



APOLLON
Akademie

PHK02Y

Anwendungsformen von Heilkräutern



PHK02Y

Anwendungsformen von Heilkräutern

Heike Achner

Werden Personenbezeichnungen aus Gründen der besseren Lesbarkeit nur in der männlichen oder weiblichen Form verwendet, so schließt dies das jeweils andere Geschlecht mit ein.

Falls wir in unseren Studienheften auf Seiten im Internet verweisen, haben wir diese nach sorgfältigen Erwägungen ausgewählt. Auf die zukünftige Gestaltung und den Inhalt der Seiten haben wir jedoch keinen Einfluss. Wir distanzieren uns daher ausdrücklich von diesen Seiten, soweit darin rechtswidrige, insbesondere jugendgefährdende oder verfassungsfeindliche Inhalte zutage treten sollten.

Anwendungsformen von Heilkräutern

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
1 Flüssige Zubereitungen	3
1.1 Tee	3
1.1.1 Infus – der heiße Aufguss	4
1.1.2 Dekokt – die Abkochung	4
1.1.3 Mazerat – der Kaltwasserauszug	4
1.1.4 Kombinierte Verfahren	5
1.1.5 Grundregeln bei Teeanwendungen	5
1.1.6 Die Erstellung einer Teemischung	6
1.1.7 Das Rezept	8
1.2 Tinktur	10
1.3 Fluid- und Trockenextrakte	12
1.4 Kräuterwein und Kräuternessig	12
1.5 Frischpflanzensäfte	14
1.6 Sirup	15
Wiederholungsaufgaben	17
2 Halbfeste Zubereitungen	19
2.1 Salben	19
2.2 Cremes	20
2.3 Auszugsöle	21
Wiederholungsaufgaben	24
3 Wickel und Auflagen	26
3.1 Heiße Wickel	27
3.2 Mäßig temperierte Wickel	30
3.3 Kalte Wickel	33
3.4 Hautreizende Wickel	35
Wiederholungsaufgaben	37
4 Bäder und Inhalationen	41
4.1 Bäder	41
4.1.1 Vollbäder	41
4.1.2 Sitzbäder	42
4.1.3 Fußbäder	42
4.2 Inhalationen und Kopfdampfbäder	43
4.3 Mundwasser	44
Wiederholungsaufgaben	45

5	Fünf Heilpflanzen	47
5.1	Die Brennnessel (<i>Urtica</i> sp.)	47
5.1.1	Allgemeines	47
5.1.2	Heilwirkung	47
5.1.3	Anwendung	48
5.2	Spitzwegerich	49
5.2.1	Allgemeines	49
5.2.2	Heilwirkung	49
5.2.3	Anwendung	50
5.3	Gundermann	50
5.3.1	Allgemeines	50
5.3.2	Heilwirkung	51
5.3.3	Anwendung	51
5.4	Löwenzahn	52
5.4.1	Allgemeines	52
5.4.2	Heilwirkung	53
5.4.3	Anwendung	53
5.5	Schafgarbe	54
5.5.1	Allgemeines	54
5.5.2	Heilwirkung	54
5.5.3	Anwendung	55
	Wiederholungsaufgaben	57

Anhang

A.	Lösungen zu den Aufgaben im Text	61
B.	Lösungen zu den Wiederholungsaufgaben	63
C.	Einsendaufgaben	69

Einleitung

Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer,

nachdem Sie im ersten Studienheft erfahren haben, wie man Pflanzen bestimmt und was Sie beim Sammeln und Trocknen zu beachten haben, befassen Sie sich jetzt mit den Zubereitungsmöglichkeiten.

Im ersten Kapitel werden Sie die Grundlagen der Heilpflanzenteherstellung, der Teerezeptionierung, der Herstellung von Tinkturen, Kräuterweinen und Pflanzensäften kennenlernen, also der flüssigen Zubereitungsformen.

Im zweiten Kapitel erfahren Sie, wie Sie Salben, Cremes und Pflanzenöle selbst herstellen können, also die halbfesten Darreichungsformen.

Im dritten und vierten Kapitel geht es dann um die verschiedenen Formen der Wickel und Auflagen und ihre Wirkungsweise. Sie machen sich mit einigen Bäderformen vertraut und werden feststellen, wie heilsam Inhalationen sein können.

Aber Sie werden nicht nur lernen, wie Pflanzen zubereitet, sondern auch, wie sie angewendet werden können. Einige Rezepte sollen Ihnen dazu Ideen liefern. Haben Sie dabei immer die Individualität jedes Menschen im Blick, nur dann wird sich die erwünschte Wirkung einstellen.

Zum Schluss stellen wir Ihnen fünf Heilpflanzen vor, die vermutlich direkt vor Ihrer Haustür wachsen, und erläutern Ihnen deren Zubereitungs- und Anwendungsmöglichkeiten.

Viel Spaß und Erfolg wünscht Ihnen

das Team Ihrer APOLLON-Akademie

1 Flüssige Zubereitungen

Nach Durcharbeitung dieses Kapitels werden Sie einen Heilpflanzentee auf zweckmäßige Weise zubereiten können, aber auch in der Lage sein, eine Tinktur oder einen Kräuterwein herzustellen. Neben den vielfältigen Zubereitungsformen befassen Sie sich auch mit Anwendungsmöglichkeiten.

Für das Anlegen eines Wickels oder einer Kompresse benötigen Sie Sachkenntnisse, die in diesem Kapitel ebenfalls vermittelt werden.

1.1 Tee

Der Begriff „Tee“ stammt aus China und gelangte im 17. Jahrhundert nach Europa. Man verstand darunter zu dieser Zeit lediglich die Zubereitung aus **Schwarzteeblättern**. Erst allmählich wurde der Begriff erweitert und umfasste dann auch die Zubereitung aus getrockneten Pflanzenteilen. Heute verstehen wir unter „Tee“ ein Getränk, im engeren Sinne einen Aufguss mit (meist heißem) Wasser.

Welche **Bedingungen** sollte ein guter Heiltee erfüllen? Er sollte **nachweisbar wirksam** sein, **therapeutisch unbedenklich** und von **guter Verträglichkeit**. Ein Heilpflanzentee wirkt, wie auch andere phytotherapeutische Zubereitungen, regulierend auf körpereigene Funktionen. Dazu ist es natürlich notwendig, dass diese Funktionen noch ansprechbar und die **Selbstheilungskräfte** aktiv sind. Daher entfalten Heiltees ihre stärkste Wirkung bei akuten **Zuständen**. Besteht eine Erkrankung bereits seit langer Zeit, kommt dem Heilpflanzentee vor allem eine **unterstützende Wirkung** zu. Die beste Therapie ist natürlich die **Vorbeugung**. Auch prophylaktisch können Sie Heilpflanzentees sehr gut einsetzen.

Die meisten Tees sind **therapeutisch** breit verwendbar und **gut verträglich**. Daher sind sie auch gut bei Kindern und Jugendlichen, aber auch bei geschwächten Menschen anwendbar. Dennoch kann alles, was eine Wirkung hat, auch unerwünschte **Nebenwirkungen** haben. Das müssen Sie immer beachten.

Heilpraktiker/innen

Fragen Sie Ihren Patienten stets nach eventuellen Unverträglichkeiten und Allergien, um unerwünschte Reaktionen möglichst zu vermeiden.

Bitte beachten Sie:

In folgenden Fällen sollten Sie einen Arzt aufsuchen:

- keine deutliche Besserung innerhalb einer Woche
- hohes Fieber oder starke Gliederschmerzen
- schweres Krankheitsgefühl
- Rückfälle (Rezidive) oder Verschlechterung
- neue oder unklare Symptome

Ein Heilpflanzentee sollte immer so zubereitet werden, dass er seine **größte Heilwirkung** entfalten kann. Dafür müssen einige **Regeln** beachtet werden. Je nach **Inhaltsstoffen** (s. Studienheft PHK03Y) wird ein Heilpflanzentee auf verschiedene Weise zubereitet.

1.1.1 Infus – der heiße Aufguss

Am häufigsten kommt der Infus zur Anwendung, der heiße Aufguss. Dazu wird eine bestimmte Menge, in der Regel ein Teelöffel, Droge (= wirksame Pflanzenteile) in eine Tasse (ca. 150–200 ml) gegeben und mit heißem oder kochendem Wasser übergossen. Bei selbst gesammelten und getrockneten Pflanzenteilen müssen diese vermutlich etwas zerkleinert werden. Der Aufguss muss abgedeckt fünf bis zehn Minuten ziehen. Die **Ziehdauer** spielt eine große Rolle. Bei feinen Pflanzenteilen wie Blättern oder Blüten, oder wenn Bitter- oder Gerbstoffe ferngehalten werden sollen, fällt die Zeit eher kürzer aus, bei groben Bestandteilen wie Wurzel-, Stängel- oder Rindenstücken hingegen länger. Manchmal variiert sie auch in Abhängigkeit der Inhaltsstoffe, die sich lösen sollen. Sie kennen das vom schwarzen Tee: Lässt man ihn kurz ziehen, so wirkt er anregend, weil sich das Koffein (ein Alkaloid, im Tee auch als Tein bezeichnet) aus den Teeblättern löst. Lässt man den Tee länger ziehen, so verliert er die anregende Wirkung, obwohl noch immer Koffein vorhanden ist. Das liegt daran, dass sich nun auch die Gerbstoffe lösen und das Koffein binden, sodass es vom Körper nicht mehr aufgenommen werden kann. Diesen Vorgang können Sie auch schmecken, der Tee wird herb und man hat das Gefühl, dass sich die Zunge ein bisschen zusammenzieht.

