

Leseprobe aus: **Die russische Kräuter-Heilkunde** von Vadim Tschenze.  
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.  
Alle Rechte vorbehalten.

---

**PRANAHAUS**<sup>®</sup>  
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Die russische Kräuter-Heilkunde](#)

Vadim Tschenze

Die russische  
Kräuter-Heilkunde



*Aquamarin Verlag*



## Birke



### Lateinische Bezeichnung

*Betula pendula*



### Volkstümliche Bezeichnung

Birke



### Traditionelle Anwendungsgebiete

Die Birkenblätter enthalten Flavonoide, ätherische Öle, Kalium und Vitamin C. Vor allem die Flavonoide sind für die harntreibende Wirkung verantwortlich. Birkenblätterttee wird zur Durchspülungstherapie bei bakteriellen entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege verwendet. Der Tee ist harntreibend und reinigt die Nieren. Sonst findet Birkenblätterttee Verwendung bei der Behandlung

von Hautauschlägen und rheumatischen Beschwerden.



### Interessantes

Birken gelten seit alters her als Frühjahrsbäume. In Russland ist der Birken-saft ein gebräuchliches Mittel, um die eigenen Kräfte zu stärken. Der Saft wird dem Baum direkt abgenommen, indem man den Stamm anschnitzt und den Saft sammelt. In der Medizin wird Birke gegen Nierenleiden und bei Blasenbeschwerden als harntreibendes Mittel angewendet. In der Magie wurden die Birkenzweige als Mittel für Liebeszauber genutzt oder die Rinde als Bestandteil der Räucherung in der Sympthiamagie. Auch zur Haarpflege als Birkenwasser ist Birke unersetzlich. Die Birke schenkt neue Kräfte. Deshalb werden gegen Rückenschmerzen seit



Jahrtausenden Birkenzweige- und Blätter verwendet. Sie helfen bei Rückenleiden und lösen Verspannungen auf. Man legt sie dazu für eine unbestimmte Zeit unter die Matratze. Ihre Zweige werden auch in der Sauna verwendet. Hier klopft man mit zusammengebundenen Zweigen den Rücken ab.

### Rezeptur

Birkentee wird folgendermaßen zubereitet: Man nimmt drei Esslöffel Birkenknospen oder Blätter und übergießt sie mit einem Liter kaltem Wasser. Die Mischung wird auf den Herd gestellt und zum Aufkochen gebracht. Lassen Sie den Tee fünf Minuten lang kochen und stellen Sie ihn danach weg. Man trinkt täglich 500-700ml von dem Tee.

## Blutwurz

### Lateinische Bezeichnung

*Potentilla erecta*

### Volkstümliche Bezeichnung

Dilledapp, Durmentill, Natternwurz, Rotwurz, Ruhrwurz, Siebenfinger, Tormentill

### Traditionelle Anwendungsgebiete

Der Name der Pflanze kommt aus dem Lateinischen „potentia“, was hier mit „Kraft“ übersetzt wird. Die Wurzel der Pflanze

ist sehr gerbstoffhaltig. Sie hat eine stark zusammenziehende Wirkung. Daher wird sie heute noch bei leichten entzündlichen Magen-Darm-Erkrankungen und bei Entzündungen im Mund verwendet. Blutwurz-Zubereitungen sind auch zum Stillen von Blutungen in Gebrauch. Auch die positive Wirkung des Blutwurzes auf die Schleimhäute ist bekannt. Kompressen mit den frischen Blättern werden bei Hämorrhoiden und Ekzemen empfohlen.

### Interessantes

Die Blutwurz hat ihren deutschen Namen von dem blutroten Saft, der beim Abschneiden der Pflanze austritt. In der modernen Kräuterkunde wird Blutwurz bei akuten Durchfällen eingesetzt. In einigen europäischen Regionen wird aus Blutwurz ein Schnaps hergestellt, der als Digestif gereicht wird und verdauungsfördernd wirkt.

