

myphyto® | Botanicum

Heilpflanzen-
porträts aller
myPhyto®-Pflanzen

INNOVATIVE PHYTOTHERAPIE | vereint moderne Heilkunst mit dem Wissen unserer Vorfahren

Das Wort **Phytotherapie** stammt aus dem Griechischen und bedeutet soviel wie „Heilung durch Pflanzen“. Sie findet ihren Ursprung in frühzeitlichen Medizintraditionen, in denen lokale Heilpflanzen seit jeher eine große Rolle spielten. Bestens erforscht durch moderne analytische Methoden von reproduzierbarer Qualität sind Phytopharmaka heute gefragter denn je und aus einem ganzheitlichen Therapiespektrum nicht mehr wegzudenken.

WIRKSAME PHYTOTHERAPIE | beruht auf der Qualität des verwendeten Pflanzenextrakts

Heilpflanzen enthalten bis zu 250 pharmakologisch wirksame Inhaltsstoffe, die in ihrer Gesamtheit die medizinische Wirkung der Pflanze ausmachen. Diese molekulare Komplexität sollte ein Produkt auf pflanzlicher Basis optimalerweise widerspiegeln.

Das patentierte Herstellungsverfahren und der ausschließliche Einsatz von frischen Pflanzenteilen für **myPhyto®** ermöglichen eine maximale Wirkstoff-Extraktion, erhalten die Grundeigenschaften der Pflanze und optimieren die Bioverfügbarkeit.



INDIVIDUELLE PHYTOTHERAPIE | ermöglicht patientengerechte Lösungsansätze

Jeder Mensch ist einmalig und so sollte auch eine Therapie individuell auf den Menschen abgestimmt sein. Die untereinander kombinierbaren Frischpflanzen-Fluidextrakte im **myPhyto®**-Programm, die individuell nach Rezepturvorschlägen* bedarfsgerecht für eine Vielzahl von Indikationen eingesetzt werden können, steigern die Praxiskompetenz und sorgen für eine nachhaltige Patientenbindung.

*Die Rezepturen basieren auf den Erfahrungen und Empfehlungen des IESV (l'Institut Européen des Substances Végétales – Europäisches Institut für pflanzliche Substanzen).

Die Heilpflanzen im Überblick

	ACKER-SCHACHTELHALM 06		DESMODIUM 16
	AFRIKANISCHE SCHWARZBOHNE 07		ERD-BURZELDORN 17
	ARTISCHOCKE 08		ERDRAUCH 18
	BALDRIAN 09		FRAUENMANTEL 19
	BÄRENTRAUBE 10		GELBER ENZIAN 20
	BRAUNWURZ 11		GELBWURZ 21
	BRENNNESSELBLÄTTER 12		GINKGO 22
	BRENNNESSELWURZEL 13		GINSENG 23
	CARALLUMA 14		GOLDMOHN 24
	CRANBERRY 15		GUARANA 25

Die Heilpflanzen im Überblick



HABICHTSKRAUT
..... 26



HAFER
..... 27



HOLUNDER
..... 28



HOPFEN
..... 29



JOHANNISKRAUT
..... 30



JUCKBOHNE
..... 31



KATZENBART
..... 32



KLETTE
..... 33



LÖWENZAHN
..... 34



LUZERNE
..... 35



MÄDESÜß
..... 36



MARIENDISTEL
..... 37



MELISSE
..... 38



MÖNCHSPFEFFER
..... 39



MUSKATELLER-SALBEI
..... 40



MUTTERKRAUT
..... 41



OLIVENBAUM
..... 42



PASSIONSBLUME
..... 43



ROSENWURZ
..... 44



ROSSKASTANIE
..... 45



**SCHWARZE
JOHANNISBEERE**
..... 46



SCHWARZER RETTICH
..... 47



SONNENHUT
..... 48



SPITZWEGERICH
..... 49



STEINKLEE
..... 50



STIEFMÜTTERCHEN
..... 51



SÜßHOLZ
..... 52



WALDKIEFER
..... 53



WALNUSS
..... 54



WEIDE
..... 55



WEINREBE
..... 56



WEIßDORN
..... 57



ZAUBERNUSS
..... 58



ZYPRESSE
..... 59

**DIE EIGENSCHAFTEN
DER HEILPFLANZEN**
..... 60

LITERATURVERZEICHNIS
..... 72

NOTIZEN
..... 83



Bewegungsapparat



Haut



Herz-Kreislauf-System



← Pflanze für
Knochen und
Knorpel

ACKER-SCHACHTELHALM

Equisetum arvense L.

Verwendeter Teil: Oberirdische Teile

EIGENSCHAFTEN

Der Acker-Schachtelhalm enthält einige Wirkstoffe, darunter Flavonoide, die ihm eine diuretische Wirkung verleihen. Er wirkt außerdem harnsäuresenkend, antiödematös sowie antioxidativ und durch die enthaltene Kieselsäure auch adstringierend, wundheilend und blutstillend.^{1,2} Bei Patienten mit verspäteter Knochen-Konsolidierung kann der Acker-Schachtelhalm die Knochen-mineralisierung fördern³.

INDIKATIONEN

- 🌿 Störungen der Knochenmineralisierung (z.B. Osteoporose)
- 🌿 Störungen der Knorpelbildung (z.B. Gelenkschmerzen im Wachstum)
- 🌿 Arthrose
- 🌿 Primäre und sekundäre Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- 🌿 Trophische Störungen der Haut und des Bindegewebes (z.B. Schwangerschaftsstreifen, verzögerte Wundheilung)

Überlieferte Anwendung

Im Volksmund ist der Acker-Schachtelhalm auch unter dem Namen Zinnkraut bekannt, da er aufgrund seiner rauen Oberfläche früher zum Putzen von Zinngeschirr verwendet wurde. Traditionell wurde er als Diuretikum genutzt – so z.B. von Sebastian Kneipp, der ihn u.a. als Mittel gegen Gicht und Rheuma einsetzte.^{4,5}

Botanik

Der Acker-Schachtelhalm ist eine ausdauernde Pflanze ohne Blüten, Früchte und Samen, die auf der ganzen Nordhalbkugel auf feuchten, lehmigen, siliziumhaltigen Böden wächst. Die fruchtbaren, rötlichen und dicken Stängel werden bis zu 20 cm hoch. Die unfruchtbaren Stängel werden bis zu 60 cm hoch und sind blassgrün, dünn und hohl. Medizinisch verwendet werden nur die unfruchtbaren, oberirdischen Teile.

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Schwangere, während der Stillzeit sowie für Kinder unter 12 Jahren. Kontraindiziert bei schweren Herz- oder Nierenerkrankungen. Wechselwirkungen mit folgenden Medikamenten sind möglich: Diuretika.

BEISPIELKOMBINATION MIT ACKER-SCHACHTELHALM:

+ Schwarze Johannisbeere: Knorpelschutz (Arthrose)

Pflanze gegen
Stimmungsschwankungen
und Wesensänderungen →



Stoffwechsel



Zentralnervensystem



AFRIKANISCHE SCHWARZBOHNE

Griffonia simplicifolia

Verwendeter Teil: Samen

EIGENSCHAFTEN

Die Samen der Afrikanischen Schwarzbohne sind besonders reich an 5-HTP (5-Hydroxytryptophan), einem Molekül, das die Grundlage für das Hormon Serotonin bildet, welches Stress, Appetit und Schlaf reguliert. Entsprechend wirkt die Pflanze als Antidepressivum¹, Migränemittel² und sättigend^{3,4}. Außerdem verlängert sie die Tiefschlafphasen⁵ und lindert fibromyalgiebedingte Schmerzen.

INDIKATIONEN

- 🌿 Depression aufgrund eines Serotoninmangels
- 🌿 Essstörungen (Unterernährung, Zwangsverhalten ...)
- 🌿 Einschlaf- und Schlafstörungen
- 🌿 Grundlegende Behandlung von Migräne und fibromyalgiebedingten Schmerzen

Überlieferte Anwendung

In Westafrika wird die Afrikanische Schwarzbohne sowohl als Gemüse gegessen als auch in der traditionellen Medizin eingesetzt. Die Blätter dienen zur Bekämpfung von Läusen. Wurzel und Stängel werden gekaut.

Botanik

In ihrer Ursprungsregion Westafrika ist die Pflanze ein Gemüse, das in natürlichem Zustand als Schlingpflanze oder als Strauch wächst. Die Früchte sind geschwungene, eiförmige und große Hülsen, die zwischen November und Februar wachsen. Jede Hülse enthält drei bis sieben kräftig grüne bis braune Samen.

Anwendungseinschränkungen

Aufgrund mangelnder Daten wird von der Anwendung bei Schwangeren und während der Stillzeit abgeraten. Nicht anwendbar bei Patienten mit Dünndarmkrebs. Nicht geeignet für Kinder mit Down-Syndrom.

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT AFRIKANISCHER SCHWARZBOHNE:

- + **Juckbohne:** Depressive Verstimmungen
- + **Rosenwurz:** Appetitmanagement



Stoffwechsel



Verdauungssystem



Pflanze gegen
Verdauungsbeschwerden

ARTISCHOCKE | *Cynara scolymus* L.

Verwendeter Teil: Blätter

EIGENSCHAFTEN

Die Artischockenblätter werden zum Schutz der Leber¹ eingesetzt und um die Produktion und Sekretion der Gallensäure zu beeinflussen².

INDIKATIONEN

- Leberinsuffizienz
- Verdauungsbeschwerden, Verstopfung
- Dyspepsie, bei Polymedikation
- Begünstigt die renale Wasserausscheidung bei Übergewicht und rheumatischen Erkrankungen

Überlieferte Anwendung

Die Artischocke wird seit dem Altertum genutzt und geschätzt; die Blütenstände wegen ihrer gastronomischen, die Blätter wegen ihrer therapeutischen Qualitäten. Ursprünglich war die Artischocke eine wilde Distel, durch Zucht und Kreuzungen wurde sie zu der Kulturpflanze, die wir heute kennen.

Botanik

Die Artischocke ist eine mehrjährige, krautartige Pflanze mit einem starren, stockartigen Stamm. Sie kann bis zu 1,50 m hoch werden. Die Blätter stehen in Rosetten und sind sehr groß. Die blau-violetten Blüten stehen in dicken Blütenköpfen und sind von fleischigen Blättern umhüllt, die als Gemüse gegessen werden. Therapeutisch verwendet werden die Blätter, die sich am Grund des Stängels befinden.

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Schwangere, während der Stillzeit sowie für Kinder unter 12 Jahren. Kontraindiziert bei Verstopfung der Gallengänge und bei Allergie gegen Korbblütler. Mögliche Nebenwirkungen bei sensiblen Personen sind Übelkeit, Diarrhö und Polyurie. Wechselwirkungen mit folgenden Medikamenten sind möglich: Bei gleichzeitiger Gabe von anderen Artischocken-Präparaten kann die Wirksamkeit von Antikoagulantien vom Cumarin-Typ (Phenprocoumon, Warfarin) abgeschwächt sein.

BEISPIELKOMBINATION MIT ARTISCHOCKE:

+ **Schwarzer Rettich:** Leberentgiftung, Verstopfung verursacht durch Galle oder Leber

Pflanze gegen
Schlafstörungen



Bewegungsapparat



Zentralnervensystem



BALDRIAN | Valeriana officinalis L.

Verwendeter Teil: Wurzeln

EIGENSCHAFTEN

Klinische Studien mit Baldrian haben gezeigt, dass er die Schlafqualität erhöht und die Einschlafzeit verringert¹. Die Wurzel zeigt neben den sedativen Eigenschaften¹ auch angst- und spannungslösende Wirkungen². Dadurch kann Baldrian auch zur Behandlung von Muskelverspannungen eingesetzt werden (Schulter, Nacken, Rücken usw.).

INDIKATIONEN

🌿 Einschlafstörungen 🌿 Angstzustände 🌿 Muskuläre und nervöse Spannungen

Überlieferte Anwendung

Baldrian, der unter zahlreichen Synonymen bekannt ist (Katzenkraut, Allheilmittel und seit Kürzerem pflanzliches Valium), wird seit der Antike aufgrund seiner verschiedenen Wirkungen, insbesondere wegen seiner beruhigenden und entspannenden Eigenschaften, eingesetzt. Diese Eigenschaften sind sicherlich der Grund für seinen offiziellen Namen: Der Begriff Valeriana stammt vom lateinischen „valere“, was so viel bedeutet wie „bei guter Gesundheit sein“. Hippokrates und Dioskurides empfahlen ihn bereits im alten Griechenland als Mittel gegen Schlafstörungen.

Botanik

Baldrian ist eine krautartige Pflanze mit einer Wuchshöhe von 1 bis 1,50 m, die in Europa und Asien beheimatet ist. Sie wächst an schattigen und feuchten Plätzen. Die weißen oder rosafarbenen Blüten bilden eine einsamige Frucht mit federartigen Fasern aus. Die gesamte Pflanze verströmt einen charakteristischen Duft, der Katzen anlockt. Zu therapeutischen Zwecken wird die Wurzel verwendet, die im September bzw. Oktober nach der Blüte geerntet wird.

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Schwangere, während der Stillzeit sowie für Kinder unter 12 Jahren. Kontraindiziert bei Allergie gegen Baldriangewächse. Kann Übelkeit und Bauchkrämpfe verursachen. Wechselwirkungen mit folgenden Medikamenten sind möglich: Anpassung der Dosierung erforderlich bei gleichzeitiger Gabe synthetischer Sedativa.

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT BALDRIAN:

- + **Goldmohn:** Einschlafstörungen
- + **Rosenwurz:** Angst mit Verspannungen



Blasen- und
Harnwegssystem,
endokrines System;
Gynäkologie



← Pflanze gegen
Blasenentzündungen

BÄRENTRAUBE | *Arctostaphylos uva-ursi* L.

Verwendeter Teil: Blätter

EIGENSCHAFTEN

Den Namen trägt die Bärentraube zu Recht, denn die roten Früchte werden tatsächlich von Bären gefressen. Traditionell wird sie zur Therapieunterstützung bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege eingesetzt. Denn Bärentraubenblätter-Zubereitungen hemmen das Bakterienwachstum und zwar speziell im alkalisch (pH 8) reagierenden Urin. Das Maximum der antibakteriellen Wirkung wird etwa drei bis vier Stunden nach der Einnahme erreicht.