Falls frisches Kraut genutzt wird, muss mehr als ein Teelöffel genommen werden: Ein Teelöffel getrocknetes Kraut entspricht in etwa einem Esslöffel frischem Kraut. Ein Infus eignet sich für zarte, oberirdische Pflanzenteile wie Blüten und Blätter, manchmal auch für sehr fein geschnittene Wurzeln oder Rinden. Enthalten die Pflanzen einen hohen Anteil an ätherischen Ölen, so darf das heiße Wasser nicht mehr sprudeln, da sonst zu viele Inhaltsstoffe verloren gehen. Ätherische Öle sind stark flüchtig (mehr dazu in Studienheft PHK03Y). Vor allem bei diesen Kräutern muss darauf geachtet werden, dass beim Ziehen die Tasse oder Kanne gut abgedeckt ist. Die Kondensstropfen, die sich an der Deckelunterseite sammeln, können somit in den Tee abtropfen, sie enthalten wertvolles ätherisches Öl. Gut eignet sich hier auch eine Teetasse, die von vornherein mit Deckel ausgestattet ist.

Das Abtrennen des Tees von Pflanzenrückständen nennt man seit alters her **abseihen**. Früher nahm man dazu ein Leinentuch, heute tut es auch ein feines Sieb oder ein Kaffeefilter.

1.1.2 Dekokt – die Abkochung

Wurzel- und Rindendrogen sowie manche Früchte und Samen werden optimalerweise durch einen Dekokt, eine Abkochung, zubereitet. Mit diesem Verfahren lassen sich auch Stoffe lösen, die andernfalls in den robusten holzigen Geweben verbleiben würden. Getrocknete oder frische Pflanzenteile werden mit einem Hackmesser oder Mörser kleingehackt und mit einem Viertelliter kaltem Wasser angesetzt, das zum Sieden gebracht wird. In der Regel werden die Drogen 10–20 Minuten gekocht (immer mit Deckel) und dann abfiltriert. Sehr harte Pflanzenteile müssen evtl. etwas länger gekocht werden, bei anderen, weniger harten Kräutern reichen u. U. auch schon drei Minuten. Manchmal bietet es sich an, die zerkleinerten Drogen über Nacht im kalten Wasser einweichen zu lassen, bevor man sie zum Sieden bringt.

1.1.3 Mazerat – der Kaltwasserauszug

Das Mazerat bzw. der Kaltwasserauszug ist für Pflanzen mit sehr empfindlichen Inhaltsstoffen wie Schleimstoffen und Enzymen (s. Studienheft PHK03Y) zu empfehlen. Dazu gehören zum Beispiel Eibischwurzel, Malvenblüte und Isländisch Moos. Die frischen oder getrockneten Pflanzenteile lässt man über Nacht (sechs bis acht Stunden) im kalten Wasser bei Zimmertemperatur zugedeckt ziehen, seiht sie dann ab und erwärmt den Auszug leicht, kurz bevor er getrunken wird. Diese Art der Zubereitung schützt nicht nur die wertvollen Schleim-

stoffe, sondern verhindert auch, dass bei einer speziellen Therapie unerwünschte Inhaltsstoffe in Lösung gehen (z.B. die Gerbstoffe der Bärentraubenblätter). Die Keimbelastung (vor allem auch mit Enterobakterien) ist allerdings ebenfalls am höchsten. Vielfach wird deswegen geraten, den Tee ganz kurz aufkochen zu lassen. Dies verringert die Keimzahl, allerdings auch die wertvollen Wirkstoffe.

1.1.4 Kombinierte Verfahren

Bei manchen Tees liegt eine Mischung von Kräutern, die zur Zubereitung einen Infus bzw. Dekokt benötigen, und anderen, die mazeriert werden sollten, vor. In der Praxis wird in diesem Fall häufig für alle Zutaten die einfachste Zubereitung (z.B. Infus) gewählt. Für eine höhere Wirkstoffausbeute werden die Kräuter geteilt, und es wird sowohl ein Mazerat als auch ein Infus/Dekokt hergestellt. Man trinkt die beiden Tees entweder getrennt kalt und heiß oder schüttet sie zusammen, wenn der Infus/Dekokt abgekühlt ist. Das ist dann ein kombiniertes Verfahren und wird Mazerationsdekokt bzw. Mazerationsinfus genannt. Eine andere Möglichkeit ist, dass ein Mazerat aus allen Kräutern hergestellt wird, die zum Rezept gehören. Nach dem Abseihen werden die Drogen mit einer Tasse Wasser als Infus oder Dekokt weiterverarbeitet. Damit erhält man sowohl ein Mazerat als auch einen Infus. Sobald der Infus ein wenig abgekühlt ist, können beide zusammengefügt werden. In der Regel ist aber bei Kräutermischungen das Basismittel dafür ausschlaggebend, wie der Tee zubereitet wird.

Heilpraktiker/innen

Denken Sie bitte daran, dass Ihre Patienten in der Lage sein müssen, sich den Tee, den Sie empfehlen, selbst zuzubereiten. Dafür darf die Zubereitungsanleitung nicht zu kompliziert sein, da sonst die Compliance (Bereitschaft des Patienten zur Mitwirkung) sinkt!

1.1.5 Grundregeln bei Teeanwendungen

Der Tee sollte tagsüber warm, aber nicht zu heiß, **schluckweise** und im Sitzen getrunken werden. Dadurch wird dem Magen nur jeweils eine kleinere Menge zugeführt, die besser und ergiebiger verarbeitet werden kann, als wenn der Tee auf einmal und schnell getrunken wird. Außerdem hat das langsame, bewusste Trinken auch einen entspannenden Effekt. Der heilsamen Wirkung kann quasi nachgespürt werden.

In der Regel werden **zwei bis drei Tassen täglich** getrunken. Für viele Anwendungszwecke empfiehlt es sich, die erste Tasse morgens nüchtern zu trinken, die zweite am Nachmittag und die dritte vor dem Schlafengehen.



Abb. 1.1: Sitzend und Schlückchen für Schlückchen

Schlaf- und Abführtees sollten generell abends getrunken werden, appetitanregende Tees eine halbe Stunde vor dem Essen. Schweißtreibende Zubereitungen entfalten ihre größte Wirkung, wenn sie so heiß wie möglich nachmittags im Bett getrunken werden. Vormittags bleibt die Schweißsekretion hingegen häufig aus.

Zucker sollte dem Tee nur in Ausnahmefällen zugesetzt werden, denn er mindert die Wirkung. Falls nötig, ist **Honig** die bessere Alternative, vor allem bei Erkältungskrankheiten und bei Schlaftees. Allerdings sollte er nicht über 42 °C erwärmt werden, da sonst die wertvollen Enzyme zerstört werden. Wenn Honig also direkt in den noch fast kochenden Tee gegeben wird, besitzt er außer dem süßen Geschmack keine Heilwirkung mehr. In den meisten Fällen ist vom Süßen grundsätzlich abzuraten: Bei Tees mit Bitterstoffen würde die Bitterwirkung, auf die es hier ja ankommt und die bereits im Mund beginnt, abgeschwächt. Auch bei ätherischen Ölen ist das Süßen wenig ratsam, da Geschmack und Geruch unverfälscht aufgenommen werden sollten. Auch enthält Honig reichlich Kalorien und kann bei Fruchtzuckerunverträglichkeit zu Magen-Darm-Störungen führen. Falls Honig genutzt wird, sollte es auf jeden Fall naturbelassener Honig sein, sodass so gut wie keine Kariesgefahr besteht.

Die **Dosierung** der Drogen sollte für Kinder unter zwölf Jahren, sehr alten oder kranken Menschen auf die Hälfte reduziert werden, bei Kleinkindern auf ein Viertel. Bei bereits fertigen Beuteltees wird entsprechend die Ziehdauer verkürzt.

Achten Sie ebenso auf die **Dauer der Anwendung**, denn nach wenigen Wochen, in manchen Fällen bereits nach einigen Tagen, lässt die Heilwirkung der Kräuter nach. Es tritt ein **Gewöhnungseffekt** ein. Daher sollte eine Heilkräuterteekur nicht länger als drei bis maximal sechs Wochen dauern. Dann muss das Kraut gewechselt werden. Ein **Reizwechsel** durch die Anwendung einer anderen Droge wirkt sich fast immer günstig auf den Verlauf einer Krankheit aus. Eine der wenigen Ausnahmen sind Johanniskraut- und Weißdorntee: Sie dürfen auch über einige Monate getrunken werden. Dies gilt auch für kieselsäurehaltige Tees, die das Bindegewebe stärken sollen. Einige Kräuter sind aufgrund ihrer Inhaltsstoffe in der Anwendung beschränkt und dürfen zum Beispiel nur zweimal im Jahr über drei Wochen als Tee getrunken werden, damit die Leber oder andere Organe keinen Schaden nehmen. Dazu gehören unter anderem Pflanzen mit bestimmten Alkaloiden (s. Studienheft PHK03Y) und auch abführende Drogen.

