

Ursel Bühring Annegret Sonn

Heilpflanzen in der Pflege

2., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage



HUBER



Ursel Bühring/Annegret Sonn †
Heilpflanzen in der Pflege

Verlag Hans Huber
Programmbereich Pflege

Beirat Pflege

Angelika Abt-Zegelin, Dortmund

Jürgen Osterbrink, Salzburg

Doris Schaeffer, Bielefeld

Christine Sowinski, Köln

Franz Wagner, Berlin

HUBER



Ursel Bühring
Annegret Sonn †

Heilpflanzen in der Pflege

2., überarbeitete und erweiterte Auflage

Unter Mitarbeit von

- Bernadette Bächle-Helde
- Ursula Bertsch
- Gabriele Vef-Georg

Verlag Hans Huber

Ursel Bühring. Heilpraktikerin, Krankenschwester, Naturpädagogin, Phytotherapeutin, Dozentin für Pflanzenheilkunde, Fachbuchautorin, Gründerin der Freiburger Heilpflanzen­schule
Zechenweg 6
DE-79111 Freiburg-St. Georgen
Tel.: 0049 (0)761-5565 5905
Fax: 0049 (0)761-5565 5906
E-Mail: kontakt@heilpflanzen­schule.de
Internet: www.heilpflanzen­schule.de
Internet: www.ursel-buehring.de

Annegret Sonn †. Kinder- u. Krankenschwester, Hebamme, Fachkrankenschwester für Gemein­dekranken­pflege, Wickelfach­frau, Heilpraktikerin, Kursleiterin, Fachbuchautorin
Internet: www.linum-schule.de

Lektorat: Jürgen Georg, Gabrielle Burgermeister (I.A.), Silvan Schmid
Herstellung: Daniel Berger
Titelillustration: pinx. Winterwerb und Partner, Design-Büro, Wiesbaden
nach Fotos von Annegret Sonn und Ursel Bühring
Cartoon: Elmar Frink
Satz: Kösel, Krugzell
Druck: AALEXX Buchproduktion GmbH, Großburgwedel

Printed in Germany

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Verfasser haben größte Mühe darauf verwandt, dass die therapeutischen Angaben insbesondere von Medikamenten, ihre Dosierungen und Applikationen dem jeweiligen Wissensstand bei der Fertigstellung des Werkes entsprechen.

Da jedoch die Pflege und Medizin als Wissenschaft ständig im Fluss sind, sind menschliche Irrtümer und Druckfehler nie völlig auszuschließen sind, übernimmt der Verlag für derartige Angaben keine Gewähr. Jeder Anwender ist daher dringend aufgefordert, alle Angaben in eigener Verantwortung auf ihre Richtigkeit zu überprüfen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen oder Warenbezeichnungen in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen-Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Verlag Hans Huber
Lektorat: Pflege
z. Hd.: Jürgen Georg
Länggass-Strasse 76
CH-3000 Bern 9
Tel.: 0041 (0)31 300 4500
Fax: 0041 (0)31 300 4593
E-Mail: juergen.georg@hanshuber.com
Internet: <http://verlag.hanshuber.com>

1. Auflage 2003

2., vollst. überarb. u. erw. Auflage 2013

© 2013/2003 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

(E-Book-ISBN[PDF] 978-3-456-94588-0)

(E-Book-ISBN[EPUB] 978-3-456-74588-6)

ISBN 978-3-456-84588-3

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	21
Vorwort zur 2. Auflage	23
1. Die Wurzeln der heutigen Pflanzenheilkunde	25
1.1 Ein Blick in die Geschichte	25
2. Heilweisen mit Pflanzen – Unterschiedliche Sichtweisen und Standpunkte	37
2.1 Die Blinden und der Elefant	37
2.2 Heilpflanzenkunde	38
2.3 Phytotherapie	38
2.4 Aromatherapie	40
2.5 Klassische Homöopathie	41
2.6 Bachblütentherapie	42
2.7 Anthroposophisch erweiterte Medizin und Pflege	42
2.8 Traditionelle Chinesische Medizin	44
2.9 Ayurveda	45
2.10 Hildegard-Medizin	46
2.11 Spagyrik	47
3. Erklärungsansätze – Forschung in Phytotherapie und Pflege	49
3.1 Die wichtigsten Wirkungsaspekte bei Heilpflanzen-Anwendungen	49
3.2 Die Forderung nach wissenschaftlichen Studien zur Wirkung von Heilpflanzen	49
3.3 Forschung in der Medizin	51
3.3.1 Forschungsmethoden	51
3.4 Forschung in der Phytotherapie	51

3.5	Pflegeforschung	52
3.6	Ermutung zum «Forschen im Alltag»	52
4.	Die Wirkstoffe der Heilpflanzen	55
	Einleitung	55
4.1	Gerbstoffe	56
4.1.1	Eigenschaften	56
4.1.2	Wirkungen	56
4.1.3	Anwendungen	57
4.1.4	Nebenwirkungen und Gegenanzeigen	57
4.1.5	Pflanzen mit Gerbstoffen	57
4.2	Bitterstoffe	57
4.2.1	Eigenschaften	57
4.2.2	Wirkungen	58
4.2.3	Anwendungen	59
4.2.4	Nebenwirkungen und Gegenanzeigen	60
4.2.5	Pflanzen mit Bitterstoffen	60
4.3	Schleimstoffe	60
4.3.1	Eigenschaften	60
4.3.2	Wirkungen	61
4.3.3	Anwendungen	62
4.3.4	Nebenwirkungen und Gegenanzeigen	62
4.3.5	Pflanzen mit Schleimstoffen	62
4.4	Ätherische Öle	62
4.4.1	Eigenschaften	63
4.4.2	Wirkungen	63
4.4.3	Anwendungen	64
4.4.4	Nebenwirkungen und Gegenanzeigen	65
4.4.5	Pflanzen mit ätherischen Ölen	65
4.5	Glykoside	65
	Die wichtigsten Glykosidgruppen:	66
4.5.1	Digitalisglykoside	66
4.5.2	Senfölglykoside	67
4.5.3	Flavonoidglykoside	68
4.5.4	Anthocyanglykoside	69
4.5.5	Cumaringlykoside	69
4.5.6	Saponinglykoside	71
4.5.7	Phenolglykoside (Salicylate und Arbutin)	72
4.5.8	Anthrachinonglykoside	74
4.6	Alkaloide	75
4.6.1	Eigenschaften	76
4.6.2	Wirkungen	76
4.6.3	Anwendungen	76
4.6.4	Nebenwirkungen	76
4.6.5	Pflanzen mit Alkaloiden	77

