

# Die Kraft der Kräuter

„Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen“, weiß der Volksmund. Aber welche Pflanze hilft bei welchen Beschwerden, und welches sind ihre Erkennungsmerkmale?

## VON BETTINA SCHUMANN-JUNG

Zugeschrieben wird das Zitat übrigens Hildegard von Bingen (1098-1179). Die Benediktinerin hat durch ihre theologischen, ethischen und philosophischen Texte wegweisende Impulse gesetzt. Ihre natur- und heilkundlichen Schriften werden bis heute geschätzt und in Rezepturen angewendet. So auch in derjenigen für einen wohltuenden Entspannungstea, hergestellt aus einer Mischung aller auf dieser Seite vorgestellten Heilkräuter.



### Melisse

Melisse wird seit alters her als Heilpflanze verwendet und war im Mittelalter fester Bestandteil jedes Klostergartens. Darauf bezieht sich heute noch der „Klosterfrau Melisengeist“, der erstmals im beginnenden 19. Jahrhundert von der Nonne Maria Clementine Martin hergestellt wurde. Melisse soll gegen Schlafstörungen, Unruhe und Reizbarkeit wirken und allgemein zur Beruhigung des Nervensystems beitragen.

*shutterstock – GSDesign*



### Ringelblume

Die ursprünglich aus Ägypten stammende Ringelblume (lat. *Calendula*) wird seit dem 12. Jahrhundert auch in europäischen Gärten kultiviert. Ihre Blüten tauchen im Frühsommer nicht nur viele Bauerngärten in ein leuchtendes Orange, sie gelten auch als ausgezeichnetes Heilmittel. In Salben, als Umschlag oder Ölauszug werden sie bei allen Arten von Wunden, Quetschungen oder anderen Hauterkrankungen eingesetzt. Innerlich angewendet sollen sie bei Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen und Einschlafstörungen helfen.

*shutterstock – Anton Lopatin*



### Salbei

Bekannt ist Salbei besonders durch seinen Einsatz bei Halsentzündungen und Schluckbeschwerden, aufgrund seiner Inhaltsstoffe, vor allem Gerbstoffe und ätherischen Öle, gilt Salbei jedoch als Allheilmittel gegen fast alle Arten von Beschwerden. Darauf deutet auch sein Name hin: Der Gattungsname *Salvia* stammt vom lateinischen Wort *salvare* für heilen. Die Pflanze kennt mehr als 800 Arten, von denen vor allem der Echte Salbei (*Salvia officinalis*) und der Wiesen-salbei (*Salvia pratensis*) in der Heilkunde genutzt werden.

*shutterstock – Dewin ID*



### Lavendel

Seine ganze Pracht entfaltet der Lavendel im Sommer in der französischen Provence, wo er die Landschaft in einen aromatisch duftenden violettblauen Teppich verwandelt. Seinen Wohlgeruch nutzten schon die Römer für duftende Bade-Essenzen – das klingt auch im Namen der Pflanze nach, der vom lateinischen *lavare* (= waschen) kommt. Lavendel hat antiseptische, harntreibende, krampflösende und beruhigende Eigenschaften. Im Volksmund ist er auch als „Nervenkräutel“ bekannt.

*shutterstock – LilleLy*



### Petersilienwurzel

In der Antike schätzte man die Petersilienwurzel als heilige Pflanze; in einigen Regionen wurden Siegerkränze aus Petersilie geflochten. Aber Blätter und Wurzeln enthalten auch gesunde Inhaltsstoffe, so dass sie bis heute in der Heilkunde verwendet werden. Durch ihren hohen Vitamin-C-Gehalt wirkt Petersilie – roh verzehrt – belebend und unterstützt den Aufbau von Bindegewebe, Knochen und Schleimhäuten. Außerdem regt sie durch den großen Ballaststoffanteil den gesamten Verdauungsvorgang an. Wie bei fast allen Heilmitteln gilt auch bei der Petersilienwurzel, dass die Dosierung maßvoll sein soll; Schwangeren und Patienten mit Nierenentzündung wird vom Verzehr abgeraten.

*shutterstock – Filip Filipovic*



### Fenchel

Fenchel wird bereits auf alten ägyptischen Papyrus-Dokumenten erwähnt, er kommt bei Plinius d. Ä. vor, und Karl der Große ließ ihn in seiner Landgüterverordnung in die Liste der wichtigen Kulturpflanzen aufnehmen. Die Pflanze bietet uns gleich drei ihrer Teile zur Nutzung an: Die fleischige Knolle kann als Gemüse genossen werden; ihre samenähnlichen Früchte und die Wurzel werden in der Heilkunde bei Husten und Blähungen eingesetzt. Fenchelsamen wirken außerdem antibakteriell und desinfizierend, da sie die Bildung von Keimen hemmen. *shutterstock – danielo*