1.1.6 Die Erstellung einer Teemischung

Natürlich kann eine Einzeldroge verwendet werden, wenn die Pflanze gut bekannt ist und Sie wissen, dass sie für die spezifische Krankheit von Nutzen ist. Das ist sicher oft der Fall. Manchmal sind jedoch Teemischungen noch geeigneter. Dabei kann man den **synergistischen Effekt** der unterschiedlichen Pflanzen ausnutzen. Dieser Begriff wird Ihnen noch häufig begegnen. „Synergistisch“ bedeutet auf Griechisch „zusammenarbeitend“, d.h., die Inhaltsstoffe der verschiedenen Pflanzen wirken zusammen, ergänzen sich und erreichen damit eine größere Wirkungsentfaltung als eine einzelne Droge. Es kommt also zu einer **Wirkverstärkung**, die umso größer ist, je besser die Drogen miteinander harmonieren.

Andererseits gibt es auch Heilpflanzen, die sich gegenseitig in ihrer **Wirkung behindern**. So sollten alkaloidhaltige Drogen wie Eberraute, Mistel oder Braunwurz in der Regel nicht mit Schleimdrogen wie Eibisch oder Malve kombiniert werden (s. Studienheft PHK03Y). Im Zweifelsfall wird man eine Wurzel Droge eher nicht mit einer Blütendroge kombinieren, weil das Standard- Auszugsverfahren bei beiden unterschiedlich ausfällt. Die Zusammenstellung einer guten Teemischung ist also durchaus eine Kunst und benötigt Wissen und Erfahrung. Die Zusammensetzung sollte der zu behandelnden Krankheit mit allen individuellen Symptomen möglichst gerecht werden.

Eine Teemischung enthält optimalerweise höchstens fünf verschiedene Drogen, bestehend aus Hauptdroge, Hilfsdroge, Korrektur- und Stabilisierungsmittel.

Basis- und Hauptmittel (Remedium cardinale)

Die Hauptdroge gibt die Wirkrichtung vor. Bei einem Magentee könnte es zum Beispiel Kamille, bei einem Hustentee Spitzwegerich sein. Im Allgemeinen reicht ein Basis- oder Hauptmittel aus, nur ausnahmsweise wird man mehr als drei wählen.

Unterstützungs- oder Hilfsmittel (Remedium adjuvans)

Das Adjuvans oder Hilfsmittel verstärkt die Wirkung der Hauptdroge. Hier begegnen wir wieder dem erwähnten synergistischen Effekt. Gern verwendet man dazu eine Droge, die zwar die **gleiche Wirkrichtung**, aber einen **anderen Wirkmechanismus** besitzt. Wäre zum Beispiel bei einem Hustentee Primelwurzel (Schlüsselblume) die Hauptdroge, könnten Sie deren Wirkung mit Thymian verstärken bzw. ergänzen. Die Primel steigert die Sekretion in den Bronchien durch Reizung des Nervus vagus in der Magenschleimhaut, während Thymian den gleichen Effekt durch den direkten Kontakt mit den Bronchien erreicht. Der Nervus vagus ist der größte Nerv des Parasympathikus, der wiederum zum Vegetativen Nervensystem gehört und für Ruhefunktionen zum Beispiel im Bereich Blutkreislauf, Atmung, Herzrhythmickeit und Magensaftsekretion verantwortlich ist. Diese beiden Heilpflanzen würden sich also sehr gut synergistisch ergänzen. Beschränken Sie sich auf eine einzige Hilfsdroge.

Geschmacksverbesserer (Remedium corrigens)

Geschmacksverbessernde Pflanzen sollten eine ähnliche Wirkrichtung wie das Haupt- und Hilfsmittel haben. Sie werden zum Beispiel den Drogen beigemischt, die aufgrund ihrer Bitterstoffe nur mit Widerwillen getrunken werden können. Oft sind Beigaben gut geeignet, die reichlich ätherische Öle enthalten. Orangenblüten werden zum Beispiel gern verwendet. Auch Süßholzwurzeln runden den Geschmack ab und verbessern die Verträglichkeit. Da die pharmakologische Wirkung beim Geschmacksverbesserer eine untergeordnete Rolle spielt, wird er in einer relativ geringen Dosis der Mischung beigegeben. Auch hier sollte eine Droge ausreichen.

Füll- und Schönungsmittel (Remedium constituens)

Die Fülldrogen stabilisieren und füllen die Mischung, d. h., sie geben der Teemischung Masse und verhindern zudem, dass die schweren Drogen nach einer Weile nach unten sacken, während sich die leichteren oder größeren Bestandteile oben sammeln. Geeignet sind zum Beispiel Himbeer-, Melissen- oder Brombeerblätter. Außerdem können zur optischen Aufwertung kleine Mengen Schönungs- oder Schmuckdrogen beigegeben werden. Dazu kommen zum Beispiel blaue Kornblumenblüten, violette Malvenblüten oder orangefarbene Ringelblumen zur Anwendung. Füll- und Schmuckdrogen sollten keine ausgeprägte pharmakologische Wirkung entfalten und sind im Zweifelsfall verzichtbar.

1.1.7 Das Rezept

Ein **ausgewogenes Rezept** könnte wie folgt lauten:

Leberschutztee:

Mariendistelsamen (Basismittel)	30 g
Schafgarbenkraut (Ergänzungsmittel)	20 g
Pfefferminzblätter (Geschmacksverbesserung)	20 g
Lavendelblüten (Füllmittel)	15 g

► Kosmos, S. 240, 112, 256, 290

Heilpraktiker/innen

Um Missverständnisse zu vermeiden, werden auf einem Rezept die lateinischen Namen verwendet. Sie sind, anders als die deutschen Namen, unverwechselbar.

So sollte ein Rezept mit o. g. Kräutern aussehen:

Lebertee	
Rp.	
Sem. Cardui Mariae	30,0 g
Herb. Millefolii	20,0 g
Fol. Menthae pip.	20,0 g
Flor. Lavandulae	15,0 g
M. f. spec.	
D.S. 1 TL auf 1 Tasse als Aufguss, 10 Min. ziehen lassen, morgens und abends 1 Tasse (6 Wochen trinken).	

Was bedeuten die Abkürzungen?

Es existiert eine große Anzahl von Abkürzungen, von denen die wichtigsten im Folgenden aufgeführt werden. Sie spielen nicht nur für Angehörige von Heilberufen eine wichtige Rolle beim Rezeptieren, sondern helfen auch Laien beim Verständnis von Verordnungen oder Fachtexten.

Tab. 1.1: Anweisungen für Apotheker

Abkürzung	ausgeschrieben	Übersetzung
Rp.	Recipe	nimm
M. f. spec.	misce fiat species	mische, damit es eine Teemischung werde
D.S.	da, signa	gib (dem Patienten) und bezeichne (z.B. als Lebertee und Dosierungsanweisung)

Abkürzung	ausgeschrieben	Übersetzung
aa	Ana partes	zu gleichen Teilen (Mischungsverhältnis, Angabe im Rezept)

Tab. 1.2: Pflanzenteile mit Abkürzung, deutscher und lateinischer Bezeichnung

Deutsche Bezeichnung	Lateinische Bezeichnung	Abkürzung
Blätter	Folia	Fol.
Blüten	Flores	Flor.
Kraut	Herba	Herb./Hb.
Samen	Semen	Sem.
Beeren	Baccae	Bacc.
Zwiebel	Bulbus	Bulb.
Rinde	Cortex	Cort.
Früchte	Fructus	Fruct.
Flechte	Lichen	Lich.
Holz	Lignum	Lign.
Fruchtschale	Pericarpium	Pericarp.
Wurzel	Radix	Rad.
Wurzelstock	Rhizoma	Rhiz.
Knolle	Tubera	Tub.

Tab. 1.3: Zubereitungsarten mit Abkürzung, deutscher und lateinischer Bezeichnung

Deutsche Bezeichnung	Lateinische Bezeichnung	Abkürzung
Abkochung (Dekokt)	Decoctum	Decoct.
Aufguss	Infusum	Inf.
Kaltauszug (Mazerat)	Maceratio	Macer.
Pulver	Pulvis	Pulv.
Kräutermischung	Species	Spec.

Falls Sie nur für sich eine Mischung aus der Apotheke beziehen möchten, können Sie natürlich die deutschen Bezeichnungen mit entsprechenden Grammangaben verwenden. Vielleicht kaufen Sie auch Kräuter als Einzeldrogen ein und mischen sie zu Hause nach Bedarf selbst. So können Sie auch kleinere Mengen einer Teemischung herstellen, die in der Apotheke aufgrund der Mindestbestellmengen meist nicht erhältlich sind. Hauptsache, die Mischung ist harmonisch und ausgewogen.