5. Heilpflanzen in der Pflege	79
5.1 Möglichkeiten, Grenzen und Zeitaufwand	79
5.1.1 «Solche Methoden sind doch in der heutigen Pflege gar nicht umsetzbar!» ..	79
5.1.2 Anwendungsmöglichkeiten	79
5.1.3 Grenzen und Gefahren bei der Anwendung	81
5.1.4 Ist das Arbeiten mit Heilpflanzen im Pflegealltag nicht zu zeitaufwändig? ...	83
5.2 Tipps zur Umsetzbarkeit in verschiedenen Pflegebereichen	83
5.2.1 Heilpflanzen in den verschiedenen Pflegebereichen – wo geht was?	84
5.2.2 Tipps zur praktischen Einführung von Heilpflanzenanwendungen in den Pflegealltag	89
6. Rechtliche und finanzielle Rahmenbedingungen	91
6.1 Arzneimittelsicherheit für moderne Heilpflanzenanwendungen	91
6.2 Monographien der Kommission E (Abb. 6-1)	91
6.3 ESCOP-Monographien	94
6.4 WHO-Monographien	94
6.5 Die neun häufigsten rechtlichen Fragen von Pflegenden	95
6.5.1 Sind «alternative» Methoden wie Heilpflanzen-Anwendungen in der Pflege grundsätzlich zulässig?	95
6.5.2 Dürfen Pflegekräfte Heilpflanzen-Anwendungen (z. B. als Tee, als äußere Anwendung) überhaupt selbstständig und eigenverantwortlich anwenden? ..	95
6.5.3 Ein Fallbeispiel aus der praktischen Pflege	97
6.5.4 Welche Rechte der Selbst- oder Mitbestimmung hat die Patientin?	97
6.5.5 Wer haftet bei alternativen Pflegemethoden?	97
6.5.6 Welcher Sorgfalts-Maßstab gilt für Pflegekräfte, die «alternative» Methoden anwenden?	98
6.5.7 Darf eine Pflegekraft eine Ölmischung für äußere Anwendungen bei einer Patientin selbst herstellen (z. B. ein Basisöl mit einem ätherischen Öl mischen)?	98
6.5.8 Dürfen Quark, Kohl oder Honig überhaupt zur Therapie genutzt werden – verbietet das nicht das Arzneimittelgesetz?	98
6.5.9 Kann sich eine Krankenschwester und Fachfrau für Wickel- und/ oder Heilpflanzen-Anwendungen selbstständig machen (z.B. mit einer «Pflegepraxis»)?	98
6.6 Abrechnung und Kostenerstattung von Heilpflanzen-Anwendungen	100
6.6.1 Im Krankenhaus	100
6.6.2 In der ambulanten Pflege	100
6.6.3 Stationäre Altenpflege	102
7. Tipps in Bezug auf konkrete Pflegeindikationen und Beschwerden	103
7.1 Pflegetipps in Bezug auf die Haut, Haare und Nägel	104
7.1.1 Zur Gesunderhaltung: Tipps für die Haut-, Haar- und Nagelpflege	104
7.1.2 Ekzeme und Hautallergien	106
7.1.3 Sehr trockene Haut	106

7.1.4	Schorfige, schuppige Hautpartien	107
7.1.5	Juckreiz, Hautjucken	107
7.1.6	Übermäßige Fett- und Talgproduktion	107
7.1.7	Wunde, nässende Hautpartien und -falten	108
7.1.8	Unreine, entzündliche Haut (Entzündungen, Eiterbildung)	108
7.1.9	Übermäßiges Schwitzen	108
7.1.10	Hautpilz	109
7.1.11	Herpes	110
7.1.12	Verletzungen/Wunden	110
7.1.13	Ödematöses Gewebe	112
7.1.14	Warzen	112
7.1.15	Tipps zur Haarpflege	112
7.1.16	Tipps zur Nagelpflege	113
7.2	Pflegetipps in Bezug auf die Augen	114
7.2.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung	114
7.2.2	Müde Augen	115
7.2.3	Trockene Augen/mangelnder Lidschlag	115
7.2.4	Entzündete Augen	116
7.2.5	Tränende, brennende Augen (z. B. allergische Reaktion)	116
7.2.6	Gerstenkorn	116
7.3	Pflegetipps in Bezug auf die Ohren	116
7.3.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung	116
7.3.2	Jucken im Gehörgang	116
7.3.3	Ohrenweh	117
7.4	Pflegetipps in Bezug auf die Atmung	117
7.4.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung	117
7.4.2	Schnupfen (einfacher/festsitzender)	117
7.4.3	Nasenbluten	118
7.4.4	Heiserkeit	119
7.4.5	Halsschmerzen	119
7.4.6	Husten	119
7.4.7	Kurzatmigkeit/oberflächliche Atmung	121
7.4.8	Schluckauf	121
7.5	Pflegetipps in Bezug auf Herz, Kreislauf und Gefäße	122
7.5.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung	122
7.5.2	Kreislaufschwäche/niederer Blutdruck/Neigung zu Ohnmacht	123
7.5.3	Schwindel/Benommenheit/Herzklopfen	123
7.5.4	Erhöhter Blutdruck	123
7.5.5	(Herz-) Beklemmungsgefühl, nervöse Unruhe	123
7.5.6	Herzschmerzen	124
7.5.7	Wadenkrämpfe	124
7.5.8	Geschwollene, gestaute Beine	124
7.5.9	Krampfadern (Jucken, Brennen)	124
7.5.10	Venenentzündung	124
7.6	Pflegetipps in Bezug auf Mund und Zähne	124
7.6.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung	124
7.6.2	Trockene Mundschleimhaut	126
7.6.3	Entzündungen von Zahnfleisch und Mundschleimhaut	126
7.6.4	Beläge	126

7.6.5	Blutende Mundschleimhaut und Zahnfleisch	126
7.6.6	Mundgeruch	126
7.6.7	Zahnschmerzen	126
7.6.8	Druckstellen durch Zahnprothesen	127
7.6.9	Rissige Lippen	127
7.6.10	Herpes-Bläschen	127
7.6.11	Entzündung/Schwellung der Ohrspeicheldrüse	127
7.7	Pflegetipps in Bezug auf Magen/Darm/Verdauungstrakt	127
7.7.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung	127
7.7.2	Appetitlosigkeit	128
7.7.3	Übermäßiger Appetit	129
7.7.4	Völlegefühl/Dyspepsie	129
7.7.5	Sodbrennen/saures Aufstoßen	130
7.7.6	Magen-/Oberbauchschmerzen durch Gastritis/überreizte Magenschleimhaut	130
7.7.7	Übelkeit/Erbrechen	130
7.7.8	Blähungen	130
7.7.9	(Gallen-) Kolikschmerzen	131
7.7.10	Verstopfung	131
7.7.11	Durchfall	132
7.7.12	Beschwerden durch Hämorrhoiden	132
7.7.13	Patientinnen mit Sondennahrung	133
7.8	Pflegetipps in Bezug auf Knochen, Muskeln und Gelenke	133
7.8.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung (z. B. Kontrakturenprophylaxe) ..	133
7.8.2	Muskelverspannungen von Nacken und Rücken	135
7.8.3	Muskelkrämpfe und Muskelkater	135
7.8.4	Gelenkschmerzen und -schwellungen (akut/chronisch)	136
7.8.5	Stumpfe Verletzungen (Prellungen/Zerrungen/Verstauchungen)	137
7.9	Pflegetipps in Bezug auf Nieren und Harnwege	137
7.9.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung	137
7.9.2	Unkontrollierter Harndrang	139
7.9.3	Reizblase	139
7.9.4	Blasenentzündung/Harnwegsinfekt	139
7.9.5	Kolikschmerzen	140
7.9.6	Harnverhaltung	141
7.10	Pflegetipps zur Unterstützung der Körperabwehr/Infektabwehr	141
7.10.1	Gesunderhaltung/Funktionsstärkung	141
7.10.2	Erhöhte Infektanfälligkeit	143
7.10.3	Fieber	143
7.10.4	Lymphknotenschwellung/-verhärtung	144
7.11	Pflegetipps in Bezug auf Allgemeinbefindlichkeit und Orientiertheit	144
7.11.1	(Gesund-) Erhaltung von Wohlbefinden, Ausgeglichenheit, Vertrauen und Orientierung	144
7.11.2	Allgemeine Schwäche, Erschöpfungszustände, Kachexie	145
7.11.3	Nervosität, Reizbarkeit, Unruhe	145
7.11.4	Wetterfühligkeit	146
7.11.5	Gestörte Wärmeregulation	146
7.11.6	Desorientierung/Verwirrtheit	147
7.11.7	Angst	147
7.11.8	Schockfolgen	147

