

Heinz Schilcher
Ingeborg Stadelmann
Christian Herb

Duft- und Heilpflanzen

sehen, verstehen, anwenden



Stadelmann Verlag

Wichtiger Hinweis

Dieses Handbuch dient der Aufklärung, Information und Selbsthilfe. Jede Leserin und jeder Leser ist aufgefordert, in eigener Verantwortung zu entscheiden, ob und inwieweit die Pflanzen und deren Zubereitungen angewendet werden können. Das Buch dient lediglich dem Kennenlernen der Duft- und Heilpflanzen und zeigt die Vielfalt deren Einsatzgebiete. Es ersetzt weder Fachliteratur noch medizinischen Rat.

Pflanzen und Zubereitungen daraus, homöopathische Arzneien und ätherische Öle sind hochwirksame Substanzen, die, falsch eingesetzt oder zu hoch dosiert, zu Nebenwirkungen führen können.

Zwischen den abgebildeten Pflanzen und deren Erscheinen in freier Natur oder im Duft- und Heilpflanzengarten auf der Burghalde in Kempten sind Abweichungen möglich. Für eine exakte Bestimmung der Pflanze empfehlen wir entsprechende Literatur.

ISBN 978-3-943793-03-1

© 2012 Stadelmann Verlag; 3. Auflage 2018

Nesso 8, 87487 Wiggensbach

Fax: 0 83 70–88 96

www.stadelmann-verlag.de

E-Mail: info@stadelmann-verlag.de

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Einwilligung der Autorenschaft und des Verlags.

Satz: Simone Dorn, Kempten

Lektorat: Danielle Flemming, Darmstadt

Druck: Kösel, Krugzell

Vorwort

Im Jahr 2004 entstand in einem Gespräch zwischen der Naturheilkundlerin und Hebamme Ingeborg Stadelmann und dem Gärtner Christian Herb die Idee, im Allgäu einen Duft- und Heilpflanzengarten anzulegen. Beiden liegen nicht nur die Heilkräuter mit ihren vielfältigen Wirkungen am Herzen, sondern auch der korrekte Einsatz dieser Pflanzen. Jedoch sollte das Wissen zu solchen Pflanzen nicht nur in Seminaren und Vorträgen vermittelt werden, sondern das Betrachten, Anfassen und Kennenlernen in natura möglich sein. Der Apotheker Dietmar Wolz und die Stadt Kempten unterstützen die Idee sofort, und so konnte im Jahr 2005 das Projekt „Duft- und Heilpflanzengarten auf der Burghalde“ im Herzen der ältesten Stadt Deutschlands umgesetzt werden. Die Pflanzen wurden gemeinsam ausgewählt, von der Gärtnerei Herb zur Verfügung gestellt und unter Mithilfe der staatlichen Berufsschule (Abteilung Gartenbau) und des Förderzentrums St. Georg konnte der damals angehende Landschaftsarchitekt Ralph Stadelmann den mittlerweile gut besuchten Schaugarten Wirklichkeit werden lassen.

Sieben Jahre später entstand unter Initiative von Prof. Dr. Dr. h.c. mult. Heinz Schilcher der Wunsch, zu diesem Duft- und Heilpflanzengarten ein lehrreiches Büchlein im Sinne eines Gartenführers zu schreiben.

Der Garten wie das Buch zeigen die Vielfalt Heilpflanzen: Sowohl heimische Kräuter aus dem Allgäu bzw. der Alpenregion sind zu finden wie auch viele Exoten aus fernen Ländern.



Bei Ihrem Besuch im Duft- und Heilpflanzengarten in Kempten können Sie so mithilfe des Buchs Ihr Wissen ergänzen. Aber auch zuhause – auch weitab des Allgäus – können Sie sich in Ruhe anhand der vielen Fotos eine Vorstellung davon machen, welche wunderbaren Geschöpfe aus Gottes Natur die Naturheilkunde möglich machen. Das knappe und kurze Nachschlagewerk vereint Wissenschaft, gelebte Anwendung und Erfahrung. Es beschreibt Pflanzen, die in der Kräuterheilkunde (Phytotherapie), in

der Aromatherapie und in der Homöopathie angewendet werden. Die Pflanzen, in verarbeiteter Form, finden Sie wieder in den Original-Stadelmann®-Aromamischungen, in Teemischungen und in den homöopathischen Taschenapotheken von Ingeborg Stadelmann, die in der Bahnhof-Apotheke hergestellt werden und direkt dort oder über Ihre Apotheke vor Ort erhältlich sind.