Einfacher ist oftmals die Nutzung von **Medizinal-Filtertees**. Sie haben den Vorteil, dass immer die gleiche Portion in der gleichen Dosierung eingenommen wird. Allerdings sind die im Lebensmittelhandel erhältlichen Filterbeuteltees oft von minderer Qualität. Die in der

Apotheker verkauften Produkte müssen dagegen den Anforderungen des Arzneibuchs entsprechen. Sie sind qualitativ hochwertig und für die Therapie geeignet. Allerdings kommt bei ihnen der individuelle Aspekt zu kurz. Jeder Mensch und jede Krankheit zeigt sich anders. Daher ist es oft hilfreicher, einen Tee herzustellen, der auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist.

Instanttees sind zwar einfach zu handhaben, enthalten jedoch meistens viel Zucker sowie Begleitstoffe und kommen daher für eine Therapie nicht infrage.

Seien Sie vorsichtig mit Tees, die per Versand aus dem Ausland kommen. Wie sich in den letzten Jahren gezeigt hat, sind sie oft mit Schwermetallen und mikrobiellen Keimen verunreinigt.

Aufgabe 1.1:

Wie viele Tassen Tee werden in der Regel täglich zu Heilzwecken getrunken, und was sollte dabei beachtet werden?

Aufgabe 1.2:

Welche Art der Teezubereitung ist für zarte Blätter und Blüten vor allem geeignet?

Aufgabe 1.3:

Welche Art der Teezubereitung würden Sie für härtere Pflanzenteile in der Regel wählen?

Aufgabe 1.4:

Wann kommt ein kombiniertes Herstellungsverfahren in Betracht?

Aufgabe 1.5:

Warum sollte man nicht über viele Wochen ein und denselben Heiltee trinken?

1.2 Tinktur

Tinkturen sind **Alkohol-Wasser-Auszüge**. Die Wirkstoffe werden aus **getrockneten Heilkräutern** extrahiert, indem man sie in Alkohol (Ethanol) ziehen lässt. Dieser besitzt konservierende und antimikrobielle Eigenschaften und eignet sich sehr gut, um Wirkstoffe auszulösen. In der Regel werden gut zerkleinerte Trockenpflanzen in einem Verhältnis von 1: 5 bis 1: 10 mit Alkohol angesetzt. Dabei kann der Alkoholgehalt variieren. Häufig wird 70-prozentiger Alkohol (Weingeist aus der Apotheke oder dem Internet) empfohlen. Gut eignet sich jedoch auch 35–45-prozentiger Alkohol, der preiswerter und im Handel problemlos erhältlich

ist. Grundsätzlich gilt, dass Ätherisch-Öl-Drogen besser mit 70-prozentigem Alkohol ausgezogen werden, während der Ethanolgehalt bei anderen Kräutern durchaus niedriger sein darf oder sogar sein sollte. Drogen mit Saponinen (Seifenstoffen) oder Schleimstoffen, die im nächsten Studienheft näher beschrieben werden, lassen sich sogar mit einem Alkoholgehalt von nur 20–35 % am wirksamsten ausziehen. Bei innerer Anwendung verdünnen manche Pflanzenkundige auch den Alkohol gezielt mit Wasser. Die Wirkstoffausbeute ist dabei geringer, die Anwendung jedoch bei manchen Erkrankungen (z. B. der Leber) oder bei Kindern verträglicher.

Schütteln Sie Ihren Ansatz täglich. Nach etwa drei Wochen Ausziehzeit – über 40 % Alkohol kürzer, darunter länger – ist die Tinktur fertig. Sie können sie durch einen Tee- oder Kaffeefilter abfiltrieren und in dunkle Tropffläschchen umfüllen. Die Fläschchen müssen lichtgeschützt und gut verschlossen aufbewahrt werden, dann sind sie gut zwei Jahre haltbar. Tinkturen reifen in den Fläschchen noch etwas nach. Normalerweise nimmt man bei innerer Anwendung zwei- bis dreimal täglich 10–25 Tropfen zu sich (in wenig Wasser oder pur). In vielen Fällen dienen Tinkturen auch zur Einreibung (z. B. Arnika) oder Mundspülung (z. B. Blutwurz oder Salbei).

Bitte beachten Sie:

Selbst hergestellte Zubereitungen sind aus rechtlichen Gründen nur zur Selbstbehandlung geeignet. Heilpraktiker oder Ärzte dürfen Zubereitungen nur mit Genehmigung, Haftungsrisiko und unter strengen Auflagen herstellen und an Patienten abgeben.

Salbeitinktur

Übergießen Sie 20 g getrocknete Salbeiblätter mit 100–150 ml Doppelkorn oder 70-prozentigem Weingeist – die Blätter enthalten hohe Anteile ätherischer Öle. Lassen Sie die Mischung drei Wochen an einem hellen, kühlen Platz stehen und schütteln Sie sie täglich. Seihen Sie durch einen Tee- oder Kaffeefilter ab (den Rest vorsichtig auspressen) und füllen Sie die Tinktur in dunkle Tropffläschchen ab.

Anwendungsbeispiel:

Salbeitinktur eignet sich gut zum Gurgeln bei Halsentzündungen oder zum Spülen des Mundes bei Zahnfleischentzündungen. Dazu gibt man ca. 20–25 Tropfen (oder einige Spritzer) in ein kleines Glas lauwarmes Wasser. Die Tinktur kann auch statt eines Mundwassers genutzt werden, es kräftigt Zähne und Zahnfleisch. Wie bei allen phytotherapeutischen Mitteln muss jedoch nach zwei Monaten eine zweimonatige Pause gemacht werden, damit kein Gewöhnungseffekt eintritt.



Abb. 1.2: Tinktur

Natürlich kann man eine Tinktur auch aus **Frischpflanzen** herstellen. Dazu werden zerkleinerte Blätter in ein Weißglas gegeben und mit Alkohol übergossen (Verhältnis 1 : 2 bis 1 : 5). Wodka, Rum oder Doppelkorn eignen sich zum Beispiel sehr gut dafür. Hier ist es noch wichtiger, dass jeden Tag die Mischung geschüttelt wird, damit alle Pflanzenteile vom Alkohol

bedeckt sind und nichts zu schimmeln beginnt. Stellen Sie das Glas an einen möglichst kühlen, hellen, aber nicht zu sonnigen Ort. Nach etwa drei Wochen können Sie die Mischung abfiltrieren und in dunkle Tropffläschchen umfüllen. Vergessen Sie die Beschriftung nicht!

Spitzwegerichtinktur

Zerkleinern Sie frische Blätter des Spitzwegerichs, den Sie möglichst nicht am Wegesrand, sondern auf einer unbelasteten Wiese gesammelt haben. Falls Sie keinen Spitzwegerich finden, können Sie auch Breitwegerich ernten. Er verfügt über ähnliche Inhaltsstoffe, ist aber nicht ganz so wirksam wie sein „Bruder“. Alternativ verwenden Sie getrocknete Blätter zum Beispiel aus der Apotheke. Geben Sie die zerkleinerten Blätter in ein helles, durchsichtiges Glas und übergießen Sie sie mit Alkohol, bis sie gut bedeckt sind. Auch diese Mischung lassen Sie ca. drei Wochen ziehen (regelmäßig schütteln), seihen dann ab und füllen sie in dunkle Tropffläschchen um.

Anwendungsbeispiel:

Spitzwegerich besitzt eine antibiotische Wirkung und wird gern bei Bronchitis angewandt. Dafür werden 15–25 Tropfen des Auszugs in etwas Wasser gegeben. Die Tinktur kann aber auch pur eingenommen werden, wenn der Geschmack nicht zu streng ist. Auch zum Spülen bei Mundschleimhautentzündungen ist Spitzwegerichtinktur gut geeignet.

Aus dem Bereich der Homöopathie haben Sie vielleicht schon einmal von **Urtinkturen** gehört. Sie werden aus Frischpflanzenpresssaft und 86-prozentigem Alkohol in einem Verhältnis von 1:1 hergestellt. Ausgehend von den Urtinkturen (Kurzzeichen Ø) werden dann die potenzierten homöopathischen Mittel produziert, indem immer weiter verdünnt und verschüttelt wird. Urtinkturen können aber auch direkt als konzentrierte phytotherapeutische Zubereitung verwendet werden.

► Kosmos, S. 336

1.3 Fluid- und Trockenextrakte

Fluidextrakte ähneln stark den Tinkturen, werden aber etwas anders hergestellt und sind höher konzentriert. Bei der Herstellung wird ein frischer Pflanzenteil gepresst und mithilfe eines geeigneten Lösungsmittels (z. B. Alkohol oder Wasser) gewünschte Inhaltsstoffe aus dem Presssaft gewonnen. Die festen Bestandteile werden abgetrennt. Dieser flüssige Extrakt wird oft weiterverarbeitet zum Trockenextrakt. Dabei handelt es sich um eingedickte Auszüge aus Pflanzendrogen. Der Fluidextrakt wird eingedampft und das Extraktionsmittel entfernt. Der gewonnene Trockenextrakt wird zu Tabletten, Kapseln und Lösungen weiterverarbeitet. Je nachdem wie stark der Fluidextrakt eingedickt wird, entstehen Extrakte verschiedener Konsistenz. Einige Extrakte nehmen eine honigartige Konsistenz an, andere lassen sich nicht mehr gießen. Bei extremem Flüssigkeitsentzug wird der Extrakt fest und trocken und lässt sich pulverisieren. Die Definitionen sind übrigens nicht immer einheitlich. Daher werden Sie eventuell in verschiedenen Büchern geringfügig abweichende Erklärungen finden.

