

Leseprobe aus: **Kräuterkunde** von Wolf-Dieter Storl.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.

Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Kräuterkunde](#)

WOLF-DIETER STORL

KRÄUTERKUNDE

Das Standardwerk

AURUM

Inhalt

Vorwort zur Neuauflage des Buches 7

Vorwort 11



Gebt den Ärzten die Kräuterkunde zurück 13

Reinkräuter statt Synthetika 18

Eine differenzierte Kräuterbetrachtung 20

Das Problem der Standardisierung 26

Digitalis 27

Angst vor Heilkräutern 30

Heidnisch, primitiv, wild und gefährlich 34

Ein Plädoyer 38



Das makrokosmische Wesen der Pflanzen 41

Die makrokosmische Offenheit der Pflanzen 43

Erdkräfte und Rhizosphäre 46

Himmel und Phyllosphäre 50

Rhythmen (Ritam) 56

Der Gang durch die vier Elemente 67

Planetenleiter 69

Gattungsseele 74

Licht des Bewusstseins 75

Holon 77



Blüte, Seele, ätherische Öle 79

Sulfur, Merkur und Sal 79

Das Tierische der Blüten 83

Vom Wesen der ätherischen Öle 86

Der Geruch der Weltenseele 88

Pflanzenfamilien mit ätherischen Ölen 91

Die Heilwirkungen aromatischer Pflanzen 93

Himmelslüfte 95

Gandharva-Meditationen 100



Die feste Burg: Das Abwehrsystem und die Heilkräuter	103
Der erste Schutzwall: die Haut	103
Kräuterbäder	105
Hautreize: Moxibustion und Punk	109
Husten, Niesen, Blinzeln	111
Etwas für die Lungen	114
Erbrechen und Durchfall	121
Depurativa	128



Immunreaktion	141
Die zweite Verteidigungslinie	141
Das Nervensystem und der Stress	148
Das autonome Nervensystem und die Heilkräuter	151
Schwitzbäder, Saunas und Fieber	166



Wie man kräuterkundig wird	173
Die ersten Schritte	178
Egotod und Einweihungskrankheit	190
Moderne Kräuterkundige	194
Sebastian Kneipp	195
Johann Künzle	196
Maria Treben	197
Edward Bach	201
Die Unkonventionalität der Pflanzenschamanen	204
Trank und Nahrung	208
Einige Richtlinien	210
Magische Kräutersammelregeln	211
<i>Literatur</i>	212

Vorwort zur Neuauflage des Buches

Ethnomediziner bestätigen, dass die Menschen seit der Altsteinzeit – und zwar kultur- und zeitübergreifend – effektive Therapien zur Gesundheitshaltung und Heilung kannten. Zu diesen Behandlungsverfahren zählen schamanische Praktiken (Techniken zur Hervorrufung erweiterter Bewusstseinszustände), Überhitzungstherapien (Schwitzhütten), Akupressur, Diät und vieles mehr. Vor allem aber kamen Pflanzen zum Einsatz. Jede Ethnie hatte ihre Kräuterkundigen. Das waren vor allem die Mütter und Großmütter, die ihre Erfahrungen weitergaben. Seit dem Zeitalter der Inquisition, aber auch der Aufklärung ist vieles von dem tradierten Wissen verloren gegangen. Es wurde im Zeitalter der „heroischen Medizin“ dämonisiert oder bestenfalls als Aberglaube, als „Altweiberkram“ der Verachtung preisgegeben und dem Fortschritt geopfert.

Zurzeit sind in Europa rund 90.000 Medikamente – Produkte der Pharmaindustrie mit unaussprechlichen Fantasienamen – auf dem Markt. Welcher Mediziner bewahrt da noch den Durchblick? Wer hat die Zeit, Abertausende, vor allem in englischer Sprache veröffentlichte neueste Forschungsergebnisse zu lesen?

US-Amerikaner geben 14 % ihres Bruttonationalprodukts jährlich für ihre Gesundheit aus; bei den Europäern sind es kaum weniger. Da sollten wir doch alle vor lauter Gesundheit nur so strotzen. Dem ist aber leider nicht so. Trotz bester medizinischer Versorgung sterben in Deutschland jährlich 342.000 Menschen an Herz-Kreislauf-Versagen, 220.000 an Krebs, 800.000 sind von Arthritis betroffen und jeder Dritte leidet an Allergien und Autoimmunerkrankungen, die vor hundert Jahren praktisch unbekannt waren. Das Antibiotika-Zeitalter neigt sich dem Ende zu: Nicht beherrschbare Krankenhausinfektionen durch multiresistente Keime (MRSA) sind in den USA die vierthäufigste Todesursache.

