

Zeitschrift: Werdenberger Jahrbuch : Beiträge zu Geschichte und Kultur der Gemeinden Wartau, Sevelen, Buchs, Grabs, Gams und Sennwald
Herausgeber: Historischer Verein der Region Werdenberg
Band: 6 (1993)

Artikel: Aus der Apotheke der Natur : in der Werdenberger Bevölkerung bekannte und in diesem Buch erwähnte Heilpflanzen
Autor: Reich, Hans Jakob
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-893181>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Aus der Apotheke der Natur

In der Werdenberger Bevölkerung bekannte und in diesem Buch erwähnte Heilpflanzen

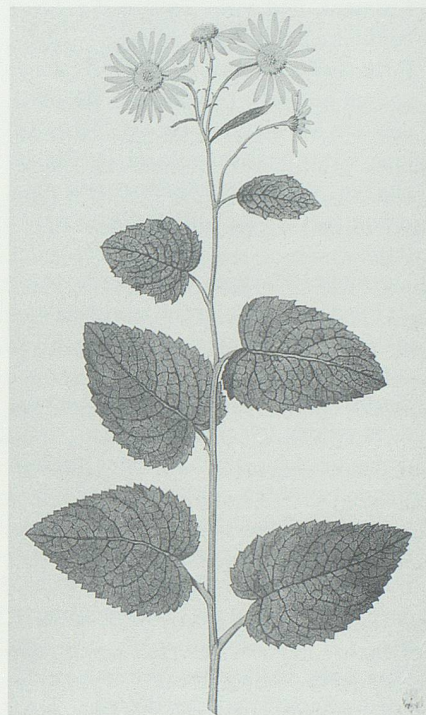
Hans Jakob Reich, Salez

Schon in Urzeiten haben die Menschen erkannt, dass viele Pflanzen günstig auf die Heilung von Verletzungen und Krankheitserscheinungen wirken oder Krankheitszustände zumindest lindern können. Im Laufe der Jahrtausende haben sie sich einen immer grösser werdenden Erfahrungsschatz angeeignet und das Wissen von Generation zu Generation weitergegeben. Warum und auf welche Weise einzelne Pflanzen bzw. Teile davon wirkten, war selbstverständlich nicht bekannt; Menschen, die damit umzugehen wussten, wurden dadurch in allen Kulturen naheliegenderweise zu Trägern magischer Fähigkeiten und genossen dementsprechend einen besonderen sozialen Status. So gab es im Altertum zum Beispiel, wie wir aus Homers Ilias wissen, die «weisen Frauen», die Heilpflanzen sammelten. Vor allem im Mittelalter – wesentlich getragen durch die Klöster – vermehrte sich der Erfahrungsschatz über Heilpflanzen in grossem Umfang und wurde in Arzneibüchern festgehalten. Erst im 19. Jahrhundert dann begann man die therapeutische Wirkung und Anwendung von Heilpflanzen und deren Inhaltsstoffen zu erforschen und konnte mittels Methoden der chemischen Analytik die Zubereitung pflanzlicher Arzneimittel auf eine wissenschaftliche Basis stellen. Damit war zugleich auch die Grundlage gegeben für die Entwicklung der heutigen Pharmaindustrie, die zur Herstellung von Medikamenten inzwischen allerdings längst von der früher vorherrschenden pflanzlichen Zubereitung zur Verarbeitung von rein chemischen Verbindungen übergegangen ist. Aber noch immer – und in neuester Zeit sogar wieder vermehrt – werden im Arzneimittelhandel viele Spezialitäten rein pflanzlicher Herkunft angeboten, die teils von Apotheken oder Drogerien, teils aber auch industriell hergestellt werden.

Man schätzt, dass rund ein Siebtel aller Pflanzen – sofern sachkundig aufbereitet – heilende Eigenschaften besitzt. Etliche da-

von sind auch in der Bevölkerung in Form von «Hausmittelchen» bekannt. Wie erstaunlich umfangreich die Kenntnisse darüber im Bezirk Werdenberg bis heute sind, zeigt sich in den Ergebnissen der hier durchgeführten und in verschiedenen Beiträgen dieses Jahrbuchs ausgewerteten Umfrage.¹ Um dies zu dokumentieren, werden im folgenden häufig genannte Pflanzen² aufgelistet, ergänzt durch Angaben über wirksame Inhaltsstoffe, Eigenschaften und – wo ohne weitere Recherchen möglich – knappe geschichtliche Angaben. Es sei aber ausdrücklich darauf hingewiesen, dass diese Auflistung nicht als Rezeptur zu verstehen ist; aus diesem Grund wird auch auf Angaben über Zubereitung und Anwendung verzichtet. Diese gehören, zumal viele Heilpflanzen stark wirkende Giftstoffe enthalten, in die Hand der entsprechenden Fachleute und unter fachkundige therapeutische Begleitung. Zum andern kann es auch nicht Sinn dieser Zusammenstellung sein, zum Sammeln von Heilpflanzen anzuregen: Nicht wenige dieser Pflanzen sind, wo es sich um Wildpflanzen handelt, in unserer Natur selten geworden oder stehen sogar unter gesetzlichem Schutz. In diesem Sinne soll die Liste von in unserer Bevölkerung bekannten Heilpflanzen ebenfalls daran erinnern, welche bewahrenswerten Schätze sich in unserer Natur finden, häufig auch unter Pflanzen, die wir mangels Attraktivität kaum beachten oder allenfalls als lästiges «Unkraut» sogar (noch immer) bekämpfen. Letzteres, obwohl wir inzwischen eigentlich wissen, dass genetische Vielfalt und somit letztlich jede Pflanze für eine zum Wohle der Menschen angewendete Wissenschaft früher oder später zuvor ungeahnte Bedeutung gewinnen könnten.