1.4 Kräuterwein und Kräuternessig

Die Methode, Kräuter in Wein auszuziehen, war besonders im Mittelalter im Rahmen der Klostermedizin beliebt. Auch Hildegard von Bingen liebte diese Heilanwendung. Kräuterweine für die medizinische Anwendung sind aber auch schon aus dem alten Ägypten bekannt. In erster Linie werden Südweine wie Malaga, Portwein und Muscatel als Auszugsmittel verwendet. Die Heilpflanzen können getrocknet oder frisch sein. Geben Sie dazu 30–50 g

zerkleinerte frische oder getrocknete Pflanzenteile in einen Liter Wein. Stellen Sie den Wein einen bis sieben Tage an einen sonnigen Ort und schütteln Sie ihn gelegentlich. Danach können Sie abfiltrieren. Statt der Pflanzenteile können Sie auch Tinktur nutzen. Dafür geben Sie 5 ml Tinktur auf 100 ml Südwein. Da der Alkoholgehalt im Wein niedriger ist als bei anderen gängigen alkoholischen Auszugsmitteln, ist die Wirkung schwächer und die Haltbarkeit kürzer (weniger als ein halbes Jahr). Allerdings nimmt man von einem Kräuterwein auch nicht nur ein paar Tropfen ein, sondern ein volles Likörglas (2–3 x täglich).

Viele Menschen mögen den süßen Geschmack der Südweine nicht, man kann auch einen anderen Handelswein (Rot- oder Weißwein) verwenden. Beachten Sie aber, dass hier der Alkoholgehalt noch niedriger ausfällt, weshalb sich der Kräuterwein nur wenige Wochen hält. Auch sollte die Auszugszeit auf zwei bis drei Wochen verlängert werden.

Kräuterweine kommen vor allem als Magen- und Stärkungsmittel (Tonikum) zur Anwendung.

Schlafwein und Beruhigungswein

Je 5 g Baldrianwurzel, Hopfenzapfen, Melissenblätter und 3 g Lavendelblüten zerkleinern und mit einem halben Liter Rotwein übergießen. Gut zwei Wochen ziehen lassen, danach abseihen. Bei Schlafstörungen wird ein Likörglas vor dem Schlafengehen getrunken.

► Kosmos, S. 130, 318, 126, 290

Auch **Kräuteressig** kann man nicht nur in der Küche, sondern auch in der Heilkunde verwenden. Essig ist alkoholfrei und besitzt, besonders im Fall von Apfelessig, aufgrund seiner vielen Mineralien und Vitamine auch bereits pur eine Heilwirkung. Diese wird durch die Kräuter noch ergänzt und verstärkt. Essig wirkt schmerz- und juckreizstillend, entzündungshemmend, adstringierend (zusammenziehend), antibakteriell und entschlackend.

Füllen Sie ein weißes Glas zur Hälfte mit frischen oder getrockneten Kräutern. Übergießen Sie die Kräuter vollständig mit Essig. Besonders Apfelessig, aber auch Weißweinessig hat sich hierzu bewährt. Lassen Sie den Kräuteressig zwei bis sechs Wochen an einem warmen Ort ziehen. Danach können Sie abfiltrieren und den Essig in eine dunkle Flasche abfüllen. Er ist etwa ein halbes Jahr haltbar. In der Regel werden ein- bis dreimal täglich ein bis zwei Teelöffel eingenommen. Man kann den Essig auch in ein kleines Glas zimmerwarmes Wasser geben und dann trinken. Kräuteressig ist auch für die äußerliche Anwendung gut geeignet, zum Beispiel bei Hautstörungen. Mit den geeigneten Kräutern ist er vielseitig einsetzbar.

Beruhigender Kräuteressig

Geben Sie eine Handvoll Veilchenblüten (*Viola odorata* = wohlriechendes Veilchen) in eine Flasche und übergießen Sie diese mit einem hochwertigen Weinessig. Verschließen Sie die Flasche und lassen Sie sie zwei Wochen an einem hellen Ort ziehen. Die Blätter können Sie nun abfiltrieren oder aber auch im Essig lassen.

Der Veilchenessig ist zu empfehlen bei Nervosität, aber auch bei Kopfschmerzen. Auch äußerlich als Reinigungsmittel für die Haut ist er gut geeignet. Außerdem wirkt er leicht schleimlösend bei Husten. Sie können ihn aber auch einfach für Ihr Salatdressing benutzen.

► Kosmos, S. 282

Aufgabe 1.6:

Wonach richtet sich der Ethanolgehalt des Auszugsmittels bei der Herstellung von Tinkturen?

Aufgabe 1.7:

Was ist eine Urtinktur?

Aufgabe 1.8:

Bitte nennen Sie zwei Weinsorten, mit denen traditionell Kräuterwein hergestellt wird.

Aufgabe 1.9:

Welche Essigsorten haben sich besonders für die Herstellung von Kräuteressig bewährt?

Aufgabe 1.10:

Selbst hergestellte Kräutermischungen dürfen sowohl vom Heilpraktiker an seine Patienten als auch vom Laien im Rahmen eines Wochenmarktes ohne besondere Genehmigung verkauft werden.

- richtig
- falsch

1.5 Frischpflanzensäfte

Gerade für Kinder stellen Frischpflanzenpresssäfte eine gute Alternative dar, die viel zu selten genutzt wird. Der Anteil an Mineralstoffen ist bei dieser Zubereitungsmethode höher als bei Aufgüssen und Abkochungen. Frischpflanzensäfte eignen sich auch gut für eine Kur, zum Beispiel im Frühjahr. Dazu wird dreimal täglich ein Esslöffel Pflanzensaft über vier bis sechs Wochen eingenommen.

Zur Herstellung zerkleinern Sie frische Kräuter und entsaften sie mittels einer Saftzentrifuge oder Küchenmaschine. Zur Not funktioniert es auch per Hand, indem Sie die Pflanzenteile „zermusen“ und durch ein Leinentuch pressen. Verdünnen Sie den gewonnenen Saft mit der fünffachen Menge Wasser oder gesäuerter Milch. Dennoch ist der saure oder bittere Geschmack der meisten Pflanzensäfte gewöhnungsbedürftig. Es sollte nicht nachgesüßt werden, das würde die Wirkung mindern. Falls eine zu große Abneigung gegen den Geschmack besteht, kann der Presssaft auch mit einem gut schmeckenden Frucht- oder Gemüsesaft verdünnt werden. So wird zum Beispiel Brennesselsaft deutlich schmackhafter, wenn man ihn mit Möhrensaft mischt.

Frühjahrskur

Pflücken Sie frische Brennnessel und pressen Sie sie gut aus. Dazu eignet sich auch eine Knoblauchpresse. Von dem Brennnesselpresssaft werden täglich drei bis vier Teelöffel in Wasser oder Buttermilch eingenommen. Brennnesselsaft eignet sich gut für eine Frühjahrskur. Für einen stärkeren Effekt werden nach drei Wochen Brennnesselsaftanwendung frische Löwenzahnblätter gepflückt, ebenfalls ausgepresst und als Löwenzahnsaft dreimal täglich (ein bis zwei Teelöffel mit Wasser verdünnt) eingenommen.

► Kosmos, S. 322, 324, 184

1.6 Sirup

Sirup ist eine Lösung von Zucker in Wasser. Kommt zu dieser ein pflanzlicher Wirkstoff in Form von Frischpflanzen, Heilpflanzentees oder Saft hinzu, erhalten wir einen medizinischen Sirup. Der hohe Gehalt an Zucker bzw. Honig macht diese Zubereitung sehr haltbar (ab einem Zuckergehalt von 65 % können keine Mikroorganismen mehr überleben). Daneben kann er auch als Geschmackskorrigens (geschmacksverbessernder Zusatz), besonders bei Kindern, eingesetzt werden. Zucker zieht übrigens mehr Wirkstoffe aus als Alkohol. Ein Sirup sollte in kleinen Mengen geschlürft werden. Es ist wichtig, dass er lange Kontakt mit der Mundschleimhaut hat, umso besser wirkt er. Erwachsene nehmen drei- bis viermal täglich einen Esslöffel ein, Kinder drei- bis viermal täglich einen Teelöffel.

Geben Sie für die eigene Zubereitung gequetschte Frischpflanzen mit ein wenig Wasser in einen Topf, in dem sie ca. 20 Minuten gekocht werden. Gießen Sie das Wasser ab und mischen Sie die Flüssigkeit 1:1 mit naturbelassenem Honig, danach zehn Minuten einköcheln lassen. Ein Sirup hält etwa vier Monate.

Eine Variante ist der **Erdkammersirup**. Geben Sie dazu in ein Einweckglas bis zum Rand abwechselnd eine Lage Blätter und eine Lage Honig. Verschließen Sie das Glas gut und vergraben Sie es ca. 40–50 cm im Boden. Hier bekommt die Mischung gleichmäßig Wärme. Nach etwa drei Monaten können Sie das Glas wieder ausgraben und abfiltrieren. Der Sirup ist bei kühler Lagerung ungefähr ein Jahr haltbar.

