

# SPEZIALREPORT

# 7 heimische Heilpflanzen



---

## Inhaltsverzeichnis

Große Brennnessel – wehrhaft und wundersam	Seite 5
Gewöhnlicher Giersch – Fluch oder Segen?	Seite 8
Quendel – ritterlich und keusch	Seite 10
Mariendistel – schön und stachelig	Seite 12
Schafgarbe – tausend Blätter, aber ein Soldat	Seite 13
Wegwarte – 60 Namen und 100 Anwendungen	Seite 15
Weidenröschen – schmalblättrig oder kleinblütig	Seite 18

---

## Heilen mit heimischen Heilpflanzen statt TCM und Ayurveda?

Ja, das ist möglich und sogar wünschenswert, denn unser einheimisches Heilwissen um die Pflanzen, die um uns herum gedeihen, gerät zum zweiten Mal in unserer langen Geschichte und der Tradition des abendländischen Gesundheitswissens in Gefahr, vergessen zu werden. Exotische alte Heilsysteme aus China und Indien, TCM und Ayurveda, erleben einen regelrechten Boom.

Zugegeben: Beides sind faszinierende Heilsysteme – aber haben sie nicht einen ganz anderen kulturellen Rahmen? Genauer betrachtet, gleichen sie dann auch mehr auf westliche Bedürfnisse zugeschnittenen Exportschlagnern, die nur noch wenig bis gar nichts mit den ursprünglichen Heilmethoden aus China oder Indien zu tun haben. Wo aber liegt dann der Reiz?

Der Reiz liegt vermutlich darin, dass beide Heilsysteme seit Jahrtausenden dokumentiert, angewandt und im Alltag eingesetzt werden, und zwar ganzheitlich in der Küche, im Leben, in der Bewegung und sogar in der Religiosität.

Und was geschah bei uns im Abendland? In Europa, in Deutschland? Es war genau diese Religiosität, die Christianisierung, die bis zum 6. Jahrhundert nur mündlich weitergegeben wurde. Es gibt einfach keine Aufzeichnungen über die traditionelle Medizin Europas aus vielen Jahrtausenden. Was aber noch viel schwerer wiegt: Zu Anfang der Christianisierung wurde jegliche heilende Behandlung als Einmischung des Menschen in den Willen Gottes schlichtweg abgelehnt und verboten.

Wissen und Anwendungsweisen wie bisher mündlich weiterzugeben war gefährlich und darum geriet viel altes Wissen in Vergessenheit. Die weni-

---

gen Kräuterheilkundigen, die dennoch weiter behandelten, landeten nicht selten in Zeiten der Inquisition auf dem Scheiterhaufen – und das europaweit. Aber noch etwas geschah in dieser Zeit und das war der Anbau von Heilpflanzen in den Klöstern. Hinter dicken, schützenden Mauern gedeihen auch die Pflanzen, die in der Bibel Erwähnung finden, denn deren Anbau und Nutzung waren erlaubt. Wein, Olive, Lorbeer, Granatapfel, Lavendel und Rizinus waren die ersten Heilpflanzen, die wieder Verbreitung fanden. Zu Zeiten der Benediktiner dann auch Thymian, Rosmarin, Salbei und viele weitere für unsere Breitengrade fremde Pflanzen.

Dank der heiligen Hildegard von Bingen (1098–1179) und des Benediktinermönchs Odo Magdunensis aus Meung an der Loire fanden heimische Heilpflanzen und Kräuter wieder Anerkennung und Anwendung.

In diesem Ratgeber finden Sie die sieben heimischen Heilpflanzen, die vermutlich auch in Ihrer Nähe wachsen oder zu finden sind. Denn es sind sogenannte Ruderalpflanzen, Pflanzen, die dort wachsen, wo wir als Menschen Zerstörung hinterlassen haben. Pflanzen, die auch in der tristesten Zivilisationslandschaft Farbe und Lebensfreude in die Natur bringen. Pflanzen, die enorme reinigende Kräfte haben und versuchen wiedergutzumachen, was der Mensch zerstört hat.