INDIKATIONEN

🌿 Leichte entzündliche Infektionen der ableitenden Harnwege und der Blase

Überlieferte Anwendung

Als Heilpflanze wurden die Blätter der Bärentraube in England bereits seit dem 13. Jahrhundert verwendet. Traditionell werden sie als Tee zubereitet. Hierfür wird kaltes Wasser verwendet. Erst nach mehrstündigem Durchziehen der fein geschnittenen Bärentraubenblätter wird der Tee nach kurzem Erhitzen abgeseiht. Zur „harndesinfizierenden“ Wirkung des Tees tragen u. a. Hydrochinon, Piceosid und verschiedene polyphenolische Gerbstoffe bei. Die Löslichkeit der Inhaltsstoffe im wässrigen Medium Tee ist jedoch gering. Erst mit dem Phyto-standard-Perkolationsverfahren der **myPhyto®** Frischpflanzen-Fluidextrakte werden diese wertvollen Inhaltsstoffe für den Menschen verfügbar gemacht.

Botanik

Die Bärentraube ist ein immergrüner Zwergstrauch, der zur Familie der Heidekrautgewächse gehört. Die Blätter sind derb, verkehrt eiförmig, an der Oberseite glänzend und unterseitig matt. Die Blüten sind in Trauben zu drei bis zwölf Blüten angeordnet. Die Früchte sind rote, beerenartige Steinfrüchte. Die Pflanze wächst in Kiefernwäldern und Zwergstrauchheiden in Asien, Nordamerika und Europa.

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Schwangere, während der Stillzeit sowie für Kinder unter 18 Jahren. Kontraindiziert bei Nierenerkrankungen, Krebserkrankungen des Urogenitalbereichs, Wechselwirkungen mit folgenden Medikamenten sind möglich: Kann gastrointestinale Nebenwirkungen von Entzündungshemmern verstärken, keine gleichzeitige Gabe von harnsäuernden Mitteln (z. B. Vitamin C).

BEISPIELKOMBINATION MIT BÄRENTRAUBE:

+ **Steinklee:** Blasenschmerzen mit klarem Urin

Pflanze gegen
Gelenkerkrankungen →



Bewegungsapparat



Haut



BRAUNWURZ | *Scrophularia nodosa* L.

Verwendeter Teil: Oberirdische Teile

EIGENSCHAFTEN

Mehreren Pflanzen aus der Scrophularia-Familie werden entzündungshemmende und analgetische Eigenschaften nachgesagt. Die Inhaltsstoffe der Braunwurz gleichen jenen der Teufelskralle.^{1,2} In Frankreich wird der Braunwurz daher traditionell oral in der symptomatischen Behandlung von leichten, schmerzhaften Gelenkbeschwerden eingesetzt.^{3,4} Für diese Wirkung sind vor allem die Iridoide, darunter das Harpogosid, verantwortlich.^{2,5,6}

INDIKATIONEN

🌿 Funktionelle und arthrotische Gelenkerkrankungen

🌿 Psoriasis

Überlieferte Anwendung

Der lateinische Name der knotigen Braunwurz stammt von „scrofulae“ (Abszess) und „nodosa“, das die Knotigkeit des Stängels beschreibt. Sie wird auch Skrophulose-Kraut oder großer Braunwurz genannt. Im 16. und 17. Jahrhundert wurde die knotige Braunwurz als Mittel gegen Schwellungen, aber auch bei Hautleiden und zur Wundheilung, bei Halskrankheiten oder als harntreibendes Mittel eingesetzt.

Botanik

Die knotige Braunwurz ist eine krautige, ausdauernde Pflanze von 50 bis 100 cm Höhe mit einem starken, kantigen, aufrechten, knotigen Stängel. Die Blätter sind gegenständig am unteren Grund herzförmig. Die grün-braunen Blüten stehen in endständigen Rispen. Die Früchte sind ovale, samenhaltige Kapseln. Die Blütezeit ist zwischen Juni und September. Die Pflanze ist in Europa, Zentralasien und Nordamerika heimisch und wächst in Wäldern, an Wegrändern und Schlagfluren an mäßig nährstoffreichen, feuchten Stellen in geringer Höhe. Medizinisch genutzt werden die oberirdischen Teile.

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Schwangere, während der Stillzeit sowie für Kinder unter 12 Jahren. Kontraindiziert bei schwerer Herzinsuffizienz, akuten gastroduodenalen Geschwüren.

Mögliche medikamentöse Interaktionen: Antiarrhythmika, Warfarin (Antikoagulanz).

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT BRAUNWURZ:

+ **Weide:** Funktionelle Gelenkbeschwerden (subakut)

+ **Weide + Mädesüß:** Funktionelle Gelenkbeschwerden (subakut mit Gelenkerguss)



Bewegungsapparat



Vitalität



← Pflanze für
den Bewegungsapparat

BRENNNESSELBLÄTTER | *Urtica dioica* L.

Verwendeter Teil: Blätter

EIGENSCHAFTEN

Brennnesselblätter enthalten Kieselsäure und Mineralsalze, darunter vor allem Calcium- und Kaliumsalze. In den Haaren der Blätter sind biogene Amine wie Histamin und Serotonin enthalten.¹

INDIKATIONEN



Asthenie



Arthrose, Osteoporose

Überlieferte Anwendung

Der lateinische Name *Urtica* kommt von „urere“, was so viel bedeutet wie „brennen“ und damit auf die Brennhaare der Pflanze hinweist. Die Griechen verwendeten die Brennnessel, um Husten und Arthritis zu behandeln und das Haarwachstum zu stimulieren.

Botanik

Die Brennnessel ist eine mehrjährige Pflanze, mit einer Höhe von 30 cm bis 1,50 m. Von Gärtnern eher als Unkraut bezeichnet, findet sie sich sehr häufig rund um Schutt und Gräben. Sie bevorzugt einen stickstoffreichen Boden und ist in allen gemäßigten Klimazonen zu finden. Die Stängel und Blätter sind mit Brennhaaren besetzt. Diese bestehen aus kleinen Röhrchen, an deren unterem Ende mit Ameisensäure gefüllte Bläschen sitzen. Bei Berührungen brechen die Spitzen der Brennhaare ab, was eine scharfe Bruchstelle hinterlässt, ähnlich einer Kanüle. In die dadurch verletzte Haut wird die histaminreiche Säure mit Druck entleert.

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Schwangere, während der Stillzeit sowie für Kinder unter 12 Jahren. Kontraindiziert bei schweren Herz- oder Nierenerkrankungen.

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT BRENNNESSELBLÄTTERN:

- + **Schwarze Johannisbeere:** Asthenie im Zusammenhang mit Anämie*
- + **Schwarze Johannisbeere + Acker-Schachtelhalm:** Störung der Knochenmineralisation (Frakturen, Osteoporose)

*in Kombination mit einem Eisen-Supplement zur Behandlung der Anämie

Pflanze gegen
Hyperandrogenismus →



Blasen- und
Harnwegssystem;
endokrines System;
Gynäkologie



Haut



BRENNNESSELWURZEL | *Urtica dioica* L.

Verwendeter Teil: Wurzel

EIGENSCHAFTEN

Die Wurzel der Brennnessel hemmt eine Prostatahyperplasie¹ und wirkt entzündungshemmend². Aufgrund dieser Eigenschaften kann die Brennnesselwurzel zur unterstützenden Behandlung gutartiger Prostatavergrößerung eingesetzt werden.

INDIKATIONEN

- ✓ Gutartige Prostatahyperplasie mit oder ohne Miktionsbeschwerden
- ✓ Pelvines Stauungssyndrom mit oder ohne Krampfadern
- ✓ Hyperandrogenismus

Überlieferte Anwendung

Der lateinische Name *Urtica* kommt von „urere“, was so viel bedeutet wie „brennen“ und damit auf die Brennhaare der Pflanze hinweist. Die Griechen verwendeten die Brennnessel, um Husten und Arthritis zu behandeln und das Haarwachstum zu stimulieren.

Botanik

Die Brennnessel ist eine mehrjährige Pflanze, mit einer Höhe von 30 cm bis 1,50 m. Von Gärtnern eher als Unkraut bezeichnet, findet sie sich sehr häufig rund um Schutt und Gräben. Sie bevorzugt einen stickstoffreichen Boden und ist in allen gemäßigten Klimazonen zu finden. Die Wurzeln bilden ein breites, stark verzweigtes Geflecht, das als Ausbreitungs- und Überdauerungsorgan dient.

Anwendungseinschränkungen

Kann die Libido verringern sowie leichte Magen-Darm-Beschwerden verursachen.

BEISPIELKOMBINATION MIT BRENNNESSELWURZEL:

+ **Gelbwurz:** Gutartige Prostatahyperplasie



Stoffwechsel



← Pflanze für
Gewichtsreduktion

CARALLUMA | Caralluma adscendens

Verwendeter Teil: Oberirdische Teile

EIGENSCHAFTEN

Caralluma enthält Pregnanglycoside, die die Lipogenese hemmen. Außerdem gehört Caralluma zu den antinozizeptiv wirkenden Substanzen. Diese verringern die Sensitivität gegenüber Schmerzreizen, was auch die appetitunterdrückenden und hungerstillenden Eigenschaften erklärt. Aus diesen Gründen wird Caralluma erfolgreich zum Gewichtsmanagement eingesetzt. Ein herabgesetztes Hungergefühl fördert die Compliance und den Erfolg der Therapie des Übergewichts.

INDIKATIONEN

Unterstützung der Gewichtsreduktion bei Übergewicht

Für Menschen mit Heißhunger und großem Appetit

Überlieferte Anwendung

In den ländlichen Gebieten Indiens diente Caralluma über Jahrhunderte als wichtiges Lebensmittel, das roh oder als Beigabe zu Chutneys verzehrt wurde. Naturnahe Stämme nahmen die Pflanze als transportablen Durstlöscher und einzige Nahrungsquelle mit auf ihre Jagden. Diese hungerstillenden und ausdauersteigernden Eigenschaften von Caralluma waren auf tagelangen Jagdzügen von unschätzbarem Vorteil. Einige Stämme in Mali und Burkina Faso nutzen auch die antiinflammatorischen Eigenschaften von Caralluma, um Entzündungen der Ohren, der Zähne und der Haut zu behandeln.

Botanik

Caralluma ist ein kleiner Strauch von 30 bis 60 cm Höhe. Die dickfleischigen hellgrünen Stängel weisen eine starke Verzweigung auf und sind nach oben hin verjüngt. Die Blätter sind nur rudimentär entwickelt. Die Blüten zeigen nach unten und sind übelriechend, die Kelchblätter sind spitzwinklig dreieckig. Die Blütenkrone ist blassgrün mit rötlichen Punkten, ihre Spitzen sind mit charakteristisch langen braun-roten Haaren besetzt. Caralluma kommt in den trockenen Regionen Indiens sowie im trockenen Buschland und in flachen Gebirgszügen in Arabien und Nordafrika vor.

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Schwangere, während der Stillzeit sowie für Kinder unter 12 Jahren.

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT CARALLUMA:

- + **Guarana + Rosenwurz:** Appetitmanagement für Menschen mit großem Appetit
- + **Guarana + Katzenbart:** Unterstützung der Gewichtsreduktion durch hepatorenale Ausleitung und Lipolyse

Pflanze gegen
wiederkehrende
Blasenentzündungen →



Blasen- und
Harnwegssystem;
endokrines System;
Gynäkologie



Verdauungssystem



CRANBERRY | *Vaccinium macrocarpon* Aiton

Verwendeter Teil: Früchte

EIGENSCHAFTEN

Die Cranberry wird zur Vorbeugung wiederkehrender Harnwegsinfekte eingesetzt.¹ Sie verhindert das Anlagern von *E. coli*-Bakterien in den Harnwegen. Außerdem senkt die Cranberry den pH-Wert des Urins, wodurch das Bakterienwachstum eingedämmt wird.² Da die Pflanze das Anhaften von *Helicobacter pylori* auf der Magenschleimhaut hemmt, wird sie auch in der Behandlung von Magenulcera eingesetzt.³ Wirkverantwortlich sind besonders ihre oligomeren Proanthocyanidine.¹

INDIKATIONEN

🌿 Vorbeugung von wiederkehrenden
Blasenentzündungen (durch *E. coli*)

🌿 Vorbeugung wiederkehrender Magen-
geschwüre durch *Helicobacter pylori*

Überlieferte Anwendung

Bereits die Ureinwohner des amerikanischen Kontinents schätzten die roten Beeren als Nahrungs- und Heilmittel. Besonders die antimikrobiellen Eigenschaften fanden breite Anwendung.³ Noch heute ist die Cranberry ein traditioneller Bestandteil des Thanksgiving-Menüs der Amerikaner. In der Mitte des 19. Jahrhunderts begannen deutsche Ärzte, die Cranberry zur Behandlung von Harnwegsinfekten zu nutzen.

Botanik

Die ursprüngliche Heimat des immergrünen Zwergstrauchs sind die Hochmoore des östlichen Nordamerikas. Die Pflanze bevorzugt einen sehr sauren, feuchten und sandigen Boden und wird höchstens 20 cm hoch. Sie breitet sich strauchartig kriechend mit bis zu 2 m langen Sprossen am Boden aus. Die Blätter sind länglich eiförmig und glänzen an der Oberseite. Die Blüten sind 4-zählig und die rosa-weißen Kronblätter nach oben geschlagen. Die reifen roten Beeren sind 11 bis 14 mm groß und durch Luft einschüsse leicht schwimmfähig.¹

Anwendungseinschränkungen

Kontraindiziert bei Hyperurikämie (VB), Gallen- oder Nierensteinen (VB), Diabetes (VB: Aufgrund des in den Früchten enthaltenen Fruchtzuckers). Wechselwirkungen mit folgenden Medikamenten sind möglich: Warfarin (Antikoagulan, VB).

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT CRANBERRY:

- + **Habichtskraut:** Vorbeugung von wiederkehrenden Blasenentzündungen
- + **Süßholz:** Vorbeugung wiederkehrender Magengeschwüre durch *Helicobacter pylori*



← Pflanze für
Leberschutz

DESMODIUM | *Desmodium adscendens* sw. (DC)

Verwendeter Teil: Blätter

EIGENSCHAFTEN

Die Einnahme von Desmodium lindert Entzündungen der Leber, was die Pflanze zum idealen Heilmittel für den Schutz dieses Organs macht. Sie wird bei Einnahme von hepatotoxischen Produkten empfohlen^{1,2}, ebenso bei viraler Hepatitis oder medikamentöser Hepatitis³ und weist zudem allergiehemmende Eigenschaften auf.

