



Die Eberraute

enthält ätherisches Öl, Bitter- und Gerbstoffe und soll u. a. magenstärkend und verdauungsfördernd sowie entzündungshemmend sein. In klarem Schnaps eingelegt soll sie auch gegen Kopfschmerzen helfen.

In einem Kräuterbuch von 1588 heißt es von der Eberraute, sie „tödtet und treibet auss die Würm von

alten Menschen und jungen Kindern“, wenn sie „*gepülvert und mit Milch oder Honig*“ eingenommen wurde.

Hildegard von Bingen berichtet von der Wirksamkeit des Safts der Eberraute gegen Grind, Beulen und Geschwüre. Umschläge aus einem Gemisch von Saft, altem Fett und Baumöl - alles in einer Pfanne gedünstet - seien *"auf das Glied, in dem die Gicht so wütet"* aufzulegen. Wer sonntags befürchtete, während der Kirchenpredigt einzuschlafen, sollte einige Zweige der Eberraute mit sich tragen, denn ihr Duft hält während der längsten Predigt munter.

Der Fenchel



wird bei Erkältungskrankheiten und Verdauungsschwäche angewandt. Die Samen des Fenchels werden zu einem Tee aufgegossen, der beruhigend bei Magen- und Darmbeschwerden wirkt. Die Äbtissin Hildegard von Bingen schreibt in ihrem Kräuterbuch: *„Wie auch immer er gegessen wird, macht er den Menschen fröhlich und vermittelt ihm angenehme Wärme und guten Schweiß und eine gute Verdauung.“* Sie empfiehlt: *„Wenn jemand gebratenes Fleisch oder gebratene Fische oder etwas anderes Gebratenes gegessen hat und davon Schmerzen leidet, dann esse er Fenchel oder seinen Samen, und es wird weniger schmerzen.“*

Walahfried Strabo, der Abt des Klosters Reichenau schreibt: *„Ferner vertreibt die Wurzel des Fenchels, vermisch mit Weine getrunken, den keuchenden Husten.“*

Zudem empfiehlt er: *„Sein Same, mit Milch einer Mutterziege getrunken, lockre, so sagt man, die Blähungen des Magens und fördere lösend alsbald den zaudernden Gang der lange verstopften Verdauung. Ferner vertreibt die Wurzel des Fenchels, vermisch mit dem Weine, ... den keuchenden Husten.“*



Der Hufblattich

gilt als Heilpflanze bei Hustenreiz und wirkt schleimlösend.

Die großen Blätter des Hufblattichs sind auf der Unterseite weich behaart und werden daher auch als „Wanderers Klopapier“ bezeichnet.

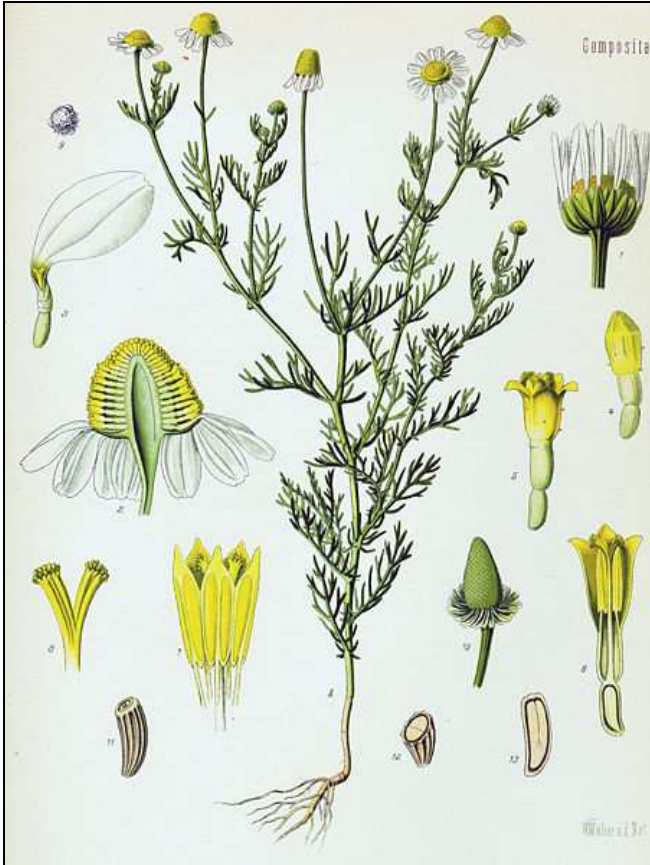


Das Johanniskraut

gilt als eine der wichtigsten Pflanzen in der Wundbehandlung, besonders bei Brandwunden.

Außerdem wird es gegen Gicht und rheumatische Schmerzen, sowie bei Menstruationsbeschwerden verwendet.

Im „Lorscher Arzneibuch“ aus der Zeit um 790/795 wird Johanniskraut auch gegen „Melancholie“ empfohlen. (Melancholie bedeutet Trübsinn, Depression)



Die Kamille

wird bei verschiedenen Arten von Hautentzündungen angewendet.