Dieses Buch soll auch aufzeigen, dass sich in der sogenannten Komplementär-Medizin wissenschaftliches und empirisches Wissen ergänzen, sowohl bei der eigenverantwortlichen Anwendung wie in der Therapie. Dabei ist immer eine Portion Respekt nötig und vor allem Wissen. Zur Vertiefung Ihres Wissens finden Sie ab S. 295 eine Liste der verwendeten oder empfehlenswerten Literatur. Und vielleicht bekommen Sie ja durch das Duft- und Heilpflanzenbuch Lust, sich auch an Ihrem Wohnort für die Anlage eines solchen Gartens einzusetzen, damit möglichst viele Menschen die Vielfalt der Natur betrachten können. Womöglich begleitet sie dieses Taschenbuch aber auch beim Besuch in einem der vielen botanischen Gärten Europas. Oder einfach nur beim nächsten Spaziergang oder beim Verweilen in Ihrem Garten, und hilft Ihnen so, die Vielfalt der Pflanzenwelt in der Naturheilkunde besser zu sehen, zu verstehen und anzuwenden.

Viel Freude beim Lesen wünschen

Ihre Ingeborg Stadelmann

Ihr Heinz Schilcher, Christian Herb

Inhaltsverzeichnis

Einführung	12
Grundsatz	17
Erläuterungen zu den Pflanzenzubereitungen ..	18
Erläuterungen zu Standort und Biologie	20
Pflanzensteckbriefe (A–Z)	22–289
Alant, echter – <i>Inula helenium</i>	22
Aloe, echte – <i>Aloe vera</i>	24
Anis – <i>Pimpinella anisum</i>	27
Arnika, Bergwohlverleih – <i>Arnica montana</i>	30
Baldrian – <i>Valeriana officinalis</i> (s.l.)	33
Basilikum – <i>Ocimum basilicum</i>	36
Beinwell – <i>Symphytum officinale</i>	39
Berberitze; gewöhnlicher Sauerdorn – <i>Berberis vulgaris</i> ..	42
Bergamotte – <i>Citrus bergamia</i>	45
Bilsenkraut, schwarzes – <i>Hyoscyamus niger</i> var. <i>niger</i> ...	47
Bittersüß; bittersüßer Nachtschatten – <i>Solanum dulcamara</i>	50
Blutwurz; aufrechtes Fingerkraut, Tormentill – <i>Potentilla erecta</i>	53
Brennnessel – <i>Urtica dioica</i> ssp. <i>dioica</i> , <i>Urtica urens</i>	56
Brombeere – <i>Rubus fruticosus</i> Himbeere – <i>Rubus idaeus</i>	59
Cistrose, Lack-Zistrose – <i>Cistus ladanifer</i> , <i>Cistus incanus</i> ssp. <i>creticus</i>	62
Citronella, Zitronellgras – <i>Cymbopogon nardus</i>	65
Damiana – <i>Turnera diffusa</i> var. <i>aphrodisiaca</i>	68
Dill – <i>Anethum graveolens</i> var. <i>hortorum</i>	70
Eibisch, echter – <i>Althaea officinalis</i>	72
Eisenhut, blauer – <i>Aconitum napellus</i> ssp. <i>napellus</i>	74
Eisenkraut, echtes – <i>Verbena officinalis</i>	76
Eisenkraut, wohlriechendes; Zitronenstrauch, Zitronenverbene – <i>Aloysia citriodora</i>	79
Engelwurz, Angelikawurzel – <i>Angelica archangelica</i>	82
Eukalyptus – <i>Eucalyptus globulus</i>	84
Fenchel – <i>Foeniculum vulgare</i> ssp. <i>vulgare</i>	87
Fingerhut – <i>Digitalis purpurea</i>	90
Frauenmantel – <i>Alchemilla xanthochlora</i>	92
Gänseblümchen – <i>Bellis perennis</i>	94

