

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, da 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
<b>1. Die Wurzeln der heutigen Pflanzenheilkunde .....</b>	<b>25</b>
1.1 Ein Blick in die Geschichte .....	25
<b>2. Heilweisen mit Pflanzen – Unterschiedliche Sichtweisen und Standpunkte .....</b>	<b>37</b>
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
<b>3. Erklärungsansätze – Forschung in Phytotherapie und Pflege .....</b>	<b>49</b>
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
<b>4.</b>	<b>Die Wirkstoffe der Heilpflanzen .....</b>	<b>55</b>
	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	Cumarinyglykoside .....	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
<b>10.</b>	<b>Pflanzengestützte Gesundheits- und Krankenpflege .....</b>	<b>309</b>
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

Ermutigung 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. Ebensolcher 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-

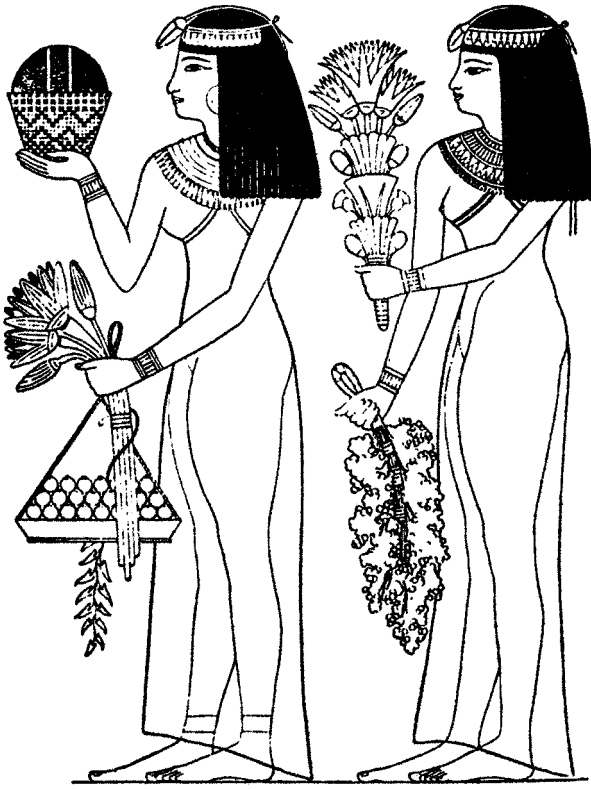


Abbildung 1-1: Frauen mit Früchten, Blumen, Würz- und Duftkräutern. Altägyptisches Relief. Foto: zvg.



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 fünfbändiges 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