INDIKATIONEN

🌿 Schutz der Leber, Chemotherapie 🌿 Virale Hepatitis 🌿 Lebensmittelallergien

Überlieferte Anwendung

Der Name Desmodium stammt vom griechischen Wort „desmos“, was so viel bedeutet wie „Verbindung“ oder auch „Bündel“, in Anspielung auf die Staubgefäße, die sich an ihren Enden zu einer Röhre verbinden. Der andere Teil des Namens, „adscendens“, bezeichnet die Eigenschaften der oberirdischen Pflanzenteile, die sich an den Stämmen der Ölpalme emporschlängeln. Als Heilpflanze ist Desmodium in sämtlichen tropischen und subtropischen Regionen Amerikas, Afrikas und Indiens bekannt, wo sie in der traditionellen Heilkunst intensiv zum Einsatz kommt, z. B. zur Entgiftung und Blutreinigung.

Botanik

Desmodium ist eine krautartige Pflanze, die feuchte und schattige Plätze im tropischen oder subtropischen Klima Amerikas, Afrikas und Indiens bevorzugt. Ihre schmalen, mit feinen Härchen bedeckten Stängel sind lang und gerade. Die alternierenden Blätter bestehen aus drei tropfenförmigen Blättchen. Das Mittelblatt ist stärker ausgeprägt als die beiden seitlichen Blättchen. Die kleinen Blüten sind weiß-hellviolett.

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Schwangere, während der Stillzeit sowie für Kinder unter 12 Jahren.

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT DESMODIUM:

- + **Schwarzer Rettich + Mariendistel:** Leberschutz (Alkohol)
- + **Süßholz + Mariendistel:** Leberschutz (bei erhöhten Transaminasewerten)

Pflanze für
die Libido →



Blasen- und Harnwegs-
system, endokrines
System; Gynäkologie



ERD-BURZELDORN | Tribulus terrestris L.

Verwendeter Teil: Oberirdische Teile

EIGENSCHAFTEN

Die im Erd-Burzeldorn enthaltenen Steroidsaponine stimulieren vermehrt die Sekretion der Androgene, was zu einer gesteigerten Libido führt. Der Erd-Burzeldorn gilt als natürliches Aphrodisiakum, das in der traditionellen Medizin verschiedener Kulturen bereits seit Jahrhunderten zur Behandlung von Sexualstörungen genutzt wurde.

INDIKATIONEN

🌿 Zur Steigerung der Libido

🌿 Behandlung von Sexualstörungen

Überlieferte Anwendung

Besonders in Osteuropa wurde der Erd-Burzeldorn als Sexualtonikum und zur Leistungssteigerung im Kraftsport eingesetzt. Über eine erhöhte Ausschüttung des luteinisierenden Hormons soll eine natürliche Steigerung des Testosteronspiegels erfolgen, was zu vermehrtem Muskelaufbau und einer Steigerung der Libido führen soll. In der ayurvedischen Medizin ist die Pflanze auch wegen ihrer harntreibenden Wirkung bekannt.

Botanik

Der Erd-Burzeldorn ist eine niederliegende, behaarte Pflanze mit gegenständigen, ungleich großen Blättern, die schief eiförmig sind. Die Blüten weisen fünf strahlend gelbe Kronblätter auf. Die Frucht zeigt fünf sternförmig angeordnete Teilfrüchte mit zwei kräftigen, dornigen Auswüchsen an den Seiten. Besonders auf sandigem Boden, an Wegrändern und im Brachland im Mittelmeergebiet und Südosteuropa gedeiht der Erd-Burzeldorn. Weltweit wurde er in wärmere Gebiete verschleppt und kann somit auch in weiteren Regionen vorkommen.

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Schwangere, während der Stillzeit sowie für Kinder unter 12 Jahren. Kontraindiziert bei hormonabhängigem Karzinom (z. B. Prostatakrebs). Kann die Photosensibilität erhöhen.

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT ERD-BURZELDORN:

- + **Juckbohne:** Altersbedingter Androgenmangel; Azoospermie
- + **Frauenmantel:** Menstruationszyklen ohne Eisprung



Haut



Verdauungssystem



← Pflanze gegen
Hautbeschwerden

ERDRAUCH | *Fumaria officinalis* L.

Verwendeter Teil: Oberirdische Teile der blühenden Pflanze

EIGENSCHAFTEN

Erdrauch wird traditionell in vielen Ländern verwendet, um Hautkrankheiten zu heilen (Dermatitis, Ekzeme, Psoriasis)^{1,2}. Die Wirkung ist auf die Fumarsäure zurückzuführen^{3,4} und auf die antihistaminische Wirkung⁵ des Protopins, dem wichtigsten Alkaloid der Fumariaceae. Erdrauch wirkt außerdem antiinfektös und bakterizid⁶.

INDIKATIONEN

Ekzeme, Psoriasis

Verdauungsstörungen

Gallensteine

Überlieferte Anwendung

Der Name *Fumaria* stammt vom lateinischen „fumus terre“ und bedeutet so viel wie „rauchende Erde“. So bestand einerseits die Meinung, wegen seines gräulichen, „dampfartigen“ Laubs müsse er aus den Dämpfen der Erde stammen. Andererseits kann der Name auch daher kommen, dass der Saft der Pflanze die Augen wie Rauch zu Tränen reizt. Sein alter Name „Erdgalle“ weist auf ein therapeutisches Einsatzgebiet hin.

Botanik

Der Erdrauch ist eine einjährige Krautpflanze von ca. 50 cm Höhe. Der oft liegende Stiel trägt tief geteilte Blätter von gräulich-grüner Farbe. Die rosa-violetten, zygomorphen Blüten bilden einen Sporn und wachsen in Trauben. Die Pflanze wächst am Feltrand, auf unbebauten Feldern und in Weinbergen in Europa und Asien. Medizinisch verwendet werden die blühenden, oberirdischen Teile.

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Schwangere, während der Stillzeit sowie für Kinder unter 18 Jahren. Kontraindiziert bei Verstopfung der Gallengänge, Gallensteinen, Lebererkrankungen.

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT ERDRAUCH:

+ **Melisse:** Übelkeit mit Krämpfen

+ **Gelbwurz:** Prävention der Gallensteinbildung

Pflanze gegen
Frauenleiden →



Blasen- und
Harnwegssystem,
endokrines System;
Gynäkologie



Verdauungssystem



FRAUENMANTEL | Alchemilla vulgaris L.

Verwendeter Teil: Oberirdische Teile

EIGENSCHAFTEN

Bekannt ist der Frauenmantel seit jeher zur Behandlung verschiedener Frauenleiden wie z. B. Schmerzen während der Periode, Ausfluss und Wechseljahresbeschwerden.^{1,2} Durch die krampflösenden und adstringierenden Eigenschaften der enthaltenen Gerbstoffe kann die Pflanze außerdem bei leichten, akuten Durchfallerkrankungen bei Schulkindern und Erwachsenen¹ und weiteren gastrointestinalen Beschwerden helfen².

INDIKATIONEN

- | | |
|---------------------------------|--|
| 🌿 Schmerzen während der Periode | 🌿 Wechseljahresbeschwerden |
| 🌿 Ausfluss (vaginal) | 🌿 Leichte, akute Durchfallerkrankungen
(Schulkinder und Erwachsene) |

Überlieferte Anwendung

Traditionell angewendet werden die Extrakte des Frauenmantels nicht nur bei Frauenleiden und Darmkatarrhen, sondern auch als Gurgelwasser bei Entzündungen im Mund und Rachenraum.^{1,2}

Botanik

Tatsächlich erinnern die gefalteten Blätter an einen Frauenmantel. Die mehrjährige Pflanze ist auf Wiesen, in Gebüsch und an Bachufern in ganz Europa heimisch. Sie hat kleine, gelbgrüne, geknäulte und verzweigte Blütenstände. Die Blätter sind auffällig gefaltet und weisen einen gesägt-gezähnten Rand auf. Die Stängel und die Blattunterseiten sind leicht behaart.

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet während der Stillzeit. Es sind seltene Fälle von Verstopfung durch die adstringierenden Eigenschaften der Pflanze bekannt.

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT FRAUENMANTEL:

- + **Süßholz:** Vorbeugung wiederkehrender Candidosen (vaginal)
- + **Mönchspfeffer:** Fibrom; Prämenstruelles Syndrom (mit Mastodynie)



Stoffwechsel



Verdauungssystem



← Pflanze gegen
Verdauungsbeschwerden

GELBER ENZIAN | *Gentiana lutea* L.

Verwendeter Teil: Wurzeln

EIGENSCHAFTEN

Der Enzian enthält Bitterstoffe (Amarogentin, Gentiopicrosid) sowie die süßlich schmeckende Gentiobiose.¹ Er hat einen Bitterwert von 1 : 20.000, d. h., er schmeckt noch in einer Verdünnung von 1 : 20.000 bitter und übertrifft diesbezüglich alle heimischen Bitterstoffdrogen. Er wird daher auch als reines Amarum bezeichnet. Da in der Enzianwurzel kein Gerbstoff enthalten ist, entfällt jede adstringierende und magenreizende Wirkung; die tonische Bitterstoffwirkung kommt isoliert zur Geltung.²

INDIKATIONEN

- 🌿 Anregung von Speichelfluss und Magensaft
- 🌿 Appetitverlust

- 🌿 Depressive Verstimmung mit Appetitverlust

Überlieferte Anwendung

Der Enzian ist traditionell – nicht zuletzt auch als Enzianschnaps – in allen Gebirgsregionen und weit darüber hinaus bei Verdauungsbeschwerden beliebt.² Die Volksheilkunde nutzte die Wurzel früher auch gegen Fieber und bei Wurmbefall. Als Bestandteil von Tonika nutzte man ihre allgemein kräftigende Wirkung.³

Botanik

Der medizinisch verwendete Enzian darf nicht mit den schön blau blühenden Enziangewächsen unserer Gebirge verwechselt werden. Bei *Gentiana lutea* handelt es sich um eine viel größere, robustere Pflanze mit kräftigem Wurzelstock, deren Blüten gelb sind (lat. *luteus* = gelb).²

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Schwangere, während der Stillzeit sowie für Kinder unter 18 Jahren. Kontraindiziert bei Magen-Darm-Geschwüren.

BEISPIELKOMBINATION MIT GELBEM ENZIAN:

- + **Melisse:** Appetitverlust

Pflanze gegen
Entzündungen im
Verdauungstrakt



Bewegungsapparat



Herz-Kreislauf-System



Verdauungssystem



GELBWURZ | Curcuma longa L.

Verwendeter Teil: Rhizom

EIGENSCHAFTEN

Gelbwurz ist entzündungshemmend und kann außerdem durch seine antioxidativen Eigenschaften kardiovaskuläre^{1,2,3} und leberschützende⁴ Wirkungen entfalten. Aufgrund der cholagogenen Eigenschaften von Gelbwurz ist die Anwendung bei dyspeptischen Beschwerden üblich – speziell bei Völlegefühl nach den Mahlzeiten und vermehrtem Meteorismus.⁵

INDIKATIONEN

- Verdauungsstörungen gastrischen, hepatischen, pankreatisch-exokrinen oder intestinalen Ursprungs
- Gastritis, gastroduodenale Ulcera
- Entzündliche Arthrose und entzündliches Rheuma

Überlieferte Anwendung

Vor allem in Asien, wo die Gelbwurz seit Jahrtausenden bekannt ist, wird sie nicht nur als Gewürz, sondern auch als Heilpflanze verwendet. Das Wurzelpulver ist zusammen mit Koriander, Zimt, Cayenne-pfeffer, Nelke, Muskat und Ingwer ein Bestandteil von „Curry“. Curcumin ist ein in der Lebensmittelherstellung sehr beliebter Farbstoff (Senf, Käsesorten, Konditoreierzeugnisse).

Botanik

Gelbwurz ist eine krautige, ausdauernde Pflanze. Aus den gelben, stark verzweigten Rhizomen wachsen an Halmen sehr große, länglich zugespitzte Blätter. Die Blüten bestehen aus drei miteinander verschmolzenen Kelchblättern mit großen, weiß-grünlichen bis purpurfarbenen Blütenblättern. In Indien heimisch, verträgt die Pflanze keinen Frost und gedeiht nur in tropischem Klima (tropisches Asien, Afrika und Antillen). Die Ernte des Wurzelstockes erfolgt nach dem Verwelken der Blätter, also acht bis zehn Monate nach dem Anbau. Medizinisch verwendet wird das Rhizom.

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Schwangere, während der Stillzeit sowie für Kinder unter 18 Jahren. Kontraindiziert bei Verstopfung der Gallengänge, Gallenerkrankungen oder Erkrankungen der Leber.

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT GELBWURZ:

- + **Melisse + Artischocke:** Verdauungsstörungen
- + **Süßholz:** Darmentzündung



Haut



Herz-Kreislauf-System



Vitalität



Pflanze für
(Gehirn-)
Durchblutung

GINKGO | Ginkgo biloba L.

Verwendeter Teil: Blätter

EIGENSCHAFTEN

Ginkgo ist eine der wenigen Pflanzen, die Kreislaufprobleme sowohl arterieller als auch venöser Ursache bekämpfen. Ihre Wirkung ist bei verschiedenen Indikationen belegt, z. B. bei Veneninsuffizienz oder Durchblutungsstörungen im Gehirn^{1,2}. Studien haben überdies eine nervenschützende Wirkung gezeigt.

INDIKATIONEN

- ✓ Durchblutungsstörungen im Gehirn
- ✓ Geistige Schwäche bei älteren Personen
- ✓ Schwindel, Ohrgeräusche
- ✓ Beginnende Gedächtnislücken

Überlieferte Anwendung

Die chinesische Heilkunst kann die Verwendung von Ginkgoblättern bereits 2.700 Jahre vor unserer Zeitrechnung belegen. Die Bäume galten als heilig und wurden in der Nähe von Tempeln angepflanzt (Tempelbaum). Ginkgo zeigt sich erstaunlich resistent gegen externe Störungen (Kälte, Trockenheit, Bakterien, Viren, Pilzbefall usw.). Die Pflanze hat zahlreiche geologische und klimatische Katastrophen überstanden.