Gänsefingerkraut – <i>Potentilla anserina</i>	96
Germer, weißer – <i>Veratrum album</i>	98
Ginkgo, Fächerblattbaum – <i>Ginkgo biloba</i>	100
Goldrute, echte – <i>Solidago virgaurea</i> ssp. <i>virgaurea</i>	103
Grapefruit – <i>Citrus paradisi</i>	106
Gundermann – <i>Glechoma hederacea</i>	108
Hirtentäschel – <i>Capsella bursa-pastoris</i>	110
Holunder, schwarzer – <i>Sambucus nigra</i>	112
Hopfen – <i>Humulus lupulus</i>	114
Immortelle – <i>Helichrysum italicum</i> ssp. <i>italicum</i> , <i>Helichrysum arenarium</i>	116
Ingwer – <i>Zingiber officinale</i>	119
Iris, Schwertlilie – <i>Iris x germanica</i> ssp. <i>germanica</i> , <i>Iris pallida</i> ssp. <i>pallida</i>	122
Jasmin, chinesischer – <i>Jasminum grandiflorum</i>	125
Johanniskraut, Tüpfel-Hartheu – <i>Hypericum perforatum</i> var. <i>maculatum</i>	128
Kamille, echte – <i>Matricaria recutita</i>	131
Kamille, römische – <i>Chamaemelum nobile</i>	134
Kapuzinerkresse – <i>Tropaeolum majus</i>	137
Katzenbart, indischer Nierentee – <i>Orthosiphon aristatus</i>	140
Kermesbeere, amerikanische – <i>Phytolacca decandra</i>	142
Knoblauch, echter – <i>Allium sativum</i> var. <i>sativum</i>	145
Koriander – <i>Coriandrum sativum</i>	147
Kornblume – <i>Centaurea cyanus</i>	150
Krauseminze, Nanaminze – <i>Mentha spicata</i> ssp. <i>spicata</i> ..	152
Kreuzkümmel – <i>Cuminum cyminum</i>	154
Küchenschelle, gewöhnliche – <i>Pulsatilla vulgaris</i> ssp. <i>vulgaris</i>	156
Kümmel – <i>Carum carvi</i>	159
Lavandin, englischer – <i>Lavandula x intermedia</i>	162
Lavendel, echter – <i>Lavandula angustifolia</i> ssp. <i>angustifolia</i> ..	165
Lavendelsalbei; spanischer Salbei – <i>Salvia lavandulifolia</i> ssp. <i>lavandulifolia</i>	168
Liebstockel, Maggikraut – <i>Levisticum officinale</i>	171
Limette, Limone – <i>Citrus aurantiifolia</i>	174
Majoran – <i>Origanum majorana</i> Dost, wilder – <i>Origanum vulgare</i>	176
Malve, wilde – <i>Malva sylvestris</i>	179
Mandarine – <i>Citrus reticulata</i>	182
Mariendistel – <i>Silybum marianum</i>	184
Meerrettich – <i>Armoracia rusticana</i>	186
Melisse – <i>Melissa officinalis</i> ssp. <i>officinalis</i>	189