Diese Pflanzen haben besondere Kräfte. Wenn Sie selbst sammeln, sammeln Sie nicht gerade dort, wo die Giftbelastung extrem hoch ist. Und achten Sie auf die Gemeinschaftspflanzen, die in der Nähe dieser natürlichen Heiler wachsen.

Gemeinsam verabreicht, sind sie oft die Antwort auf unsere Zivilisationskrankheiten und Beschwerden. Warum also in die Ferne schweifen, wenn das Gute doch so nahe liegt!

---

# Große Brennnessel – *Urtica dioica*

**Bevor Sie das nächste Mal in Ihrem Garten Brennnesseln den Gar ausmachen, halten Sie kurz inne und fragen Sie sich, ob Sie unter Allergien, Gicht, Rheuma oder ständiger Müdigkeit und Erschöpfung leiden oder gelegentlich Wassereinlagerungen in Füßen und Augenlidern haben. Wenn auch nur ein Ja darunter war, ziehen Sie Handschuhe an und holen Sie die Brennnessel sanft aus dem Boden, denn Sie können sie vollständig nutzen!**

**W**ehrhaft sind sie und scheinen überall zu wachsen: am Wegesrand auf Wiesen und vorzugsweise als Unkraut im Garten.

Dabei wäre ein wohlwollender Blick auf die ruppig-raue Brennnessel wertvoll. Denn ihre zahlreichen Gesundheitswirkungen bei Problemen der Haut, Muskeln und Gelenke machen sie zu einer wertvollen Heilpflanze.

Schon seit den Zeiten des Hippokrates gilt sie als wichtiges Heilmittel gegen Wassersucht. Auch Paracelsus und die heilige Hildegard von Bingen wussten die Heilkraft der Brennnessel zu schätzen.

Verwendung finden Blätter, Samen und Wurzeln der Brennnessel.

*Die Brennnessel hat ein breites Wirkspektrum*

- harntreibend
- stoffwechsellanregend
- entzündungshemmend
- ausleitend.

Nach neuestem Forschungsstand lassen sich die meisten Wirkungen der Brennnessel auch wissenschaftlich begründen, denn die Liste der Wirk- und Inhaltsstoffe ist lang:

- Mineralien und Spurenelemente wie Magnesium, Kalium, Calcium und Kieselsäure – und

---

vor allem Eisen! –, weswegen sie Paracelsus zur Anregung der Blutbildung empfiehlt:

- Vitamin C, B2, K1
- Flavonoide
- Organische Säuren
- Steroide
- Phytosterole,
- Serotonin
- Botenstoffe wie Cholin, Azetylcholin,
- Triterpene, wirken antimikrobiell
- Bitterstoffe

Die Vielzahl der Wirkstoffe macht die Brennnessel zu einem echten Allround-Genie. Innerlich wie äußerlich finden ihre heilsamen Inhaltsstoffe Verwendung.

Sie diene sogar als Grabbeigabe und ist mittlerweile weltweit verbreitet, so, als wolle sie dem Menschen überall dienen.

Wir zerstören und vergiften uns und die Umwelt und die Brennnessel reicht uns immer wieder ihre wehrhaften behaarten Blätter, als wolle sie sagen: Das ist meine Art, die Dämonen von euch fernzuhal-

ten. Ich bleibe in Eurer Nähe und beschütze euch. Meine brennenden Nesseln sind der Preis, den ihr dafür zahlt.

Wenn Sie sich die ebenfalls lange Liste der Heilkräfte der Brennnessel anschauen, finde ich persönlich, dass der Preis angemessen ist:

- Ausleitung von Giftstoffen durch Anregung des Stoffwechsels als Tee oder Frischpflanzensaft
- Blutreinigend
- Brennnesselblattpulver kann außerdem einfach in Säfte oder Wasser gerührt werden.
- Durchblutungsfördernd
- Brennnessel ist eine sehr gute pflanzliche Eisenquelle
- Anregung der Libido und der Potenz
- Gegen Rheuma und Gicht
- Bei Hautbeschwerden wie Ekzemen oder allergischen Hautproblemen
- Magengeschwüre
- Steinleiden der Galle und Niere
- Bei Verdauungsproblemen
- Neigung zu Hämorrhoiden
- Blutzuckersenkende Wirkung