7.11.9	Depressive Verstimmung	148
7.11.10	Schlafstörungen	148
7.12	Pflegetipps bei Schmerzen	149
7.12.1	Allgemeines	149
7.12.2	Kopfwegh/Migräne	150
7.12.3	Menstruationsschmerzen	151
7.12.4	Nervenschmerzen	151
7.12.5	Schmerzen aufgrund psychischer Stress-Situation	151
7.12.6	Generalisierte Schmerzen	151
7.13	Pflegetipps bei Frauenbeschwerden	152
7.13.1	Allgemeines	152
7.13.2	Menstruationskrämpfe (Dysmenorrhoe)	153
7.13.3	Zu starke Blutung	154
7.13.4	Zu schwache Blutung	154
7.13.5	Vaginaler Ausfluss	154
7.13.6	«Wechseljahrsbeschwerden»	154
7.14	Pflegetipps für die Wochenpflege: Die Wöchnerin	155
7.14.1	Allgemeines	155
7.14.2	Pflege der Naht	156
7.14.3	Unterstützung der Rückbildung	156
7.14.4	Unterstützung der Milchbildung	156
7.14.5	Reduzieren der Milchproduktion/Unterstützung des Abstillens	157
7.14.6	Wunde Mamillen	157
7.14.7	Milchstau	157
7.14.8	(Beginnende) Brustdrüsenentzündung	158
7.15	Pflegetipps für die Wochenpflege: Das Neugeborene	158
7.15.1	Allgemeines	158
7.15.2	Neugeborenen-Gelbsucht	158
7.15.3	Wundsein	159
7.15.4	Hautveränderungen/Milchschorf	160
7.15.5	Koliken/Blähungen	160
7.15.6	Spucken/Erbrechen	161
7.15.7	Zahnungsschmerzen	161
8.	Praktische Handlungsanleitungen	163
8.1	Tees und Teezubereitung zur innerlichen Anwendung	165
8.1.1	Zubereitungsarten und Ziehzeit	165
8.1.2	Dosierung	166
8.1.3	Tageszeit	166
8.1.4	Qualitätsanforderungen	166
8.1.5	Aufbewahrung und Haltbarkeit	168
8.1.6	Süßen	168
8.1.7	Verabreichen eines Heilkräutertees – eine pflegerische Maßnahme	169
8.2	Heilkräuter-Frischpresssaft (Frischpflanzensaft)	169
8.3	Alkoholische Pflanzenauszüge	170
8.3.1	Definitionen	170
8.3.2	Alkoholische Auszüge zur innerlichen Anwendung	170

8.3.3	Alkoholische Auszüge zur äußerlichen Anwendung	171
8.3.4	Alkoholische Auszüge selbst herstellen für den Hausgebrauch	171
8.3.5	Vor- und Nachteile von wässrigen gegenüber alkoholischen Auszügen	172
8.4	Öle, Ölmischungen, Ölauszüge und ihre äußerliche Anwendung	172
8.4.1	Öle und ihre Differenzierung	172
8.4.2	Lagerung und Haltbarkeit	175
8.4.3	Ölanwendungen als Einreibungen – eine pflegerische Behandlung	175
8.5	Salben	177
8.5.1	Definitionen	177
8.5.2	Qualitätsanforderungen an Salben und Cremes	178
8.5.3	Lagerung und Haltbarkeit	178
8.5.4	Einfache Rezepte zum selbst Herstellen für den Hausgebrauch	179
8.5.5	Salbenanwendungen als Pflegehandlung	180
8.6	Spülungen	180
8.7	Voll- und Teilbäder	181
8.7.1	Verwendete Zusätze und ihre Dosierung	181
8.7.2	Qualitätsanforderungen an Zusätze zu Bädern	182
8.7.3	Temperatur	182
8.7.4	Dauer	183
8.7.5	Geeignete Tageszeit	183
8.7.6	Umfang des Bades	183
8.7.7	Bäder oder Teilbäder als pflegetherapeutische Handlung	184
8.8	Waschungen	184
8.8.1	Verwendete Zusätze und ihre Dosierung	185
8.8.2	Qualitätsanforderungen an Zusätze für Waschungen	186
8.8.3	Temperatur	186
8.8.4	Dauer und Ablauf der Waschung	186
8.8.5	Geeignete Tageszeit	187
8.8.6	Umfang der Waschung	187
8.8.7	Waschungen als pflegetherapeutische Handlung	187
8.9	Wickel und Auflagen	188
8.9.1	Wirkprinzipien	188
8.9.2	Wickel und Auflagen als pflegerische Handlung	188
8.9.3	Grenzen und Gefahren	189
8.9.4	Material	189
8.9.5	Die wichtigsten Kontraindikationen	190
8.9.6	Grundsätzliches zur Durchführung	190
8.9.7	Kurzanleitungen	190
8.10	Sonstiges	205
8.10.1	Trockenbürsten	205
8.11	Heilpflanzen sammeln und trocknen:	
	Tipps für zu Hause und den persönlichen Gebrauch	206
8.11.1	Das Sammeln von Heilkräutern	206
8.11.2	Heilkräuter weiterverarbeiten	206

9. Heilpflanzen-Monographien	209
9.1 Gebrauchsanweisung	209
9.2 Ackerschachtelhalm/ <i>Equisetum arvense</i> L.	211
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	211
Hauptinhaltsstoffe	211
Hauptwirkungen	211
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	211
Indikationen	211
Anwendungsarten	211
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	211
Bewährte Ackerschachtelhalm-Rezepte	212
9.3 Arnika/ <i>Arnika montana</i> L.	214
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	214
Hauptinhaltsstoffe	214
Hauptwirkungen	214
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	214
Indikationen	214
Anwendungsarten	215
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	215
Bewährte Arnika-Rezepte	215
9.4 Beinwell/ <i>Symphytum officinale</i> L.	217
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	217
Drogenbezeichnung	217
Hauptinhaltsstoffe	217
Hauptwirkungen	217
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	217
Anwendungen	217
Anwendungsarten	218
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	218
Bewährte Beinwell-Rezepte für die Hausapotheke	218
9.5 Birke/ <i>Betula pendula</i> Roth	219
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	219
Drogenbezeichnung	219
Hauptinhaltsstoffe	219
Hauptwirkungen	219
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	219
Anwendungen	219
Anwendungsarten	219
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	220
Bewährte Birken-Rezepte	220
9.6 Blutwurz/ <i>Potentilla erecta</i>	222
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	222
Drogenbezeichnung	222
Hauptinhaltsstoffe	222
Hauptwirkungen	222
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	222
Anwendungen	222
Anwendungsarten	222