Oft haben Pharmazeutika Nebenwirkungen, die erst später erkannt werden. Unvorhersehbare Wechselwirkungen und persistierende Metaboliten

belasten nicht nur den Mikrokosmos Körper, sondern auch die Natur. Zwischen 50 % und 90 % der synthetischen Medikamente werden nicht verstoffwechselt, das heißt, sie belasten Gewässer, Böden und Aufbereitungsanlagen. Um hier nur ein Beispiel dafür anzuführen: Die Anwendung von schmerzstillendem und entzündungshemmendem Diclofenac führte in kürzester Zeit zum Aussterben der Geier in Südostasien.

Vielleicht haben wir uns in einem reduktionistischen medizinischen Paradigma verrannt. Vielleicht ist der Körper mehr als ein hochkomplexer Mechanismus. Vielleicht ist die Seele mehr als ein Bündel psychischer Reaktionen. Vielleicht erschöpft sich der Geist nicht in neuronalen Netzwerken und Synapsen. Und vielleicht wussten die alten Kräuterkundigen doch mehr, als wir ihnen heute zutrauen.

Inzwischen wissen wir, dass Heilkräuter – auch die ganz gemeinen „Unkräuter“, die im Garten und unter der Hecke wachsen – Meister der molekularen Synthese sind. Seit sie vor mehr als 400 Millionen Jahren an Land gingen, haben sie sich erfolgreich mit Bakterien, Viren und Pilzen auseinandergesetzt. Moderne Forschungen haben inzwischen gezeigt, dass Pflanzen nicht nur Keime in unserem Körper in Schach halten können, sondern auch physiologische und psychologische Wirkungen zeitigen können.

Heilpflanzen sind ökologische Medizin, deren Produktion keine teuren Fabriken benötigt, die die Umwelt nicht belasten und die weniger Nebenwirkungen besitzen.

Wolf-Dieter Storl

Dezember 2019



Vorwort

Wie kamen die Krankheiten, wie die Heilmittel in die Welt? Die östlichen Waldlandindianer erzählen dazu folgende Geschichte. Einst gab es weder Hunger noch Krankheit. Die Menschen lebten glücklich. Die Tiergeister schenkten den Jägern Wild, und die Frauen sammelten Wildgemüse, Wurzeln, süße Beeren und Nüsse. Aber im Laufe der Zeit wurden die Menschen achtlos und undankbar. Sie jagten mehr, als sie brauchten. Sie schlachteten ganze Herden ab, und die kleinen Tiere, die Käfer und Ameisen, zertrampelten sie rücksichtslos. Auch nahmen sich die Menschen nicht mehr die Zeit, mit den Tieren zu reden oder sie gar freundlich zu grüßen.

So konnte es nicht mehr weitergehen! Alle Tiere versammelten sich in einer Höhle tief im Berg unter dem Vorsitz des alten Weißen Bären, um zu beraten. Nur die Hunde blieben der Versammlung fern, sie mochten die Menschen, halfen ihnen beim Jagen und bekamen dafür Knochen und Kot zu fressen und im Winter manchmal einen warmen Platz zum Schlafen.

Die Tiere drängten darauf, die Menschen zu strafen. Da aber keiner von ihnen mit Pfeil und Bogen oder mit dem Kriegsbeil umzugehen wusste, entschieden sie sich für die Zauberei. Die Hirsche wollten den Jägern, die sich für das erlegte Wild nicht bedankten, Rheuma in die Glieder zaubern. Die Schlangen und Lurche entschieden sich, den Menschen schreckliche Alpträume zu schicken. Die Vögel wollten sie in den Wahnsinn treiben. Der Specht wollte den Frevlern pochende Kopfschmerzen schicken. Und die Käfer und Insekten, die am meisten gelitten hatten, dachten sich dermaßen schreckliche Seuchen aus, dass die Menschheit ganz von der Erde verschwinden würde. Damit waren aber die anderen Ratsmitglieder nicht einverstanden, also mussten die Insekten, deren Anführer ein Madenwurm war, diesen Entschluss zurücknehmen.

Zum Glück waren die Pflanzen den Menschen wohlgesinnt. Sie freuten sich, wenn diese ihre Blüten bewunderten, wenn ihnen die saftigen Beeren schmeckten und wenn sie für die Bäume schöne Lieder sangen. So kamen sie überein, den Menschen zu helfen, sie würden ihnen Heilmittel gegen die Krankheiten geben. Nur mussten die Menschen zu ihnen kommen und sie danach befragen. Sie mussten ihre Medizinleute, die mit den Pflanzen reden können, zu ihnen schicken, wenn sie ihrer Hilfe bedurften.

Gebt den Ärzten die **Kräuterkunde** zurück!

Ein mit mir befreundeter Internist und Kardiologe ließ sich ein neues Praxis-schild anbringen. „Naturheilverfahren“ stand darauf zu lesen.

„Nanu“, fragte ich erstaunt, „das sieht doch gar nicht nach dir aus. Was machst du denn für Naturheilverfahren?“

Er zeigte mir sein neues bio-nukleo-elektro-energetisches Feedback-System, einen absurden Apparat, den nur ein Rube Goldberg* hätte erfinden können. Das Wundergerät würde diverse körpereigene Energien amplifizieren, Meridiane stimulieren, ja fast die Toten wiederauferstehen lassen.