- 
- Schleimlösend
  - Haarwuchsmittel
  - Gegen fettige Kopfhaut und Schuppen

### *Aber die Brennnessel kann noch mehr ...*

Sie kann Ostereier und Wolle färben, sie hält den Blitzschlag vom Haus fern – weshalb man ein Büschel Brennnesseln pflückt und im Haus aufhängt –, sie regt die Fruchtbarkeit an und lieferte schon zur Steinzeit Seile sowie Stoffe – denken Sie nur an das Nesseltuch!

Dem erfahrenen Gärtner liefert sie den Rohstoff für wirksame, wenn auch stinkende Antifliegen-Sprays. Sie lockert den Boden auf, entgiftet alte Umweltsünden und macht den Garten für andere Lebewesen wieder bewohnbar.

Achten Sie darauf, welche Pflanzen in der Nähe Ihrer Brennnesseln wachsen, sei es in Ihrem Lieblingspark oder in Ihrem Garten – diese Pflanzen sollten Sie notieren und nachschlagen, welche Wirkung sie haben.

### *Wenn Rheuma Sie plagt ...*

Dann machen Sie doch mal eine Brennnessel-Ausstreichung. Früher wurden die betroffenen Stellen „gepeitscht“, aber es reicht, ein Bündel frischer Brennnesseln zu nehmen und über die jeweiligen Stellen zu fahren – das funktioniert auch hervorragend bei Hexenschuss und Ischias-Problemen:

Einmal täglich vor dem Zubettgehen und die Haut hinterher unbedingt nicht abwaschen. Drei Tage und Sie werden erstaunt sein, wie das Wärmegefühl den Schmerz überstrahlt und die Brennnesseln sogar leicht betäubend wirken!



---

# Gewöhnlicher Giersch – *Aegopodium podagraria*

**Fluch oder Segen? Immer eine Frage der Betrachtungsweise, aber unter dem Aspekt Heilkraut – ein 100%-Volltreffer ist diese Nahrungspflanze mit Heilpotenzial.**



**S**chier unverwüstlich ist der Giersch und genau das ist sein Problem: Entweder man liebt ihn, weil er unglaublich gut schmeckt, überall wächst und viermal mehr Vitamin C hat als eine Zitrone.

Oder aber man ist Gärtner und will nur eines: einen unkrautfreien Garten – dann ist er eine echte Plage.

*Mein Tipp: Nehmen Sie dieses Gottesgeschenk und genießen Sie ihn!*

Dann machen Sie aus der Not eine Tugend und tun sich auch noch etwas Gutes, denn die Lebenskraft des Gierschs ist ansteckend!

*Zu den besonderen Inhaltsstoffen des Gierschs zählen*

- ätherische Öle – was ihn als Salat und Brotaufstrich so lecker macht,
- Bor,
- Cumarine,
- Eisen,
- Kalium,
- Kalzium,
- Kupfer,
- Magnesium,
- Mangan,
- Vitamin A,
- Vitamin C.



---

Das Spektrum seiner Eigenschaften als Heilpflanze kann sich ebenfalls sehen lassen – ein weiterer Grund, den Giersch zu nutzen, anstatt ihn zu vernichten, wenn Sie ihn sehen.

Denn er wirkt

- antibakteriell,
- antimykotisch,
- entsäuernd,
- entzündungshemmend,
- harntreibend,
- kräftigend.

Giersch hat viele gute Eigenschaften, ganz gleich, ob Sie ihn kochen wie Spinat, frisch über den Salat zupfen oder als Tee zubereiten. Er ist wirksam gegen

- Blasenentzündungen,
- Erkältungen,
- Frühjahrsmüdigkeit,
- Gicht,
- Hämorrhoiden,
- Hexenschuss,
- Husten,
- Insektenstiche,
- Ischias,
- Krampfadern,
- Rheuma,
- Verbrennungen,
- Verstopfung,
- Zahnschmerzen.