Odo Magdunensis empfiehlt schon im 11. Jahrhundert:

„Ein fieberschweres Haupt pflegt oftmals Hautentzündungen durch seine Hitze zu erzeugen; oder erzeugt es fürchterliche fressende Geschwüre. Kocht man die Kamille frisch in Öl, treibt sie diese Geschwüre zurück. Bleibt hier die Wirkung aus, weicht man die frische Kamille in Essig ein und wäscht damit das Haupt. Keine Salbe hilft besser.“ Das Leipziger Kräuterbuch von ca. 1435 lobt die Kamille:

„...sie legt die Schmerzen, macht kleine Verdickungen der Haut wieder sanft und vertreibt die Fieber, die durch die cholerischen Feuchtigkeiten entstehen.“



Der Kerbel

gehört zur Familie der Doldenblüter. Seine feinfiedrigen Blätter schmecken wie eine Mischung aus Petersilie und Anis. Die Blätter des Gartenkerbels enthalten Vitamin C und Karotin.

Er wurde schon im Mittelalter häufig als Küchenkraut verwendet. Außer seinem feinen Aroma hat der Kerbel auch eine gewisse Heilwirkung.

Er kann Erkältungen lindern und man kann ihn gegen Kopfschmerzen und Gedächtnisstörungen anwenden. Er lindert auch Blähungen.



Die Königskerze

wird für die Wundbehandlung eingesetzt.
 Sie wird auch als schleimlösendes Mittel bei Erkältungen angewendet.

Hildegard von Bingen erwähnt die Königskerze als Heilmittel für ein „traurig Herz“.



Echter Lavendel:

Lavendel sagt man entzündungshemmende und beruhigende Wirkung nach. Lavendelbäder helfen bei niedrigem Blutdruck und bei Einschlafstörungen.

Lavendel hilft auch gegen Ungeziefer.



Der Liebstöckel

dient vor allem zur Regelung der Verdauung und gilt auch als ein Mittel zur Geburtshilfe. Dazu verwendet man die Wurzel und die Samen.

Der italienische Arzt Matthiolus empfiehlt: „*Liebstöckel ist gut in eine Wasserbad, darmit den Leib bestrichen öffnet die Schweißlöcher. Gestoßen mit Kümmel gemischt, mit Wein gebraucht, macht eine gute Magen, treibt den Wind auss den Därmen.*“



Die Minze:

Walahfried Strabo, der Abt des Klosters Reichenau, empfiehlt:

„*Nimmer fehle mir auch ein Vorrat gewöhnlicher Minze. So verschieden nach Sorten und Arten, nach Farben und Kräften. Eine nützliche Art soll die raue Stimme, so sagt man, wieder zu klarem Klang zurückzuführen vermögen, wenn ein Kranker, den häufige Heiserkeit quälend belästigt, trinkend einnimmt als Tee ihren Saft mit nüchternem Magen.*“

Sclarega (Muskatellersalbei, Frauenminze)
Strabo meint: „*Gleichwohl vermag sie zu spenden, in süßlig warmes Wasser gegeben, heilende Kräfte, sowohl wie Tränke von duftender Würze. ...*“

Kocht man die Wurzel, mit heilsamer Hilfe

fördert sie träge Verdauung und regelt glücklich den Stuhlgang.“

Katzenminze (nepeta cataria)

„... mit dem Öl der Rose vermischt, gibt der Saft eine Salbe, die, wie man sagt, vermöge die Schrammen verwundeten Fleisches und die entstellenden Spuren der eben verheilenden Narben gänzlich zu tilgen, der Haut ihre frühere Schönheit zu geben...“



Der Oedermennig

gehört zu den häufig verordneten Heilpflanzen.

Bei Problemen im Mund- und Rachenraum kann man mit Tee gurgeln. So gibt es besondere Teemischungen für Sänger und Redner.

Er wird auch zur Blutstillung und bei zu starker Menstruation eingesetzt.

Der Abt des Klosters Reichenau empfiehlt: *„Mannigfach ehrt ihn der Ruf seiner heilsamen Kräfte, besonders zähmt er, zerrieben getrunken, die scheußlichen Schmerzen des Magens. Hat ein feindliches Messer uns einmal am Körper verwundet, rät man uns wohl, zu seiner Hilfe Zuflucht zu nehmen, aufzulegen der offenen Stelle zerstoßende Keime, um durch dieses Verfahren Gesundheit wieder zu finden, wenn der Umschlag dazu noch mit beißendem Essig getränkt wird.“*



Die Ringelblume

wird bei Hauteiterungen, schlecht heilenden Wunden, Quetsch-, Riss- und Defektwunden, Erfrierungen und Verbrennungen der Haut angewendet.

Die heilige Hildegard von Bingen beschreibt die Blätter, Blüten und den Saft der Ringelblume als entzündungshemmend.

Eingesetzt wird die Pflanze bei einer Vielzahl von entzündlichen Erkrankungen, aber auch bei Wurmbefall und als Mittel gegen Warzen.

Der Rosmarin



wird zur Behandlung von niedrigem Blutdruck eingesetzt – er stärkt dabei Herz und Kreislauf.