Ackerschachtelhalm/Katzenschwanz/Zinnkraut (*Equisetum arvense*). **Inhaltsstoffe:** Kieselsäure, Flavonoide (Isoquercitrin, Luteolin, Kampferöl), Kalium, Equisetonin, Saponin, Spuren von Alkaloiden



Alpen-Kreuzkraut (*Senecio alpinus*).

(Nicotin). **Eigenschaften:** harntreibend, blutstillend, bindegewebskräftigend. **Geschichte:** seit dem 16. Jahrhundert offiziell.

Alpen-Kreuzkraut (*Senecio alpinus*). Aufgrund der Bestimmung durch Edith Waldburger, Buchs, handelt es sich bei dieser Art um die im Werdenberg als «Bönera» bezeichnete Pflanze (mündliche Mitteilung). Sie wird in der dem Verfasser verfügbaren Heilpflanzenliteratur nicht genannt; dies im Unterschied zu *Senecio jacobaea* und *Senecio vulgaris*, bei denen als

1 Umfrage über Volksmedizin im Werdenberg. Manuskript 1989 im Besitz der HHVW.

2 Die Namen der hier erläuterten Pflanzen bzw. der daraus gewonnenen Mittel sind in den entsprechenden Beiträgen dieses Jahrbuches mit * gekennzeichnet. Nicht berücksichtigt sind hier weitere Pflanzenarten, die in der Umfrage zwar genannt wurden, in den Auswertungen in diesem Buch jedoch nicht aufscheinen.

Einige wichtige Begriffe

Alkaloide: Vorwiegend giftige, stickstoffhaltige Verbindungen mit basischem Charakter und von pflanzlicher Herkunft.

Ätherische Öle: Flüchtige, duftende Öle, die in Pflanzen gebildet werden. In den meisten bilden Terpene den Hauptanteil. Von grosser Bedeutung für die Riechstoffindustrie, Pharmazie, Kosmetik und viele Zweige der Lebensmittelindustrie.

Bitterstoffe: Pflanzeninhaltsstoffe von typisch bitterem Geschmack. Sie finden teils Verwendung bei der Herstellung von Genussmitteln (z. B. Bier-Hopfen, Magenbitter-Liköre), teils für appetitanregende Mittel (Bittermittel).

Flavonoide/Flavone: Grundstoffe vieler Pflanzenfarbstoffe von saurem oder alkalischem Charakter in Blüten, Hölzern und Wurzeln.

Gerbstoffe: Wasserlösliche organische oder synthetische Verbindungen, mit denen tierische Häute in Leder umgewandelt werden. Organische Gerbstoffe sind pflanzliche Gerbsäuren, d.h. pflanzliche Substanzen phenolischer Natur, die aus Holz, Rinden, Früchten, Blättern und Gallen gewonnen werden.

Glykoside: Organische Verbindungen aus Zucker mit anderen Stoffen.

Offizinell: In das Arzneibuch eines Landes aufgenommene Mittel.

Saponine: Pflanzenglykoside, die in Wasser seifenartige kolloidale (fein zerteilte) Lösungen bilden und in der therapeutischen Anwendung (Gruppe der Steroid-Saponine) hämolytisch (den roten Blutfarbstoff auflösend) wirken.

Inhaltsstoffe stark wirksame Alkaloide angegeben werden.

Anis (*Pimpinella anisum*). *Inhaltsstoffe:* Samen: ätherisches Öl, bis zu 90% bestehend aus Anethol und Estragol (Methylchavicol); fettes Öl und Cholin. *Eigenschaften:* krampflösend, absorbiert Verdauungsgase, stimulierend für die Drüsentätigkeit. *Geschichte:* seit der frühesten Antike (Ägypten) bekannt.

Arnika (*Arnica montana*). *Inhaltsstoffe:* ätherisches Öl, Polyine, Flavonheteroside und Bitterstoffe. *Eigenschaften:* Stimulans

für den Kreislauf, Wundheilmittel. *Geschichte:* Wirkung war schon den Germanen bekannt.

Baldrian (*Valeriana officinalis*). *Inhaltsstoffe:* ätherisches Öl, bestehend aus flüchtigen Estern (z. B. Bornyl-Isovalerianat und Butyrat), ferner Alkaloide (Chatinin und Valerin), Valepotriate, Gerbstoffe, Polysaccharide. *Eigenschaften:* krampflösend, beruhigend, magenstärkend. *Geschichte:* aus dem Mittelalter stammende offizinelle Verwendung.

Bärlauch (*Allium ursinum*). *Inhaltsstoffe:* ätherisches Öl, bestehend aus einem Glykosid, Sulfiden, Allylpolsulfiden und einem Aldehyd, ferner Vitamin C. *Eigenschaften:* wie der kultivierte Knoblauch (vgl. Knoblauch).

Bibernelle (*Pimpinella saxifraga*). *Inhaltsstoffe:* ätherisches Öl, Pimpinellin, Isopimpinellin, Gerbstoff, Harz. *Eigenschaften:* krampflösend, magenstärkend, harntreibend. *Geschichte:* Aus dem Spätmittelalter u. a. bekannt im Zusammenhang mit der Pest, etwa in der auch in unserer Region überlieferten Empfehlung «Esset Knoblauch und Bibernelle, dann holt euch der Tod nicht so schnelle».³

Birke/Weissbirke (*Betula pendula*). *Inhaltsstoffe:* Blätter: Saponine (mit Flavonderivaten, Sesquiterpene, Gerbstoffen). Knospen: flüchtiges Öl. Rinde: Betulin und das Glykosid Betulosid. *Eigenschaften:* harntreibend (Blätter); die Gallensekretion anregend (Knospen). In der Kosmetikindustrie verwendet zur Herstellung von Haarwässern und Parfüms.