Botanik

Ginkgo biloba ist der älteste Baum der Welt und ein sog. „lebendes Fossil“. Er wuchs bereits vor ca. 300 Millionen Jahren auf der Erde und hat sich seither nicht verändert. Seine charakteristischen Blätter sind fächerförmig und haben parallel angeordnete Blattnerven. In der Mitte ist das Blatt mehr oder weniger tief eingeschnitten und dadurch zweilappig (biloba), was zu einer herzförmigen Form führt. Ginkgo biloba gilt u.a. deshalb schon seit Goethe als Symbol der Liebe.

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Bluterpatienten. Die Einnahme von Ginkgo muss mindestens drei Tage vor einem chirurgischen Eingriff ausgesetzt werden. Wechselwirkungen mit folgenden Medikamenten sind möglich: Blutgerinnungshemmer.

BEISPIELKOMBINATION MIT GINKGO:

+ Ginseng + Juckbohne: Gedächtnisstörungen (> 50 Jahre)

Pflanze gegen
körperliche und
geistige Erschöpfung →



Herz-Kreislauf-System



Vitalität



Zentralnervensystem



GINSENG | Panax ginseng C. A. Meyer

Verwendeter Teil: Wurzeln

EIGENSCHAFTEN

Die Ginsengwurzel trägt zu einer Verbesserung der physischen und geistigen Fähigkeiten bei^{1,2}. Die optimale Wirkstoff-Konzentration findet sich in den Wurzeln von fünf- bis siebenjährigen Pflanzen. Ginseng enthält eine Fülle von Wirkstoffen, deren reichhaltiges Profil von der Anbauzeit beeinflusst wird.

INDIKATIONEN

- | | |
|--|---|
|  Nachlassende physische und intellektuelle Leistungsfähigkeit |  Mentale Überforderung und Ermüdung bei Erwachsenen |
|  Beginnender Gedächtnisverlust bei älteren Personen |  Rekonvaleszenz (Krankheitsfolgen, Traumata, chirurgische Eingriffe) |

Überlieferte Anwendung

Der Ginseng ist eine mystische Pflanze des Fernen Ostens und seit 2.000 Jahren Teil der chinesischen Pharmakopoe. Er wird in der traditionellen chinesischen Medizin als Stärkungsmittel „Tonikum der Lebensenergie Qi“ und als Herz-Stimulans eingesetzt. Seine Berühmtheit verdankt der Ginseng seiner Wurzel, deren Form an einen menschlichen Körper erinnert. Das Wort „Gin“ bedeutet „Essenz der Erde mit menschlicher Form“, „seng“ bezeichnet die Wurzel, die als Tonikum verwendet wird.

Botanik

Der Ginseng ist eine ausdauernde, krautige Pflanze von 30 bis 50 cm Wuchshöhe mit großer, knolliger Wurzel. Die Blätter sind aus fünf gezähnten, an der Unterseite behaarten Teilblättern zusammengesetzt. Die Blüten sind klein und weiß und sitzen in endständigen Dolden, die Früchte sind hellrote Beeren. Der Ginseng wächst wild in den gebirgigen Wäldern Ostasiens. Er wird hauptsächlich auf der koreanischen Halbinsel und im Nordosten Chinas kultiviert.

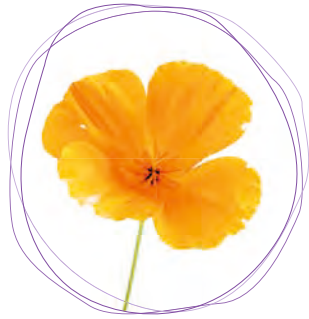
Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Schwangere, während der Stillzeit sowie für Kinder unter 18 Jahren. Wechselwirkungen mit folgenden Medikamenten sind möglich: Ginsengzubereitungen können den Blutzuckerspiegel beeinflussen, Wechselwirkungen mit Arzneimitteln zur Behandlung von Diabetes mellitus sind möglich (Blutzuckerkontrolle).

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT GINSENG:

+ **Schwarze Johannisbeere:**
Erholung nach Infekten

+ **Ginkgo + Juckbohne:**
Gedächtnisstörungen (> 50 Jahre)



← Pflanze gegen
Schlaflosigkeit und für
erholsamen Schlaf

GOLDMOHN | Eschscholtzia californica Cham.

Verwendeter Teil: Oberirdische Teile der blühenden Pflanze

EIGENSCHAFTEN

Goldmohn enthält Alkaloide, die die Schlafqualität verbessern.¹ Er wird daher traditionell zur symptomatischen Behandlung nervlicher Beschwerden bei Erwachsenen und Kindern verwendet, insbesondere bei leichten Schlafstörungen durch Nervosität, Erregung und/oder Angst.

INDIKATIONEN

- 🌿 Einschlafschwierigkeiten
- 🌿 Nächtliches Aufwachen

- 🌿 Schlafstörungen,
Alpträume, Schlaflosigkeit

Überlieferte Anwendung

Der Goldmohn wird auch Kalifornischer Mohn genannt, weil er von der Westküste der Vereinigten Staaten stammt. Die Indianer genossen seine Blätter als Gemüse, sie kochten oder grillten sie auf heißen Steinen. Die Blätter wurden auch gegen Koliken oder Zahnschmerzen verwendet. In Europa wurde der Goldmohn durch J. F. G. Eschscholtz, von dem auch der Name Eschscholtzia stammt, als Zierpflanze eingeführt.

Botanik

Der Goldmohn ist eine hübsche, einjährige Pflanze. Er formt einen kleinen Busch von ungefähr 30 cm Höhe mit orangegelben bis goldfarbenen Blüten. Beim Aufblühen werden die grünen Kelchblätter, welche die Knospe umschließen, als Ganzes nach oben abgestreift. Dies führt dazu, dass auf der noch zusammengefalteten Blüte ein kleines Zipfelmützchen sitzt. Daher stammt auch der deutsche Name „Schlafmützchen“. Der Goldmohn wächst auf allen Böden, selbst kalkhaltigen, und blüht von Mai bis September.

Anwendungseinschränkungen

Aufgrund mangelnder Erfahrung bei Schwangeren und während der Stillzeit nicht empfohlen. Wechselwirkungen mit folgenden Medikamenten sind möglich: Behandlung mit Antidepressiva (MAOI, SSRI), blutdrucksenkende Medikamente.

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT GOLDMOHN:

- + **Baldrian:** Einschlafstörungen
- + **Hopfen:** Schlaflosigkeit bei klimakterischen Beschwerden

Pflanze für →
körperliche und
geistige Stimulation



Stoffwechsel



Vitalität



GUARANA | Paullinia cupana Kunth

Verwendeter Teil: Samen

EIGENSCHAFTEN

Die Guarana-Samen wirken körperlich und geistig stimulierend^{1,2} und regulieren das Sättigungsgefühl³. Guarana wird zudem traditionell zur Unterstützung bei Fastenkuren⁴ (fettlösende Wirkung des Koffeins) und wegen seiner blutzuckersenkenden Wirkung verwendet⁵.

INDIKATIONEN

- ✓ Verbesserung des körperlichen und geistigen Leistungsvermögens
- ✓ Begleitmittel bei Gewichtsreduktion (Sättigungsgefühl, Blutzuckerspiegel, Fettlöser)
- ✓ Stimulierende Wirkung auf das Gedächtnis
- ✓ Hypotonie

Überlieferte Anwendung

Der Name der Pflanze leitet sich vom Namen des Volkes der Guarani im Amazonasgebiet ab, das die Guarana in entbehrungsreichen Zeiten zur Linderung des Hungergefühls einnahm. Die Ureinwohner entdeckten als Erste die physiologischen und medizinischen Wirkungen der Pflanze. Aufgrund seiner anregenden Wirkung wird Guarana heute in zahlreichen Energydrinks eingesetzt.

Botanik

Guarana stammt ursprünglich aus dem brasilianischen Amazonasgebiet und wächst als kletternde Strauchpflanze, die eine Höhe zwischen 2 und 3 m erreicht. Die Früchte haben eine dunkelrote bis orange-gelbe Färbung. Sie sind teilweise offen, so dass ein bis drei dunkelbraune Kerne zum Vorschein kommen.

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Schwangere, während der Stillzeit sowie für Kinder unter 18 Jahren. Kontraindiziert bei Schlafstörungen, unbehandelten Herz-Rhythmus-Störungen, starkem arteriellen Bluthochdruck, Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüren und Hyperparathyreoidismus. Wechselwirkungen mit folgenden Medikamenten sind möglich: MAO-Hemmer, Amiodarone, Sympathomimetika (VB), Ephedrin (KI).

BEISPIELKOMBINATION MIT GUARANA:

- + **Rosenwurz:** Punktuelle und schwankende Müdigkeit (körperlich und/oder stressbedingt), Stressbewältigung und Unterdrückung des Hungergefühls im Rahmen einer Fastenkur.



Blasen- und
Harnwegssystem,
endokrines System;
Gynäkologie



Stoffwechsel



Verdauungssystem



← Pflanze für
Ausleitung und
Gewichtsabnahme

HABICHTSKRAUT | Hieracium pilosella L.

Verwendeter Teil: Ganze Pflanze

EIGENSCHAFTEN

Das Habichtskraut fördert die renale Ausscheidung, ohne das Nierengewebe zu reizen. Zusätzlich hemmt es das Wachstum von Bakterien, wie *Brucella abortus* und *melitensis*, *Staphylococcus aureus* und *Escherichia coli*. Traditionell wird die Pflanze aufgrund ihrer schleimlösenden Wirkung verwendet.

INDIKATIONEN

-  Vorbeugung von Blasenentzündungen
(Ursache: *E. coli*-Bakterien)
-  Abnehmwunsch, Entgiftung
-  Wassereinlagerungen
-  Chronische Durchfälle

Überlieferte Anwendung

In der Antike wurde der Pflanze die Fähigkeit zugeschrieben, die Sehkraft zu stärken, sodass man so scharf sehen könne wie ein Habicht. Daher auch der Name „Habichtskraut“. Schon im 12. Jahrhundert wurde sie in traditionellen Arzneibüchern als „Tonikum des Herzens“ und harntausleitend beschrieben.

Botanik

Die ausdauernde, krautige Pflanze hat leuchtend gelbe Blüten und einen graufilzigen, blattlosen Stängel. Die Blätter bilden eine Grundrosette und sind mit langen, weißen Haaren bedeckt. Die Pflanze kommt in gemäßigten Regionen vor und wächst meist auf nährstoffarmen und kalkhaltigen Böden. Geerntet wird sie während der Blütezeit im Sommer.

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Schwangere, während der Stillzeit sowie für Kinder unter 18 Jahren. Kontraindiziert bei Zuständen bzw. Erkrankungen, bei denen reduzierte Flüssigkeitsaufnahme angezeigt ist, z. B. schwere Herz- und Nierenerkrankungen.

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT HABICHTSKRAUT:

- + **Cranberry:** Vorbeugung von wiederkehrenden Blasenentzündungen
- + **Katzenbart:** Unzureichende Harnausscheidung, Unterstützung der Gewichtsreduktion (Wasseransammlung (Ödeme))

Pflanze für
Kraft und gesunde
Verdauung →



HAFER | Avena sativa L.

Verwendeter Teil: Samen

EIGENSCHAFTEN

Für die natürliche Therapie von Durchfallerkrankungen und Magen-Darm-Entzündungen ist Hafer seit Jahrhunderten bekannt. Zubereitungen aus Hafer haben sich u.a. in der begleitenden Therapie zur Senkung der Cholesterinwerte bewährt. Diese Wirkung wird den enthaltenen löslichen Polysacchariden, davon u.a. Beta-Glucane und Arabinoxylane, zugeschrieben.

INDIKATIONEN

 Durchfallerkrankungen

 Magen-Darm-Entzündungen

Überlieferte Anwendung

Bereits im 16. Jahrhundert wusste man um die stopfende Wirkung des Hafers. Seitdem haben sich Haferflocken als Schleimzubereitung in der begleitenden Behandlung von Diarrhö und Magen-Darm-Entzündungen bewährt. Auch Haferstroh wird noch heute genutzt: Als Bad aufbereitet und bei rheumatischen Erkrankungen und Hautleiden.

Botanik

Hafer gehört zur Familie der Süßgräser und wächst in Büscheln oder einzelnen Halmen, die 20 bis 150 cm hoch werden und unverzweigt sind. Die verschiedenen großen, spindelförmigen Körner sitzen in kleinen Ährchen, die an verzweigten, etwa 15 bis 30 cm langen Rispen hängen. Die meist zweiblütigen Ährchen sind zwittrig. Die Deckspelze der oberen Blüten ist kahl und an der Spitze 2-zählig. In gemäßigten Breiten gedeiht der feuchtigkeitsliebende Hafer besonders auf stickstoffreichen Böden und an Weg- und Straßenrändern von der Ebene bis in Gebirgslagen.

Anwendungseinschränkungen

Vorsicht ist geboten bei Zöliakie, da Daten zum Proteingehalt nicht vorliegen.

BEISPIELKOMBINATION MIT HAFER:

- + **Schwarze Johannisbeere:** Asthenie im Zusammenhang mit subklinischer Schilddrüsenunterfunktion*

*In Kombination mit einem Eisen-, Jod- oder Selen-Supplement



← Pflanze gegen
Rhinopharyngitis

HOLUNDER | Sambucus nigra L.

Verwendeter Teil: Beeren

EIGENSCHAFTEN

Die Beeren des Holunders haben entzündungshemmende¹, antioxidative² und antivirale Eigenschaften. Holunder ist besonders wirksam gegen das Influenza- und das Herpes-Virus. Das Eindringen der Viren in die Zellen wird verhindert und die Zellen so vor der Infektion^{3,4,5,6} geschützt.