### Rezeptur

Nehmen Sie einen Esslöffel zerkleinerter Wurzel und übergießen diese Menge mit 250ml kaltem Wasser. Kochen Sie das Wasser mit der Wurzel auf und stellen den Topf vom Herd weg. Lassen Sie den Tee drei Stunden ziehen. Empfohlene Dosis: Zwei Esslöffel vier Mal täglich eine Stunde vor dem Essen bei Magen-Darmtrakt-Erkrankungen. Bei Schleimhautproblemen im Mund wird von dem Tee immer wieder ein Schluck zum Gurgeln genommen.





### **Rezepturen**


Cistrosenkraut wird wie schwarzer Tee zubereitet. Man sollte 250ml heißes Wasser und ein Teelöffel Kraut in eine Teekanne geben und nicht länger als fünf Minuten ziehen lassen.


Es hat sich auch folgende Zubereitung bewährt: Nehmen Sie einen Teelöffel Kraut und kochen Sie es mit 200ml Wasser fünf Minuten lang. Kühlen Sie den Sud ab und lassen ihn durch ein Sieb laufen, um die Pflanzenteile zu entfernen. Von dem Sud kann man immer wieder einen Esslöffel einnehmen. Der Sud ist im Kühlschrank mehrere Tage haltbar.

## **Citronellgras**

 **Lateinische Bezeichnung**  
*Cymbopogon nardus*

 **Volkstümliche Bezeichnung**  
Lemongras, Zitronengras

 **Traditionelle Anwendungsgebiete**  
Lemongras ist ein altes Heilmittel. Es hilft bei Gelenkschmerzen, Rheuma und Cellulite.

 **Interessantes**  
Zitronengras wird sowohl als Heilmittel als auch in der Küche verwendet. So ist es für die äußerliche Anwendung häufig ein Bestandteil von Melissegeist.



### Rezeptur und Tinktur

Meistens wird Zitronengras innerlich als schmackhafter Genusstee eingenommen. Es hat sich auch folgende Zubereitung bewährt: Man sollte 250ml heißes Wasser und einen Teelöffel Kraut in eine Teekanne geben und nicht länger als zehn Minuten ziehen lassen. Trinken Sie den Tee auf den Tag verteilt. Die Tagesdosis von drei Tassen sollte nicht überschritten werden. Eine Tinktur wird folgendermaßen vorbereitet: Nehmen Sie sechs Esslöffel getrocknetes oder frisches Kraut und setzen es mit 500ml Wodka an. Lassen Sie die Tinktur zwei Wochen ziehen, danach abseihen. Bei Gelenkschmerzen und Rheuma könnte diese Tinktur für Einreibungen genutzt werden.

## Currykraut und gelbes Katzenpfötchen

### Lateinische Bezeichnung

*Helichrysum angustifolium*  
(*italicum*), *Helichrysum arenarum*

### Volkstümliche Bezeichnung

Currykraut, Katzenpfötchen oder Sand-Strohblume

### Traditionelle Anwendungsgebiete

Die beiden Pflanzen kommen aus der gleichen Familie. *Helichrysum angustifo-*

*lium* ist mit ihren silbergrauen Blättern ein hübscher Blattschmuck im Balkonkasten. Aber nicht nur die Schönheit der Pflanze dient uns im Garten. Currykraut kann bei Darmbeschwerden, Magenverstimmungen und Durchfällen verwendet werden.

*Helichrysum arenarum* (Sand-Strohblume) wirkt bei Leber-, Magen- und Gallenleiden.

### Interessantes

Das Aroma der Blätter von Currykraut ist dem Currygewürz sehr ähnlich. Daher kommt auch der Name des Krautes. Das Kraut kann deshalb wie eine gewöhnliche Currymischung auch in der Küche zum Würzen verwendet werden.

Das Aussehen der Blüten von Katzenpfötchen ähnelt tatsächlich den Pfoten einer Katze, daher wird das Kraut auch so genannt. Von diesem Kraut werden nur die Blüten verwendet.