„Kommt mir eher wie Hokuspokus vor“, war alles, was ich dazu sagen konnte. „Das ist doch alles andere als wissenschaftlich vertretbar!“

„Der Ansicht bin ich eigentlich auch, aber die Patienten wollen so etwas, sie würden mir sonst weglaufen. Und wenn sie positiv auf solche Placebos reagieren, ist es doch in Ordnung!“

Ich fragte meinen Freund, warum er nicht mit Heilkräutern arbeite. Schließlich sind sie die ältesten und universalsten Heilmittel der Menschheit, und trotz des massiven Drucks der transnationalen Pharmakonzerne greifen noch immer gut zwei Drittel der Menschheit auf Heilpflanzen zurück, um den Krankheiten vorzubeugen, sie zu lindern oder ganz auszuheilen.

„Ich glaube einfach nicht an die Wirksamkeit pflanzlicher Mittel“, wies er mich entschieden zurück, „die vermeintliche Heilwirkung der meisten Kräuter beruht auf Einbildung, auf Suggestion. Objektiv gesehen ist da meistens keine oder kaum eine Wirkung vorhanden.“

** bekannter amerikanischer Künstler, Konstrukteur absurder Maschinen.*

„Wie kannst du das behaupten? Noch immer stammen fast 60 Prozent der Arzneien von Pflanzen oder sind synthetische Varianten von Molekülkomplexen, die ursprünglich in Pflanzen gefunden wurden.“

„Nun gut“, gab er zu, „aber dabei handelt es sich nicht um Wurzelkram, das irgendein Kräuterweiblein im Mondschein sammelt, sondern um standardisierte, gesäuberte Auszüge bestimmter Substanzen, deren Wirksamkeit in klinischen Experimenten eindeutig nachgewiesen wurde. Da solche Auszüge oder molekulare Nachbildungen genauestens dosiert werden können, ist ein Optimum an Sicherheit für den Patienten gewährleistet.“

Nun, was mein Freund da sagte, ist eine jedem Schulkind und jedem Zeitungsleser geläufige Litanei. Kräuterkunde ist altmodischer Aberglaube, ein Fall für Folkloristen, aber keine moderne Medizin. Bestenfalls sind die Kräuter Behälter für chemische Wirkstoffe, bei denen es sich um Abfallstoffe des sekundären Stoffwechsels handelt. Da Pflanzen keine Nieren und Harnleiter oder sonstige Ausscheidungsorgane haben – so die gegenwärtige Theorie –, schließen sie diese toxischen Nebenprodukte in Sonderzellen und Vakuolen ein. Zufällig können die Pflanzen ihre Feinde, die Insekten und Pflanzenfresser, damit vergiften oder sich wenigstens vom Leibe halten und gegebenenfalls Bienen und Schmetterlinge zu Bestäubungszwecken anlocken. Dadurch erhöhen diese chemisch aktiven Stoffe die Überlebenschancen der Pflanze und werden in der natürlichen Auslese positiv selektiert. Im Reagenzglas aber lassen sich reinere, verbesserte Spielarten dieser biologisch wirksamen Stoffe herstellen und als Pillen oder Spritzen problemloser administrieren als Kräuterpräparate.

All das habe auch ich in der Schule gelernt. Und dennoch ist der Einwand meines Freundes fadenscheinig. Bei näherem Betrachten entpuppt er sich nämlich als ein vorwiegend ideologisches Argument. Er entspringt jener materialistisch-reduktionistischen Betrachtungsweise, der sich die westliche Zivilisation vollends verschrieben hat, und spiegelt die kommerziellen Interessen einer Pharmaindustrie wider, die jährlich mehrere hundert Milliarden Dollar umsetzt.

Es gibt auch andere Betrachtungsweisen. Etwa die von James Lovelock formulierte *Gaia-Hypothese*. Diese besagt, dass sich die Erde wie ein lebendiger, sich selbst regulierender intelligenter Organismus verhält. Erdboden, Atmosphäre, Meere, Pflanzen- und Tierarten und der Mensch bilden sozusagen die