INDIKATIONEN

- 🌿 Zur Vorbeugung und Behandlung von Virus-Infektionen (wie Grippe und Herpes)
- 🌿 Zur Vorbeugung von sekundären Schäden eines nicht insulinpflichtigen Diabetes
- 🌿 Zur primären und sekundären Vorbeugung von kardiovaskulären Erkrankungen
- 🌿 Reizdarmsyndrom

Überlieferte Anwendung

Die lateinische Bezeichnung *Sambucus* bezieht sich auf kleine Flöten (*Sambuca*), welche die griechischen Hirten aus dem weichen Holz des Holunders schnitzten. Die Griechen empfahlen Holunder bei Katarrh und übermäßigem Schleim. In Europa schätzt man den Holunder für seine diuretische und antiinflammatorische Wirkung. Blüten und Früchte werden seit Langem für die Herstellung von Getränken verwendet, die zur Reinigung des Organismus von im Winter angesammelten Giften dienen.

Botanik

Der Holunder ist ein Strauch, dessen Stammhöhe 6 m nicht übersteigt und dessen Zweige durch ein dickes weißes Mark gekennzeichnet sind. Die gefiederten sommergrünen Blätter bestehen aus fünf bis sieben Fiederblättchen, die Blüten sind klein, duftend und in Doldentrauben angeordnet. Die Frucht ist eine runde schwarze Beere.

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet während der Stillzeit. Wirkt in seltenen Fällen abführend.

BEISPIELKOMBINATION MIT HOLUNDER:

- + **Sonnenhut:** Virale Infektionen bei Kindern (Bronchitis, Mittelohrentzündung, Grippe, ...)

Pflanze gegen
Schlafstörungen →



Blasen- und
Harnwegssystem,
endokrines System;
Gynäkologie



Haut



Zentralnervensystem



HOPFEN | Humulus lupulus L.

Verwendeter Teil: Weibliche Fruchstände

EIGENSCHAFTEN

Hopfen besitzt sedative und damit schlaffördernde Wirkungen, die insbesondere dem Inhaltsstoff 2-Methyl-3-Butenol zugeschrieben werden.¹ Zudem soll er eine spezifisch dämpfende Wirkung auf sexuelle Erregungszustände besitzen.²

INDIKATIONEN

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 🌿 Einschlafstörungen | 🌿 Pollutionen |
| 🌿 Sexuelle Neurosen | 🌿 Ejaculatio praecox |

Überlieferte Anwendung

Bereits im 10. Jahrhundert war der Hopfen bei arabischen Ärzten für seine medizinischen Eigenschaften, vor allem seine schlaffördernde Wirkung, bekannt.³ Im frühen Mittelalter wurde er vor allem als harntreibend, blutreinigend und menstruationsfördernd beschrieben.²

Botanik

Der Hopfen ist eine ausdauernde Kletterpflanze, die sich wild in Erlenbrüchen, an Flußufern und in feuchten Gebüsch findet. Er wird in fast allen Ländern der Welt angebaut, vor allem zur Gewinnung von Hopfenbitter für die Bierbrauerei.²

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Schwangere, während der Stillzeit sowie für Kinder unter 12 Jahren. Kontraindiziert bei hormonabhängigen Tumoren.

BEISPIELKOMBINATION MIT HOPFEN:

+ **Goldmohn:** Schlaflosigkeit bei klimakterischen Beschwerden



Vitalität



Zentralnervensystem



← Pflanze gegen Depressionen

JOHANNISKRAUT | *Hypericum perforatum* L.

Verwendeter Teil: Blühende Stängelspitzen

EIGENSCHAFTEN

Die große und bekannte Heilpflanze Johanniskraut wird heute v.a. zur Behandlung von leichten depressiven Störungen eingesetzt. Mehrere Inhaltsstoffe sind synergistisch für diese Wirkung verantwortlich. Im Mittelpunkt steht das Hyperforin, das die neuronale Wiederaufnahme von Serotonin, Dopamin und Noradrenalin hemmen kann. Auch etliche Flavonoide tragen zu dieser Wirkung bei¹.

INDIKATIONEN

- Leichte bis mittelschwere vorübergehende Depressionen (durch Dopaminmangel, durch Serotoninmangel, mit Appetitverlust)
- Unterstützende Behandlung nervöser Unruhe
- Schlafstörungen
- Postnatale Depression
- Durchfallerkrankungen

Überlieferte Anwendung

Bereits um 800 n. Chr. wird das Johanniskraut im Lorscher Arzneibuch erwähnt und dort gegen die „Melancholie“ empfohlen. Aufgrund der Gerbstoffe wird es traditionell auch bei Durchfallerkrankungen verwendet.

Botanik

Johanniskraut ist eine aufrechte Pflanze mit zwei Längsleisten am Stängel. Die Blätter sind länglich bis eiförmig und durchscheinend getüpfelt. Der trugdoldige Blütenstand erstrahlt von Juni bis August mit gelben, am Rand schwarz punktierten Kronblättern. Sie wächst in ganz Europa und Asien an Wald- und Straßenrändern, auf Mager- und Trockenrasen sowie Heiden.

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Schwangere, während der Stillzeit sowie für Kinder unter 18 Jahren. Kontraindiziert bei bipolaren Störungen. Wechselwirkungen mit folgenden Medikamenten sind möglich: Immunsuppressiva (Cyclosporine), antiretrovirale Mittel, hormonelle Kontrazeptiva, Antikoagulanzen, Antikrebsmittel, Antidepressiva, Antimigränemittel, Digoxin, Nifedipine, Simvastatin, Midazolam.

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT JOHANNISKRAUT:

- + **Juckbohne:** Erschöpfung; Leichte Depressionen durch Dopaminmangel
- + **Afrikanische Schwarzbohne:** Leichte Depressionen durch Serotoninmangel

Pflanze für
die Nerven



Blasen- und
Harnwegssystem,
endokrines System;
Gynäkologie



Zentralnervensystem



JUCKBOHNE | Mucuna pruriens

Verwendeter Teil: Samen

EIGENSCHAFTEN

Die Samen der Gattung Mucuna sind eine bekannte Quelle von L-DOPA (L-3,4-Dihydroxy-Phenylalanin), im Allgemeinen angewandt bei Parkinson, Parkinsonismus und muskulären nervösen Störungen. Die Samen wirken adstringierend, anregend, stärkend sowie schleimlösend und werden daher auch bei Asthma und Husten angewendet.¹

INDIKATIONEN

Depressive Verstimmungen

Gedächtnisstörungen

Suchtverhalten

Parkinson

Überlieferte Anwendung

Die Juckbohne, auch „Samtbohne“ genannt, stammt ursprünglich aus Indien und ist dort seit Langem als Heilpflanze beliebt. Sie wird traditionell als Nerventonicum und Aphrodisiakum verwendet. Wegen ihres hohen Proteingehalts wird sie aber auch als Nahrungsmittel und natürliches Düngemittel eingesetzt.

Botanik

Die Juckbohne ist eine krautige, robuste Kletterpflanze, die bis zu 15 m hoch wächst. Sie gedeiht in tropischen und subtropischen Ebenen auf fast jeder Bodenart und wird als Deckfrucht, Futter, Gründüngung und Gemüse (junge Schoten) verwendet.

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Schwangere oder während der Stillzeit. Kontraindiziert bei Typ-1-Diabetes (Zustimmung vom Arzt notwendig), Krebserkrankung, Schizophrenie.

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT JUCKBOHNE:

+ **Afrikanische Schwarzbohne:** Depressive Verstimmungen

+ **Ginkgo + Ginseng:** Gedächtnisstörungen (> 50 Jahre)



Blasen- und
Harnwegssystem,
endokrines System;
Gynäkologie



Haut



Stoffwechsel



← Pflanze für
die Ausleitung

KATZENBART | Orthosiphon stamineus Benth.

Verwendeter Teil: Blätter

EIGENSCHAFTEN

Die Blätter haben eine harntreibende Wirkung, deren Besonderheit darin besteht, dass sie den Kaliumverlust durch den Urin begrenzen^{1,2,3}. Außerdem wirken sie entzündungshemmend⁴ auf den Harntrakt. Die Pflanze fördert die Fettmobilisierung und Ausscheidung, indem sie die Gallensekretion und den Gallenfluss verbessert.

INDIKATIONEN

- 🌿 Gestörte Harnausscheidung
- 🌿 Entzündungen der Harnwege
- 🌿 Prävention von Nierenkoliken
- 🌿 Schlankheitskuren (Cellulite)
- 🌿 Galleninsuffizienz

Überlieferte Anwendung

Der Name Orthosiphon, im Deutschen als „Katzenbart“ oder auch „Javatee“ bekannt, stammt aus dem Griechischen. Er setzt sich zusammen aus den Bestandteilen „orthos“ („schlank“) und „syphon“ („Rohr“) und beschreibt das charakteristische Aussehen der Blumenkrone. Die Pflanze wird traditionell angewendet bei Erkrankungen der Harn- und Gallenwege.

Botanik

Katzenbart ist eine mehrjährige Pflanze, die 30 bis 60 cm hoch wächst. Sie stammt aus Südostasien und Nordaustralien und gedeiht in feuchten Landschaften. Die Blätter sind dunkelgrün auf der Oberseite und hellgrün auf der Unterseite. Die weißen oder lilafarbenen Blüten haben eine Blütenkrone mit fadenförmigen Staubblättern, die wie Katzenhaare aussehen und der Pflanze ihren Namen verleihen. Die Blätter finden Verwendung in der Medizin und werden während der kurzen Blütezeit geerntet.

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Schwangere, während der Stillzeit sowie für Kinder unter 18 Jahren. Kontraindiziert bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- und Nierentätigkeit.

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT KATZENBART:

- + **Habichtskraut:** Unzureichende Harnausscheidung, Unterstützung der Gewichtsreduktion (Wasseransammlung (Ödeme))
- + **Guarana + Caralluma:** Unterstützung der Gewichtsreduktion (hepatorenale Ausleitung und Lipolyse)

Pflanze gegen
entzündliche
Hautkrankheiten →



KLETTE | *Arctium lappa* L.

Verwendeter Teil: Wurzeln

EIGENSCHAFTEN

Extrakte der Klettenwurzel wirken über verschiedene Mechanismen entzündungshemmend und antibiotisch. So werden u.a. weniger Leukotriene freigesetzt und es konnte eine verminderte Degranulation nachgewiesen werden.² Die wesentliche Wirkkomponente ist Arctiin, das zu den Phenylpropanoiden gehört. Arctiin kann auch das Wachstum von Tumorzellen hemmen³. Klettenwurzel erhöht außerdem die Harnmenge, weshalb sie auch zur Durchspülung bei leichten Harnwegsbeschwerden geeignet ist.²

INDIKATIONEN

-  Entzündliche Erkrankungen der Haut (u.a. trockenes Ekzem, Psoriasis, Rosazea, Akne)
-  Leichte Harnwegs- und Verdauungsbeschwerden

Überlieferte Anwendung

Bei Dioskurides wurde die Klette als Mittel gegen Gliederschmerzen erwähnt. Im Mittelalter hingegen wurde sie vorrangig als harn- und schweißtreibendes Mittel genutzt.^{1,2} Die Verwendung der antientzündlichen Eigenschaften der Klette, u.a. bei Blasenbeschwerden, bei Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts, bei Ekzemen und schlecht heilenden Wunden ist bis heute erhalten geblieben.

Botanik

Die zweijährige Pflanze wird etwa 1 m hoch und hat große eiförmig zugespitzte Blätter. Die 4 cm großen Köpfchen bestehen nur aus rotvioletten Röhrenblüten und sind von zahlreichen Hüllkelchblättern mit charakteristischen stachelspitzigen oder hakenförmig gebogenen Enden umgeben. Die Klette hat eine kräftige Pfahlwurzel. Heimisch ist sie in Europa, Nordasien und Nordamerika.²

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Schwangere, während der Stillzeit sowie für Kinder unter 18 Jahren. Kontraindiziert bei Allergien gegen Korbblütler. Wechselwirkungen mit folgenden Medikamenten sind möglich: Blutzucker-Senker, Anpassung der Dosierung erforderlich bei gleichzeitiger Gabe von Anti-Diabetika, VB: Antikoagulanzen, synthetische Diuretika.

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT KLETTE:

- + **Steinklee:** Rosazea (orale Behandlung mittelschwerer Formen)
- + **Erdrauch:** Trockenes Ekzem



Blasen- und
Harnwegssystem,
endokrines System;
Gynäkologie



Haut



Stoffwechsel



Verdauungssystem



← Pflanze für
gesunde Verdauung

LÖWENZAHN | *Taraxacum officinale* Weber

Verwendeter Teil: Wurzeln

EIGENSCHAFTEN

Zu den Hauptwirkstoffen des Löwenzahns gehören die Sesquiterpenlacton-Bitterstoffe. Sie fördern die Sekretion der Verdauungsdrüsen und wirken überdies antibakteriell, entzündungshemmend¹ und hepatoprotektiv². Anwendung findet der Löwenzahn bei Verdauungsbeschwerden mit Völlegefühl und Blähungen sowie Appetitmangel, außerdem bei Galleabflussstörungen. Ursächlich für die harntreibende Wirkung ist der hohe Anteil an Kaliumsalzen.²

INDIKATIONEN

-  Verdauungsbeschwerden mit Völlegefühl und Blähungen
-  Entzündliche Erkrankungen der Blase mit und ohne Steinbildung
-  Leichte Verstopfung
-  Appetitmangel
-  Störungen im Bereich des Galleabflusses

Überlieferte Anwendung

Die Volksheilkunde nutzt Löwenzahn als leichtes Abführmittel, bei rheumatischen Erkrankungen und Ekzemen. Homöopathische Zubereitungen werden bei Lebererkrankungen und bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt.

Botanik

Der Löwenzahn gehört zur Familie der Korbblütler und wird 10 bis 30 cm hoch. Die bis zu 1 m lange, fleischige Pfahlwurzel geht in eine stark gestauchte Sprossachse über, auf der die Blätter in einer grundständigen Rosette stehen. Die Blätter sind eilanzettlich, schrotsägeförmig und tief eingeschnitten. Die Blütenköpfe sind endständig und bestehen nur aus gelben Zungenblüten. Der Löwenzahn kommt v.a. auf Fettwiesen und Weiden vor und ist heute weltweit verbreitet.

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Schwangere, während der Stillzeit sowie für Kinder unter 12 Jahren. Kontraindiziert bei Allergien gegen Korbblütler, Leber- oder Nierenerkrankungen, Verstopfung der Gallengänge, Darmverschluss, aktiven Magen-Darm-Geschwüren.