Schleimlösender Hustensirup

Sammeln Sie Fichtensprossen und geben Sie zwei Handvoll der Fichtenspitzen mit 1,5 Liter Wasser in einen Topf. Lassen Sie alles einmal aufkochen und dann noch eine Zeit lang ziehen. Seihen Sie ab und mischen Sie die Flüssigkeit mit 1,5 kg Zucker. Kochen Sie das Ganze nun bis zur Sirupdicke ein.

► Kosmos, S. 292

Spitzwegerich-Hustensirup (Erdkammersirup)

Füllen Sie schichtweise zerkleinerte Spitzwegerichblätter und Honig in ein gut zu verschließendes Glas, bis es ganz gefüllt ist. Anschließend vergraben Sie es 40–50 cm im Boden. Markieren Sie sicherheitshalber die Stelle. Nach drei Monaten können Sie es wieder ausgraben und abfiltrieren. Der nun fertige Sirup sollte in dunkle kleine Flaschen umgefüllt und kühl gelagert werden.

Aufgabe 1.11:

Was ist der Vorteil von Frischpflanzenpresssäften gegenüber Teezubereitungen?

Aufgabe 1.12:

Was muss man bei Frischpflanzenpresssäften hinsichtlich der Haltbarkeit bedenken?

Aufgabe 1.13:

Was ist Sirup?

Aufgabe 1.14:

Was ist bei dem Gebrauch von Frischpflanzenpresssäften zu beachten?

Aufgabe 1.15:

Was macht Sirup so lange haltbar?

Zusammenfassung

In diesem Kapitel haben Sie eine Einführung in die Zubereitungsmöglichkeiten von Heilpflanzen bekommen. Sie wissen nun, dass Pflanzenteile unterschiedlich zu einem Heilpflanzenteetee verarbeitet werden müssen, damit sich ihre Wirkstoffe auf gewünschte Weise lösen. Das oberirdische Kraut benötigt in der Regel einen heißen Aufguss (Infus). Härtere Pflanzenteile, wie Wurzeln und Rinden, werden mit einer Abkochung, einem Dekokt, zubereitet. Schleimhaltige Pflanzen dagegen müssen kalt angesetzt werden. Hier erstellt man ein Mazemat (Kaltauszug). Die Zusammenstellung von Teemischungen ist durchaus eine Kunst. Die einzelnen Kräuter sollten gut aufeinander abgestimmt sein, sodass sie sich im günstigen Fall gegenseitig in ihrer Wirkung verstärken. Man spricht von einem synergistischen Effekt.

Tinkturen sind wässrig-alkoholische Auszüge. Dabei gibt es Zubereitungen aus getrockneten Pflanzen und Frischpflanzenauszüge. Urtinkturen wiederum gehören primär zur Homöopathie. Fluidextrakte sind höher konzentriert als Tinkturen. Bei Trockenextrakten wird die Auszugsflüssigkeit mehr oder minder entzogen.

Kräuterweine und Kräuteressig haben eine lange Tradition. Als Auszugsmittel kommen beim Kräuterwein vor allem Südweine in Betracht, seltener auch Rot- und Weißwein. Sie schmecken oft gut und werden daher gern angenommen. Kräuteressig kann auch gut in der Küche verwendet werden. Essig, besonders Apfelessig, hat bereits in purer Form eine heilsame Wirkung, die durch den Zusatz von Kräutern noch verstärkt wird.

Frischpflanzen-säfte sind sehr gesund und können aufgrund des fehlenden Alkohols gut bei Kindern eingesetzt werden. Zur Geschmacksverbesserung können Frucht- und Gemüsesäfte Verwendung finden. Auch sind Frischpflanzen-säfte gut geeignet, um eine Kur durchzuführen.

Wiederholungsaufgaben

1.1 Sie möchten einen Tee zubereiten. Schlagen Sie eine passende Zubereitungsform vor für:

- a) Kraut: _____
- b) härtere Pflanzenteile: _____
- c) Eibischwurzel: _____
- d) die meisten Ätherisch-Öl-Drogen: _____
- e) Pflanzen mit Schleimstoffen: _____
- f) Isländisch Moos: _____

1.2 Welche Aussage/n ist/sind richtig?

- a) Die Keimbelastung ist beim Infus am höchsten.
- b) Honig sollte generell dem heißen Tee zugegeben werden, da er die Heilwirkung verstärkt.
- c) Die Dosierung beim Tee ist für Erwachsene und Kinder gleich.
- d) Durch den synergistischen Effekt wird eine Wirkverstärkung erreicht.
- e) Drogen in einer Teemischung können sich gegenseitig in ihrer Wirkung behindern.

1.3 Bitte ordnen Sie zu:

- | | |
|--------------------|---|
| A) Hauptmittel | a) verbessert Geschmack und Verträglichkeit |
| B) Hilfsmittel | b) gibt Wirkrichtung vor |
| C) Korrekturmittel | c) stabilisiert die Mischung und wertet sie optisch auf |
| D) Füllmittel | d) verstärkt die Wirkung |

1.4 Bitte ergänzen Sie folgenden Text:

Medizinalweine können aus **t**_____ oder **f**_____ Pflanzenteilen hergestellt werden. Besonders von **H**_____ von **B**_____ sind uns etliche **R**_____ überliefert. In erster Linie nutzt man als Auszugsmittel **S**_____, deren Alkohol- und Zuckergehalt höher liegt als bei Rot- oder Weißwein. Medizinalweine sind zwar weniger lang haltbar als **T**_____, werden dafür höher dosiert. Außerdem darf bei ihnen der Genuss nicht zu kurz kommen.

1.5 Sie möchten einen Auszug erstellen. Antworten Sie auf folgende Fragen jeweils mit Ja oder Nein und begründen Sie Ihre Entscheidung.

- a) Können Sie Doppelkorn oder Wodka als Auszugsmittel verwenden?

b) Empfiehlt es sich, angesetzte Frischpflanzenauszüge zu schütteln?

c) Müssen die angesetzten Tinkturen auf jeden Fall ca. drei Wochen dunkel und kühl stehen?

1.6 Bitte ergänzen Sie den folgenden Text.

Saftzentrifuge – kurze – Saft – Leinentuch – Wasser – zerkleinert – Kühlschrank
– Geschmack – Auspressen – Geruch

Saft erhält man durch das _____ frischer Pflanzen. Dazu nutzt man eine elektrische _____. Ist diese nicht zur Hand, _____ man die Pflanze und zerstampft sie anschließend. Die Masse füllt man in ein _____, das immer fester zuge dreht wird. Auch so lässt sich _____ gewinnen.

Frische Säfte sollten im _____ aufbewahrt werden. Sie halten sich nur _____ Zeit. Frischpflanzenpresssäfte werden immer mit _____ verdünnt. Wer den oft strengen _____ nicht mag, kann Frucht- oder Gemüsesäfte hinzufügen.

1.7 Sie schreiben einer Freundin, die unter wiederkehrenden Gallenkoliken leidet, ein Teerezept auf, das folgendermaßen aussieht:

Leberklätte 20,0 g

Absinth 10,0 g

Der Apotheker kann nicht viel damit anfangen. Schreiben Sie dieses Rezept in einer apothekengeeigneten Form auf. Vergessen Sie die Anwendung (D.S.) nicht.

1.8 Sie haben eine Bronchitis und möchten eine Spitzwegerichtinktur erstellen. Sie machen sich auf die Suche, aber es ist wie verhext, kein Spitzwegerich weit und breit, nur der Breitwegerich wächst überall. Was steht Ihnen als Alternative zu Verfügung?

2 Halbfeste Zubereitungen

Zu den halbfesten Zubereitungen gehören Salben, Cremes und Pflanzenöle. Manchmal wird auch der Sirup dazugezählt. Mit Heilpflanzen lässt sich eine große Bandbreite halbfester Zubereitungen herstellen, die bei vielen Erkrankungen angewendet werden können. Sie lernen sie nun kennen.

2.1 Salben

Salben sind halbfeste, fetthaltige Zubereitungen, die besonders bei chronischen Erkrankungen zur Anwendung auf der Haut oder auch auf der Schleimhaut bestimmt sind. Im Gegensatz zu Cremes enthalten sie kein Wasser und sind wasserabstoßend (hydrophob). Grundlage für eine Salbe sind pflanzliche oder tierische Fette, die hochwertig und möglichst rückstandskontrolliert sein sollten. Mineralische Fette wie Vaseline, Paraffin und Melkfett sind Erdölprodukte. Für die Hautpflege sind sie nicht geeignet, da sie nicht in die Haut eindringen können. Man kann sie allerdings, gelegentlich, als Hautschutz anwenden, da sie einen undurchdringlichen Schutzfilm auf der Haut bilden. Eine häufige Anwendung ist jedoch nicht ratsam, da nach und nach die natürliche Hautregulation gestört wird. Hautatmung und Wärmeaustausch werden durch den dichten Film stark behindert.