Blutwurz (*Potentilla erecta*). *Inhaltsstoffe:* Gerbstoffe, der rote Farbstoff Tormentol, das Glykosid Tormentillin, Harz, Gummi. *Eigenschaften:* zusammenziehend, blutstillend, gegen Durchfall. *Geschichte:* seit der griechischen Antike verwendet.

Bockshornklee (*Trigonella foenum graecum*). *Inhaltsstoffe:* Samen: Pflanzenschleime (Mannogalaktan), Steroidsaponin, Cholin, ein (nach Bock riechendes) flüchtiges Öl, fettes Öl, Proteine, Vitamin PP. *Eigenschaften:* stärkend, blutzuckersenkend. *Geschichte:* eine der ältesten bekannten Heilpflanzen (griechische Antike); in Zentraleuropa Anfang des 9. Jahrhunderts eingeführt.

Bohnenkraut (*Satureja hortensis*). *Inhaltsstoffe:* ätherisches Öl, u. a. bestehend aus Carvacrol und Cymol. *Eigenschaften:* magenstärkend, absorbiert Verdauungsgase, schleimlösend, gegen Durchfall, nervenstimulierend. *Geschichte:* seit der Antike be-

kanntes Gewürz; im Spätmittelalter als «Salbei der armen Leute» bezeichnet.

Bönera (siehe Alpen-Kreuzkraut).

Breitwegerich (*Plantago major*). *Inhaltsstoffe* und *Eigenschaften:* siehe Spitzwegerich.

Brennessel (*Urtica dioica* und *U. urens*). *Inhaltsstoffe:* Die Blätter enthalten einen histaminartigen Stoff, Ameisensäure, Silizium, Kalium, Gerbstoff, Glucochinine, Chlorophyll und in Spuren die Vitamine A und C. *Eigenschaften:* blutstillend, blutbildend, antidiabetisch, harntreibend, reinigend, milchtreibend. *Geschichte:* Die medizinischen Eigenschaften sind seit der Antike bekannt.

Brombeere (*Rubus fruticosus*). *Inhaltsstoffe:* Die Blätter enthalten viel Gerbstoff, Inosit und organische Säuren. *Eigenschaften:* zusammenziehend. *Geschichte:* eine der ältesten offizinellen Pflanzen (griechische Antike).

Brunnenkresse (*Nasturtium officinale*). *Inhaltsstoffe:* Glyconasturtiin, Jod, Bitterstoff, Vitamine C und E. *Eigenschaften:* stimulierend, anregend, harntreibend, hustenstillend.

Efeu (*Hedera helix*). *Inhaltsstoffe:* Saponin (Hederin). *Eigenschaften:* krampflösend.

Ehrenpreis (*Veronica officinalis*). *Inhaltsstoffe:* Aucubin, Bitterstoff, Gerbstoff. *Eigenschaften:* appetitanregend, stimulierend, hustenstillend, harntreibend. *Ge-*

Gelber Enzian (*Gentiana lutea*).



schichte: Früher officinell und von grosser Bedeutung; 1690 widmete der Botaniker Johannes Francus der Pflanze eine 300seitige Abhandlung.

Eibisch (*Althaea officinalis*). *Inhaltsstoffe*: Viel Pflanzenschleim, Pektin, Zucker sowie Asparagin (nur in Spuren). *Eigenschaften*: wirkt erweichend und beruhigend, findet Verwendung gegen Reizungen, Entzündungen, Katarrhe der Luftwege und auch bei Gastroenteritis. *Geschichte*: Die alten Griechen schätzten den Eibisch als eines der kostbarsten pflanzenschleimhaltigen Gewächse.

Eiche (*Quercus petraea* und *Q. robur*). *Inhaltsstoffe*: Rinde: Gerbstoffe, Quercitrin. Blätter: Quercitrin und das Aglucon Quercetin. *Eigenschaften*: zusammenziehend. *Geschichte*: seit der Antike verwendet.

Enzian, gelber (*Gentiana lutea*). *Inhaltsstoffe*: Bitterstoffe (die Glykoside Gentiopicrin, Gentiamarin, Amarogentin). *Eigenschaften*: stärkend und anregend für das Verdauungssystem, die Gallensekretion anregend, galletreibend. *Geschichte*: schon in der Antike verwendet.

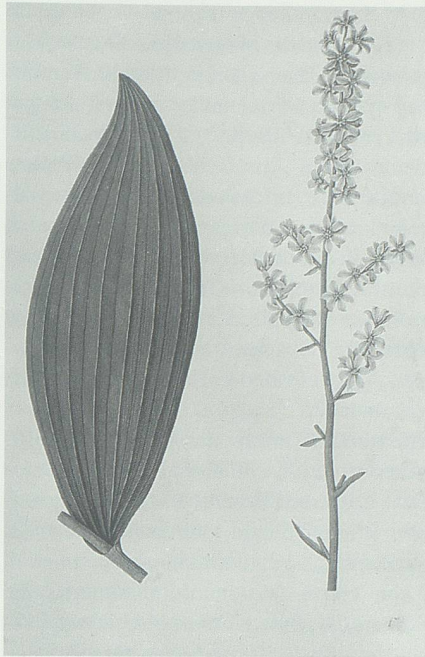
Farn/Wurmfarn (*Dryopteris felix-mas*). *Inhaltsstoffe*: Filicin, bestehend aus Aspidinol, Albaspidin, Phloraspin, Filicinsäure. *Eigenschaften*: anthelminthisch (lähmende Wirkung auf Bandwürmer). *Geschichte*: schon den alten Griechen bekannt.