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT LÖWENZAHN:

- + **Olivenbaum:** Metabolisches Syndrom ohne klare Ursache
- + **Katzenbart:** Cellulite mit Wassereinlagerung und Oligurie oder venöslympathischer Insuffizienz

Pflanze für →
Östrogenstimulation



Blasen- und
Harnwegssystem;
endokrines System;
Gynäkologie



Haut



LUZERNE | *Medicago sativa* L.

Verwendeter Teil: Oberirdische Teile

EIGENSCHAFTEN

Die Luzerne enthält neun verschiedene Saponine, die die Sekretion von Galle Säften steigern und dadurch die Aufnahme von Cholesterin fördern. Es konnte sogar eine präventive Wirkung gegen Arteriosklerose nachgewiesen werden.¹ Die enthaltenen Phytoöstrogene haben eine östrogen-ähnliche Wirkung und tragen zur Linderung der klimakterischen Symptomatik (besonders Hitzewallungen) bei.¹

INDIKATIONEN

- | | |
|--|---|
| 🌿 Menopausale Beschwerden (besonders Hitzewallungen, Angstsymptomatik) | sklerotisch veränderten Gefäßen, Hypercholesterinämie, Hyperlipidämie |
| 🌿 Bei stillenden Frauen zur Anregung des Milchflusses | 🌿 Begleitende Behandlung von Diabetes und Prädiabetes |
| 🌿 Begleitende Therapie von arterio- | 🌿 Leichte gastrointestinale Störungen |

Überlieferte Anwendung

Bereits seit dem 6. Jhd. setzten die Chinesen die Luzerne ein, um Nierensteine, schmerzhaften Harndrang und Fieber zu behandeln.¹ Die Luzerne wird traditionell auch zur natürlichen Behandlung von Diabetes eingesetzt.²

Botanik

Die ausdauernde, krautige Pflanze wird bis zu 1 m hoch. Die Blätter sind dreizählig und die Blüten reichen von Hell- über Dunkelblau bis Violett. Die Blüten stehen von Juni bis August in dicht gedrängten Trauben.³ Die Luzerne besiedelt Wegränder sowie Trockenwiesen und wurde in viele Teile der Welt verbreitet.

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Schwangere, während der Stillzeit sowie für Kinder unter 18 Jahren. Kontraindiziert bei Frauen mit Brustkrebs-Risiko (Familie oder Vorgeschichte), hormonabhängigem Karzinom (Brust, Gebärmutter), Hyperöstrogenämie (KI). Wechselwirkungen mit folgenden Medikamenten sind möglich: Antikoagulanzen.

BEISPIELKOMBINATION MIT LUZERNE:

+ **Hopfen:** Menopause mit Hitzewallungen mit Anzeichen von Hyperandrogynämie



Bewegungsapparat



Blasen- und Harnwegssystem, endokrines System, Gynäkologie



Haut



← Pflanze gegen
Rheuma und
Blasenentzündungen

MÄDESÜß | Spiraea ulmaria L.

Verwendeter Teil: Blühende Stängelspitzen

EIGENSCHAFTEN

Das Mädesüß enthält das Flavonoid Salicosid, das im Darm zu Saligenin metabolisiert und daraufhin zu Salicylsäure umgewandelt wird. Die Pflanze hat dadurch entzündungshemmende¹ und schmerzstillende² sowie antibakterielle Wirkungen besonders gegen E. coli- und Staphylokokken-Stämme.³ Dadurch wird sie v.a. bei leichten Gelenkschmerzen⁴ und bei Erkältungskrankheiten eingesetzt. Das Mädesüß wird auch als Diuretikum genutzt⁴, da es natrium-, kalium- und harnsäureausschwemmend^{5,6} wirkt.

INDIKATIONEN

- ✓ Rheumatische Krankheiten (z. B. schmerzhafte Zustände bei Arthrose, Entzündungsschübe, Gicht-Attacken)
- ✓ Entzündliche Erkrankungen der Blase
- ✓ Erkältungskrankheiten

Überlieferte Anwendung

Aufgrund seines beträchtlichen Tanningehalts wird das Mädesüß volksmedizinisch als Antirheumatikum verwendet. Das Mädesüß wird traditionell auch als Diaphoretikum genutzt⁴.

Botanik

Das Mädesüß ist eine krautige, ausdauernde Pflanze, die bis zu 2 m hoch werden kann. An dem geraden, rötlichen, eckigen Stängel wachsen große, gegenständige, gestielte Blätter. Von Mai bis September trägt die Pflanze zahlreiche weiße Blüten. Die spiralförmigen Früchte umschließen die bräunlichen Samen⁴. Das Mädesüß bevorzugt feuchte, warme Standorte und ist in Europa, Asien und Amerika weit verbreitet.

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Schwangere, während der Stillzeit sowie für Kinder unter 18 Jahren. Kontraindiziert bei Nierenentzündungen, Reye-Syndrom, Allergien gegen Salicylderivate. Wechselwirkungen mit folgenden Medikamenten sind möglich: NSAID (Ibuprofen), Antibiotika (Tetracycline, Penicillin), Antikoagulanzen. In Verbindung mit Alkohol Magenschleimhautschädigend (VB). Kann die Durchlässigkeit der Blutgefäße vermindern und/oder Hautirritationen (Ausschläge), Übelkeit, gastrointestinale Blutungen, Erbrechen, Nierenreizungen, Tinnitus verursachen.

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT MÄDESÜß:

- + **Schwarze Johannisbeere + Katzenbart:** Hyperurikämie, Vorbeugung von Nierensteinen
- + **Weide + Braunwurz:** Funktionelle Gelenksbeschwerden (subakut mit Gelenkerguss)

Pflanze für
Leberschutz →



Stoffwechsel



Verdauungssystem



MARIENDISTEL | *Silybum marianum* L.

Verwendeter Teil: Früchte ohne Faserbusch

EIGENSCHAFTEN

Die Frucht der Mariendistel wirkt leberschonend, leberentgiftend und cholesterinsenkend, d. h., die Pflanze schützt die Leber und beugt dem Auftreten von Zirrhosen und Hepatitis vor^{1,2}. Sie sorgt für die Reinigung der Leber^{3,4,5} und wirkt anregend auf die Gallensäfte⁶. Darüber hinaus wirkt die Mariendistel entzündungshemmend^{7,8,9} und präventiv gegen Diabetes. Zudem unterstützt sie die Laktation.

INDIKATIONEN

🌿 Schutz der Leber (Alkohol, Medikamente, Chemotherapie usw.)

Überlieferte Anwendung

Die sehr alte Heilpflanze wurde bereits von Dioskurides im Jahr 77 nach Christus erwähnt. Sie wurde zur Behandlung von Leber- und Gallenbeschwerden benutzt. Plinius der Ältere empfahl die Einnahme des Pflanzensafts zusammen mit Honig, um überschüssige Galle zu beseitigen. Im Mittelalter wurde sie verwendet, um die „Melancholie“ bzw. die „schwarze Galle“ auszutreiben. Bis heute wird die Pflanze zur Behandlung von Leber- und Gallenbeschwerden eingesetzt.

Botanik

Die Mariendistel ist eine krautartige, zweijährige Pflanze, die bis zu 1 m hoch werden kann. Ihre Blätter sind kräftig grün und charakteristisch weiß gefleckt. Im Sommer wachsen am Ende ihres robusten Stängels rosafarbene Blüten, umrandet von stechenden Deckblättern. Ursprünglich stammt die Pflanze aus dem Mittelmeerraum und bevorzugt trockene Böden und sonnige, nicht kultivierte Plätze. Der Legende nach stammen die weißen Flecken auf den Blättern von der Mutter Maria, die das Jesuskind stillte. Einige Tropfen der Milch fielen auf die Blätter der Distel zu ihren Füßen, was dieser den Namen „Mariendistel“ einbrachte.

Anwendungseinschränkungen

Kontraindiziert bei Verschluss der Gallengänge und Allergie gegen Korbblütler.

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT MARIENDISTEL:

- + **Desmodium + Schwarzer Rettich:** Leberschutz (Alkohol)
- + **Süßholz:** Leberschutz (Chemotherapie)



Verdauungssystem



Zentralnervensystem



← Pflanze gegen
stressbedingte
Magenbeschwerden

MELISSE | *Melissa officinalis* L.

Verwendeter Teil: Blätter

EIGENSCHAFTEN

Bauchschmerzen¹ und Stress² – zwei häufig zusammenhängende Symptome lassen sich durch die Einnahme von Melissenextrakt lindern. Zahlreiche Studien haben die krampflösende, angstlösende und beruhigende Wirkung belegt. Die Blätter der Pflanze können der Bildung eines Magengeschwürs vorbeugen³.

INDIKATIONEN

🌿 Angstzustände mit Verdauungsstörungen (Gastritis, Übelkeit etc.)

🌿 Bauchschmerzen aufgrund von Angstzuständen

🌿 Reizdarm

Überlieferte Anwendung

Der Ursprung des wissenschaftlichen Namens für Melisse (*Melissa* ist Griechisch und bedeutet „Honigbiene“) deutet darauf hin, dass ihr Nektar offenbar bei Bienen sehr beliebt ist. Die Pflanze gilt seit Langem als Wirkstoff gegen depressive Angstzustände. Im Mittelalter gelangte sie nach Mitteleuropa und wurde u. a. in Kräuterlikören verwendet (Melissengeist).

Botanik

Die in Europa weit verbreitete Melisse ist eine krautige ausdauernde Pflanze, die zwischen 40 und 80 cm groß wird. Sie verfügt über zahlreiche krause Blätter, deren Geruch an Zitrone erinnert. Dieser Eigenschaft verdankt die Pflanze ihren weiteren Namen „Zitronenmelisse“.

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Schwangere, während der Stillzeit sowie für Kinder unter 12 Jahren. Melisse muss mit Vorsicht bei Patienten eingesetzt werden, die wegen eines Glaukoms oder der Basedowschen Krankheit behandelt werden.

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT MELISSE:

+ **Süßholz:** Chronische Gastritis

+ **Passionsblume:** Angstzustände bei Kindern



Pflanze gegen
das prämenstruelle
Syndrom →



MÖNCHSPFEFFER | Vitex agnus-castus L.

Verwendeter Teil: Früchte

EIGENSCHAFTEN

Mönchspfeffer enthält Diterpene wie Rotundifuran und Clerodadienol¹, die die Prolaktinfreisetzung ähnlich wie Dopamin hemmen.² Genutzt wird diese Wirkung vor allem zur Therapie des prämenstruellen Syndroms. So konnte eine signifikante Milderung der Symptome Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen und Spannungsgefühle in den Brüsten gezeigt werden.³

INDIKATIONEN

- 🌿 Prämenstruelles Syndrom (mit Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen und Spannungsgefühlen in den Brüsten)
- 🌿 Vermehrter Geschlechtstrieb

Überlieferte Anwendung

Schon im Mittelalter sollen die Früchte des Mönchspfeffers als Anaphrodisiakum besonders Nonnen und Mönchen die Einhaltung des Keuschheitsgelübdes erleichtert haben, woher auch der Name Mönchspfeffer rührt. Außerdem wurden die Früchte schon damals bei mangelnder Milchbildung und bei klimakterischen Beschwerden eingesetzt.² Die Früchte wurden wegen ihres scharfen Geschmacks auch als Pfefferersatz genutzt.⁴

Botanik

Der sommergrüne Strauch hat fingerförmig fünf- bis siebenfach gefiederte, gestielte, lanzettliche Teilblätter, die unterseitig weißfilzig sind. Die Blüten sind klein, weiß-rosa bis blau-violett und in dichten, endständigen, ährenartigen Blütenständen zusammengefasst.² Die kleinen, fleischigen Früchte sind rötlich bis schwarz und werden 3 bis 5 mm groß.⁴ Beheimatet ist der Mönchspfeffer im gesamten Mittelmeergebiet bis nach Zentralasien. Er kommt bevorzugt in den Küstengebieten an Fluss- und Bachufern vor.²

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Schwangere, während der Stillzeit sowie für Kinder unter 18 Jahren. Kontraindiziert bei Frauen mit Brustkrebs-Risiko (Familie oder Vorgeschichte), hormonabhängigem Karzinom, Hyperöstrogenämie. Wechselwirkungen mit folgenden Medikamenten sind möglich: Dopamin- und Östrogen-Antagonisten.

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT MÖNCHSPFEFFER:

- + **Frauenmantel:** Fibrom, Prämenstruelles Syndrom (mit Mastodynie)
- + **Muskateller-Salbei:** Klimakterium mit Hitzewallungen (ohne Anzeichen von Hyperandrogynämie)



Blasen- und
Harnwegssystem,
endokrines System;
Gynäkologie



Zentralnervensystem



← Pflanze
gegen Krämpfe und
Hyperhidrosis

MUSKATELLER-SALBEI | Salvia sclarea L.

Verwendeter Teil: Oberirdische Teile

EIGENSCHAFTEN

Der Muskateller-Salbei fördert die Menstruation und kann Menstruationsschmerzen lindern. Durch seine krampflösenden und schmerzstillenden Eigenschaften wird er häufig auch bei Verdauungsstörungen eingesetzt.¹ Wegen seiner schweißsekretionsmindernden Wirkung wird die Pflanze auch bei Patienten, die von übermäßigem Schwitzen betroffen sind, eingesetzt². Die direkte antibakterielle Wirkung besonders auf Staphylokokken wird bei Wunden der Haut und Zahnfleischentzündungen genutzt.

INDIKATIONEN

- 🌿 Menstruationsbeschwerden
- 🌿 Übermäßiges Schwitzen, Hitzewallungen
- 🌿 Verdauungsstörungen mit leichten Krämpfen und Schmerzen

Überlieferte Anwendung

Bereits seit der Antike wird Muskateller-Salbei aufgrund seiner schmerzstillenden Eigenschaften besonders bei Kopfschmerzen eingesetzt.³ Aufgrund des Aromas wurde die Pflanze v.a. im 19. Jahrhundert in Weinbaugebieten kultiviert. Das ätherische Öl sollte dem Wein eine der Muskatellertraube ähnliche Geschmacksnote verleihen.¹

Botanik

Die Pflanze hat kräftige, mit Drüsenhaaren besetzte Stängel, die für den typischen Muskatellergeruch sorgen. Die violett- und rosafarbenen Tragblätter der Scheinquirle sind länger als der Kelch, der lila bis weinrot oder weiß ist. Die Krone erscheint blassblau. In mitteleuropäischen Weinanbaugebieten früher als Gewürz- und Heilpflanze kultiviert, kommt der Muskateller-Salbei nun verwildert im gesamten Mittelmeerraum bis nach Südwestasien vor.¹

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Schwangere und während der Stillzeit. Kontraindiziert bei hormonabhängigem Karzinom und Hyperöstrogenämie.