## Wohlduftender Badezusatz

Wenn die Hexe geschossen hat oder der Ischias schmerzt, wirkt Giersch im Badewasser Wunder. Machen Sie dazu eine Abkochung aus 500 g frischem Giersch und ausreichend Wasser, in dem Sie den Giersch kurz aufkochen. Dann lassen Sie den Absud 30 Minuten ruhen und geben ihn abgeseiht in Ihr Badewasser.

Wenn Sie den Geschmack von Frühling und Frische auch im Winter genießen wollen, sammeln Sie die Gierschblätter und trocknen sie. Im Mörser zerkleinert oder mit einer alten Mühle gemahlen, werden sie zu Pulver, das Sie vielseitig verwenden können. Geben Sie ihn

- über Salate
- in Dips
- in Butter
- in Suppe oder
- direkt auf Brot oder Kartoffeln.

Dieses wohlschmeckende Kraut bringt gerade in der dunklen Jahreszeit neue Lebensfreude!

---

# Quendel – Thymus pulegioides

Eigentlich ist das Mittelmeer die Heimat des Feldthymians, von dem schon Plinius Secundus in der Antike berichtete. Quendel war schon 200 v. Chr. Teil des berühmten Theriaks, eines Heiltranks, der gegen Gifte aller Art schützen sollte. Auch als Heilpflanzen der Frauenheilkunde ist er berühmt geworden, und ebenfalls Hildegard von Bingen erwähnt den Quendel unter der Bezeichnung „Quenula“.

Quendel ist ein ebenso kräftiges Gewürz für die mediterrane Küche wie sein südländischer Verwandter, der Thymian.

Bei schweren Fleischgerichten erleichtert er die Verdauung und verleiht Eintöpfen und Fleisch ein würziges Aroma.

Diese Stärke hilft auch über Erschöpfung und Lernschwäche hinweg, weswegen sich Quendel als ätherisches Öl hervorragend in ein Arbeitsumfeld verströmen lässt.

Das griechische Wort „thymos“ wurde zu „thymus“ lateinisiert und bedeutet so viel wie Kraft, Mut, Tapferkeit und Stärke. Ein Grund, warum den Soldaten des antiken



Griechenland ein Kranz aus Feldthymian um den Kopf gelegt wurde und die Damen des Mittelalters zum Abschied einen Zweig Feldthymian erhielten.

Die Ritter des Mittelalters wussten die Heilkraft des Quendels zu schätzen. Bei Wunden kann man Quendel äußerlich verwenden, ebenso gegen Quetschungen und Prellungen oder Hautentzündungen.

---

## Quendel wirkt

- antibakteriell,
- antifungizid,
- wundheilend.

## Quendelkissen gegen Rheuma

Trocknen Sie das Quendelkraut während des Sommers und geben Sie es in ein Kräuterkissen. Legen Sie es auf die schmerzende Stelle so lange und so oft Sie mögen. Schon die alten Ägypter und Inder bauten vor 4.000 Jahren Quendel in Feldern an, um sich seine vielfache Heilwirkung zu sichern. Zu den wichtigsten Einsatzgebieten des Quendels zählen neben der Wundheilung die Atmungsorgane.

## Seine krampflösende Eigenschaft lässt ihn besonders bei

- Keuchhusten,
- Reizhusten und
- Asthma wirksam sein.

Aber auch als Verdauungshilfe ist er geeignet, wenn man zu Blähungen und Sodbrennen neigt. Wenn man sich die ätherischen Öle des frischen Quendels zunutze machen will, sollte man das Kraut immer erst gegen Ende des Garens hinzugeben, damit die flüchtigen Öle nicht verloren gehen.

Die uns erhaltenen Überlieferungen der Volksheilkunde betrachten den Quendel als ein Frauenkraut, denn er

- lindert Menstruationskrämpfe,
- fördert die Menstruation und
- reguliert den Zyklus.