Fenchel (*Foeniculum vulgare*). *Inhaltsstoffe*: ätherisches Öl (Anethol, Fenchol). *Eigenschaften*: stimulierend, Verdauungsgase absorbierend, verdauungsanregend, schleimlösend, harntreibend, milchtreibend, krampflösend. *Geschichte*: schon von den Ägyptern verwendet.

Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*). *Inhaltsstoffe*: Gerbstoff. *Eigenschaften*: fiebersenkend, kräftigend, zusammenziehend, reinigend und abführend; wird gegen Darmerkrankungen und bei Appetitmangel verwendet sowie in der Gynäkologie und als wundheilendes Mittel. *Geschichte*: in der Antike medizinisch verwendet; die Alchimisten des Mittelalters hofften, mit dem Tau der Blätter Metall in Gold verwandeln zu können.

Gänsefingerkraut (*Potentilla anserina*). *Inhaltsstoffe*: Gerbstoffe, Flavone, Termentosid. *Eigenschaften*: krampflösend, zusammenziehend, gegen Durchfall.

Germer, weisser (*Veratrum album*). *Inhaltsstoffe*: vor allem die Alkaloide Protoveratrin und Germerin. *Eigenschaften*: narkotisch, äusserst giftig! (wegen der Ähnlichkeit der Blätter Verwechslungsge-



Weisser Germer (*Veratrum album*).

fahr mit dem Gelben Enzian; daher wohl im Volksmund auch die Bezeichnung «Wissenze», «Wiesenenzian»); das inhalierte Wurzelstockpulver verursacht heftiges Niesen (Bestandteil des «Schneeberger»-Niespulvers). *Geschichte*: schon in der Antike als Mordgift und zur Präparierung von Pfeilspitzen verwendet; kam u.a. auch als Mittel gegen Cholera zur Anwendung.

Gewürznelke (*Syzygium aromaticum*). Pflanze der Molukken (Gewürz-Inseln; östlichste Inselgruppe Indonesiens). Das ätherische Öl aus den getrockneten Blütenknospen wird als Nelkenöl in der Zahnheilkunde verwendet; es wirkt antiseptisch und anästhesierend. Als Quelle für Eugenol und dessen Derivate hat es neben seinem Einsatz als Duftkomponente und Würzstoff ebenfalls in der Parfümerie und Aromenherstellung Bedeutung.

Goldrute/Heidnisch Wundkraut (*Solidago virgaurea*). *Inhaltsstoffe*: Saponine, ätherisches Öl, Bitterstoff, Gerbstoffe. *Eigenschaften*: harntreibend, gegen Durchfall, entzündungshemmend, narbenbildend.

Gundelrebe (*Glechoma hederacea*). *Inhaltsstoffe*: Bitterstoff (Glechomin), Gerbstoff, ätherisches Öl. *Eigenschaften*: hustenstillend und stärkend. *Geschichte*: seit der frühesten Antike therapeutisch bedeutsam.

Hafer (*Avena sativa*). *Inhaltsstoffe*: Vanillosid, Stärke, Zucker, Proteine, Fette. *Eigenschaften*: An Kalzium und verschie-

Das berühmte Saschisch

(Preis 1 Fr.)

25

entfernt **schmerzlos Hühneraugen Hornhaut u. Warzen** für immer und ohne Nachwuchs. Hauptdepot beim Erfinder Apoth. Karrer in Zürich. Man verlange ausdrücklich **Saschisch**. Depot für Gams: Droguerie Schöb.

Inserat aus dem «Werdenberger & Obertoggenburger» von 1893.

denen anderen mineralischen Substanzen reiche Samen; stimulierend.

Hanf (*Cannabis sativa*). *Inhaltsstoffe*: Teile der weiblichen Blüte: Cannabidiolsäure, Cannabidiol, Cannabiol, Tetrahydrocannabinol (THC). Frucht: trockenes Öl, Vitamin K. *Eigenschaften*: schmerzstillend, aufputschend (einzig das THC besitzt eine halluzinogene Wirkung). Die Früchte dienen als Vogelfutter. *Geschichte*: In Asien und Nordafrika wegen der aufputschenden Wirkung seit über 2000 Jahren kultiviert.

Hauswurz (*Sempervivum tectorum*). *Inhaltsstoffe*: Gerbstoffe, Apfelsäure, schleimartige Substanzen, Alkaloide. *Eigenschaften*: zusammenziehend, wundheilend.

Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*). *Inhaltsstoffe*: Beeren: Ericolin, Arbutin, Myrtillin, Gerbstoffe, Zucker, Pektin, Vacciniin. Blatt: Glucokinin. *Eigenschaften*: zusammenziehend, stärkend, antiseptisch, gegen Durchfall, blutzuckersenkend.

Heidnisch Wundkraut (siehe Goldrute).

Herbstzeitlose (*Colchicum autumnale*). *Inhaltsstoffe*: Colchicin. *Eigenschaften*: Das Colchicin ist ein für die Zellen starkes Gift (hemmt die Zellvermehrung).

Himbeere (*Rubus idaeus*). *Inhaltsstoffe*: Früchte: organische Säuren, v. a. Zitronensäure; Vitamin C, verschiedene Zucker, Pektin. *Eigenschaften*: Die Früchte geben einen officinellen, angenehm schmeckenden Sirup. Die Blätter wirken in Form eines Infuses bei Durchfall als zusammenziehendes Mittel.