	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	222
	Bewährte Blutwurzel-Rezepte	223
9.7	Große Brennnessel/ <i>Urtica dioica</i> L.	
	Kleine Brennnessel/ <i>Urtica urens</i> L.	225
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	225
	Drogenbezeichnung	225
	Hauptinhaltsstoffe	225
	Hauptwirkungen	225
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	225
	Anwendungen	225
	Anwendungsarten	226
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	226
	Brennnesseln «zur rechten Zeit» ernten	227
9.8	Fenchel/ <i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	228
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	228
	Drogenbezeichnung	228
	Hauptinhaltsstoffe	228
	Hauptwirkungen	228
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	228
	Anwendungen	228
	Anwendungsarten	228
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	228
	Bewährte Fenchel-Rezepturen	229
9.9	Frauenmantel/ <i>Alchemilla vulgaris</i> L.	230
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	230
	Drogenbezeichnung	230
	Hauptinhaltsstoffe	230
	Hauptwirkungen	230
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	230
	Anwendungen	230
	Anwendungsarten	230
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	230
	Bewährte Frauenmantel-Rezepturen	231
9.10	Gänsefingerkraut/ <i>Potentilla anserina</i> L.	233
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	233
	Drogenbezeichnung	233
	Hauptinhaltsstoffe	233
	Hauptwirkungen	233
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	233
	Anwendungen:	233
	Anwendungsarten	233
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	233
	Bewährte Gänsefingerkraut-Rezepturen	234
9.11	Goldrute/ <i>Solidago virgaurea</i> L., <i>S. canadensis</i> , <i>S. gigantea</i>	235
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	235
	Hauptinhaltsstoffe	235
	Hauptwirkungen	235
	Nebenwirkungen	235
	Gegenanzeigen	235

	Indikationen	235
	Anwendungsarten	236
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	236
	Bewährte Goldruten-Rezepturen	236
9.12	Hamamelis/Hamamelis virginiana L.	237
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	237
	Hauptinhaltsstoffe	237
	Hauptwirkungen	237
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	237
	Indikationen	237
	Anwendungsarten	237
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	238
	Bewährte Teemischungen mit Zaubernuss	239
9.13	Heidelbeere/Vaccinium myrtillus L.	240
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	240
	Drogenbezeichnung	240
	Hauptinhaltsstoffe	240
	Hauptwirkungen	240
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	240
	Anwendungen	240
	Anwendungsarten	240
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	240
9.14	Holunder/Sambucus nigra L.	242
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	242
	Drogenbezeichnung	242
	Hauptinhaltsstoffe	242
	Hauptwirkungen	242
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	242
	Anwendungen	242
	Anwendungsarten	242
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	242
	Bewährte Rezepte mit Holunder	243
9.15	Huflattich/Tussilago farfara L.	245
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	245
	Drogenbezeichnung	245
	Hauptinhaltsstoffe	245
	Hauptwirkungen	245
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	245
	Anwendungen	245
	Anwendungsarten	245
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	246
	Bewährte Huflattich-Rezepturen	246
9.16	Johanniskraut/Hypericum perforatum L.	247
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	247
	Drogenbezeichnung	247
	Hauptinhaltsstoffe	247
	Hauptwirkungen	247
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	247
	Anwendungen	247

	Anwendungsarten	248
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	248
	Rezepte mit Johanniskraut	249
9.17	Echte Kamille/ <i>Chamomilla recutita</i> / <i>Matricaria chamomilla</i>	250
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	250
	Drogenbezeichnung	250
	Hauptinhaltsstoffe	250
	Hauptwirkungen	250
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	250
	Anwendungen	250
	Anwendungsarten	250
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	251
	Rezepte mit Kamille	252
9.18	Königskerze/ <i>Verbascum densiflorum</i> Berlol.	253
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	253
	Drogenbezeichnung	253
	Hauptinhaltsstoffe	253
	Hauptwirkungen	253
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	253
	Anwendungen	253
	Anwendungsarten	253
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	253
	Rezepte mit Königskerze	254
9.19	Lavendel/ <i>Lavandula angustifolia</i> Mill.	256
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	256
	Drogenbezeichnung	256
	Hauptinhaltsstoffe	256
	Hauptwirkungen	256
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	256
	Anwendungen	256
	Anwendungsarten	257
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	257
	Rezepte mit Lavendel	257
9.20	Lein/ <i>Linum usitatissimum</i> L.	259
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	259
	Drogenbezeichnung	259
	Hauptinhaltsstoffe	259
	Hauptwirkungen	259
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	259
	Anwendungen	259
	Anwendungsarten	259
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	260
9.21	Linde	
	Sommerlinde/ <i>Tilia platyphyllos</i> Scop.	
	Winterlinde/ <i>Tilia cordata</i> Mill.	262
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	262
	Drogenbezeichnung	262
	Hauptinhaltsstoffe	262
	Hauptwirkungen	262

	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	262
	Anwendungen	262
	Anwendungsarten	262
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	262
9.22	Löwenzahn/ <i>Taraxacum officinale</i> Web.	264
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	264
	Drogenbezeichnung	264
	Hauptinhaltsstoffe	264
	Hauptwirkungen	264
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	264
	Anwendungen	264
	Anwendungsarten	264
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	265
9.23	Malve/ <i>Malva sylvestris</i> L. und Eibisch/ <i>Althaea officinalis</i>	267
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	267
	Drogenbezeichnung	267
	Hauptinhaltsstoffe	267
	Hauptwirkungen	267
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	267
	Anwendungen	267
	Anwendungsarten	268
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	268
9.24	Mariendistel/ <i>Silybum marianum</i> (L.) Gaertn./ <i>Carduus marianus</i> L.	270
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	270
	Drogenbezeichnung	270
	Hauptinhaltsstoffe	270
	Hauptwirkungen	270
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	270
	Anwendungen	270
	Anwendungsarten	270
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	271
	Rezepte mit Mariendistel	271
9.25	Melisse/ <i>Melissa officinalis</i> L.	272
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	272
	Drogenbezeichnung	272
	Hauptinhaltsstoffe	272
	Hauptwirkungen	272
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	272
	Anwendungen	272
	Anwendungsarten	272
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	272
	Rezepte mit Melisse	274
9.26	Passionsblume/ <i>Passiflora incarnata</i> L.	275
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	275
	Drogenbezeichnung	275
	Hauptinhaltsstoffe	275
	Hauptwirkungen	275
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	275
	Anwendungen	275

	Anwendungsarten	275
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	275
9.27	Pfefferminze/ <i>Mentha x piperita</i> L.	277
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	277
	Drogenbezeichnung	277
	Hauptinhaltsstoffe	277
	Hauptwirkungen	277
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	277
	Anwendungen	277
	Anwendungsarten	277
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	278
9.28	Quark/ <i>Massa lac bovinae ferment. et inspiss.</i>	280
	Synonyme	280
	Arzneilich verwendete Teile	280
	Hauptinhaltsstoffe	280
	Hauptwirkungen	280
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	280
	Indikationen	280
	Anwendungsarten	280
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	280
9.29	Ringelblume/ <i>Calendula officinalis</i> L.	282
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	282
	Drogenbezeichnung	282
	Hauptinhaltsstoffe	282
	Hauptwirkungen	282
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	282
	Anwendungen	282
	Anwendungsarten:	283
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	283
9.30	Rosmarin/ <i>Rosmarinus officinalis</i> L.	285
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	285
	Drogenbezeichnung	285
	Hauptinhaltsstoffe	285
	Hauptwirkungen	285
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	285
	Anwendungen	285
	Anwendungsarten	286
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	286
9.31	Salbei/ <i>Salvia officinalis</i> L.	288
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	288
	Drogenbezeichnung	288
	Hauptinhaltsstoffe	288
	Hauptwirkungen	288
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	288
	Anwendungen	288
	Anwendungsarten	289
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	289
9.32	Schafgarbe/ <i>Achillea millefolium</i> L.	291
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	291