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT MUSKATELLER-SALBEI:

- + **Mönchspfeffer:** Klimakterium mit Hitzewallungen ohne Anzeichen von Hyperandrogynämie
- + **Johanniskraut:** Postnatale Depression (wenn die Mutter nicht stillt)



Pflanze gegen
Migräne



MUTTERKRAUT | *Tanacetum parthenium* L.

Verwendeter Teil: Oberirdische Teile der blühenden Pflanze

EIGENSCHAFTEN

Mutterkraut hemmt die Histaminfreisetzung und die Prostaglandinsynthese, weshalb die Pflanze zur Vorbeugung und Therapie von Migräneanfällen eingesetzt wird.¹ Als Wirkstoff wurde vor allem Parthenolid identifiziert, das zu den Sesquiterpenlactonen gehört². Parthenolid werden auch serotoninantagonistische Eigenschaften zugesprochen¹. Dies führt u.a. zur erwünschten Blockade des Brechzentrums und zur gehemmten Freisetzung von NO, um pulsierenden Kopfschmerz und Erbrechen zu verhindern.

INDIKATIONEN

- 🌿 Migräne (Therapie und Prävention)
- 🌿 Schmerzen durch verschiedene Ursachen, u.a. Menstruation, rheumatische Beschwerden, Verdauungsbeschwerden

Überlieferte Anwendung

Seit alters her wurde das in England unter dem Namen „Feverfew“ bekannte Kraut in der Volksheilkunde verwendet, u.a. bei Fieber, bei Menstruationsbeschwerden, im Wochenbett, gegen rheumatische Beschwerden, Magenschmerzen und Verdauungsstörungen.¹ Die Indikationen des Altertums – Kopfschmerzen und Migräne – sind auch heute noch die wichtigsten Anwendungsgebiete des Mutterkrautes.

Botanik

Die aufrechte Pflanze gehört zur Familie der Korbblütler und hat einen starken, eher unangenehmen Geruch. Die Blätter sind ein- bis zweifach fiederspaltig und nur zerstreut behaart. Die Blütenköpfe sind mit gelben Röhren- und weißen Zungenblüten in Doldenrispen ausgestattet. Vor allem an Wegrändern und an Mauern ist das Mutterkraut auf dem Balkan, in Südwestasien und im übrigen Europa verbreitet.¹

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Schwangere, während der Stillzeit sowie für Kinder unter 18 Jahren. Kontraindiziert bei Allergien gegen Korbblütler.

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT MUTTERKRAUT:

- + **Afrikanische Schwarzbohne:** Vorbeugung von Migräneanfällen
- + **Erdrauch + Melisse:** Migräne mit Verdauungsbeschwerden



Herz-Kreislauf-System



Stoffwechsel



Pflanze gegen
Bluthochdruck

OLIVENBAUM | *Olea europaea* L.

Verwendeter Teil: Blätter

EIGENSCHAFTEN

Der Wirkstoff Oleacein entsteht erst bei der Trocknung der Blätter und erwies sich in umfassenden Forschungen als ACE-Hemmer. Zusammen mit Oleuropein ist er für die blutdrucksenkende¹ und cholesterinsenkende² Wirkung verantwortlich. Aktuelle Veröffentlichungen zeigen, dass Oleuropein durch die Aktivierung von Proteasomen zur Verzögerung des Alterns beiträgt.³ Außerdem werden die Blätter des Olivenbaums zur Förderung der renalen Wasserausscheidung bei leichtem Harnverhalten eingesetzt.¹

INDIKATIONEN

- Leichter bis mittlerer Bluthochdruck
- Vorbeugung Arteriosklerose
- Leicht erhöhte Cholesterinwerte
- Leichtes Harnverhalten

Überlieferte Anwendung

Volksmedizinisch wurden die getrockneten Blätter des Olivenbaums schon lange als blutdrucksenkendes Mittel verwendet.² Vom Verzehr grüner Speiseoliven ist eine solche Wirkung nicht zu erwarten, da sie durch das Einlegen in Natronlauge entbittert wurden und nur noch sehr geringe Mengen der Wirkstoffe enthalten.¹

Botanik

Der langsamwüchsige, immergrüne Baum mit kräftigem, knorrigem und häufig gedrehtem Stamm wird 10 bis 20 m hoch und ist sehr langlebig. Die lanzettlichen Blätter sind unterseits fein silbrig behaart und oberseits kräftig grün. Die Blütenkrone ist vierlappig mit kurzer Röhre und erscheint gelblich-weiß. Die Olivenfrüchte sind zunächst grün, reif ändern sie ihre Farbe zu Braun bis Schwarz-Blau und werden zwischen Dezember und März geerntet. Der wichtigste Kulturbaum im Mittelmeerraum kommt heute auch verwildert in entsprechenden Klimagebieten weltweit vor.

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Schwangere, während der Stillzeit sowie für Kinder unter 18 Jahren. Kontraindiziert bei Allergien gegen Ölbaumgewächse, schweren Herz- oder Nierenerkrankungen.

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT OLIVENBAUM:

- + **Weißdorn:** Leichter bis mittlerer Bluthochdruck; Metabolisches Syndrom mit moderatem Bluthochdruck
- + **Gelbwurz:** Metabolisches Syndrom mit Fettstoffwechselstörung

Pflanze gegen
Nervosität →



Verdauungssystem



Zentralnervensystem



PASSIONSBLUME | *Passiflora incarnata* L.

Verwendete Teile: Oberirdische Pflanzenteile

EIGENSCHAFTEN

Die Passionsblume ist von der European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOP) als nervenberuhigend und als Schlafmittel anerkannt¹. Zahlreiche Studien belegen, dass die angstlösende² und beruhigende Wirkung³ der Passionsblume durch die Verbindung ihrer verschiedenen Inhaltsstoffe rund um die Glykosylflavone entsteht⁴.

INDIKATIONEN

Angstzustände, Nervosität, akuter Stress
und Darmkrämpfe

Schlafstörungen bei Erwachsenen
und Kindern

Überlieferte Anwendung

Angebaut wurde die Passionsblume bereits von den Azteken in Mittelamerika, wo sie im 15. Jahrhundert von spanischen Missionaren entdeckt^{1,2} wurde. Der Name *Passiflora* stammt vom lateinischen „passio“ (Passion) und „flor“ (Blume), also: „Blume der Passion“. „Incarnata“ bedeutet „die Fleisch Gewordene“⁴. Die christlichen Einwanderer sahen in der Blüte die Passion Christi dargestellt: Die 3 Narben symbolisieren dabei die Nägel, die 5 Staubbeutel die Wundmale und der Fadenkranz die Dornenkrone. Der gestielte Fruchtknoten stellt den Kelch dar. Ende des 19. Jahrhunderts wurde die beruhigende und krampflösende Wirkung der oberirdischen Teile entdeckt.

Botanik

Bei der Passionsblume handelt es sich um eine Schlingpflanze, die in Mittel- und Südamerika, aber auch in tropischen Teilen Asiens und in Polynesien auftritt. Ihre solitären Blüten sind sehr groß (5 bis 9 cm). Die Frucht ist eiförmig und erinnert an einen kleinen, gelbfleischigen Apfel.

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Schwangere, während der Stillzeit sowie für Kinder unter 12 Jahren. Wechselwirkungen mit folgenden Medikamenten sind möglich: Anpassung der Dosierung erforderlich bei gleichzeitiger Gabe synthetischer Sedativa.

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT PASSIONSBLUME:

- + **Weißdorn:** Angst bei bestehenden oder absehbaren Stresssituationen
- + **Melisse:** Übelkeit, Erbrechen



Stoffwechsel



Vitalität



Zentralnervensystem



← Pflanze für
Widerstandskraft
und Anpassung

ROSENWURZ | *Rhodiola rosea* L.

Verwendeter Teil: Wurzeln

EIGENSCHAFTEN

Die Wurzel der Rosenwurz hat vielfältige Wirkungen: Sie schützt Leber¹ und Herz^{2,3}, wirkt stärkend auf das Immunsystem, steuert einige Hormone⁴ und beugt Suchtverhalten vor⁷. In erster Linie verbessert die Rosenwurz jedoch das körperliche Leistungsvermögen und wirkt positiv auf das Zentralnervensystem. Sie stärkt das geistige Leistungsvermögen^{8,9}, fördert die Konzentration, baut Stress ab und wirkt gegen neurodegenerative Erkrankungen^{10,11}. Außerdem kann sie als Antidepressivum, Mittel gegen Angstzustände und zur Verringerung von Müdigkeit eingesetzt werden^{12,13,14,15}.

INDIKATIONEN

- 🌿 Anpassungsstörungen mit Angstzuständen
- 🌿 Leichte Depressionen
- 🌿 Suchtverhalten
- 🌿 Risiko degenerativer Erkrankungen
- 🌿 Vorbereitung auf einen sportlichen Wettbewerb
- 🌿 Erholung nach körperlichen Belastungen

Überlieferte Anwendung: Die Rosenwurz ist auch unter dem Namen „Goldene Wurzel“ (Golden Root) bekannt. Der Name leitet sich von ihrem dezenten, an Rosen erinnernden Duft ab, den die angeschnittene Wurzel verströmt. Sie wird seit Jahrhunderten verwendet, um die Konzentration zu stärken, Nervenleiden zu behandeln und Müdigkeit abzuwenden. In der traditionellen Medizin Skandinaviens und Russlands wurde die Rosenwurz zudem aufgrund ihrer stärkenden Eigenschaften als Tonikum im Alter eingesetzt¹⁸.

Botanik: Die ausdauernde sukkulente Pflanze weist dicke, fleischige und zackige Blätter von 1 bis 4 cm Länge auf. Die Rosenwurz ist eine sehr widerstandsfähige Pflanze, die bis zu einer Höhe von 4.000 m über dem Meeresspiegel in den Hochgebirgen Europas, Zentralasiens, Nordamerikas und auch in kalten Klimazonen wie der Arktis wächst. Der unterirdische Teil der Pflanze bildet eine knollige Wurzel aus, die mehrere Kilogramm wiegen kann¹⁹.

Anwendungseinschränkungen: Nicht geeignet für Schwangere, während der Stillzeit sowie für Kinder unter 18 Jahren. Eine Überdosierung kann zu innerer Unruhe und Reizbarkeit führen.

BEISPIELKOMBINATION MIT ROSENWURZ:

+ **Guarana:** Behandlung von Stress und geistiger Ermüdung durch besondere Ereignisse



Pflanze für
die Venen und gegen
Hämorrhoiden →



ROSSKASTANIE | *Aesculus hippocastanum* L.

Verwendeter Teil: Samen

EIGENSCHAFTEN

Die Samen der Rosskastanie schützen die Venen und verbessern den Widerstand der Blutkapillarmwand gegen den Innendruck (Kapillardruck) sowie die Zirkulation der Lymphe.¹ Sie haben antioxidative Eigenschaften und wirken gegen freie Radikale.²

INDIKATIONEN

🌿 Hämorrhoiden

🌿 Prävention von Venenerkrankungen

Überlieferte Anwendung

Im Jahre 1576 brachte der französische Botaniker Charles de l'Écluse einige Rosskastaniensamen aus Konstantinopel mit. Seit dem 18. Jahrhundert breitete sich der Baum dann in ganz Europa aus. Er wurde dabei sowohl aufgrund seiner medizinischen Eigenschaften als auch wegen seines dekorativen Werts kultiviert. In Frankreich werden Rosskastaniensamen seit Ende des 19. Jahrhunderts zur Behandlung von Veneninsuffizienz und Hämorrhoiden verwendet.¹

Botanik

Die Rosskastanie ist ein großer, robuster Baum, der bis zu 30 m hoch werden und das Alter von 250 Jahren erreichen kann. Er ist in den gemäßigten Regionen Europas, Asiens und Nordamerikas beheimatet. Die Blätter sind fingerförmig gefiedert und bestehen aus fünf bis sieben Fiederblättchen. Die stacheligen Kapsel Früchte enthalten ein bis vier Samen. Die kugeligen Samen haben eine braune Samenschale mit einer großen weißlichen Stelle. Die Rosskastanie darf nicht mit der Edelkastanie (*Castanea sativa* Mill.) verwechselt werden.

Anwendungseinschränkungen

Aufgrund mangelnder Daten wird von der Anwendung bei Schwangeren, während der Stillzeit sowie bei Kindern unter 18 Jahren abgeraten. Die Rosskastanie darf nur mit Vorsicht bei Patienten eingesetzt werden, die an einer Nieren- oder Herzinsuffizienz leiden. Die Einnahme von Rosskastanie muss mindestens drei Tage vor einem chirurgischen Eingriff ausgesetzt werden.

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT ROSSKASTANIE:

- + **Ginkgo:** Tinnitus, Hörverlust, Schwindel
- + **Weinrebe:** Hämorrhoiden (Vorbeugung und akute Fälle)



Bewegungsapparat



Blasen- und Harnwegssystem, endokrines System; Gynäkologie



Haut



Immunsystem, HNO



Vitalität



← Pflanze für Erholung

SCHWARZE JOHANNISBEERE

Ribes nigrum L.

Verwendeter Teil: Blätter

EIGENSCHAFTEN

Dank ihrer antientzündlichen^{1,2} und gelenkschützenden³ Inhaltsstoffe eignen sich die Blätter der Schwarzen Johannisbeere in Fällen von manifester Arthrose⁴. Wegen ihrer antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften kann die Pflanze auch zur Rekonvaleszenz nach Infekten oder bei stressbedingten Erschöpfungszuständen eingesetzt werden.