Hirtentäschchen (*Capsella bursa-pastoris*). *Inhaltsstoffe*: Aminoalkohole (Cholin, Acetylcholin), Aminophenol, Tyramin, mehrere Flavonoide. *Eigenschaften*: blutstillend, sympathikomimetisch, blutdruck-

3 Vgl. dazu auch den Beitrag von M. Gassner «Die Pest, der Schrecken vergangener Jahrhunderte» in diesem Buch.

erhöhend. *Geschichte*: seit der Antike bekannt und im Mittelalter ziemlich häufig verwendet.

Holunder, schwarzer (*Sambucus nigra*). *Inhaltsstoffe*: Blüten: ätherisches Öl, Rutin, Quercetin, Pflanzenschleime, Gerbstoffe. Früchte: reich an Vitamin C. *Eigenschaften*: schweisstreibend und krampflösend. *Geschichte*: seit der frühesten Antike als Heilmittel bekannt.

Huflattich (*Tussilago farfara*). *Inhaltsstoffe*: Pflanzenschleim, Inulin. *Eigenschaften*: erweichend, schleimlösend, zusammenziehend. *Geschichte*: Die medizinischen Eigenschaften werden in der Literatur der Antike erwähnt.

Johanniskraut (*Hypericum perforatum*). *Inhaltsstoffe*: ätherisches Öl, Hypericin, polyphenolische Derivate (Flavone). *Eigenschaften*: wundheilend und beruhigend. *Geschichte*: seit der Antike bekannt; spielte im mittelalterlichen Aberglauben als Mittel zur Dämonenvertreibung eine beträchtliche Rolle.

Kamille (*Matricaria chamomilla*). *Inhaltsstoffe*: Azulene, Flavonheteroside, Cumarine (Umbelliferone). *Eigenschaften*: Verdauungsgase absorbierend, magenstärkend, krampflösend, wundheilend, antiphlogistisch, wirksam gegen Allergien. *Geschichte*: seit der Antike verwendet; die arabische Medizin verschrieb das Öl für Einreibungen.

Kartoffel (*Solanum tuberosum*). *Inhaltsstoffe*: Die Alkaloide Solanin, Solanidin und Solanthren (in der Knolle nur in Spuren); die Knolle enthält Gerbstoff, die Vitamine C, B₁, B₂, B₆, Nicotinamid (Vitamin PP), Pantothensäure, organische Säuren, Acetylcholin, Stärke. *Eigenschaften*: Der Saft der Knolle wirkt krampflösend und gegen zu starke Säureproduktion. *Geschichte*: in den peruanischen und equadorianischen Anden seit Urzeiten ein Nahrungsmittel der Indianer; in Europa nach 1500 durch die Spanier eingeführt.

Käslkraut (siehe Malve).

Kerbel/Gartenkerbel (*Anthriscus cerefolium*).⁴ *Inhaltsstoffe*: ätherisches Öl mit Methylchavicol als Hauptkomponente; die Blätter enthalten ausserdem das Flavonglykosid Apiin. *Eigenschaften*: stimulierend, harntreibend, blutreinigend.

Knoblauch (*Allium sativum*). *Inhaltsstoffe*: stark riechendes ätherisches Öl, bestehend aus Allicin, Diallyldisulfid und anderen Sulfiden, einem Enzym, der Alliinase, verschiedenen Fermenten, den Vitaminen A, B₁, B₂ und Nicotinamid. *Eigenschaften*:

Der Extrakt hat anregende Wirkung auf die Haut und die Magenschleimhäute. Verdauungsanregend, krampflösend, Verdauungsgase absorbierend, auf den Magen wirkendes Antisepticum, ein Prophylacticum gegen Amöbendysenterie, Typhus und andere Infektionskrankheiten; Gallensekretion anregend, galletreibend, harntreibend, schleimlösend, fieber- und blutdrucksenkend. *Geschichte*: aus Zentralasien stammendes, seit dem frühesten Altertum bekanntes Nahrungsmittel; von den Ägyptern in den Rang einer Gottheit erhoben.

Kümmel (*Carum carvi*). *Inhaltsstoffe*: ätherisches Öl, enthaltend Carvon, Limonen, Carveol, Dihydrocarvon. *Eigenschaften*: krampfstillend, Verdauungsgase absorbierend, verdauungsanregend.

Lein, Flachs (*Linum usitatissimum*). *Inhaltsstoffe*: Samen: Pflanzenschleime, Pektin, fettes Öl (30 bis 40%), verschiedene organische Säuren (Vitamin F), das Blausäure-Glykosid Linamarin, das Enzym Linamarase. *Eigenschaften*: erweichend und lindernd, mild abführend. *Geschichte*: eine der ältesten Kulturpflanzen; die Heilwirkung der Samen war bereits im Altertum bekannt.

Linde (*Tilia cordata* und *T. platyphyllus*). *Inhaltsstoffe*: Blüten: ätherisches Öl (mit Farnesol), Flavonolglykoside, Katechin-Gerbstoffe, Pflanzenschleim. Rinde: Polyphenole, Cumarine. *Eigenschaften*: hustenstillend, schweisstreibend, krampflösend, erweichend.

Löffelkraut (*Cochlearia officinalis*). *Inhaltsstoffe*: Glykosid Glucocochlearin, Bitterstoffe, Mineralstoffe, Gerbstoffe und Vitamin C. *Eigenschaften*: antiskorbutisch, magenstärkend und harntreibend.

Löwenzahn (*Taraxacum officinale*). *Inhaltsstoffe*: Bitterstoff (Taraxacin), Gerbstoffe, Harz, Kautschuk, ätherisches Öl. *Eigenschaften*: galletreibend, stärkend, harntreibend. *Geschichte*: Verwendung seit der Antike; in den Kräuterbüchern des Mittelalters erwähnt.