Die volkstümlichen Namen

- Kinderkraut,
- Liebfrauenbettstroh und
- Marienbettstroh deuten auf eine weitere Fähigkeit des Quendels hin: nämlich die Geburt zu erleichtern.

Achtung!

Quendel sollte nicht in großen Mengen in der Schwangerschaft verwendet werden.

---

# Mariendistel – *Carduus marianus* oder *Silybum marianum*

**Über dieses zaubermächtige  
Kraftkraut unserer Ahnen lie-  
ßen sich ganze Bücher füllen.  
Und unabhängig vom jewei-  
ligen Weltbild galt die Distel  
schon immer als Abwehr  
gegen das Böse und Krank-  
heiten von Mensch und Tier.**



**W**as die Menschen der Antike  
und des Mittelalters nicht  
wissen konnten: Die Zauberkräf-  
te der Mariendistel liegen in ihren  
antimikrobiellen Inhaltsstoffen.

## *Blüte, Wurzeln und Blätter – alles wirkt*

In der heutigen Naturheilkunde  
kommt die Mariendistel vor allem  
bei folgenden Beschwerden zum  
Einsatz:

- Leberüberlastung
- Leberzirrhose
- Gallenflussstörungen
- Trigeminusneuralgie

- Oberbauchbeschwerden
- Verdauungsstörungen
- Reizmagen
- Migräne

Vor allen der Inhaltsstoff Silyma-  
rin hat eine leberschützende und  
regenerierende Wirkung. Dieser  
Schutzeffekt wird sogar bei schwe-  
ren Vergiftungen mit Pilzen einge-  
setzt.

Mariendistelwurzeln lassen sich  
ähnlich wie Schwarzwurzeln zu-  
bereiten und die Blütenköpfe der  
Mariendisteln können gekocht  
werden, ähnliche wie Artischocke.  
Mariendistel wird heute nur noch  
selten in der Küche verarbeitet.

---

# Schafgarbe – *Achillea millefolium*

Die alten Griechen nannten die Schafgarbe den tausendblättrigen Soldaten und auch unser Volksmund sagt direkt aus, was sie kann: Zimmermannskraut oder Beiliebkraut. Die wundheilende, blutstillende Wirkung stand lange klar im Vordergrund.

Aber wer kennt die Schafgarbe heute schon noch unter diesen alten Namen? Wissen wie dieses geht verloren, wenn wir es nicht weitertragen. Und wer profitiert davon? Die, die alles mit chemischen Formeln versuchen zu ersetzen und in Tuben und Pillendöschen teuer verkaufen wollen. Dabei wächst die Schafgarbe als Ruderalpflanze überall um uns herum.

## *Innen wie außen eine Heldin*

In der Wundbehandlung sind die Gerbstoffe verantwortlich für die enorme Heilkraft. Sie wirken

- zusammenziehend,
- antimikrobiell,
- antiviral,
- entzündungs- und
- sekretionshemmend.



---

Innerlich angewendet, hilft sie gegen

- Durchfallerkrankungen,
- Harnwegsinfektionen und
- Bauchweh.

## Ein Tipp für Gärtner

Schafgarbe wirkt auch auf die sie umgebenden Pflanzen heilsam. Dort, wo sie wächst, duften andere Pflanzen intensiver und kranke Pflanzen gesunden.

## Die richtige Farbe macht den Unterschied

Schafgarbe gibt es in den unterschiedlichsten Farben – und aus einer Tradition, die bis ins ausgehende 19. Jahrhundert reicht, wurden die rosafarbenen Schafgarben für Männer und die weißen für Frauen eingesetzt. Keinerlei Heilwirkung haben aber die optisch schönen roten und gelben Schafgarben. Wenn Sie sich also gegen Bauchgrimmen und Magen-Darm-Probleme einen Schafgarben-Tee aufbrühen wollen, nehmen Sie die weiße oder rosa Schafgarbe.

## Schafgarben-Tee

Einen Esslöffel Kraut mit 500 ml Wasser übergießen, fünf Minuten ziehen lassen, abseihen und in kleinen Schlucken trinken.