Organe dieses Lebewesens, dieser Erd- und Lebensgöttin Gaia. Die Pflanzen nehmen Energie von der Sonne auf und geben sie an die anderen Organe weiter, die Atmosphäre dient als Thermostat, die Tiere verkörpern das Seelenleben Gaias und die Menschen das reflektierende Bewusstsein. Wie in jedem Lebewesen befinden sich die einzelnen Organe und Systeme in einem harmonischen Miteinander. Gesundheit besteht in dem fließenden Gleichgewicht aller Teile. Und genau wie unser Organismus mit Hormonausschüttungen und Stoffwechselveränderungen auf Disharmonien reagiert, reagiert auch Gaia. Wenn Menschen oder Tiere erkranken, wenn ihre Hirnströme disharmonische Signale senden und ihr Verhalten destruktiv wird, stellt ihnen Gaia die Heilpflanzen zur Verfügung. Konventionelle Wissenschaftler tun sich schwer zu erklären, welchen Nutzen Alkaloide und andere komplexe Pflanzenprodukte für die jeweilige Pflanze haben. Oft haben sie anscheinend gar keinen. Wenn wir aber akzeptieren können, dass die Pflanze solche Stoffe ebenso wenig für sich selbst produziert wie die Bauchspeicheldrüse das Insulin, kommen wir einem Verständnis näher. Diese pflanzlichen Stoffwechselprodukte üben eine starke und deutliche Wirkung auf die Physiologie von Mensch und Tier aus. Diese Stoffe finden Eingang in den ökologischen Kreislauf, und sie erreichen auch uns, indem sie zu Heilmitteln für unseren Körper und unsere Psyche werden. So wahrt Gaia die universelle Harmonie (*Hoffmann 1985:19*). Dass in den letzten Jahren viele Menschen mit psychoaktiven Pflanzenstoffen ihr Bewusstsein verändern (auch das gehört zum viel beschworenen Paradigmenwechsel), könnte als der Versuch Gaias verstanden werden, ein neues Gleichgewicht herzustellen. Der Versuch, die „Harmonie unter dem Himmel“ zu erhalten, ist übrigens auch die Grundlage der chinesischen Heilkunde. Nicht etwa aus Mitleid wird der Kranke behandelt, sondern weil sein Kranksein ein Störfaktor ist.

Auch die traditionellen Völker, die Indianer, die Tibeter und andere, mit denen ich als Ethnologe zu tun hatte, sehen die Dinge anders. Für sie sind Pflanzen keine seelenlosen, protoplasmischen Gebilde, die zufällig Alkaloide, Glykoside, Polyphenole und andere Stoffe als Abfallprodukte des Stoffwechsels anhäufen, sondern Lebewesen, die auch trans-sinnliche Aspekte aufweisen. Es ist ein „grünes Volk“, das sich wahrnehmend und intelligent verhält und dessen Angehörige der berufene Schamane als Freunde ansprechen und beim Heilen als Verbündete anrufen kann. Pflanzen verdanken ihre Kraft den

durch sie oder in ihnen wirkenden Göttern, Devas oder Engeln. Mit diesen Wesen kann der Mensch in der Tiefenmeditation, im Traum, in der Ekstase oder im Rahmen eines überlieferten Rituals kommunizieren – Aspekte, denen wir in späteren Kapiteln dieses Buches nachgehen wollen. Komplementär zu dieser Anschauung sind ätiologische Modelle, die Krankheit nicht nur als eine Betriebspanne, als Fehlfunktion eines bio-kybernetischen Mechanismus auffassen, sondern als ein geistig-seelisches Geschehen, als Einfluss dämonischer Entitäten, als Seelenverlust, Disharmonie, karmischer Ausgleich und dergleichen. Mein Freund der Internist würde solche ethnologisch vielfach bezeugten Gesichtspunkte als „Spinnerei“ oder längst überwundenen Aberglauben abtun. Einer um Sachlichkeit bemühten, ganzheitlich orientierten Heilkunde jedoch könnten diese Modelle wertvolle Denkanstöße geben.

Die großen Pharmakonzerne sind inzwischen schon viel weiter als der durchschnittliche Mediziner. In Anbetracht der schwindenden Effektivität antibiotischer Wunderwaffen, der Risiken und Nebenwirkungen vieler Synthetika und der immens hohen Kosten für die Entwicklung neuer synthetischer Arzneimittel (nur etwa jede zehntausendste untersuchte chemische Verbindung hat eine Chance, am Ende zu einem Medikament entwickelt zu werden (*Pelt 1983:168*)), interessieren sich die Konzerne zunehmend wieder für die Heilpflanzen. Sie stellen den Universitätsinstituten beträchtliche Summen zur Ausbildung von ethnobotanischen Feldforschern zur Verfügung. Diese sollen dann in den grünen Ebola-Höllen Afrikas, Südasiens oder des Amazonasgebiets den *Curanderos*, *Brujos*, Kräuterweibern und Schamanen nachspionieren.