### Rezeptur

Man sollte 250ml heißes Wasser und einen Teelöffel Kraut in eine Teekanne geben und nicht länger als fünfzehn Minuten ziehen lassen. Danach können Sie den Tee abseihen. Die empfohlene Tagesdosis liegt bei einem Esslöffel des Tees, der vier Mal zehn Minuten vor dem Essen eingenommen wird.



Mittel gegen die Pest gezeigt worden sein. Daher wird die Silberdistel auch als Karlsblume bezeichnet. Eine Silberdistelwurzel um den Hals gehängt, hilft, nach Hexenglauben, angeblich gegen Hexenschuss.

### ☘ Rezepturen

Die Silberdistel gehört zu den Pflanzen, die unter Naturschutz stehen, deshalb dürfen Sie diese Pflanze nicht selber sammeln. Zudem kann sie Allergien auslösen. Sollten Sie getrocknete Pflanzen in der Apotheke bekommen, können Sie diese als Umschlag verwenden. Ein starker Aufguss aus einem Teelöffel Silberdistelwurzel und 100ml heißem Wasser kann bei Hauterkrankungen aller Art helfen. Die Umschläge werden in warmem Zustand für eine Stunde auf die Haut aufgelegt. Man

könnte die gleiche Rezeptur auch zum Mundspülen verwenden.

## Echinacea

☘ **Lateinische Bezeichnung**  
*Echinacea angustifolia*

♥ **Volkstümliche Bezeichnung**  
Sonnenhut, Purpursonnenhutkraut

🌲 **Traditionelle Anwendungsgebiete**  
Echinacea wird bei Erkältungen und zur Stärkung der Abwehrkräfte gegeben. Heutzutage findet man mehrere Präparate in der Apotheke. Auch bei Wundheilungen zur Entzündungshemmung sowie bei Vergiftungen wird das Kraut immer beliebter.





### Interessantes

Echinacea sollte nicht angewandt werden bei Erkrankungen, die fortschreitend sind, wie Tuberkulose, Rheuma oder AIDS.



### Rezeptur der Tinktur

Man nimmt 100g getrocknetes Kraut und setzt diese Menge mit 450ml Wodka an. Nach zehn Tagen ist die Tinktur nach dem Abseihen fertig und kann verwendet werden. Die empfohlene Menge liegt bei zehn bis fünfzehn Tropfen vor dem Essen. Begrenzen Sie die Einnahme auf maximal sechs Wochen, damit Sie Ihr Immunsystem nicht überreizen.

## Efeu



### Lateinische Bezeichnung

*Hedera helix*



### Volkstümliche Bezeichnung

Efeu, Adamsblätter, Hühneraugenkraut, Wintergrün



### Traditionelle Anwendungsgebiete

Efeu wirkt schleimlösend, krampflösend, auswurffördernd sowie harn- und schweißtreibend. Auszüge aus Efeublättern werden heute zur Behandlung von Bronchialerkrankungen und Asthma verschrieben. In der Naturmedizin wird Efeu auch als Hautmittel angewendet. Dazu werden

die Blätter der Pflanze mit heißem Wasser übergossen, zwanzig Minuten stehen gelassen und für Umschläge genutzt. Außerdem hilft Efeu gegen Hühneraugen, Zellulitis, Rheuma und Gicht.



### Interessantes

Diese Pflanze ist leicht giftig. Besonders beim Genuss der Beeren besteht eine Vergiftungsgefahr. Daher rate ich von der Selbstmedikation eher ab. Auch in der Magie ist die Pflanze sehr beliebt. Wenn Kinder und Erwachsene einen Efeukranz tragen, sind sie gegen Magie geschützt. Als Räucherung zur Geisterbeschwörung wird ebenfalls Efeu benutzt. Interessant ist, dass Efeu auch bei Krebserkrankungen helfen kann.



### Rezepturen

Hier möchte ich eine Rezeptur aus dem Buch meiner Großmutter vorstellen. Diese soll bei Husten, Schnupfen und Asthma helfen. Nehmen Sie einen Teelöffel getrockneter Blätter und übergießen sie mit