## Schafgarbe und Mariendistel – ein starkes Duo für die Leber

Mischen Sie :

- 3 EL Mariendistelsamen im Mörser zerstoßen oder in einer alten Mühle gemahlen
- 3 EL getrocknetes Schafgarbenkraut (ganze Pflanze mit Blüten) brechen

Alles gut miteinander vermischen. Dann geben Sie 1 EL dieser Mischung in eine Teekanne und gießen es mit 500 ml kochendem Wasser auf. 10–12 Minuten ziehen lassen, abseihen und warm trinken. Wenden Sie selbsthergestellte Tees immer nur kurweise an, maximal drei bis vier Wochen. Diese Kur können Sie regelmäßig wiederholen.



---

# Wegwarte – *Cichorium intybus*, auch Zichorie genannt

**Sagenhaft und sagenumwoben: Für die Wegwarte gibt es über 60 verschiedene volkstümliche Namen, die sich auf die unterschiedlichsten Eigenschaften dieser Pflanze beziehen. Der bei uns gebräuchlichste Name bezieht sich auf ihren Standort an Wegerändern. Das klingt auch in Namen wie Wegluge, Wegweis (Steiermark), Hansl am Weg oder Steinkraut durch.**

Ihren leuchtend blauen Blüten begegnet man immer wieder. Kein Wunder, denn die Wegwarte zählt zu den häufigsten Wildkräutern in Mitteleuropa.

Der älteren Generation ist sie vielleicht noch als Zichorie bekannt, aus deren Wurzeln man in Kriegzeiten Kaffeersatz gemacht hat, dessen anderer Name, Muckefuck, vielleicht noch dem ein oder anderen geläufig ist. Grundlage dafür sind die Bitterstoffe, die sie auch zu einer bedeutende Heilpflanze machen. Die Bitterstoffe finden sich neben der Wurzel auch in den Blättern.

Als Heilpflanze wird sie seit Hunderten von Jahren vor allem gegen Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Aus den Kräuterbüchern des Mittelalters geht hervor, dass Wegwarten vor allem bei

- Leberbeschwerden,
- Gelbsucht und
- Verstopfung genutzt wurden.

*Noch heute wird die Wegwarte in der Naturheilkunde eingesetzt*

Es sind vor allem ihre zahlreichen Bitterstoffe wie Lactucin und Lactucopicrin, aber auch Flavonoi-

---

de, Gerb- sowie Schleimstoffe wie Pentosane, die ihre Heilwirkung ausmachen. Pentosane haben eine heparinähnliche Wirkung und hemmen die Blutgerinnung.

### *Die Wegwarte wird eingesetzt bei*

- Appetitlosigkeit
- Diabetes
- Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren
- Milzstärkung
- Pankreasschwäche
- Schwermetallausleitung

### *Die Wirkung der Wegwarte*

- Antibakteriell
- Gegen Malaria
- Antioxidativ
- Appetitanregend
- Blutzuckersenkend
- Entzündungshemmend
- Gallenflussfördernd
- Leberschützend
- Schwermetallbindend
- Wundheilend
- 

**Als Tagesdosis sollten 3 g Heilkraut nicht überschritten werden.** Menschen mit Allergien gegen Korbblütler und Gallensteinleiden wird die Anwendung nicht empfohlen!

### *Wegwarte wirkt gegen*

- Bacillus subtilis
- Candida albicans
- Escherichia coli
- Pseudomonas aeruginosa
- Staphylococcus aureus

### *Wegwarten-Tee bei Magenbeschwerden*

Einen Teelöffel zerkleinerte Wegwarte mit 200 ml heißem Wasser übergießen und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen; abgießen; 2-mal täglich eine Tasse trinken.

Viele werden die Wegwarte auch aus der Bach-Blüentherapie wiedererkennen. Sie soll gegen

- Selbstaufopferung,
- Selbstmitleid oder
- Gefühlsirrationen und -wirrungen helfen.