	Hauptinhaltsstoffe	291
	Hauptwirkungen	291
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	291
	Anwendungen	291
	Anwendungsarten	291
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	291
	Rezepte mit Schafgarbe	293
9.33	Sonnenhut/Echinacea	294
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	294
	Drogenbezeichnung	294
	Hauptinhaltsstoffe	294
	Hauptwirkungen	294
	Nebenwirkungen	294
	Gegenanzeigen	294
	Anwendungen	294
	Anwendungsarten	295
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E für Echinaceae purpureae herba ..	295
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E für Echinaceae pallidae radix	295
	Rezepte mit Sonnenhut	296
9.34	Spitzwegerich/Plantago lanceolata L.	297
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	297
	Drogenbezeichnung	297
	Hauptinhaltsstoffe	297
	Hauptwirkungen	297
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	297
	Anwendungen	297
	Anwendungsarten	297
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	297
	Rezepte mit Wegerich	298
9.35	Thymian/Thymus vulgaris L.	300
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile/Drogenbezeichnung	300
	Hauptinhaltsstoffe	300
	Hauptwirkungen	300
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	300
	Anwendungen	300
	Anwendungsarten	300
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	301
	Rezepte mit Thymian	301
9.36	Eingriffeliger Weißdorn/Crataegus monogyna Jacq., Zweigriffeliger Weißdorn/Crataegus laevigata (Poir.) DC.	303
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	303
	Drogenbezeichnung	303
	Hauptinhaltsstoffe	303
	Hauptwirkungen	303
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	303
	Anwendungen	303
	Anwendungsarten	303
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	304
	Rezept mit Weißdorn	305

9.37	Zwiebel/ <i>Allium cepa</i> L.	306
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	306
	Drogenbezeichnung	306
	Hauptinhaltsstoffe	306
	Hauptwirkungen	306
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	306
	Anwendungen	306
	Anwendungsarten	306
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	306
	Rezepte mit Zwiebel	307
10.	Pflanzengestützte Gesundheits- und Krankenpflege	309
10.1	Ziele des Kapitels	309
10.2	Einführung	309
10.2.1	Pflanzengestützte Gesundheits- und Krankenpflege, was ist das?	310
10.3	Rahmenmodelle für die pflanzengestützte Gesundheits- und Krankenpflege	310
10.3.1	Pflanzengestützte Gesundheits- und Krankenpflege im Pflegeprozess	313
10.4	Einschätzen des Bedarfs an pflanzengestützter Gesundheits- und Krankenpflege ...	313
10.5	Pflegediagnostische Indikationen für eine pflanzengestützte Pflege	314
10.5.1	Pflegediagnose: beeinträchtigte körperliche Mobilität	315
10.5.2	Pflegediagnose: akute und chronische Schmerzen	315
10.5.3	Pflegediagnose: Beschäftigungsdefizit	315
10.5.4	Pflegediagnose: beeinträchtigte Gedächtnisleistung	316
10.5.5	Pflegediagnose: Machtlosigkeit	316
10.5.6	Pflegediagnose: Selbstversorgungsdefizit bezüglich Essen	317
10.5.7	Pflegediagnosen: soziale Isolation/Vereinsamungsgefahr	317
10.5.8	Pflegediagnose: Schlafstörung mit Schlaf-Wach- Rhythmusumkehr	317
10.5.9	Pflegediagnose: ruheloses Umhergehen	317
10.6	Pflegeziele der pflanzengestützten Pflege	318
10.7	Plänen und Durchführen von pflanzengestützter Pflege	318
10.7.1	Von der allmählichen Ortsfixierung zur Bettlägerigkeit	318
10.7.2	«Indoor-gardening»	320
10.7.3	Zimmerpflanzen pflegen	321
10.7.4	Büropflanzen umsorgen	321
10.7.5	Kistchen und Töpfe im Haus bepflanzen	322
10.7.6	Kräuter verarbeiten – Kräutersalze	322
10.7.7	Brotaufstriche mit frischen Kräutern und Blüten	323
10.7.8	Teekräuter	324
10.7.9	Obst und Beeren – ernten und verarbeiten	325
10.7.10	Umgebungen jahreszeitlich kreativ gestalten und bepflanzen	328
10.8	Evaluation	336
10.9	Selbstpflege fördern im Garten	336
10.10	Pflanzengestützte Pflege – Settings und Zielgruppen	336
10.11	Pflegeforschung	337
10.12	Schlussfolgerungen	338
10.13	Literaturtipps zum Weiterlesen und Vertiefen	338

Anhang	341
Teetabellen	342
Literaturverzeichnis	345
Bezugsquellen	351
Heilpflanzengärten	357
Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten	359
Autorinnen	361
Leben wie der Lein – Zum Tod von Annegret Sonn	365
Sachwortverzeichnis	367

Vorwort

Wie dieses Buch entstanden ist – ein reflektierendes Gespräch der Autorinnen

Annegret Sonn: «Schon seit Jahren malten wir uns immer wieder die Idee eines Heilpflanzenbuchs aus, speziell verfasst für unsere Kolleginnen und Kollegen in der Pflege. Doch immer fehlte es an der nötigen Zeit, neben unserer Unterrichtsarbeit uns auch noch einem solchen Projekt zu widmen ...»

Ursel Bühring (*schmunzelnd*): «... nicht dass da plötzlich anders geworden wäre mit der verfügbaren Zeit. ... Aber im Winter 2001 hat es uns dann doch ernsthaft gepackt und uns seither begleitet. In unserer täglichen Arbeit mit KursteilnehmerInnen wurde auch immer wieder deutlich, dass es unzählige, großartige Bücher über Heilpflanzen und ihre Anwendung gibt – aber keines, das als Nachschlag- und Nachlese-Buch für den praktischen Pflegealltag geeignet wäre.»

AS: «Dass wir das zusammen machen mussten, war klar: Durch deine langjährige Arbeit mit Heilpflanzen und durch die Erfahrungen in den ständig bei dir laufenden Heilpflanzenausbildungen hast du einen enormen Schatz an Wissen angesammelt. Gleichzeitig hast du Übungen und Methoden entwickelt, die aus einer trockenen Materie wie den Wirkstoffen der Heilpflanzen plötzlich etwas Interessantes und Lebendiges entstehen lassen.»

UB: «Ja – und bei anderen Kapiteln bist du mir dann so hartnäckig auf die Zehen getreten, bis ich doch noch mehr darüber herausfand, z. B. über die Rolle der Frauen in der Geschichte der Heilpflanzen, wo doch auch hier rasch auffällt, dass die Namen von großen Männern dominieren – obwohl Frauen beim Thema Heilen und Heilpflanzen in der Menschheitsgeschichte die Hauptrolle gespielt haben.»