„Wer weiß, vielleicht wächst das Heilmittel für Krebs, Alzheimer, MS oder Aids noch irgendwo unerkannt im Dschungel.“ „Wir müssen die in Jahrtausenden gewachsenen Pflanzenheiltraditionen sichten und durchforsten, ehe die letzten tropischen Wälder und die traditionellen Schamanen, die sich darin auskennen, endgültig verschwunden sind.“ So lauten die Parolen. Mit einer Fünf-vor-zwölf-Dringlichkeit werden Ethnobotaniker an renommierten Hochschulen wie Harvard ausgebildet. Der jugendliche Idealismus, die Abenteuerlust der Studenten wird angesprochen: Ethnobotanik ist in. Indiana Jones, mit allen Schutzimpfungen versehen, macht Inventur im Lagerhaus Regenwald. Namenlose Kräuter, Rinden und Wurzeln werden getrocknet, eingefroren oder in Alkohol gelegt und zur chemischen Analyse an die Labors ge-



schickt. Dank der Entwicklung schneller, vollautomatisierter Testverfahren können inzwischen 150.000 Proben pro Jahr durchs Labor geschleust werden (*Blech 1996:28*). Die Investition soll sich lohnen. Patentierbare, marktfähige neue Medikamente sind das Ziel. Auch der Aufschwung der Gentechnik hat die Suche nach biologischen Schätzen weltweit auf Hochtouren gebracht.

Der große Vorreiter und Nestor der Ethnobotanik ist Richard Evans Schultes. Über die Jahrzehnte hinweg hat er über 25.000 von den Indianern heilkundlich eingesetzte Pflanzenarten gesammelt und den Labors zukommen lassen. Aber nur höchstens drei Prozent des von Ethnobotanikern sichergestellten Materials enthält, wenn im Labor getestet, nachweisbare Wirkstoffe. Wenn dieser kleine Rest noch weiter durchgeseiht wird, bleibt enttäuschend wenig übrig, was sich eventuell zum serienreifen Medikament eignet.

Wie kann das sein, wo doch die Curanderos und Enyerberos mit derselben *Materia Medica* befriedigende Resultate erzielen? Eine Antwort ist, dass im grobmaschigen methodologischen Netz der Laborwissenschaft Wesentliches ignoriert wird. Man konzentriert sich bei der Suche auf den essentiellen chemischen Wirkstoff und grenzt alles andere als irrelevant aus: den sozial-kulturell-rituellen Kontext, in dem die Heilpflanze Anwendung findet; die genaue Zeit des Sammelns, Aufbereitens und Anwendens (Tages- und Jahreszeit, Mondphase); die Art der Zubereitung (die ist so wichtig wie beim Kuchenbacken!), die Art der Verabreichung (sinngabendes Ritual, Heilspruch) und schließlich das Verständnis der Pflanze als ein mehrdimensionales Wesen, eines, das sich nicht allein im materialistischen Paradigma erfassen lässt.

„Die Idee, Pflanzen verdanken ihre Wirkung einer einzigen Verbindung, ist schlicht falsch“, sagt der frühere Harvard-Mediziner Andrew Weil (*Weil 1988:123*). Und Jean-Marie Pelt, Professor für Botanik an der Universität Metz, schreibt: „Die höchste Komplexität einer lebenden Substanz kann man nie ganz erforschen, geschweige denn synthetisieren.“ (*Pelt 1983:70*)

Reinkräuter statt Synthetika

Natursubstanzen sind komplizierter als die meisten Laborprodukte. Das Alkaloid Coffein ist eben nicht gleich Kaffee. Allein bei der Analyse des Kaffeearomas wurden mehrere hundert Komponenten gefunden. Das Reinalkaloid Kokain ist nicht identisch mit dem Kokablatt, das die Andenbewohner ohne negative Nebenwirkung tagtäglich kauen, um die Leistungsfähigkeit zu steigern und das Hungergefühl zu dämpfen.

Die reinen, raffinierten Auszüge der Pflanzen erweisen sich als viel toxischer als ihre botanischen Ursprünge. Die Gefahr unerwünschter, unvorhersehbarer Nebenwirkungen ist größer bei den Auszügen, und sie begünstigen den Missbrauch. Davon zeugen die rund 800.000 Medikamentensüchtigen allein in den USA. Reine Kräuterpräparate gehen langsamer ins Blut, denn sie sind *biologisch gepuffert*. Sie verbinden sich mit der körpereigenen Abwehr. Oft sind die natürlichen Molekülkomplexe den körpereigenen Hormonen und Enzymen dermaßen ähnlich, dass sie einige Funktionen übernehmen oder an deren Stelle treten können (etwa die Opium-Alkaloide an die Stelle der körpereigenen Endorphine). Synökologisch und entwicklungsgeschichtlich sind die Kräuter, aufgrund einer langen Ko-Evolution, unserem Organismus viel besser angepasst als ihre Auszüge oder synthetischen Nachahmungen. Zwei Beispiele:

- I. Das Meerträubelgewächs (*Ephedra spp.*)** ist als *Ma Huang* nachweislich schon seit 5.000 Jahren in der chinesischen Heilkunde bekannt. Es wird als Tee im Anfangsstadium von Viruserkältungen, bei Asthma und als schweißtreibender Dekokt bei Rheuma angewendet. Mexikanische Indianer rauchen Ephedra mit Tabak bei Migräne. In den USA ist es als *Mormon tea* bekannt.