Besonders spannend sind die neuesten Entdeckungen bei dieser alten Kultur- und Heilpflanze. Vor allem die leberschützenden Eigenschaften der Samen und Wurzeln stehen im Zentrum wissenschaftlicher Untersuchungen.

Denn es hat sich gezeigt, dass die Wirkstoffe dieser Heilpflanze sowohl in wässrigen als auch in alkoholischen Extrakten dazu führten, dass sich Leberzellen wieder erholten. Die wässrigen Extrakte haben

laut Studien eine nahezu gleiche Wirkung wie das Silymarin der Mariendistel.

Nachdem die Wissenschaft die alte Wegbegleiterin des Menschen wiederentdeckt hat, gehen auch die Versuche weiter. Zunächst konnten in Laborversuchen tumorsenkende Eigenschaften beobachtet werden.

Die Wirkung gilt unter anderem bei

- Prostata-,
- Brust- und
- Darmkrebs.

Ob und inwiefern diese Beobachtungen und Studien auf den Menschen übertragbar sind, steht aktuell jedoch noch aus. Wir bleiben für Sie an diesem spannenden Thema dran – Sie können dazu regelmäßig Neues entdecken im Gesundheitsalarm-Newsletter.

Ahmed, B. et al. (2003): Antihepatotoxic activity of seeds of *Cichorium intybus*. In: *Journal of Ethnopharmacology*, Vol. 87, S. 237-240, [https://doi.org/10.1016/S0378-8741\(03\)00145-4](https://doi.org/10.1016/S0378-8741(03)00145-4)

Nallamilli, B. R. et al. (2013): Hepatoprotective activity of *Cichorium intybus* (Linn.) root extract against carbon tetrachloride induced hepatotoxicity in albino Wistar rats. In: *Drug Invention Today*, Vol. 5, S. 311-314, <https://doi.org/10.1016/j.dit.2013.08.005>

---

# Weidenröschen – Epilobium

**Für indianische Schamanen war es sein Rauch ein Mittel, sich in Trance zu versetzen. Für die abendländische Heilkunst galt dieses zarte, verletzliche Pflänzchen als „das Prostata-Kraut“, mit dem eine gutartig vergrößerte Prostata auch ohne Operation geheilt werden kann.**

**B**esondere Berühmtheit erlangte das Weidenröschen sicher, seitdem die Kräuterfrau Maria Treben und Pater Simon von der Heilkraft des Weidenröschentees berichteten. Ihren Angaben zufolge konnte diese Ruderalpflanze, die auf Kahlschlägen und an Waldwegen ihre purpurfarbenen Blütentrauben präsentierte, in vielen Fällen helfen, eine Operation der Prostata zu verhindern.

Das Weidenröschen ist eine echte Pionierpflanze. Auch nach schwersten Schäden der Natur, wie bei Waldbränden zum Beispiel, ist dieses Nachtkerzengewächs (Onagraceae = Oenotheraceae) oft eine der ersten Pflanzen, die dann gleich in großen Mengen auftritt

und den kahlen Boden mit einem feurigen Rot bedeckt. Die Pflanze wird bis zu eineinhalb Meter hoch.

Wesentlich bescheidener kommt das kleinblütige Weidenröschen (*Epilobium parviflorum*) daher. Es wird höchstens 80 Zentimeter hoch und trägt kleine, sehr zarte Blüten.

Aber therapeutisch braucht sich auch dieses Weidenröschen nicht zu verstecken. Seit Jahrhunderten werden Weidenröschen eingesetzt gegen

- Durchfall,
- Atemwegserkrankungen,
- Menstruationsbeschwerden,
- benigne Prostatahyperplasie (BPH).

---

Seine Inhaltsstoffe gleichen denen der Brennnessel, des Kürbis und der Sägepalme.

Besonders die Epilobium-Arten enthalten

- Phytosterole,
- vor allem  $\beta$ -Sitosterol,
- Flavonoide und
- Gerbstoffe,
- Polyphenole wie Ellagitannin und Oenothein B,
- Aglykone, vor allem hier Myricetin, Quercetin und Kämpferol,

Die durch die Erfahrungsmedizin belegten Wirkungen der Weidenröschenarten reichen von

- antibakteriell
- antioxidativ
- entzündungshemmend
- fiebersenkend
- krampflösend
- abschwellend
- schmerzstillend
- Prostatakrebs-hemmend.