Als Salbengrundlage eignen sich Öle wie Sonnenblumen-, Oliven-, Sesam- und Mandelöl, Wollfett, Schweineschmalz (evtl. auch Butterschmalz) und Bienenwachs. Gerade bei den tierischen Fetten muss allerdings sichergestellt sein, dass sie rückstandskontrolliert sind. Das Schweineschmalz sollte aus artgerechter, biologischer Tierhaltung stammen. Das Öl bzw. Fett wird im Wasserbad erwärmt (70 °C, nicht zu heiß), die Kräuter werden hinzugefügt (10 g auf 100 g Öl) und das Ganze wird 10–70 Minuten unter stetigem Rühren auf der warmen Herdplatte gelassen. Zarte Blüten brauchen weniger Zeit, harte Wurzeln und Rinden länger. Danach seihen Sie so ab, dass Sie die Kräuter noch einmal gut auspressen können. Dazu können Sie gut ein Leinen- oder Baumwolltuch nutzen. Für eine festere Konsistenz geben Sie das abfiltrierte Öl wieder in einen angewärmten Topf und verrühren es mit Bienenwachs (10 g auf 100 g Öl), bis sich dieses komplett darin aufgelöst hat. Die Flüssigkeit wird nun in Tiegel gefüllt, die bis zum Erkalten mit einem Tuch abgedeckt und danach fest verschlossen werden.



Abb. 2.1: Salbe in Tiegel abfüllen

Im Kühlschrank ist eine Salbe bis zu einem Jahr haltbar. Zu diesem Grundrezept gibt es zahlreiche Varianten, wie Sie gleich erfahren.

Ringelblumensalbe

Geben Sie in 100 ml Sonnenblumenöl so viele frische Ringelblumenblüten, dass diese leicht vom Öl bedeckt sind. Erhitzen Sie es langsam, bis sich kleine Bläschen bilden. Nehmen Sie die Mischung vom Herd und lassen Sie sie abgedeckt ruhen. Am nächsten Tag erhitzen Sie das Öl erneut, lassen es etwas abkühlen und seihen ab. Drücken Sie die Blüten noch einmal gut aus. Schmelzen Sie nun 15–20 g reines Bienenwachs im Öl und lassen Sie es unter Rühren erkalten. Wenn Sie möchten, können Sie kurz vor dem Erkalten noch 10 Tropfen einer Blütentinktur oder 1–2 Tropfen eines ätherischen Öls hinzugeben. Ein paar Tropfen Propolis-tinktur (ca. 1 TL) sorgen dafür, dass sich die Salbe länger hält.

Hinweis: Wenn es schnell gehen soll, können Sie auf den „Ruhetag“ verzichten.

Ringelblumensalbe eignet sich sehr gut bei Hautstörungen aller Art, auch bei schlecht heilenden Wunden und Ekzemen.

► Kosmos, S. 176

Hauswurzsalbe

Schmelzen Sie einen Teelöffel Bienenwachs im Wasserbad. Geben Sie vier Esslöffel Johanniskrautöl und vier Esslöffel frische pürierte Hauswurz dazu. Ständig rühren und dann abkühlen lassen. Hauswurzsalbe eignet sich besonders gut bei Verstauchungen und Insektenstichen.

► Kosmos, S. 232

Beinwellsalbe

Lassen Sie eine Handvoll zerkleinerter Beinwellwurzel in 200 ml Olivenöl zwei bis drei Wochen lang in einem gut verschlossenen Weißglas an einem hellen, gern auch sonnigen Ort ziehen. Anschließend wird das Wurzelöl in einem Wasserbad erwärmt, bis kleine Bläschen aufsteigen (nicht zu heiß!). Während des Erhitzens immer gut rühren, dann langsam erkalten lassen und währenddessen ca. 35 g Bienenwachs im warmen Öl schmelzen.

Alternativ können Sie fünf Esslöffel Schweineschmalz mit fünf Esslöffeln zerkleinerter Wurzel erhitzen, über Nacht stehen lassen, dann erneut erwärmen, abseihen und abfüllen.

Beinwellsalbe ist bei allen stumpfen Verletzungen wie Verstauchungen und Prellungen, aber auch bei Geschwüren und Wunden sehr hilfreich.

► Kosmos, S. 224

Falls Sie keine harten Wurzeln, sondern **zarte Blüten** in Schweine- oder Butterschmalz ausziehen möchten, so brauchen Sie die Mischung nicht über Nacht stehen zu lassen. Sie erwärmen fünf Esslöffel Schmalz, geben fünf Esslöffel Blüten hinzu, lassen das Ganze zehn Minuten leicht köcheln, dann noch etwa eine Viertelstunde ziehen und filtrieren dann ab.

2.2 Cremes

Eine akut entzündliche oder nässende Hauterkrankung ist oft besser mit einer wasserhaltigen Creme versorgt, da diese kühlt und austrocknet.

Als Creme bezeichnet man eine halbfeste Emulsion aus:

- fetter Phase (Komponente)

- Konsistenzgeber
- Emulgator
- wässriger Phase

Die **fette Phase** besteht zum Beispiel aus einem Pflanzenöl wie Jojobaöl, Distelöl oder Olivenöl. Dazu kommt ein **Konsistenzgeber**, der die Creme streichfähig macht. Das können zum Beispiel Bienenwachs, Lanolin oder Sheabutter (Fett der Karitébaum-Samen) sein. Lanolin besteht aus Wollfett (75 %) und Wasser (25 %). Es wird aus dem Waschwasser der Schafwolle gewonnen. Lanolin macht eine Creme sehr weich und erzielt eine gute Heilwirkung. Auch Sheabutter ist heilsam und sorgt für eine einwandfreie Streichfähigkeit. Bienenwachs besitzt darüber hinaus eine gute Schutzwirkung, härtet aber recht stark. Außerdem benötigen Sie immer einen **Emulgator**, da es sonst zu keiner stabilen Mischung kommt. Dabei handelt es sich um eine Substanz, die zwei nicht miteinander mischbare Flüssigkeiten verbindet, insbesondere fettlösliche (lipophile) und wasserlösliche (hydrophile) Stoffe. Lanolin wäre ein natürlicher Emulgator, der aber nur recht schwach ist, also nur wenig Wasser bindet. Besser geeignet sind Produkte wie Tegomuls, Lamecreme oder Emulsan II. Auch Cetylstearylalkohol ist ein wichtiger Emulgator. Emulgatoren können Sie in Apotheken, im Internet oder auch im Lebensmittelhandel beziehen. Die **wässrige Phase** – also der wasserhaltige Anteil – besteht aus Wasser (z.B. stilles Mineralwasser), Tinktur, Hydrolat (heilsames Pflanzen- oder Blütenwasser, das als Nebenprodukt bei der Wasserdampfdestillation von Pflanzen entsteht) oder Tee. Sie wird zuletzt zur Mischung gegeben. Eine Creme ist im Kühlschrank ein paar Monate bis zu einem halben Jahr haltbar.

Nach ihrem physikalischen Verhalten werden Wasser-in-Öl-Emulsionen (W/O) von Öl-in-Wasser-Emulsionen (O/W) unterschieden. Bei Ersteren überwiegt der fetthaltige Anteil. Diese Cremes fetten die Haut stark und bleiben als Fettfilm eine ganze Weile stehen. O/W-Emulsionen enthalten mehr Wasser als Öl. Sie ziehen schnell ein, hinterlassen keinen Fettfilm und sind in der Heilkunde etwas gängiger.

Ringelblumencreme

Vermischen Sie 30 g Ringelblumenöl (Herstellung s. im folgenden Abschnitt), 10 g Bienenwachs und 10 g Tegomuls. Geben Sie alles in ein Schraubglas und erwärmen Sie es offen im Wasserbad. Füllen Sie 100 ml Wasser in ein anderes Glas, geben Sie 50 Tropfen Ringelblumentinktur hinzu und erwärmen Sie ebenfalls im Wasserbad auf 60 °C. Wenn auch die fette Komponente flüssig ist, nehmen Sie beide Gläser aus dem Wasserbad und gießen das Wasser langsam und unter Rühren in die Fettphase. Jetzt heißt es immer weiter kräftig rühren. Rühren Sie so lange, bis die Mischung handwarm ist. Das dauert eine Weile. Wenn Sie möchten, können Sie nun noch ätherische Öle wie Teebaumöl hinzufügen (ca. 10 Tropfen). Sobald die Creme abgekühlt ist, können Sie sie in Cremedosen abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

2.3 Auszugsöle

Pflanzliche Wirkstoffe können auch mit Öl extrahiert werden. Die Pflanzenöle, die Sie als Auszugsöle benutzen möchten, sollten besonders hochwertig sein und aus kontrolliert biologischem Anbau stammen. Besonders geeignet sind Sonnenblumen-, Mandel-, Erdnuss-, Sesam- und Distelöl – und natürlich kaltgepresstes Olivenöl.