Mönchspfeffer, Keuschlamm – <i>Vitex agnus-castus</i>	192
Muskatellersalbei – <i>Salvia sclarea</i>	195
Myrte, Braut-Myrte – <i>Myrtus communis</i> ssp. <i>communis</i> . .	197
Nachtkerze, gewöhnliche – <i>Oenothera biennis</i>	199
Niaouli – <i>Melaleuca viridiflora</i> var. <i>viridiflora</i>	202
Orange, Apfelsine – <i>Citrus sinensis</i>	
Bitterorange, Pomeranze (Neroli) – <i>Citrus aurantium</i> . .	204
Palmarosagras – <i>Cymbopogon martinii</i>	208
Pfefferminze – <i>Mentha x piperita</i>	210
Quendel – <i>Thymus serpyllum</i> ssp. <i>serpyllum</i>	213
Ringelblume – <i>Calendula officinalis</i>	216
Rose – <i>Rosa x damascena</i>	219
Rosengeranie – <i>Pelargonium graveolens</i>	222
Rosmarin – <i>Rosmarinus officinalis</i>	224
Salbei – <i>Salvia officinalis</i>	227
Schafgarbe, Wiesen-Schafgarbe – <i>Achillea millefolium</i>	
spp. <i>millefolium</i>	230
Schöllkraut – <i>Chelidonium majus</i> var. <i>majus</i>	233
Sonnenhut, roter – <i>Echinacea purpurea</i>	235
Stechapfel, gewöhnlicher weißer – <i>Datura stramonium</i>	
var. <i>stramonium</i>	238
Stephanskraut – <i>Delphinium staphisagria</i>	240
Sumpfporst – <i>Ledum palustre</i>	242
Süßholz, spanisches; Lakritze – <i>Glycyrrhiza glabra</i>	244
Süßkraut – <i>Stevia rebaudiana</i>	247
Tabak; virginischer Tabak – <i>Nicotiana tabacum</i>	249
Teebaum – <i>Melaleuca alternifolia</i>	252
Thymian – <i>Thymus vulgaris</i> , <i>Thymus zygis</i>	255
Tollkirsche, echte – <i>Atropa bella-donna</i>	258
Traubensilberkerze, Juli-Silberkerze –	
<i>Cimicifuga racemosa</i> var. <i>racemosa</i>	260
Waldmeister – <i>Galium odoratum</i>	262
Weidenröschen, kleinblütiges – <i>Epilobium parviflorum</i> . .	264
Weinraute – <i>Ruta graveolens</i>	266
Ysop, gewöhnlicher – <i>Hyssopus officinalis</i> ssp. <i>officinalis</i>	
Ysop kriechender – <i>Hyssopus officinalis</i> var. <i>decumbens</i>	268
Zaubernuss – <i>Hamamelis virginiana</i>	271
Zaunrübe – <i>Bryonia cretica</i> ssp. <i>dioica</i>	274
Zinnkraut, Ackerschachtelhalm – <i>Equisetum arvense</i>	276
Zitrone – <i>Citrus limon</i>	279
Zitronengras – <i>Cymbopogon citratus</i> ,	
<i>Cymbopogon flexuosus</i>	282
Zwiebel, Küchenzwiebel – <i>Allium cepa</i> <i>Cepa</i> Grp.	285

Anhang	288–298
Anwendungsregister	288
Glossar	292
Kältezonenkarte	294
Literatur	295
Nützliche Adressen	296
Dank	298
Die Autoren	299
Pflanzenverzeichnis lateinisch	300

Einführung

Liebe Leserin, lieber Leser, lieber Gartenbesucher, das Duft- und Heilpflanzenbuch soll lediglich exemplarisch sein und hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es will auf die Möglichkeiten der vielseitigen „Kräuteranwendungen“ im täglichen Leben sowie in der Selbstmedikation aufmerksam machen. Kräuter werden unterteilt, je nach Verwendungszweck, ob für die medizinische oder traditionelle Kräuterheilkunde, die Aromatherapie, die Homöopathie oder einfach als Lebensmittel, in:

- Arzneikräuter
- Aromapflanzen
- Kräuter als Ausgangspflanze für homöopathische Arzneien
- Gewürzpflanzen
- Salat- und Gemüsekräuter

Es werden mehr als 100 Pflanzen aufgezeigt, die in der Selbstmedikation von besonderer Bedeutung und zugleich auch „heimische Heilkräuter“ sind, oder ferne Exoten wie Teebaum und Eukalyptus, deren ätherische Öle über die Aromatherapie Einzug in unsere duftenden Hausapotheken gehalten haben. Einige wenige Giftpflanzen sind exemplarische Vertreter für die homöopathischen Arzneikräuter.

In der Anwendung gibt es für viele Pflanzen Überschneidungen, z. B. können Salbeiblätter sowohl Gewürz als auch Heilkraut sein. Weitere Beispiele sind Basilikum, Thymian, Zwiebel u. a. Nur wenige der aufgeführten Pflanzen sind in allen Bereichen vertreten, viele jedoch mindestens in zwei, manche sind gar in drei oder vier Anwendungsgebieten im anerkannten wie im bewährten Einsatz. Aber lesen und sehen Sie selbst auf den folgenden Seiten zu den unterschiedlichen Möglichkeiten und Varianten.