Der Name Rosmarin ist lateinisch und bedeutet „*Tau des Meeres*“. In mittelalterlichen Kräuterbüchern spielt er eine wichtige Rolle. Er wird gegen allerlei Beschwerden empfohlen. In Ziegenmilch gekocht, soll der Rosmarin gegen Tuberkulose helfen und äußerlich wird

die Milch gegen Hautkrebs verwendet.



94

Der Salbei



wird einerseits als Küchengewürz und andererseits auch in der Heilkunde verwendet.

Die Ärzte und Heilkundigen verwenden ihn bei akutem Fieber, Harnwegsleiden, Koliken, Erkältungen und Zahnschmerzen. Dem Salbei sagt man eine desinfizierende und konservierende Wirkung nach.

So haben sich Spülungen mit Salbeitee bei Entzündungen im Mund- und Rachenbereich (also bei Halsschmerzen) bewährt. Salbeitee soll auch bei Magen- und Darmschmerzen eine Linderung bewirken.

Zimmer, in denen sich Schwerkranke aufhalten, werden dadurch gereinigt, dass man Salbeiblätter auf Kohle verbrennt.

Der lateinische Name „*Salvia*“ kommt von „*salvare*“, was soviel wie ‚heilen‘ bedeutet.



Die Schafgarbe

wird als Wundheilmittel, aber auch bei Kopf- und Zahnschmerzen eingesetzt. Man verwendet sie bei schlecht heilenden Wunden oder Narben. Dabei wird ein Sud aus getrockneten Blättern und Wasser auf die verletzten Stellen gerieben.

Die Gemeine Schafgarbe gilt als Heilpflanze, bei der das Kraut und die Blüten Verwendung finden. Alternativnamen sind Blutstillkraut und Wundkraut sowie Zimmermannskraut, was auf ihre blutstillende Wirkung hinweist. Der Name *Achillea millefolium* leitet sich von dem Kriegshelden Achilles ab, der vor Troja die frischen Kriegswunden eines Kampfgefährten mit Schafgarbe behandelt haben soll. Tatsächlich wurde die Pflanze bereits im Altertum verwendet, um Wunden zu heilen und Blutungen zu stillen.



Der Echte Sellerie:

Blüten und Blätter dienen als Arznei.

Der Reichenauer Mönch Walahfried Strabo empfiehlt: „...wenn ihre Samen zerrieben du einnimmst, soll dies die quälenden Leiden der Blase beheben. Isst man jedoch sie selbst mit dem zarten Trieb, so verdaut sie Reste von Speisen, die noch im Innern des Magens rumoren.“

Und bei Brechreiz empfiehlt Strabo: „Man trinke Sellerie mit herbem Essig und Wasser, dann wird die Übelkeit weichen.“



Der Spitzwegerich

wird gegen Katarrhe der Luftwege und entzündliche Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut eingesetzt. Zudem kann er bei Hautentzündungen, z. B. von Insektenstichen oder Brennnesseln verursacht, verwendet werden.

Der Spitzwegerich ist eine Art „Erste Hilfe“ bei Schürfwunden und Insektenstichen. Seine Blätter werden einfach zerrieben und auf die Wunde aufgelegt.

Die Heilwirkung des Spitzwegerichs wird noch gesteigert, wenn man ihn vor dem Auftragen auf Schürfwunden zerkaut. Die in den Blättern enthaltenen Zuckerstoffe haben eine entzündungshemmende Wirkung.

SPETSROBLAD, PLANTAGO LANCEOLATA L.



Der Thymian

ist eine wichtige Heilpflanze zur Behandlung von Husten, Bronchitis und Asthma. Auch bei Infekten der Nieren und Blase zeigt Thymian große Wirkung. Er hilft auch bei Entzündungen im Hals und Rachenraum. Zum Gurgeln verwendet, lindert er Halsschmerzen, die durch Kehlkopf- und Mandelentzündungen entstehen.

In alten Kräuterbüchern heißt es über den Thymian: *"Er treibt die Schleime aus dem Körper und stärkt Brust und Lungen ... macht auch guten Atem und beseitigt das Keuchen."*

Um die entzündungshemmende Wirkung des Thymians wussten schon die alten Ägypter, sie verwendeten ihn zu Mumifizierungszwecken.

III, 4. Thymian, Thymus serpyllifolius L. Feid-Quendel.



Die Weinraute

darf in den Klöstern nicht fehlen. Sie soll bei Augenleiden helfen, ebenso bei Ohrenscherzen und bei Wurmbefall. Sie steht auch in dem Ruf, ein wirksames Gegenmittel gegen Gift zu sein.

Trinkt man die Blätter der Weinraute als Tee, hilft er gegen Verdauungsbeschwerden, die durch Verkrampfungen oder mangelnde Durchblutung hervorgerufen werden.



Der Wermut

wird auf Grund seiner Bitterstoffe unter anderem zur Anregung der Magenfunktion gebraucht. In der Volksmedizin findet der Wermut auch Verwendung als gynäkologisches Mittel, z. B. zur Einleitung der Geburt.

Wermut-Tee wird bei Appetitlosigkeit, Magenbeschwerden, Erbrechen und Durchfall verwendet.