AS: «Ja – zugegeben – ich hatte einige Anliegen, von denen ich wollte, dass sie in dieses Buch aufgenommen werden, weil – aus meiner Unterrichtserfahrung – es hier häufig zu Verwirrungen und Spekulationen kommt. Deshalb waren mir z. B. die Definitionen und Kurzdarstellungen zu den bekanntesten Heilweisen, die mit Heilpflanzen behandeln, so wichtig. Wenn zukünftig ein paar KollegInnen die Homöopathie nicht mehr mit der Pflanzenheilkunde verwechseln, freue ich mich schon. Aber auch zur entsprechenden Offenheit gegenüber anderen Sichtweisen von Heilkunde und Heilkunst soll dieser Teil ermutigen.»

UB: «Der rechtliche Rahmen oder die Abrechnungs- und Finanzierungsmöglichkeiten im Rahmen der Pflege mit Heilpflanzen (doch wahrlich trocken klingende Themen!) – das waren nun wieder Bereiche, zu denen du aus den Erfahrungen mit deiner Wickel-Fachausbildung die nötigen professionellen Kontakte und lange zusammengetragenes Wissen mitbringen konntest.»

AS: «Dagegen liegt es dir viel mehr, einzelne Pflanzen in Pflanzensteckbriefen sachkundig zu beschreiben und gleichzeitig so lebendig mit den von dir geliebten Geschichten und Mythen darzustellen – eindeutig ein besonders schöner Abschnitt dieses Buches ...»

UB: «... dem du partout noch eins draufsetzen musstest mit dem Steckbrief zum Quark!»

AS: (*lachend*): «Ja – das hat Spaß gemacht. Es zeigt im Übrigen auch, dass uns beiden das Heilpflanzenthema ein wichtiges Anliegen ist, es uns aber vor zu viel tierisch-ernstem Dogmatismus und dem Missionieren für eine Idee graust.»

UB: «Und dann die beiden Kapitel mit den Tipps und den praktischen Handlungsanleitungen, die ja der eigentliche, nutzbringende Nachschlag- und Praxisteil für PflegekollegInnen und PatientInnen sein sollen. Hier geht es uns darum, die Befindlichkeit der PatientInnen wahrzunehmen, und nicht nur auf die Befunde zu schielen! Zuerst habe ich dafür eine tabellarische Übersicht erstellt, dann hast du diese praxisnahen Texte geschrieben, die Mut und Lust machen, sofort *«loszulegen»*, und ich habe sie dann Satz für Satz durchgearbeitet und mit meinen Erfahrungen ergänzt – das waren doch die arbeitsintensivsten Kapitel – findest du nicht?»

AS: «Oh ja – und was dabei zwar mühsam aber auch spannend zugleich war, war unser Leitgedanke, diese Anwendungen als pflegetherapeutische Maßnahme an den PatientInnen und ihren momentanen (Krankheitserlebens-)Situationen aufzuzeigen, und nicht nur als Versuch, konventionelle schulmedizinische Mittel gegen pflanzliche auszutauschen. Ich empfand es immer wieder als eine Herausforderung, klar beim pflegerischen Ansatz zu bleiben, und nur in ganz wenigen Ausnahmen auch einmal auf eines der pflanzlichen Fertigpräparate hinzuweisen, deren Anwendung – zumindest im stationären Bereich – häufig von einer ärztlichen Anordnung abhängig sind.»

UB: «Ja, und gerade dieser Ansatz macht unser Buch so einmalig! Was uns nicht leicht fiel war, dass wir uns immer wieder bremsen mussten, um nicht alles, was wir so kennen an Teerezep-

turen und praktischen Ansätzen, hier niederzuschreiben, sondern uns auf Wesentliches, Exemplarisches und Machbares zu reduzieren nach dem Motto: weniger ist oft mehr!»

AS: «Immer wieder stellten wir auch fest, wie sehr wir beim Zusammentragen unserer Texte gegenseitig von unserem Wissen und unseren Erfahrungen profitierten.»

UB: «Ich fand das gut, dass sich zwei so starke Frauen wie wir, die beide einzeln ihren Weg der Selbstständigkeit gehen, so gut ergänzen können, und es tat gut, durch unser gegenseitiges Vertrauen in die Kompetenz der anderen auch Bereiche abgeben zu können.»

AS: «Mehr noch: Wir lernten uns auch noch viel deutlicher gegenseitig kennen in unseren jeweiligen Schwerpunkten, die jede im Laufe der Jahre entwickelt hatte – und das, obwohl wir uns doch schon so lange kennen und in unserer Arbeit begegnen.»

UB: «Meine eigene Begeisterung für die Anwendung von Heilpflanzen in dieses Buch hineinzugeben und doch auch auf Grenzen hinzuweisen, die gerade im professionellen Umgang mit diesem Wissen nötig sind, das war mir auch sehr wichtig. Und es war höchste Zeit, dass du auf die wenigen Facharbeiten und Forschungsansätze, die aus der Pflege vorliegen, hinweist.»

AS: «Ich wollte damit auch auf den Umstand aufmerksam machen, dass sich zwar einiges in der Pflegeforschung tut, es jedoch spezielle Pflegeforschung zu Heilpflanzenanwendungen vor dem Hintergrund der üblichen wissenschaftlichen Forschungskriterien in einem solch interdisziplinären Bereich (Pharmakologie, Botanik und Medizin) nicht leicht hat.»

UB: «Dieser Teil soll Mut machen, selbst zu recherchieren und weiterzulesen, worüber bereits geforscht wurde und worauf wir zurückgreifen können – auch wenn dabei deutlich wird, wie viel noch nicht in der Weise erforscht ist, wie es unsere derzeit gängige Wissenschafts-Auffassung erwartet.»

AS: «Ja – und nun ist es nicht mehr lange bis zur Veröffentlichung unseres Buches, und ich halte dies hier für eine passende Stelle, all jenen zu

danken, die uns bei der Entstehung des Buches begleitet haben.»

UB: «Da sind doch zuerst einmal die TeilnehmerInnen unserer Schulen zu nennen, nicht wahr? Und ganz oben steht auch der Dank an die Natur, die für mich immer die größte Lehrmeisterin ist. Weitergebracht haben mich auch Widerstände und Blockaden während meiner Arbeit in der Klinik – das hat mich eher stark gemacht und ermutigt, nach neuen Wegen zu suchen. Danken möchte ich aber auch meinen beiden Mitarbeiterinnen, Helga Ell-Beiser und Marion Oerding, die mich mit Fachkompetenz und spitzer Feder unterstützt haben.»

AS: «Darüber hinaus geht unser Dank an Fachleute aus dem Pflegerecht (*Hans Böhme*), sowie aus der Krankenhaushygiene (*Franz Sitzmann*, bekannt durch seine Versuche, antimikrobielle Heilkräuter und Teesorten im Pflegealltag zur Desinfektion einzusetzen) und der Pflegeforschung (*Angelika Zegelin*), die uns mit ihrer großen Fachkompetenz zur Seite standen. Herzlichen Dank für die große Unterstützung und

Ermütigung von Seiten des Pflegelektorats vom Verlag Hans Huber (*Jürgen Georg* und *Gaby Bürgermeister*).»