Viele Mormonen, deren Religion sonst jede „Droge“ (Alkohol, Kaffee, Tabak, Schwarztee) verbietet, trinken täglich ein oder mehrere Tässchen des anregenden Aufgusses (er enthält natürliche Amphetamine), ohne sich über irgendwelche Nebenwirkungen zu beklagen. In der Naturheilkunde wird der Tee wegen seiner bronchial-entspannenden Wirkung bei Asthma und Lungenemphysem verordnet. Da er entzündete Schleimhäute zum Abschwellen bringt, findet er Verwendung bei Allergien und Heuschnupfen.



1887 wurde das Reinalkaloid *Ephedrin* isoliert und als wirksames Asthmamittel bejubelt. Bald jedoch wurde als Nebenwirkung eine drastische Erhöhung des Blutdrucks bei den Patienten festgestellt. Nicht nur Ephedrin verlor daraufhin an Beliebtheit, auch das Meerträubel an sich wurde als Heilpflanze in Frage gestellt und galt plötzlich als gefährlich. Dabei enthält die Pflanze noch sechs andere Alkaloide und weitere Begleitstoffe, darunter Pseudoephedrin, das die Herztätigkeit sogar verlangsamt und den Blutdruck senkt.

- 2. Das Schlangenhholz** (*Rauwolfia serpentina*) findet im indischen Ayurveda und in der Volksmedizin seit mindestens 4.000 Jahren Anwendung bei Schlangenbissen, Nesselsucht, Insektenstichen, Fieber, Durchfall, hohem Blutdruck, Epilepsie, Schlaflosigkeit und vor allem bei Geisteskrankheit, die sich in Angst und Aggressionszuständen äußert. Mahatma Ghandi trank jeden Abend sein Tässchen Rauwolfia-Tee, da es den Geist beruhigt und die Ojas (Lebensenergie) verbessert.

1952 isolierte der Chemiker Emil Schietter den Hauptwirkstoff, das Alkaloid Reserpin. Ein neues Wundermittel zur Blutdrucksenkung kam auf den Markt. Aber bald häuften sich die alarmierenden Berichte der Ärzte. Die Behandlung mit Reserpin führte bei vielen Patienten zu manisch-depressiven Zuständen, die vereinzelt bis hin zum Selbstmord führten. Bei der ganz belassenen Pflanzendroge, in der nicht nur Reserpin, sondern 160 verschiedene Alkaloide festgestellt wurden, kommt es nicht zu solchen Nebenwirkungen. Indische Mütter geben sogar den Kleinkindern vom Chotachand („Kleiner Mond“)-Tee zu trinken, ohne dass sich Probleme ergeben. In den siebziger Jahren jedoch wurde nicht nur das Reinalkaloid Reserpin unter Rezeptpflicht gestellt, sondern auch die pflanzliche Droge. Heute ist die wertvolle Heilpflanze, deren Export vielen armen indischen Bauern einst ein Einkommen bescherte, nicht mehr erhältlich, dafür aber verschiedene dubiose Synthetika aus dem Labor.

Es ist das vereinfachende, reduktionistische Denken, welches die Wirkung einer Heilpflanze auf einen wesentlichen Wirkstoff zurückführen will. Bei diesen Wirkstoffen, meist Alkaloide, handelt es sich vor allem um quasitote, aus dem Lebensstrom herausgefallene und in Sonderzellen abgelagerte, eher toxisch wirkende Molekülkomplexe. Diese Stoffe sind relativ

leicht zu extrahieren und zu raffinieren, sie lassen sich über lange Zeiträume lagern und leicht synthetisch nachbauen. Die Reinsubstanzen sind einfach – oral oder hypodermisch – zu verabreichen und sind deswegen marktgerechter als die eigentlichen Kräuter.

Eine differenzierte Kräuterbetrachtung

Das *Pen-ts'ao* des Shen Nung, das älteste Kräuterbuch der Chinesen (ca. 2800 v. Chr.), unterscheidet drei Arten von Heilpflanzen:

„**Himmlische**“ **Arzneimittel**, wie Ginseng, Jujube und Süßholz, sind nicht giftig und wirken stärkend auf den menschlichen Organismus. „Sie dürfen so lange eingenommen werden, wie man es für gut findet, sie können nicht schaden.“ (*Schneebeli-Graf 1992:19*)

„**Menschliche**“ **Kräuter**, etwa Ingwer, Pfingstrose und Tüpfelfarn, wirken auf die Körperfunktionen ein, wobei einige giftig, andere harmlos sind. „Sie werden eingenommen, wenn man sich von einer Krankheit befreien will, um wieder neue Kräfte zu gewinnen.“

„**Irdische**“ **Arzneimittel** wirken heftig auf die Körperfunktion ein. Es sind giftige Kräuter, wie Rhabarberwurzel, Eisenhut (*Aconitum*) oder Pfirsichkerne, die „gegen die Hitze und Kälte des Körpers wirken“. Sie werden nur in