Bei vielen **Arzneikräutern**¹ sind die Qualität, die eingenommenen Mengen und die Zubereitungs- oder Darreichungsformen entscheidend, um den gesundheits- bzw. krankheitsbezogenen Erwartungen gerecht zu werden. Heilkräuter sind je nach Dosis heilend und lindernd, in niedriger Dosis aber auch vorbeugend wirksam und unterliegen dementsprechend dem Arzneimittelgesetz (AMG 1976). Bei den Pflanzensteckbriefen sind gesicherte medizinische Anwendungsempfehlungen beschrieben, die durch Monographien von vier Sachverständigenkommissionen erstellt wurden:

- Deutsche Sachverständigenkommission E nach dem AMG 1976
- Europäische Kommission ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy)
- Kommission der WHO (World Health Organisation)
- EU-Committee for Herbal Medicinal Products (HMPC) bei der European Medicines Agency (EMA) in London

Die vertretbaren volksmedizinischen und traditionellen Anwendungsmöglichkeiten sind das Ergebnis eines 5-jährigen Forschungsauftrages, den Prof. Dr. Dr. h.c. mult. Heinz Schilcher und sein Arbeitskreis an der FU Berlin vom Bundesgesundheitsamt erhalten hatten.

Auf den Seiten 288 mit 291 finden Sie Anwendungsbereichen sowie Wirkungen von Pflanzen, die entweder als Teedroge, als Phytotherapeutikum, als Aromamischung oder homöopathisch in potenziierter Arzneiform zum Einsatz kommen.

¹ In der Fachsprache (Apotheker, Drogisten, Biologen etc.) steht der Begriff „Kraut“ (im Arzneibuch unter „Herba“) nur für die Blätter und Stängel sowie die dazugehörigen Blüten. Nicht eingeschlossen sind aber die Früchte, Samen und Wurzeln (die jeweils eigene Bezeichnungen haben).

Arnika, Bergwohlverleih –

Arnica montana L.

Pflanzensteckbrief

Familie: Korbblütler, *Asteraceae* (*Compositae*)

Ursprungsland: Nordamerika, Europa ohne britische Inseln

Höhe: 30–50 cm

Blütezeit, -farbe: von Mai bis Juli; gelb

Standort und Biologie

- absonnig
- lichter Bergwald und Bergwiesen, kalkmeidend
- magerer, durchlässiger, saurer Boden
- kurzlebige Staude von 2–4 Jahren
- winterhart, Zone 6
- Bienen- und Insektenpflanze

Berg-Arnika
(*A. montana*)



Wiesen-Arnika
(*A. chamissonis*)



Anwendung

Es werden die ganzen Blütenstände oder die ausgezupften Blütenblättchen für die Kräuterheilkunde verwendet. Die homöopathische Arznei wird aus den getrockneten unterirdischen Teilen hergestellt.

Arzneilich nachgewiesene Wirkung

Arnika hilft bei Blutergüssen, Prellungen, Quetschungen und weiteren Unfallfolgen. Sie wirkt entzündungshemmend, z. B. nach Insektenstichen. **Innerlich** in der Selbstmedikation **nicht** anzuwenden und äußerlich nur als verdünnte Tinktur (1:4 bis 1:5), z. B. mit weinsaurer Tonerdelösung oder in der „Retterspitz-Tinktur“.

Wirkung in Aromamischungen

Arnikaöl (Ölauszug von Arnikablüten in Olivenöl) ist als Grundlage für Salben und Massageöle bei den genannten Indikationen sehr bewährt und beliebt, v. a. bei

Berg-Arnika (*A. montana*)



Sportlern und älteren Menschen. Es wirkt durchblutungsfördernd und erwärmend, darf aber nicht auf offene Wunden gelangen und in der Schwangerschaft nur nach Rücksprache mit einem Experten benutzt werden.

In der Homöopathie

Die bewährte Arznei, die in keiner Hausapotheke fehlen darf. Sie wird eingesetzt bei Folgen von Überanstrengung, Hämatom, Prellung, Verrenkung, Verstauchung, Quetschung, rheumatischen Muskel- und Gelenkschmerzen. Sie wirkt wundheilungsfördernd, bei Venenbeschwerden, nach Operationen, Geburten, Zahnextraktionen. Bewährt in tiefer Potenz bei bettnässenden Kindern.