UB: «Und ich würde gerne noch anfügen, was wir den LeserInnenen unseres Buches wünschen, nämlich den Ansporn, sich eine Fachkompetenz anzueignen und genügend Mut, die Heilpflanzen einzusetzen. Es soll ja ein Buch sein für die Praxis, das den Rücken stärkt, zum Aufmuntern dient, zum Nachschlagen, «Loslegen» und auch als Argumentationshilfe.

AS: «Wir würden uns auch noch freuen, wenn es unseren LeserInnen nicht nur als Nachschlagewerk und Hilfe in der stationären Arbeit dient, sondern sie Spaß daran haben, in dem Buch auch mal aus Neugierde und Lust zu blättern und für sich selbst oder für den eigenen Umkreis von Familie, Freunden, Nachbarn etwas Hilfreiches finden. Besonders freuen würden wir uns natürlich über Rückmeldungen. Wir sind offen für kritische Anmerkungen und Verbesserungsvorschläge, für eigene Erfahrungen, Tipps und Rezepturen.»

Vorwort zur 2. Auflage

Die Autorin dankt den LeserInnen für ihr Vertrauen in das vorliegende Werk und die vielen positiven Rückmeldungen zur ersten Ausgabe. Eben solcher Dank gilt den Mitautorinnen der zweiten Auflage, die durch ihr Zutun dieses Werk bereichert haben. Für die zweite Auflage wurden

- der komplette Text vollständig überarbeitet, aktualisiert und ergänzt
- die Pflanzenmonografien inhaltlich deutlich erweitert
- zahlreiche Abbildungen ausgetauscht und ergänzt
- das Kapitel zu Wickeln und Auflagen neu gefasst

- Pflanzen als Mittel zur kognitiven Anregung beschrieben
- die Adress- und Literaturangaben vollständig aktualisiert, ergänzt und um eine Literaturstudie zu allen Schwerpunkten des Buches ergänzt
- ein Kapitel zur pflanzengestützten Pflege und Gartentherapie ergänzt

Wir wünschen den LeserInnen erneut ein verständliches, praxisnahes und anschauliches Handbuch zur Nutzung von Heilpflanzen in der Pflege an die Hand zu geben.

1 Die Wurzeln der heutigen Pflanzenheilkunde

1.1 Ein Blick in die Geschichte

Die Geschichte der Pflanzenheilkunde ist so alt wie die Menschheit selbst. Ursprünglich lebten die Menschen aufs engste in die Natur eingebunden und sammelten mit der täglichen Nahrung zugleich ihre Heilmittel – die Pflanzen.

Die ersten Spuren der Verwendung von Pflanzen als Heilmittel lassen sich zurückverfolgen bis etwa **60000 Jahre vor unserer Zeitrechnung**. In einem Grab in Shanidar im Iran wurden verschiedene Blütenpollen gefunden, unter anderem Schafgarbe, Eibisch, Tausendgüldenkraut und Wegerich. In den jungsteinzeitlichen Pfahlbauten am Bodensee fand man Samen von Holunder, Schlehe, Kümmel, Brombeere u. a. Auch «Ötzi», der Steinzeitmensch, trug eine große Anzahl verschiedener Heilkräuter in seinem Köcher mit sich.

Die wahrscheinlich ältesten schriftlichen Überlieferungen der Pflanzenheilkunde entstanden **3700 Jahre v. Chr.** Der damalige Kaiser von China, Shen-nung, verfasste eine pharmakologische Pflanzenheilkunde über 239 Pflanzendrogen, deren Heilwirkungen und Anwendungsmöglichkeiten. Zu den begehrtesten Heilpflanzen dieser Zeit gehörten Sternanis, Kampfer und Schlafmohn (Opium).

Das Wissen über heilende Pflanzen wurde schon immer in der Hauptsache von Frauen getragen

und mündlich weitergegeben. Als mit dem Altertum die Niederschrift solcher Kenntnisse aufkam, blieb dieser Weg den Frauen meistens verwehrt. Es war ihnen nicht gestattet, schreiben, lesen oder später auch Latein als die Sprache der Gelehrten zu lernen oder an wissenschaftlichen Forschungen teil zu haben. Zwar finden sich historische Belege über bedeutende Frauen in der Pflanzenheilkunde, doch meist ist ihr Wissen durch männliche Schreiber verändert oder verfälscht zu Papier gebracht worden, häufig gekennzeichnet durch Ignoranz oder Verachtung weiblicher Belange. Frauen hatten ein intuitives Naturverständnis, das ihnen eine gewisse Macht verlieh und die Männer verunsicherte. Je mehr sich Männer durch wissenschaftliche Forschung und rationale Betrachtungsweise von den unmittelbaren Naturkräften entfernten, umso stärker entwickelte sich ein Argwohn gegenüber den Frauen, die diesen Bezug immer beibehielten. Der geschichtliche Verlauf zeigt, dass immer wieder versucht wurde, Frauen durch Ausschluss vom wissenschaftlichen Leben diese Macht zu nehmen.

Der erste schriftliche Beleg einer Ärztin, die sich mit Pflanzenheilkunde beschäftigte, datiert etwa aus dem Jahr **2500 v. Chr.**: Merit Ptah aus Ägypten. Die sehr gebildeten ägyptischen Frauen, die in großer Freiheit lebten, erhielten ihre Kenntnisse über die Heilmittelbereitung von den Priestern im Tempel. Die Frauen waren die eigent-

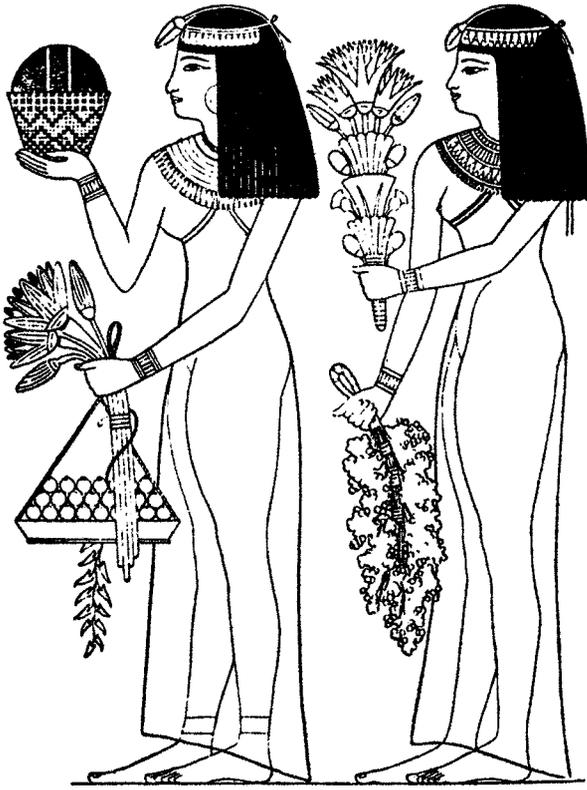


Abbildung 1-1: Frauen mit Früchten, Blumen, Würz- und Duftkräutern. Altägyptisches Relief. Foto: zvg.



Abbildung 1-2: Ceres – die große Erdgöttin und Schützerin der Ernte. Altrömisches Terrakottarelief. Foto: zvg.

lichen Medizinerinnen des Landes und kurieren ihre Familien selbst (Abb. 1-1).

