt werden, der zur Verarbeitung notwendig ist.
- Es ist verboten, in Naturschutzgebieten zu sammeln.

**Empfohlene Utensilien zum Sammeln der Pflanzen:**

- Schere, Messer und Spatel zum Ernten
- Eventuell eine Lupe, um Bestimmungsdetails besser erkennen zu können
- Körbe und Papiertüten zum Transportieren der Pflanzen. (Ein stabiler Korb schützt die Pflanzen beim Transport vor Quetschungen; Papiertüten schützen sie vor Austrocknung. Lässt man die Pflanzen offen liegen, verlieren sie schnell wertvolle Inhaltsstoffe. Plastiktüten eignen sich bei Regenwetter; ansonsten schwitzen die Pflanzen darin und beginnen, sich zu zersetzen.)
- Handschuhe für stachelige oder die Haut reizende Pflanzen

# Graslandschaften und Heiden

# Wiesen-Schafgarbe (Artengruppe)
# Die Alleskönnerin

*Achillea millefolium* agg.

mehrjährig | 0,7 m | Mai bis Oktober | weiß bis leicht rosa

**Standort**
Die Wiesen-Schafgarbe kommt in Wiesen und Weiden, in Magerrasen sowie auf Äckern und an Wegrainen vor.

**Inhaltsstoffe**
Ätherisches Öl (Geraniol, Linalool, Kampher, Cineol, Azulen), Alkaloide (Achillein), Mineralstoffe (Si, Fe, Mn, Zn, Pb, Cu, Cr, Ni, Co, Mo, Be), Bitterstoffe, Flavone (Apigenin, Luteolin, Rutin), Terpene (Achillicin), Cumarine, Phenolcarbonsäuren, Betain

**Zu verwendender Pflanzenteil**
kurz vor dem Aufblühen

**Sammelzeit**
Juli bis August

**Heilwirkung**
Durch die Verbindung des hohen Gehalts an Gerbstoffen mit azulenhaltigem ätherischem Öl gehört die Schafgarbe zu den besten Wundheilpflanzen der gesamten Flora. Sie wirkt stark blutungsstillend, wundheilend, entzündungshemmend, bakterizid und antimykotisch und wird deshalb bei allen Arten von Wunden, vor allem aber bei starken, hellrot blutenden Wunden eingesetzt. Äußerlich sind dies großflächige Abschürfungen, Schnittwunden und Hämorrhoidenblutungen, innerlich Folgen von Stürzen aus größerer Höhe, Blutungen bei Entzündungen des Verdauungstrakts sowie Wechseljahrs- und Myomblutungen. Als große Frauenheilpflanze umfasst ihr Anwendungsbereich von der Nachsorge nachgeburtlicher (postpartieller) Wunden (zusammen mit Johanniskraut) über vegetative Beschwerden des kleinen Beckens mit Verspannungen und Krämpfen insbesondere die Behandlung primärer Menstruationsschmerzen (Dysmenorrhö) als stark krampflösendes und schmerzlinderndes Heilmittel. Vor allem der schmerzstillende Effekt von Schafgarbenzubereitungen konnte mehrfach nachgewiesen werden. Durch die adstringierende Wirkung haben sich Schafgarbenwickel bei stark erweiterten Venen und Hämorrhoiden in der Schwangerschaft bewährt. Nicht nur in der Schwangerschaft eignen sich Mundspülungen mit einem starken Pflanzenabsud bei Zahnfleischentzündungen. Im Bereich der Verdauungswege wirkt die Schafgarbe nicht nur blutungsstillend bei akuten oder chronischen Entzündungen, sondern zudem blähungswidrig, krampflösend und leberschützend (hepatoprotektiv); volksheilkundlich werden feucht-warme Leberwickel bei akuten und chronischen Leberbeschwerden mit Völlegefühl und beständigem Druck genutzt. Neueren Forschungsarbeiten zufolge entfaltet die Schafgarbe eine starke schützende (radioprotektive) Wirkung auf Gewebezellen und Lymphozyten bei ionisierender Strahlung; es empfiehlt sich, vor Röntgenaufnahmen sowie als Begleitung einer Strahlentherapie Scharfgarbentee zu trinken.

**Gegenanzeigen**
Bei bekannter Korbblütler-Allergie darf die Schafgarbe weder innerlich noch äußerlich angewendet werden.
Keine Pflanzen von belasteten Böden und aus Gegenden mit hoher Luftverschmutzung (Autobahnränder usw.) sammeln, da die Pflanze Spurenelemente und vor allem Kupfer und Blei aus Boden und Luft stark anreichert.

**Verwendung in der Hausapotheke**
Schafgarbe kann als alkoholischer Pflanzenauszug für Tropfenmischungen verwendet werden. Für die Bereitung von Aufgüssen, Sitzbädern bei Unterleibsbeschwerden, Waschungen und Kompressen wird das frische Kraut rasch getrocknet und luftdicht verschlossen aufbewahrt, um die flüchtigen ätherischen Öle zu erhalten.