Mais (*Zea mays*). *Inhaltsstoffe*: Die Griffel der weiblichen Blüten enthalten Saponine, fettes Öl, Kaliumsalze, die Narben zudem Gerbstoffe, Sterole und Allantoin. *Eigenschaften*: harntreibend (frische Maisgriffel). *Geschichte*: aus Süd- und Zentralamerika stammend; wichtigste Anbaupflanze aller altamerikanischen Hochkulturen, heute in der ganzen Welt als Nahrungs- und Futterpflanze kultiviert (Anbau in Europa seit dem 17. Jahrhundert).

Majoran (*Majorana hortensis*). *Inhaltsstoffe*: ätherisches Öl (zu 40% aus Terpenen mit Pinen, Salinen, Origanol), schleimlösende Verbindungen, Gerbstoffe. *Eigenschaften*: schleimlösend, stimulierend, verdauungsfördernd. *Geschichte*: schon von den Arabern und Ägyptern als Heilpflanze verwendet.

Malve/Käslkraut (*Malva silvestris* und *M. neglecta*). *Inhaltsstoffe*: Pflanzenschleime, etwas Gerbstoff, Spuren der Vitamine A, B₁, B₂ und C. *Eigenschaften*: entzündungswidrig, erweichend, auswurfördernd, mild abführend. *Geschichte*: schon in der Antike officinell; eine der ältesten bekannten Nutzpflanzen.

Meisterwurz (*Peucedanum ostruthium*). *Inhaltsstoffe*: Wurzel: ätherisches Öl mit 95% Terpenen (Pinen, Phellandren, Limonen), Oxypeucedanin, Osthol, Imperatorin. *Eigenschaften*: schweisstreibend, harntreibend, reguliert und erleichtert die Monatsblutung, verdauungsanregend.

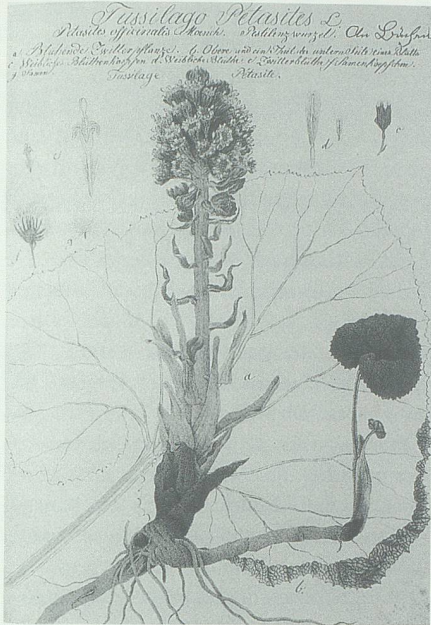
Melisse (*Melissa officinalis*). *Inhaltsstoffe*: ätherisches Öl mit Citronellal, Citral, Linalool, Geraniol, verschiedene Aldehyde. *Eigenschaften*: magenstärkend, Verdauungsgase absorbierend, schweisstreibend, beruhigend, schmerzstillend, krampflösend. *Geschichte*: schon von den alten Griechen und Römern verwendet.

Mistel (*Viscum album*). *Inhaltsstoffe*: Viscinsäure, Viscisinol (Harzalkohol), β -Amyrin, Lupeol, Viscotoxin (ein aus 17 Aminosäuren aufgebautes Peptid) und ein Cholin-Acetylcholin-Gemisch. *Eigenschaften*: harntreibend, herzstärkend, blutdrucksenkend, peripher gefässerweiternd. *Geschichte*: seit der frühesten Antike von den germanischen Völkern als heilige Pflanze angesehen.

Odermennig (*Agrimonia eupatoria*). *Inhaltsstoffe*: Gerbstoffe, ätherisches Öl. *Eigenschaften*: wundheilend, hautstraffend. *Geschichte*: in der Antike als Mittel zur Behandlung von Leberkrankheiten erwähnt (Plinius d. Ä., Dioscorides).

Pestwurz (*Petasites hybridus*). *Inhaltsstoffe*: Alkaloid, ätherisches Öl mit Sequiterpenen, Pektine, Helianthenin, Inulin, Gerbstoff, Pflanzenschleim. *Eigenschaften*: wundheilend, harntreibend, schweisstreibend, krampflösend, reguliert und erleichtert die Monatsblutung.

Petersilie (*Petroselinum crispum*). *Inhaltsstoffe*: Pflanzenschleime, Spuren der Vitamine A, B₁, B₂ und C. *Eigenschaften*: erweichend, auswurfördernd, zusammenziehend, für den Magen stimulierend, in



Pestwurz (Petasites hybridus).

grossen Mengen mild abführend. *Geschichte:* seit der Antike bekannt.

Pefferminze (Mentha piperita). *Inhaltsstoffe:* ätherisches Öl, zu 50 bis 85 % bestehend aus Menthol, ferner aus Menthon, Jasmon, Alkoholen, Aldehyden, Gerb- und Bitterstoffen. Die zahlreichen wildwachsenden Bastardminzen enthalten alle ätherische Öle mit unterschiedlicher chemischer Zusammensetzung. *Eigenschaften:* krampflösend, galletreibend, stärkend, stimulierend, anregend. *Geschichte:* in der Antike schon von den Ägyptern und Hebräern geschätzt.

Quittenbaum (Cydonia oblonga). *Inhaltsstoffe:* Frucht: reich an Pektin. Kerne: mehr als 22 % Schleim, besonders Pentosane, die nach der Hydrolyse Arabinose und Xylose liefern. *Eigenschaften:* Der Pflanzenschleim der Kerne wirkt erweichend und reizmildernd.