Zu den eindrucksvollsten und umfangreichsten Überlieferungen gehören Funde aus ägyptischen Königsgräbern, die auf ca. **1600 v.Chr.** geschätzt werden. Die berühmteste Aufzeichnung ist das «Papyrus Ebers», worin 877 Rezepte mit zahlreichen Heilpflanzen, wie z.B. Wacholder, Myrrhe, Thymian oder Knoblauch niedergeschrieben stehen. Die Schriftrolle aus dem Jahre **1536 v.Chr.** hat eine Länge von über 20 Metern! Auf die gleiche Zeit wird auch die Kahun-Papyrusrolle datiert, die sich speziell mit Frauen- und Kinderkrankheiten befasst.

Die ersten Überlieferungen aus der indischen Heilkunde, der Ayur-Veda (Lehre vom langen Leben) entstanden um **1500 v.Chr.** Heilpflanzen, die heute wieder im Mittelpunkt des medizinischen Interesses stehen, wurden hier schon genutzt, wie die Rauwolfia, Aloe oder das Sandelholz.

Eine der herausragenden Größen im Griechenland der Antike war Hippokrates (**460–370 v.Chr.**), auf dessen Namen angehende Mediziner auch heute noch den «hippokratischen Eid» schwören. Er gilt als der geistige Vater der modernen Medizin. Hippokrates behandelte Krankheiten mit Heilpflanzen, Wasser und Diät. Er war der Begründer der Säftelehre und der Lehre von den so genannten «vier Temperamenten»: Choleriker, Sanguiniker, Melancholiker und Phlegmatiker. Zu dieser Zeit beschäftigte sich auch Pythagoras von Samos mit Heilpflanzen. Theophrast, ein Schüler von Aristoteles, verfasste 350 v.Chr. die «Naturgeschichte der Pflanzen», die etwa 450 verschiedene Heilpflanzen beschreibt.

Um **200 v.Chr.** galt die Schöne Helena als eine der bedeutendsten Heilerinnen und Kräuterkundigen, die bei Polydamna, einer ägyptischen Königin lernte und viele Kräuterrezepturen beherrschte. Auch Pythia, Priesterin und Orakelsprecherin zu Delphi, beherrschte die Pflanzenheilkunde. Vor ihrem Orakel kaute sie Lorbeerblätter und ließ Bilsenkraut räuchern (Abb. 1-2).

Das **Alte Testament** führt im 3. Buch Mose (Levitikus) Krankheiten und Heilungsvorschläge auf. Zu dieser Zeit wurde aus dem Stamme Levi (Sohn Jakobs und Leas) stets der älteste Sohn als Priester berufen. Er war gleichzeitig eine Art Krankheitsberater. Zum Passahfest war es Brauch bei den Juden, viele bittere Kräuter zu sich zu nehmen: Zichorie, Löwenzahn, Lattich und Endivie, die heute einer Frühjahrskur entsprechen. Ein bekanntes Zitat aus dem Alten Testament lautet:

«Gott hat die Kräuter heilsam gemacht, und ein Verunflüchter verachtet sie nicht.»

Im **1. Jh. n. Chr.** verfasste der griechische Arzt Dioskurides das wohl bedeutendste Heilpflanzenbuch der Antike. Sein fünfbandiges Werk «*materia medica*» beschreibt ausführlich etwa 800 Pflanzen und ihre Verwendung. Es soll angeblich auf dem Wissen kräuterkundiger Frauen basieren und war bis ins 15. Jh. für die Pflanzenheilkunde maßgebend. Viele seiner Angaben sind bis heute gültig, einige der Pflanzenportraits von Dioskurides können sich mit den Erkenntnissen der heutigen Phytotherapie messen. So wurden damals schon Holunderblüten als schweißtreibendes Mittel eingesetzt, Tausendgüldenkraut als bittere Medizin und Pfefferminze als Mittel, das Krämpfe lindert und Blähungen beseitigt.

Ungefähr zur gleichen Zeit entstand eine 37-bändige Sammlung von über 2000 Schriften verschiedener Autoren über die Anwendung von Heilpflanzen, die von dem berühmten römischen Feldherrn und Geschichtsschreiber Plinius (23–79 n. Chr.) zusammengetragen wurden. In seinen Schriften wurde auch pflanzenheilkundliches Wissen von Frauen veröffentlicht. Nach seinen Angaben soll zum Beispiel Aristoteles' Frau (um 350 v. Chr.) einen großen Anteil der umfangreichen Werke mitverfasst haben.

Die Werke von Dioskurides und Plinius waren die wichtigsten Quellen für alle mittelalterlichen Kräuterbuchautoren.

Als eigentlicher Begründer der Pflanzenheilkunde gilt der bedeutende griechische Arzt Claudius Galenus – Galen – (ca. 129–199 n. Chr.), der

am Hofe des Kaisers Marc Aurel wirkte. Auf ihn gehen detaillierte Angaben zur Herstellung von pflanzlichen Destillaten, Tinkturen, Salben u. a. zurück. Durch «galenische Zubereitung» entsteht aus einer Rohdroge ein Arzneimittel. Diese werden heute noch als «Galenika» bezeichnet. Von Oktavia, der ersten Frau von Marcus Antonius sind häusliche Heilverfahren mit heilenden Kräutern wie Zimt, Kardamom, Rose und Lavendel überliefert.

Das sich ausbreitende Christentum setzte alles daran, heidnische Rituale zu unterbinden. Dadurch wurden die Errungenschaften der Antike auf dem Gebiet der Pflanzenheilkunde verdrängt. Auf der anderen Seite behielten weise Frauen trotz kirchlicher Ächtung ihr Vertrauen auf die lebensspendenden Kräfte althergebrachter Kräuterrezepturen bei. Vermögende Frauen aus der oberen Gesellschaftsschicht, die in ihren Burgen umfangreiche Kräutersammlungen hegten, wurden gleichermaßen aufgesucht wie die Kräutermarie in der ärmeren Dorfgemeinschaft.

In der Zeit vom **8.–13. Jh.** galten die Klöster als Hüter der Wissenschaft. Die Mönche «kopierten» die alten Schriften und bewahrten sie so für die Nachwelt. Es entstand die so genannte «Mönchs-» oder «Klostermedizin». Viele Mönche übten selbst die Heilkunde aus, an erster Stelle stand dabei der Orden der Benediktiner. Walafridus Strabo (809–849), Abt des berühmten Benediktinerklosters Reichenau am Bodensee, verfasste den bekannten «*Hortulus*» (lat. «Gärtchen»), ein Lehrgedicht über Gartenbau und 23 Heilpflanzen in 444 Hexameter-Versen. Der erste Entwurf zur Anlage eines Kräutergartens findet sich auf dem Bauplan des Klosters von St. Gallen. Die Räume, in denen die Heilkräuter aufbewahrt wurden, hießen «*apotheca*». Im **9. Jh.** stellte Karl der Große die Pflanzenheilkunde unter staatliche Kontrolle. Er förderte die Kultivierung bestimmter Heilpflanzen in Klöstern und erließ eine Verordnung, «*Capitulare de villis*», nach der bestimmte Heil- und Gewürzpflanzen zum Anbau vorgeschrieben waren.

Bereits im Laufe des **8. Jahrhunderts** kam es nach dem Zerfall des Römischen Reiches zur Ausdehnung des Islams; die Heilkunde wurde