Traditionelle Anwendung

durchblutungsfördernd, rheumatische Muskel- und Gelenkbeschwerden

Als Lebensmittel

keine Verwendung

Interessantes und Nützliches

Im Kräutergarten auf der Kemptener Burghalde befindet sich **Wiesen-Arnika** (*Arnica chamissonis* Less.) aus Nordamerika und nicht unsere Berg-Arnika (*Arnica montana*), weil sich diese nur an ihrem natürlichen Standort kultivieren lässt (Ausnahme: 2 Kultursorten der Firmen Weleda und Kneipp, Sorte „Arbo“). Die Wiesen-Arnika gedeiht auch im Garten. Die Anwendung ist ähnlich, allerdings ist sie schwächer wirksam und es existieren im Unterschied zu unserer heimischen Berg-Arnika keine ausreichenden pharmakologischen und klinischen Studien.

Achtung! Berg-Arnika steht unter Naturschutz und darf nicht gesammelt werden!

Baldrian – *Valeriana officinalis* L. (s.l.) (Baldrian-Sammelart)

Pflanzensteckbrief

Familie: Baldriangewächse, *Valerianaceae*

Ursprungsland: Europa und Asien

Höhe: 80–120 cm

Blütezeit, -farbe: Juni bis August; weiß bis zart rosa

Standort und Biologie

- absonnig, halbschattig
- Bach, Wiese
- nährstoffreicher, feuchter Boden
- mehrjährig
- winterhart, Zone 3
- Bienen- und Insektenpflanze.



Achtung! Nicht verwenden in der Schwangerschaft und im 1. Lebensjahr sowie bei Asthmatikern, denn Lavandinöl enthält Kampfer in höheren Mengen, diese können unerwünschte Nebenwirkungen auslösen.

Asthmatiker sollten generell vorsichtig sein mit Lavandinblüten und ihre Stoffsäckchen zum Mottenvertreiben besser mit den Blüten des echten Lavendels füllen. Äußerlich unterscheiden sich beide Arten dadurch, dass Lavandin eine hohe Blütenrispe und eine Scheinähre bildet.

● **Tipp aus dem Kräutergarten**

Lavandin ist eine Kreuzung (das zeigt das x im botanischen Namen), welche weniger Probleme bei der Kultivierung macht als der echte Lavendel.

Lavandin



Lavendel



Die Autoren



Prof. Dr. Dr. h.c. mult. Heinz Schilcher (*1930–†2015), beschäftigt sich seit 1939 mit Heilkräutern und erforschte 55 Jahre lang Wild- und Heilkräuter interdisziplinär auf Wirksamkeit und Unbedenklichkeit in der Industrie sowie an mehreren Universitäten, zuletzt als Direktor des Institutes für Pharmazeutische Biologie an der FU Berlin. Während seiner beruflichen Tätigkeit hat er 5 Heilkräutergärten konzipiert. Sein Buch „Leitfaden Phytotherapie“ gilt als „die Bibel“ in der Phytotherapie.



Ingeborg Stadelmann (*1956), Hebamme mit Heilpraktikerausbildung, Naturheilkundlerin, Referentin, Buchautorin, Verlegerin. Seit Ende der 1980er Jahre enge Zusammenarbeit mit der Bahnhof-Apotheke Kempten (Original-Stadelmann®-Aromamischungen). Ihr Buch „Die Hebammen-Sprechstunde“ ist ein Bestseller und wurde in mehrere Sprachen übersetzt. Seit 2009 Präsidentin von Forum Essenzia e.V. (Verein für Aromatherapie, Aromapflege und Aromakultur).



Christian Herb (*1960), gelernter Blumen- und Gemüsegärtner, Meisterprüfung an der Uni Hohenheim. Seine Gärtnerei ist spezialisiert auf Topfkräuteranbau und alte Gemüsesorten, seit 1998 Bioanbau und Mitglied bei Naturland. Seit vielen Jahren hält er Vorlesungen und Vorträge zum Thema Kräuter und alte Gemüsepflanzen. Zusammen mit der Bahnhof-Apotheke Kempten und dem Stadelmann Verlag unterhält er auf der Burghalde in Kempten den Duft- und Kräutergarten.