Ringelblume (Calendula officinalis). *Inhaltsstoffe:* ätherisches Öl, das Carotinoide (Carotin und Lycopin) enthält, Harz, Saponin und Bitterstoff Calendulin. *Eigenschaften:* begünstigt die rasche Vernarbung von Wunden, regt die Gallensekretion an. *Geschichte:* Die heilsamen Eigenschaften sind seit der Antike bekannt; seit dem 12. Jahrhundert in europäischen Gärten kultiviert.

Rosmarin (Rosmarinus officinalis). *Inhaltsstoffe:* ätherisches Öl, das reich ist an Terpenen (Borneol, Kampfer, Cineol, Pinen). *Eigenschaften:* stimulierend, krampflösend, regt die Gallensekretion an. *Ge-*

schichte: seit der Antike bekannt; im Mittelalter in den Gärten kultiviert.

Salbei/Gartensalbei (Salvia officinalis). *Inhaltsstoffe:* ätherisches Öl, bestehend aus 50% Thujon, 15% Cineol, Kampfer, Bitterstoffen, Gerbstoffen. *Eigenschaften:* Hemmung der Schweisssekretion; stimulierend, krampflösend, gegen Durchfall. – Im Unterschied dazu enthält der Wiesen-salbei (Salvia pratensis) weniger ätherisches Öl und hat keine medizinische Anwendung. *Geschichte:* seit der frühesten Antike (Ägypten) verwendet.

Sanikel (Sanicula europaea). *Inhaltsstoffe:* Saponine, Gerbstoff, Bitterstoff, ätherisches Öl. *Eigenschaften:* schwach blutstillend. *Geschichte:* früher officinell, im Mittelalter sehr geschätzt.

Schachtelhalm (siehe Ackerschachtelhalm).

Schafgarbe (Achillea millefolium). *Inhaltsstoffe:* ätherisches Öl (Cineol, Proazulen), Bitterstoff (Achillein). *Eigenschaften:* kräftigend, Verdauungsgase absorbierend, krampflösend; das Cineol wirkt antiseptisch, schleimlösend, gegen Eingeweidewürmer und verdauungsanregend. *Geschichte:* bereits im Altertum bekannt; im 16. Jahrhundert zur Konservierung des Weins verwendet (Früchte).

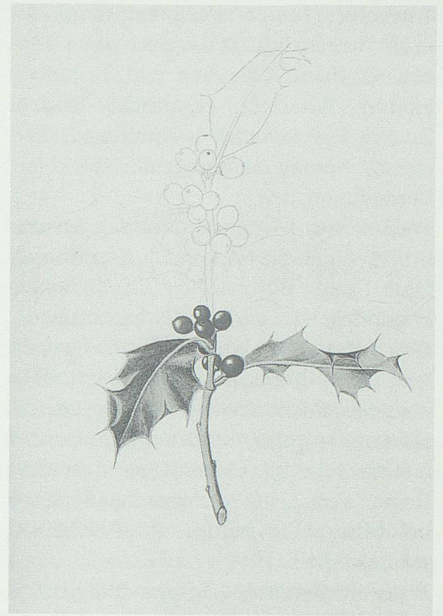
Schöllkraut (Chelidonium majus). *Inhaltsstoffe:* verschiedene Alkaloide mit Opiateigenschaften (u. a. Chelidonin), ätherisches Öl und Enzyme. *Eigenschaften:* giftig und narkotisch, harntreibend, abführend, galletreibend. *Geschichte:* seit der Antike bekannt, wegen der Giftigkeit aber gefährlich.

Sellerie (Apium graveolens). *Inhaltsstoffe:* ätherisches Öl, Flavonglycoside, Furanocumarin (Bergapten). *Eigenschaften:* harntreibend; abortive Wirkung.

Spinat (Spinacia oleracea). *Inhaltsstoffe:* Saponin, Jod, Eisen, Chlorophyll, Flavonoide, Kalzium, Vitamine C und K₁, Folsäure, Provitamin A. *Eigenschaften:* günstiger Einfluss auf die Verdauung, wertvolle Gemüsepflanze.

Spitzwegerich (Plantago lanceolata). *Inhaltsstoffe:* Pflanzenschleime und ein Glykosid, das Aucubin, das sich bei der Hydrolyse in Aucubigenin und Glucose aufspaltet. *Eigenschaften:* gegen Durchfall, schleimlösend, reizmildernd und narbenbildend. *Geschichte:* schon den alten Griechen als Heilpflanze bekannt.

Stechpalme (Ilex aquifolium). *Inhaltsstoffe:* Bitterstoff Ilicin, Pektin, Ilixanthin (Farbstoff), Theobromin; die Beeren sind



Stechpalme (Ilex aquifolium).

sehr giftig. *Eigenschaften:* Theobromin wirkt auf das Herz. *Geschichte:* früher officinell verwendet, heute nur noch selten.

Storchenschnabel/Ruprechtskraut (Geranium robertianum). *Inhaltsstoffe:* Geraniin, Gerbstoffe, ätherisches Öl. *Eigenschaften:* zusammenziehend, beruhigend.

Taubnessel (Lamium album). *Inhaltsstoffe:* Pflanzenschleim, Gerbstoff, Flavonole (Isoquercitrin, Kämpferol), Histamin, Tyramin. *Eigenschaften:* stärkend, zusammenziehend, schleimlösend. *Geschichte:* schon im Mittelalter therapeutische Verwendung.

Tausendguldenkraut (Centaurium minus). *Inhaltsstoffe:* bittere Substanzen, darunter Gentiopiricin und das Lacton Erythrocentaurin. *Eigenschaften:* stärkend, Gallensekretion anregend, verdauungsfördernd, fiebersenkend.