**Rezept: Hämorrhoiden-Sitzbad**
Nach (blutenden) Verletzungen von Hämorrhoiden, Analekzemen oder Analfissuren

30 g Wiesen-Schafgarbenkraut
1 Rosskastanienfrucht, geschält und gehackt (Seite 90)
20 mg Haselblätter (Seite 144)
10 ml kolloidales Silber (Apotheke)

Kraut, Blätter und Kastanie mit 2½ Liter Wasser aufkochen, 10 Minuten sieden lassen, dann auf Körpertemperatur abkühlen lassen, in eine Sitzschüssel füllen und das kolloidale Silber dazugeben.

**Quellen**
Hajhashemi et al. 2016, Hänsel et al. 2013a, Jenabi/Fereidoony 2015, Mazandarani et al. 2007 und 2015, Shahani et al. 2015, Wolffenstein 2013, Yaeesh et al. 2006.

Die Blütenköpfchen haben unten schmale Hüllblätter.

Die Blütenknospen erscheinen im Mai.

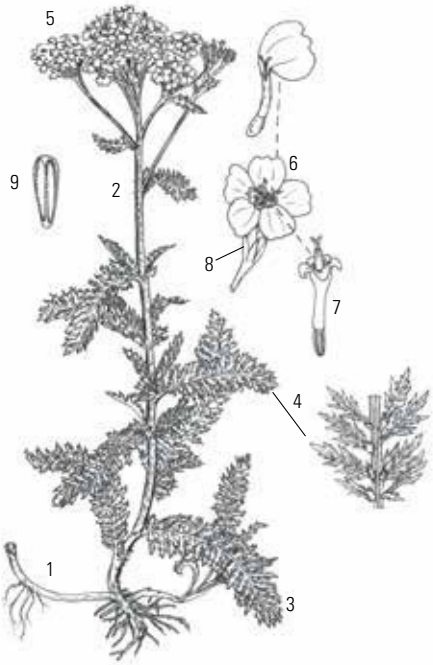
Die Früchte sind ohne Haarkranz ausgebildet.

Die Blütenköpfchen (Teilblütenstände) haben meist 5 weiße Zungenblüten.

Die Stängel wachsen aufrecht und sind zerstreut behaart.

Die Pflanze vermehrt sich mit Wurzelausläufern.

Die Blätter sind länglich und fein gefiedert.




1 Die Pflanze vermehrt sich mit kriechenden Wurzelausläufern, aus denen neue Stängel treiben.
2 Die Stängel haben einen aufrechten Wuchs und sind zerstreut behaart.
3 Die Form der Blätter ist länglich, sie sind fein gefiedert.
4 Die Stängelblätter haben auf jeder Seite mehr als 10 Fiederblätter erster Ordnung.
5 Der Gesamtblütenstand erscheint doldenartig.
6 Bei den schmalen Blütenköpfchen handelt es sich um Teilblütenstände mit meist 5 weißen Zungenblüten am Körbchenrand, die das Aussehen von Blütenblättern einer Einzelblüte vortäuschen.
7 Die im Zentrum der Blütenköpfchen befindlichen Röhrenblüten sind bräunlich-weiß.
8 Die Blütenköpfchen werden von schmalen, spitzen Hüllblättern eingerahmt.
9 Die Früchte der Schafgarbe sind ohne einen der Windverbreitung dienenden Haarkranz ausgebildet.

# Register der Pflanzennamen

Die Schreibweise folgt in der Regel der aktuellen Namensgebung des Bundesamtes für Naturschutz, einzusehen unter www.floraweb.de. Dort können auch die zugehörigen Namensautoren eingesehen werden. Bei mehreren Pflanzennamen steht die gültige, offizielle Bezeichnung in Klammern.