Für getrocknete Kräuter und zarte, frische Blüten eignet sich vor allem die **kalte Methode**. Dazu geben Sie zerkleinerte Kräuter (egal ob gekauft oder selbst gesammelt) in ein helles Glas und gießen das Öl darüber, bis die Kräuter bedeckt sind. Verschließen Sie das Glas und

stellen Sie es an einen warmen, sonnigen Ort. Schütteln sie es mehrmals täglich und achten Sie darauf, dass immer alle Kräuterteile mit Öl bedeckt sind. Damit verhindern Sie Schimmelbildung bei Ihrem Ansatz. Nach etwa drei bis sechs Wochen ist das Öl fertig. Filtrieren Sie es mittels eines Kaffeefilters ab. Dann geben Sie das Öl in eine dunkle Flasche und verwahren diese an einem kühlen Ort. So ist der Ansatz ein Jahr haltbar. Auch hier gilt: Denken Sie daran, jede Flasche sorgfältig mit Inhalt und Datum zu beschriften.

Für harte Bestandteile wie Wurzeln, harte Früchte, Samen oder Rinde ist die **heiße Methode** besser geeignet. Geben Sie die getrockneten Pflanzenteile in ein Glas, sodass es zu einem Drittel gefüllt ist. Dann gießen Sie ein gutes Öl dazu, bis die Kräuter gut bedeckt sind. Verschließen Sie das Glas und erwärmen Sie die Mischung in einem Wasserbad. Etwa eine Viertelstunde leicht köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und langsam abkühlen lassen. Stellen Sie das Glas an einen sonnigen Platz oder im Winter an die Heizung. Nach ein bis drei Tagen können Sie abfiltrieren.

Statt des Warmstellens können Sie auch das Öl mit den Pflanzenteilen in einer Glasschüssel im Wasserbad bei niedriger Hitze (ca. 40 °C) drei Stunden lang warm halten. Dabei müssen Sie sehr oft rühren. Auch hier wird der Ölauszug nach dem Abfiltrieren in eine dunkle Flasche abgefüllt und an einem kühlen, lichtgeschützten Ort verwahrt.



Abb. 2.2: Auszugsöl

Johanniskrautöl (Rotöl)

Füllen Sie ein weißes Glas zu zwei Dritteln mit den frischen Blüten des Johanniskrauts. (Mit getrockneten Blüten funktioniert es nicht gut.) Gießen Sie Olivenöl über die Blüten, bis sie gut bedeckt sind. Verschließen Sie das Glas und stellen Sie es an einen warmen, sonnigen Ort. Schütteln Sie es täglich. Nach drei bis sechs Wochen sollte sich das Öl tiefrot verfärbt haben. Dann ist es fertig. Filtrieren Sie das Öl mithilfe eines Kaffeefilters ab und geben Sie das Rotöl in eine dunkle Flasche (Beschriftung!).

Johanniskrautöl kann sehr gut bei Muskelschmerzen, Verletzungen, Geschwüren und leichten Verbrennungen eingesetzt werden. Auch bei Nervenschmerzen (Neuralgien) hat es sich bewährt. Dieses Öl sollten Sie immer im Haus haben.

► Kosmos, S. 148

Beinwellöl

Füllen Sie ein Glas zu einem Drittel mit zerkleinerten Beinwellwurzeln (frisch oder getrocknet). Gießen Sie Olivenöl über die Wurzeln, bis sie gut bedeckt sind. Verschließen Sie das Glas und erwärmen Sie es im Wasserbad. 15 Minuten köcheln lassen, dann langsam abkühlen lassen und zwei bis drei Tage an einen warmen Ort stellen. Danach können Sie abfiltrieren.

Beinwellöl eignet sich sehr gut zur Weiterverarbeitung zu Beinwellsalbe oder -creme, wie Sie bereits wissen. Bei Verletzungen des Bewegungsapparats kann das Öl aber auch direkt aufgetragen werden.

Aufgabe 2.1:

Welche Substanzen können als Grundlagen für Salben dienen? Nennen Sie bitte drei Beispiele.

Aufgabe 2.2:

Was unterscheidet eine Salbe von einer Creme?

Aufgabe 2.3:

Was ist unbedingt notwendig, um Wasser und Fett zu mischen und die Mischung stabil zu halten?

Aufgabe 2.4:

Aus welchen vier Komponenten besteht eine Creme?

Aufgabe 2.5:

Bei einem Ölauszug unterscheidet man zwischen der kalten und der heißen Methode. Für welche Pflanzenteile ist die heiße Methode besser geeignet?

Zusammenfassung

In diesem Kapitel haben Sie die halbfesten Zubereitungen kennengelernt. Dazu gehören Salben, Cremes und Öle. Feste bzw. trockene Zubereitungen wären Pulver, Tabletten, Pastillen, Dragees, und Ähnliche. Diese Darreichungsformen eignen sich nicht sehr gut dazu, sie selbst herzustellen.

Salben sind fetthaltige, halbfeste Zubereitungen ohne Wasser. In Cremes wird eine wasserhaltige Komponente zugefügt. Als Salben- und Cremegrundlagen dienen organische Fette pflanzlicher oder tierischer Herkunft. Diese sollten sehr hochwertig und möglichst rückstandsgeprüft sein.

Bei den Pflanzenölen werden getrocknete oder frische Heilpflanzen in einem fetten Öl ausgezogen. Je nach vorliegendem Pflanzenteil ist entweder der kalte oder der heiße Ölauszug besser geeignet.

Wiederholungsaufgaben

- 2.1 Welche Aussage/n ist/sind richtig?
- a) Urtinkturen sind der Ausgangsstoff für homöopathische Mittel.
 - b) Salben enthalten eine Wasserphase.
 - c) Urtinkturen sind in der Pflanzenheilkunde nicht verwendbar.
 - d) Trockenextrakte sind eingedickte Auszüge aus Pflanzendrogen.
 - e) Vaseline und Melkfett sind Erdölprodukte.
- 2.2 Welche Aussage/n ist/sind richtig?
- a) Auch Pflanzenöle können als Auszugsmedien genutzt werden.
 - b) Beim Ölauszug ist die kalte Methode besonders gut für frische Blüten geeignet.
 - c) Johanniskrautöl färbt sich in der Auszugszeit tiefbraun und wird daher auch als Braunöl bezeichnet.
 - d) Salben sind hydrophob.
 - e) Cremes enthalten Wasser.
- 2.3 Bitte ordnen Sie zu:
- | | |
|--------------------|--------------------|
| A) Salbe | a) kühlt |
| B) Vaseline | b) tierisches Fett |
| C) Wollfett | c) wasserabstoßend |
| D) Creme | d) Bienenwachs |
| E) Konsistenzgeber | e) Hautschutz |
- 2.4 In Ihrem Regal stehen:
- a) Bienenwachs
 - b) Distelöl
 - c) Sheabutter
 - d) Lanolin
 - e) Hydrolat
 - f) Lamecreme
 - g) Olivenöl
 - h) Wasser

Bitte markieren Sie, welche Mittel Sie als Emulgator (E), Konsistenzgeber (K), fette Komponente (F) oder wässrige Komponente (W) verwenden können.

- 2.5 Sie möchten Rotöl herstellen. a) Wie gehen Sie vor? b) Wofür ist Rotöl gut?

- 2.6 Sie möchten eine Ringelblumensalbe herstellen, haben aber Bedenken wegen der Haltbarkeit. Wie können Sie die Salbe haltbarer machen?

- 2.7 Bitte ergänzen Sie den folgenden Text.

dunkles – Ringelblumenblüten – Monat – Olivenöl – Kräuter – Heilkräuteröl – Öl – abseihen – zerkleinern – Tage

_____ für die schnelle Linderung von Verletzungen und Insektenstichen: Schichten Sie je 100 g Johanniskraut und _____ in ein _____ Glas mit weiter Öffnung. Übergießen Sie die _____ Kräuter mit 700 ml Mandelöl, sodass alle Kräuter gut mit _____ bedeckt sind. Sie können auch kaltgepresstes _____ nehmen. Diese Mischung lassen Sie zehn _____ an einem dunklen und warmen Ort stehen. Bevor Sie die Heilkräuter _____, lassen Sie Öl und Kräuter eine halbe Stunde lang in einer Glasschüssel im Wasserbad köcheln. Nachdem sie abgekühlt sind, pressen Sie die _____ aus und füllen das Öl in dunkle Glasfläschchen um. Das Kräuteröl ist etwa zwölf _____ haltbar.

- 2.8 Sie haben sich den Fuß verstaucht. Welche Salbe/n käme/n am ehesten zur Behandlung infrage?

- a) Beinwellsalbe
- b) Hauswurzsalbe
- c) Ringelblumensalbe
- d) Johanniskrautsalbe

- 2.9 Der Frühling ist da. Herr W. hat voller Elan in seinem Garten gearbeitet und ist stolz auf das Ergebnis seiner Mühen. Beim letzten Spatenstich spürt er einen heftigen Schmerz im Rücken, der über eine Gesäßhälfte ins rechte Bein ausstrahlt. Eine Lumboschialgie, volkstümlich auch Hexenschuss genannt. Welches Öl wäre für die Behandlung geeignet?

- 2.10 Frau W. hat ebenfalls im Garten gearbeitet und die Heckenrosen geschnitten. Ihre Arme sind von den Dornen zerkratzt. Zu welcher Salbe würden Sie ihr raten, damit sich die Kratzer nicht entzünden?