Thymian/Gartenthymian (Thymus vulgaris). *Inhaltsstoffe:* ätherisches Öl, bestehend aus Thymol, Carvacrol, Cymol, Borneol, Linalool; Gerbstoffe, Bitterstoffe, antibiotisch wirksame Substanzen. *Eigenschaften:* Thymol ist ein sehr starkes Antisepticum, wirkungsvolles Desodorans und Vermifugum (gegen Eingeweidewürmer). Der Thymianextrakt ist krampflösend und windtreibend. *Geschichte:* seit der Antike bekannt.

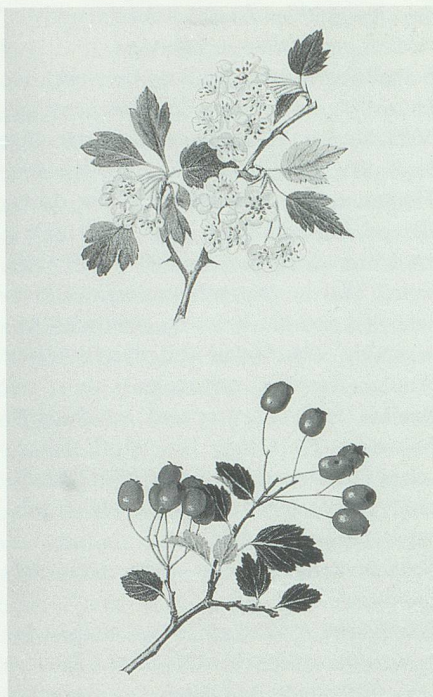
4 Siehe zum Gartenkerbel und zum daraus gewonnenen Chörbliwasser die Beiträge von O. Ackermann, H. Conrad und HJ. Gabathuler in diesem Buch.

Wacholder (*Juniperus communis*). *Inhaltsstoffe*: ätherisches Öl, das reich ist an α -Pinen, Cadinen, Camphen und Terpeneol; bitterer Wirkstoff, organische Säuren, Zucker. *Eigenschaften*: harntreibend, kräftigend, verdauungsanregend, absorbiert Verdauungsgase.

Waldmeister (*Asperula odorata*). *Inhaltsstoffe*: Cumarin-Glykosid, Asperulosid, Gerb- und Bitterstoffe. *Eigenschaften*: krampflösend, anregend, harntreibend. *Geschichte*: schon um 1500 für die Herstellung eines «Maitranks» verwendet (alkoholisches, mit Waldmeister aromatisiertes anregendes und verdauungsförderndes Getränk, das als «Maibowle» in unserer Region auch heute noch bekannt ist; kann bei Missbrauch heftige Kopfschmerzen verursachen).

Wallwurz/Beinwell (*Symphytum officinale*). *Inhaltsstoffe*: Die Pflanze enthält das Alkaloid Symphyto-cynoglyssin, Spuren von Consolidin, Cholin und Gerbstoff. Wurzelstock: Zucker, Pflanzenschleime, Stärke, Asparagin. *Eigenschaften*: narbenbildend, beruhigend, schmerzstillend. *Geschichte*: im Mittelalter oft zur Behandlung von Knochenbrüchen verwendet.

Wegwarte (*Cichorium intybus*). *Inhaltsstoffe*: Milchsäure, Intybin, Inurin. *Eigenschaften*: stärkend, verdauungsfördernd, galletreibend, harntreibend. *Geschichte*: Die gerösteten Wurzeln wurden und werden zur Herstellung von Kaffee-Ersatz verwendet (Zichorienkaffee).



Eingrifflicher Weissdorn (*Crataegus monogyna*).

Weissdorn (*Crataegus monogyna* und *C. oxyacantha*). *Inhaltsstoffe*: Flavonoide (Hyperosid, Quercetin, Vitexin, Vitexin-rhamnosid), Leucoanthocyanidine, Triterpenderivate. *Eigenschaften*: wirkt korrigierend auf die Herztätigkeit, krampflösend, beruhigend. *Geschichte*: in der Spätantike erwähnt; der therapeutische Wert wurde

erst Ende 19. Jahrhundert von amerikanischen Ärzten entdeckt.

Wermut (*Artemisia absinthium*). *Inhaltsstoffe*: ätherisches Öl, bestehend aus Thujon, Thujol, Proazulen, Phellandren und anderen Bestandteilen, das Glykosid Absinthiin und bitteres Absinthin (ein Sesquiterpenlaktone). *Eigenschaften*: fiebersenkend, antiseptisch, harntreibend; abortive Wirkung. *Geschichte*: eines der ältesten Heilkräuter, seit Urzeiten therapeutisch verwendet; der Wermutlikör ist ein starkes Nervengift und deshalb in mehreren Ländern gesetzlich verboten.

Wundklee (*Anthyllis vulneraria*). *Inhaltsstoffe*: reich an Gerbstoffen; Saponine, Flavonoide. *Eigenschaften*: abführend, blutreinigend, krampflösend, wundheilend.

Zinnkraut (siehe Ackerschachtelhalm).

Quellen

M. FURLENMEIER, *Kraft der Heilpflanzen*. Zürich 1978.

P. SCHAUBENBERG, F. PARIS, *Heilpflanzen, BLV-Bestimmungsbuch*. München 1975.

Geheimnisse und Heilkräfte der Pflanzen. Zürich 1978.

Der Grosse Brockhaus. Wiesbaden 1984.

Bilder

Aus H. SEITTER, *Flora der Kantone St. Gallen und beider Appenzell*. 2 Bde. Hg. St. Gallische Naturwissenschaftliche Gesellschaft. Rorschach 1989.