*Achillea millefolium* agg. 18
Ackergauchheil (Acker-Gauchheil) 56
Ackerschachtelhalm (Acker-Schachtelhalm) 64
Ackerveilchen (Wildes Stiefmütterchen) 84
*Aesculus hippocastanum* 90
*Agrimonia eupatoria* 141
*Alchemilla vulgaris* agg. 22
*Allium ursinum* 94
*Anagallis arvensis* 56
Aronstab, Gefleckter 232
*Artemisia vulgaris* 206
*Arum maculatum* 232
Attich (Zwerg-Holunder) 242
Baldrian, Arznei- (Artengruppe) 196
Bärlauch (Bär-Lauch) 94
Beifuß, Gewöhnlicher 206
Beinwell, Gewöhnlicher (Artengruppe) 188
*Bellis perennis* 26
Besenheide 30
*Betula pendula* 98
Birke, Hänge- 98
Braunelle, Gewöhnliche 38
Brennnessel, Große 192
*Calluna vulgaris* 30
*Capsella bursa-pastoris* 60
*Castanea sativa* 102
*Chelidonium majus* 210
*Cichorium intybus* 214
*Colchicum autumnale* 234
*Convallaria majalis* 236
*Corylus avellana* 144
*Crataegus monogyna* 148
*Digitalis purpurea* 238
Eberesche (Gewöhnliche Vogelbeere) 184
Eiche, Stiel- 118
*Equisetum arvense* 64
*Equisetum palustre* 240
*Eupatorium cannabinum* 152
Fichte, Gewöhnliche 110
*Filipendula ulmaria* 156
Fingerhut, Roter 238
Fingerkraut, Gänse- 218
Frauenmantel, Gewöhnlicher (Artengruppe) 22
*Galium odoratum* 106
Gänseblümchen 26
Gänsefingerkraut (Gänse-Fingerkraut) 218
Gauchheil, Acker- 56
*Geranium robertianum* 160
Hartheu, Tüpfel- (Tüpfel-Johanniskraut) 164
Hasel, Gewöhnliche 144
Heidekraut (Besenheide) 30
Herbstzeitlose (Herbst-Zeitlose) 234
Hirtentäschel, Gewöhnliches 60
Holler (Schwarzer Holunder) 180
Holunder, Schwarzer 180
Holunder, Zwerg- 242
Huflattich 222
*Hypericum perforatum* 164
Johanniskraut, Tüpfel- 164
Kamille, Echte 72
Kamille, Strahlenlose 68
Kastanie, Ess- 102
Kastanie, Ross- 90
Klatschmohn (Klatsch-Mohn) 168
Königskerze, Großblütige 226
Kuhblume, Wiesen- (Wiesen-Löwenzahn) 50
Lauch, Bär- 94
Linde, Sommer- 134
Löwenzahn, Wiesen- (Artengruppe) 50
Lungenkraut, Geflecktes 114
Mädesüß, Echtes 156
Maiglöckchen 236
*Matricaria discoidea* 68
*Matricaria recutita* 72
*Matricaria chamomilla (Matricaria recutita)* 72
*Melilotus officinalis* 76
Mohn, Klatsch- 168
*Myosotis arvensis* 80
Odermennig, Kleiner 140
*Papaver rhoeas* 168
*Picea abies* 110
*Plantago lanceolata* 34
*Potentilla anserina* 218
*Prunella vulgaris* 38
*Prunus spinosa* 172
*Pulmonaria officinalis* 114
*Quercus robur* 118
*Rosa canina* 176
Rose, Hunds- 176

Rosskastanie, Gewöhnliche 90
Salbei, Wiesen- 42
*Salix alba* 122
*Salvia pratensis* 42
*Sambucus ebulus* 242
*Sambucus nigra* 180
*Sanguisorba officinalis* 46
*Sanicula europaea* 126
Sanikel, Wald- 126
Schachtelhalm, Acker- 64
Schachtelhalm, Sumpf- 240
Schafgarbe, Wiesen- (Artengruppe) 18
Schlehe 172
Schöllkraut 210
Silberweide (Silber-Weide) 122
Sommerlinde (Sommer-Linde) 134
*Sorbus aucuparia* 184
Spitzwegerich (Spitz-Wegerich) 34
*Stachys sylvatica* 130
Steinklee, Echter 76
Stiefmütterchen, Wildes (Artengruppe) 84
Storchschnabel, Stinkender 160
*Symphytum officinale* agg. 188
*Taraxacum officinale* agg. (*Taraxacum* sectio *Ruderalia*) 50
*Tilia platyphyllos* 134
*Tussilago farfara* 222
*Urtica dioica* 192
*Valeriana officinalis* agg. 196
Veilchen, Acker- (Wildes Stiefmütterchen) 84
Veilchen, März- 200
*Verbascum densiflorum* 226
Vergissmeinnicht, Acker- 80
*Viola odorata* 200
*Viola tricolor* agg. 84
Vogelbeere, Gewöhnliche 184
Waldmeister 106
Waldsanikel (Wald-Sanikel) 126
Waldziest (Wald-Ziest) 130
Wasserdost, Gewöhnlicher 152
Wegerich, Spitz- 34
Wegwarte, Gewöhnliche 214
Weide, Silber- 122
Weißdorn, Eingriffliger 148
Wiesenknopf, Großer 46
Wiesensalbei (Wiesen-Salbei) 42
Zeitlose, Herbst- 234
Ziest, Wald- 130

# Mitwirkende

**Steffen Guido Fleischhauer**
Diplom-Ingenieur für Landschaftsplanung, Fachhochschule Weihenstephan. Seminarleitung und Lehrtätigkeit über Wildpflanzen an Universitäten und Hochschulen in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Herausgeber des Wildpflanzen-Magazins.
www.essbare-wildpflanzen.de

**Astrid Süßmuth**
Heilpraktikerin, Ingenieurin und Autorin verschiedener Bücher und Fachpublikationen zu den Themen Kräuterkunde, Wandern und Brauchtum im Alpenraum.
www.astridsuessmuth.de

**Claudia Gassner**
Beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Wildpflanzen und Pflanzenillustrationen. Verwirklichte über tausend Pflanzenzeichnungen für Ausstellungen, umweltpädagogische Projekte und mittlerweile vier Pflanzenbücher.

**Viola Nehrbaß**
Pflanzenfotografie.

**Roland Spiegelberger**
Diplom-Ingenieur für Landschaftsarchitektur und Umweltplanung, Fachhochschule Höxter. Arbeitet seit 2009 freiberuflich als Biotop-Kartierer.