Holunderblüten



Wegerich



akuten Notfällen verwendet. In der indischen „Wissenschaft vom Leben“ (Ayurveda) werden Pflanzen nach den Grundeigenschaften (*Gunas*), **Sattwa**, **Rajas** und **Tamas**, eingeteilt:

Eine Heilpflanze mit **sattwischen Eigenschaften**, wie etwa die Zitronenmelisse oder das Wassernabelkraut (*Hydrocotyl*), wirkt harmonisierend, bewusstseins- und meditationsfördernd und bringt Licht in die Seele. In einer solchen Pflanze offenbart sich die lichte, reine Weiße Göttin, *Saraswati*, die Shakti des Schöpfergottes Brahma. Sattwische Pflanzen sind die Brahmanen unter den Kräutern.

Pflanzen mit **rajasischen Eigenschaften** aktivieren und energetisieren den Organismus, sie wühlen die Gefühle auf, reizen zur Aktivität und schüren die Leidenschaften. Zu ihnen zählen geil machende Aphrodisiaka, geistig anregende Drogen, wie Kaffee oder Coca, und scharfe Gewürze, wie der Pfeffer, welche die Verdauung anregen. In den rajasischen Pflanzen offenbart sich die Göttin in ihrer Erscheinung als die kriegerische Durga, die Dämonenjägerin. Rajasische Gewächse sind die Krieger (*Kshatriya*) des Pflanzenvolks.

Tamasische Heilkräuter wirken abbauend, sedierend, bewusstseinsdämpfend, einschläfernd. Zu ihnen zählen unter gewissen Umständen sehr nützliche Pflanzen, wie Hopfen, Baldrian, Teufelsdreck (*Asafoetida*) oder Schlafmohn. In ihnen kommt Kali, die Göttin in ihrer dunklen, zerstörerischen Gestalt, zum Ausdruck.



Dill



Kamille

Weiterhin unterteilt die ayurvedische Heilkunde die Kräuter nach ihrem Bezug zu den Humoren (*Dosas*): Es herrscht *Pitta* (Feuer) vor, wenn sie erhitzen wirken oder ätzende Säfte enthalten. Pflanzen mit *Kapha* (Schleim) sind saftig, schleimig, schwer, sukkulent und kühl. Gewächse mit viel *Vata* (Luft) sind oft dürr, saftlos und in ihrer Wirkung adstringierend und trocknend. Diese Kategorien werden noch weiter unterteilt in Geschmackswirkung, energetisches Schwingungsniveau (*Prana*) und nach den Körpergeweben (*Dhatus*), auf die sie einwirken. Das Ganze ergibt also eine höchst differenzierte Taxonomie der Heilpflanzen.

Auch alteuropäische Völker differenzierten die Heilmittel. Die Germanen zum Beispiel ordneten die Kräuter nach den Eigenschaften ihrer totemischen Seelentiere:

Kräuter der Freya: Allgemein bekannte und beliebte Hausmittel, wie Kamille, Wegerich oder Holunder, deren Anwendung von Mutter zu Tochter weitertradiert wurde. Die Kräuter wurden in Bündeln zusammengefasst und im Augustmond geweiht. Die Hausherrin, der es oblag, für die Gesundheit in Haus und Stall zu sorgen, kochte Kräutersalben und -milch, buk Kräuterwecken und braute Heilkräuterbiere. Auch die Pflanzen der Liebe, die Aphrodisiaka, standen unter der Obhut der Freya, deren Tier die Raubkatze (Luchs) ist.

Bärenpflanzen: Wenn die Hausmittel nicht ausreichten, wurde der heilkundige *Lachner* bestellt. Seine Heilpflanzen und Zaubersprüche hatten Bärenkräfte. Solche stark wirkenden Wurzeln waren dem Donar Thor, dem „Asenbär“, dem kosmischen Bären, geweiht, der, mit Blitzkeil bewaffnet, den giftigen, krankheitsbringenden Würmern den Garaus machte. Mit den Wurzeln dieser Kraftpflanzen und dem richtigen Spruch wurden die elbischen Schlangen ausgetrieben, die sich in Mark und Bein einnisten und die Lebenskraft wegsaugen.

Wolfspflanzen waren jene äußerst giftigen Gewächse wie Tollkirsche, Seidelbast oder Eisenhut, mit denen man Wölfe und Füchse vergiftete oder beim Gericht die Giftprobe durchführte. Sie waren dem Tyr, dem furchtlosen Bewieger des Fenriswolfs und Hüter der Gesetze, geweiht. Aber auch Zauberer



machten manchmal Gebrauch von Wolfskräutern, da sie, wenn richtig dosiert, die Seele vom Leib zu trennen vermögen und das „Fliegen“ ermöglichen. In diesem Fall gehörten sie dem Odin, dem schamanistischen Zaubergott.