Sogar gegen den gefürchteten Krankenhauskeim MRSA soll in Laborversuchen schon mit der hervorragenden Wirkung des Weiden-

röschens das Bakterienwachstum effektiver gehemmt worden sein als durch Tetracyclin.

## *100% Natur*

Bislang gibt es kein Fertigpräparat mit Weidenröschen. Die einzige Möglichkeit für Sie, von der heilenden Wirkung der Pflanze zu profitieren, besteht darin, Tee zu kochen, Tinkturen herzustellen oder Auflagen damit zu machen.

## *Auch hier gilt:*

Den Tee nicht ohne Unterbrechung über einen längeren Zeitraum (3–4 Wochen) einnehmen. Zweimal täglich reicht völlig aus.

Das Kraut können Sie selbst sammeln und trocknen oder in der Apotheke erwerben.

Zwei Esslöffel des Krauts mit 500 ml heißem (nicht kochendem!) Wasser übergießen, fünf Minuten ziehen lassen und in kleinen Schlucken warm genießen.

---

Sollte es zu leichten Magen-Darm-Beschwerden kommen, setzen Sie den Tee ab. Am besten trinken Sie eine Tasse drei Stunden vor dem Zubettgehen und nach dem Aufstehen.

### Ein besonderer Tipp zum Schluss

Wenn Sie unter Wechseljahrsbeschwerden oder unter sexueller Lustlosigkeit leiden, probieren Sie es einmal mit dieser Mischung:

Zu Erhaltung des männlichen Wohlbefindens empfiehlt sich eine Teemischung aus zwei Teilen Weidenröschen und einem Teil Frauenmantelkraut (auch in der Apotheke erhältlich).

Frauen sollten zur Erhaltung ihrer Gesundheit täglich eine Teemischung trinken, die aus zwei Teilen Frauenmantelkraut und einem Teil Weidenröschen besteht.

Die Aufbrühmenge ist identisch: Ein Teelöffel auf 250 ml heißes Wasser und fünf Minuten ziehen lassen.

Paare, die diese Mischung gemeinsam ausprobiert haben – jeder nach seinem Rezept – berichten von großartigen „Erfolgen“ und zwar mit sofortiger Wirkung!





## **Impressum:**

WRB Media GmbH  
Aroser Allee 76  
13407 Berlin  
service@wrbmedia.de

## **Disclaimer:**

Alle Beiträge wurden mit größter Sorgfalt recherchiert und aufbereitet. Die WRB Media GmbH übernimmt keinerlei Haftung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Inhalte in diesem Spezialreport. Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Die hier veröffentlichten Gesundheitstipps und Informationen ersetzen auf keinen Fall die individuelle ärztliche Beratung. Für die Behandlung von Beschwerden müssen Sie ärztlichen Rat einholen. Die Beiträge enthalten keinesfalls individuelle Therapieansätze. Außerdem sind sie nicht für eigenständige Diagnosen und auch nicht für die eigenständige Auswahl, Herabsetzung oder Absetzung von Medikamenten oder sonstigen Gesundheitsprodukten geeignet.

## **Bildnachweise:**

Weißer Schafgarbe©Scisetti Alfio\_ Fotolia\_94413660\_S, Pinke Distel©Natalia Fotolia\_158256441\_S, Blüte eines Weidenröschens©Carmen Hauser Fotolia\_168675415\_S, Blue chicory flowers on a meadow ©Elena Blokhina\_Fotolia\_179245777\_S, fireweed©Andreas Fotolia\_187242658\_S, Fresh nettles On a white wooden background©Yaruniv-Studio Fotolia\_206257329\_S, Gewöhnlicher Giersch©JRG Fotolia\_207788957\_S, Feld-Thymian\_Quendel©Franz\_Fotolia\_210409500\_S