Kräuter der Holle wurden durch den Storch oder die Wildgans dargestellt. Im ersten Fall handelt es sich um Geburtskräuter, denn diese Göttin ist es, die die tief unter der Erde weilenden Seelen ins Licht des Diesseits entlässt. Im zweiten Fall sind es Flugsalbenkräuter, mit deren Hilfe die als *Sejdkoner* bekannten Schamaninnen die jenseitigen Elfen- und Totengefilde erkundeten.

Hundspflanzen waren letztlich wertlose, stinkende Kräuter, wie etwa die Hundskamille, der wertlose Hundskerbel oder die giftige Hundsschlehe (*Ligustrum*).

Derartige Differenzierungen sind wichtig, denn Heilkraut ist nicht gleich Heilkraut. Der große Phytotherapeut Prof. Rudolf Fritz Weiß führt in seinem Lehrbuch der Phytotherapie (1991) eine ähnliche, zeitgemäße Differenzierung der botanischen Heilmittel wieder ein. Er gliederte die Phytotherapeutika in drei Kategorien:

- mite** (milde, schwach wirksame Mittel)
- media** (mittelwirksame Mittel)
- forte** (stark wirksame Mittel)

Die moderne medizinische Forschung konzentriert sich vor allem auf die *forte*-Mittel, also jene Drogen mit Substanzen, die sich leicht extrahieren, synthetisieren und standardisieren lassen. Die *mite*-Mittel, als „relativ wirkungslose“ Substanzen, kommen heute kaum in Betracht.

Die meisten Heilpflanzen, die die traditionelle Erfahrungsmedizin anwendet, sind jedoch gerade diese *mite*-Phytotherapeutika. Bei akuten Zuständen kommen noch die *media*-Mittel hinzu. Diese sanft wirkenden Drogen entbehren meist den einen einfach zu isolierenden Reinstoff. Dennoch, und das bestätigt die Erfahrung vieler Generationen, sind sie nicht ohne Wirkung! Ihre stoffliche Analyse ist oft äußerst kompliziert. Meistens handelt es sich um einen ganzen Strauß verschiedenster Wirk- und Begleitstoffe, die den

Körper *sanft* zu verschiedenen Reaktionen anregen, die innere Ökologie positiv beeinflussen und diverse biologische Synergismen in Gang setzen.

Zu solchen vielfach genutzten, einfachen Heilpflanzen (*Simplicia*), die sich wirkstoffanalytisch nicht festlegen lassen, gehören u. a. Erdrauch (*Fumaria*), ein gutes Mittel bei krampfartigen Beschwerden im Bereich der Gallenblase, der herzstärkende Weißdorn (*Crataegus*), die krampflösende, beruhigende Passionsblume (*Passiflora*) und die reizmildernden, schweißtreibenden Lindenblüten (*Tilia*). Auch die Wirkung von populären Heilmitteln wie Baldrian, Rosskastanie, Artischocke, Mistel, Esche, schwarze Johannisbeere, Arnika, Ringelblume und Myrthendorn ist der Laboranalyse noch nicht gänzlich zugänglich (*Pelt* 1983:65).

Ebenso wie Akupunktur und Moxibustion wurde auch die Wirksamkeit der Ginsengwurzel (*Panax*) von der westlichen Medizin lange in Frage gestellt. Wie kann es auch möglich sein, dass diese sagenumwobene, anthropomorphe Wurzel alle Körperfunktionen anregt, das Blut „reinigt“, die Nerven stärkt und zugleich bei Herzbeschwerden, Kurzatmigkeit, Magen- und Darmbeschwerden, ja sogar bei Krebs hilft? Zudem soll Ginseng noch das Gemüt erheitern, schlechte Ausdünstungen verhindern und zwischenmenschliches Verständnis fördern. Gehört das nicht eher ins Reich fliegender Glücksdrachen und taoistischer Unsterblichkeitselixiere! Wirkstoffanalysen bestätigten zwar ein gutes Dutzend verschiedener schäumender Substanzen (Ginsenoiden), die aber keinesfalls für die angeblichen Wunderwirkungen herhalten können. Damit wäre das Problem Ginseng abgehakt, wäre da nicht die seit Jahrtausenden belegte empirische Erfahrung der chinesischen Mediziner!

Mite-Phytotherapeutika sind also keineswegs ohne Wirkung. Sie wirken langfristig und eignen sich bei den ersten Anzeichen einer Erkrankung zur Prophylaxe (Vorbeugung) und Prävention (Vorsorge). Sie eignen sich auch zur langfristigen Behandlung bei chronischen Leiden, zur kurmäßigen Behandlung und zur Rehabilitation.

Begriffskategorien wie *mite*-, *media*- und *forte*-Phytotherapeutika stellen eine recht brauchbare Gliederung eines fließenden Kontinuums dar. Sie sind keineswegs als absolute, rigide Kategorien zu verstehen.