INDIKATIONEN

Unterstützung des Immunsystems und der Rekonvaleszenz

Hyperurikämie, Vorbeugung von Nierensteinen

Couperose

Gelenkschmerzen und chronische Arthrose

Überlieferte Anwendung

Die medizinischen Wirkungen der Schwarzen Johannisbeere wurden in Frankreich schon im 16. Jahrhundert genutzt. So beschrieb Jacques du Fouilloux zum Beispiel die Heilung von Schlangenbissen durch die Schwarze Johannisbeere. Im 18. Jahrhundert berichtet Abt Bailly de Montaran über die Schwarze Johannisbeere als ein Heilmittel gegen Fieber, Pocken, Würmer sowie alle Formen von Bissen und Stichen.

Botanik

Der buschige Strauch erreicht eine Höhe von ca. 1,50 m. Der aromatische Geruch der Schwarzen Johannisbeere stammt aus kleinen, gelben, unter den Blättern liegenden, harzigen Drüsen. Die Blätter sind bis zu 10 cm breit, an der Basis gestielt, drei- bis fünfflappig und an der Unterseite behaart. Die Blüten sind unauffällig weiß-grünlich und erscheinen in der Zeit von Mai bis Juli. Die in lockeren Trauben hängenden Beeren sind schwarz glänzend und fleischig. Der medizinisch verwendete Pflanzenteil ist das Blatt.

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Schwangere, während der Stillzeit sowie für Kinder unter 18 Jahren. Kontraindiziert bei schweren Herzerkrankungen und Nierenstörungen (Ödeme).

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT SCHWARZER JOHANNISBEERE:

+ **Spitzwegerich:** Saisonale Allergien

+ **Ginseng:** Rekonvaleszenz nach Infekten



Verdauungssystem

Haut



Immunsystem, HNO



Stoffwechsel



Pflanze für
Leberentgiftung →



SCHWARZER RETTICH | *Raphanus sativus* L. var niger

Verwendeter Teil: Wurzeln

EIGENSCHAFTEN

Die aus der Wurzel des Schwarzen Rettichs gewonnenen Wirkstoffe machen aus dieser Pflanze das Mittel schlechthin zur Entgiftung der Leber^{1,2}. Der Rettich reduziert die Nebeneffekte fettreicher Mahlzeiten und medikamentöser Langzeittherapien (Hormonbehandlungen, Antidepressiva usw.). Der Schwarze Rettich enthält außerdem mukolytische und antiseptische Wirkstoffe. Daher ist er zur Behandlung bronchialer Erkrankungen, wie z.B. Husten mit Auswurf, oder zur Vorbeugung von Sinusitis besonders geeignet³.

INDIKATIONEN

- 🌿 Leberentgiftung
- 🌿 Verstopfung mit Ursachen in Leber und Galle
- 🌿 Medikamentöse Langzeittherapie (Hormonbehandlung, Pille usw.)
- 🌿 Chronisch rezidivierende Sinusitis und Husten

Überlieferte Anwendung

Der Schwarze Rettich ist die erste Rettichart, die vom Menschen kultiviert wurde. Zunächst wurde er in China angebaut und gelangte anschließend mit den Griechen und Römern nach Europa. Bekannt ist, dass er bereits von den Menschen im alten Ägypten verwendet wurde: Im Tempel von Karnak fand man Hieroglyphen, die diesen Rettich zeigen.

Botanik

Der Schwarze Rettich ist eine krautartige, ein- bis zweijährige Pflanze mit einer Wuchshöhe von 10 bis 30 cm. Ursprünglich stammt die Pflanze aus der Mittelmeerregion sowie dem westlichen Asien und wird heute in Gemüsegärten in sämtlichen Klimazonen angepflanzt. Die rundliche Wurzel mit schwarzer Außenhaut und weißem Fruchtfleisch kann bis zu 50 cm groß werden. Sie wird im November geerntet.

Anwendungseinschränkungen

Kontraindiziert bei Gallensteinen und Verschluss der Gallengänge.

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT SCHWARZEM RETTICH:

+ **Artischocke:** Leberentgiftung bei Einnahme von Xenobiotika (Tabletten, Statine, Antidepressiva, NSAR)

+ **Sonnenhut:** Chronische Sinusitis



← Pflanze für
eine gesteigerte
Immunaktivität

SONNENHUT | Echinacea purpurea L.

Verwendeter Teil: Wurzeln

EIGENSCHAFTEN

Der Sonnenhut wird zur Stimulierung der unspezifischen Abwehr des Körpers eingesetzt. Die Pflanze dient als Unterstützung der Behandlung von einfachen Infekten und als Infektionsprophylaxe. Viele Studien zeigen, dass Sonnenhut immunmodulierende Eigenschaften besitzt^{1,2,3,4}. Diese basieren auf der Synergie von Alkylamiden und verschiedenen Polysacchariden, die unterschiedliche Zellen des Immunsystems aktivieren. Darüber hinaus helfen die antibakteriellen und antiviralen Eigenschaften des Sonnenhuts bei wiederkehrenden HNO-Infektionen.

INDIKATIONEN

🌿 Präventiv und unterstützend bei HNO-Infektionen und Infekten der Atemwege

Überlieferte Anwendung

Die Indianer Nordamerikas waren die Ersten, die den Sonnenhut seit jeher gegen verschiedene Leiden wie Verletzungen, Geschlechtskrankheiten, Fieber und Schlangenbisse einsetzten. Im 19. Jahrhundert interessierten sich auch die ersten Siedler für die Heilpflanze und betrieben Handel damit. Seit seiner Einführung in Europa um 1895 wird der Sonnenhut vielseitig therapeutisch eingesetzt.

Botanik

Der Sonnenhut ist eine ausdauernde, krautige Pflanze, die 60 cm bis 1,80 m hoch werden kann. Die aufrechten Stängel tragen wechselständige, grundständige Laubblätter, die mehr oder weniger lang gestielt sind. Die Blütenstände sind groß und purpurrot und von mehreren Reihen rosaroter Hüllblätter umgeben, die in der Regel nach unten geneigt sind. Der kugelige Blütenboden ist mit der charakteristischen „igeligen“ Anordnung von Spreublättern versehen. Man findet den Sonnenhut in felsigen, lichten Wäldern, im Dickicht und auf Wiesen. Der medizinisch verwendete Teil ist die Wurzel.

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Schwangere, während der Stillzeit sowie für Kinder unter 12 Jahren. Kontraindiziert bei Allergien gegen Korbblütler und bei Patienten mit einer Autoimmun- oder Systemerkrankung sowie Immunsuppression oder Viruserkrankung.

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT SONNENHUT:

- + **Zypresse:** Virale Infektionen
- + **Süßholz:** Pharyngitis
- + **Schwarzer Rettich:** Chronische Sinusitis
- + **Waldkiefer:** Bronchitis mit produktivem Husten
- + **Spitzwegerich:** Bronchitis mit trockenem Husten



Pflanze gegen
trockenen Husten →



SPITZWEGERICH | *Plantago lanceolata* L.

Verwendete Teile: Blätter

EIGENSCHAFTEN

Die Blätter des Spitzwegerichs enthalten sog. Iridoide. Unter anderem Aucubin, das antitussiv und infektionshemmend¹ wirkt. Daneben finden sich schleimbildende, langkettige Polysaccharide, die eine Art schützenden Film über die Rachenschleimhaut legen und dadurch den Hustenreiz verringern können.

INDIKATIONEN

-  Trockener Husten
-  Ekzeme
-  Vorbeugung bei saisonalen Allergien

Überlieferte Anwendung

Sein botanischer Name setzt sich aus „planta“ gleich „Fußsohle“ und „ago“ gleich „ich bewege, treibe, trete“ zusammen, also: „ich trete mit der Fußsohle“. Schon in der Antike war die lindernde Wirkung von Spitzwegerichblättern nach Hautkontakt mit Brennnesseln bekannt. Die moderne Wissenschaft konnte diese antihistaminische und gleichermaßen antiinfektiöse Wirkung bestätigen².

Botanik

Der Spitzwegerich ist eine mehrjährige, krautige Pflanze. Sie ist ursprünglich im Mittelmeerraum, Zentraleuropa und den gemäßigten Zonen Asiens heimisch. Der Spitzwegerich wächst auf sonnigen Brachen und an Wegrändern. Seine Blätter sind graugrün, schmal, lanzettförmig mit fünf nebeneinander liegenden Blattnerven. Der medizinisch verwendete Teil sind die Blätter.

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Schwangere, während der Stillzeit sowie für Kinder unter 3 Jahren.

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT SPITZWEGERICH:

- + **Schwarze Johannisbeere:** Saisonale Allergien
- + **Sonnenhut:** Bronchitis mit trockenem Husten



Blasen- und
Harnwegssystem,
endokrines System;
Gynäkologie



Haut



Herz-Kreislauf-System



← Pflanze gegen
Beinödeme

STEINKLEE | *Melilotus officinalis* L.

Verwendeter Teil: Blühende Stängelspitzen

EIGENSCHAFTEN

Die blühenden Stängelspitzen des Steinklees enthalten Cumarine und Cumarin-Derivate. Sie werden traditionell bei venöser Insuffizienz, insbesondere bei Ödemen der Beine¹ und Arme² eingesetzt.

INDIKATIONEN

🌿 Venöse Insuffizienz

🌿 Lymphödeme der Beine und Arme

Überlieferte Anwendung

Galien, der Vater des pharmazeutischen Begriffs „galenisch“, beschrieb den Steinklee schon im 2. Jahrhundert nach Christus als krampflösend und betäubend bei Schwindel und Erbrechen. Diese Verwendung dauerte bis zur Renaissance, wo Steinklee allgemein gegen Augenentzündungen (v.a. Konjunktivitis, Gerstenkörner) verwendet wurde.

Botanik

Steinklee ist eine zweijährige Pflanze, die auf trockenen, kalkreichen oder leicht salzigen Böden in Europa und den gemäßigten Gebieten Asiens wächst. Die Stängel werden 0,5 bis 1 m groß und tragen dreizählig gefiederte Blätter. Die Pflanze trägt von Mai bis September gelbe, duftende Blüten, die in länglichen Trauben angeordnet sind. Nur die blühenden Stängelspitzen werden für medizinische Zwecke eingesetzt.³

Anwendungseinschränkungen

Aufgrund mangelnder Daten wird von der Anwendung bei Schwangeren, während der Stillzeit sowie bei Kindern abgeraten. Kontraindiziert bei Leberstörungen. Die Einnahme von Steinklee muss mindestens drei Tage vor einem chirurgischen Eingriff ausgesetzt werden. Wechselwirkungen mit folgenden Medikamenten sind möglich: Antikoagulanzen.

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT STEINKLEE:

+ **Weinrebe:** Venöse Insuffizienz mit Ödem

+ **Ginkgo + Acker-Schachtelhalm:** Venöse Insuffizienz mit trophischen Störungen

Pflanze gegen
Hautkrankheiten →



STIEFMÜTTERCHEN | Viola tricolor L.

Verwendete Teile: Oberirdische Teile der blühenden Pflanze

EIGENSCHAFTEN

Das Wilde Stiefmütterchen wird besonders häufig bei leichten Hauterkrankungen mit Juckreiz, Schuppungen, Milchschorf der Kinder und Akne verwendet. Vor allem Salicylsäurederivate sind für die entzündungshemmenden und juckreizmindernden Eigenschaften verantwortlich.¹ Für schmerzlindernde Wirkungen sorgen Rutin und verschiedene Phenolcarbonsäuren.²

INDIKATIONEN

✓ Leichte Hauterkrankungen mit Juckreiz, Schuppungen, Milchschorf der Kinder, Akne

✓ Katarrhe der Atemwege

✓ Leichte fieberhafte Erkältungskrankheiten

Überlieferte Anwendung

In der Volksmedizin gilt wildes Stiefmütterchen als blutreinigend und stoffwechselanregend. Es wird auch traditionell zur Behandlung von Katarrhen der Atemwege und bei fieberhaften Erkältungskrankheiten verwendet. Die enthaltenen Schleimstoffe und Salicylsäurederivate sorgen für die Hustenreiz lindernden und schleimlösenden Effekte.¹ Die antibakteriellen Eigenschaften sind auf die synergistischen Wirkungen der verschiedenen Inhaltsstoffgruppen zurückzuführen.²

Botanik

Charakteristisch für das wilde Stiefmütterchen sind die etwa 2 cm großen tiefblauen, leuchtend gelben und blaviolettten, herz- bis eiförmigen Blüten. Diese sind zum Blütenzentrum hin strichförmig geadert und mit einem kurzen Sporn versehen. Die formenreiche Art wird bis zu 30 cm hoch und hat gestielt eiförmig-lanzettliche Blätter. Das wilde Stiefmütterchen bildet Kapsel Früchte aus.

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Schwangere und während der Stillzeit sowie für Kinder unter 18 Jahren. Auf Basis der aktuellen Studienlage kann die Pflanze unter Umständen auch bei Kindern unter 18 Jahren angewendet werden. Kontraindiziert bei Überempfindlichkeit gegen Salicylsäurederivate. Wechselwirkungen mit folgenden Medikamenten sind möglich: Antikoagulantien (VB).

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT STIEFMÜTTERCHEN:

+ **Klette:** Akne bei jungen Jugendlichen

+ **Spitzwegerich:** Hautallergien



Blasen- und
Harnwegssystem,
endokrines System;
Gynäkologie



Haut



Immunsystem, HNO



Verdauungssystem



Vitalität



← Pflanze gegen
Entzündungen
(HNO und Verdauung)

SÜßHOLZ | Glycyrrhiza glabra L.

Verwendeter Teil: Wurzeln

EIGENSCHAFTEN

Die Süßholzwurzel wird traditionell angewendet zur Behandlung von Verdauungsstörungen (Magenschmerzen, Colitis). Jüngste Studien belegen die leberschützenden¹ Eigenschaften der Glycyrrhizine. Auch zeigen sie, dass die Polysaccharide im Süßholz die Anhaftung von *Helicobacter pylori* an die Magenschleimhaut verhindern² und dadurch dem Auftreten von Magengeschwüren vorbeugen. Des Weiteren hat Süßholz entzündungshemmende³ und antivirale⁴ Eigenschaften und wird daher bei Halsschmerzen, Pharyngitis oder Grippe empfohlen.

INDIKATIONEN

-  Gastro-intestinale Entzündungen
-  Rezidivierende Ulcera

-  Angina, Pharyngitis

Überlieferte Anwendung: Der Name *Glycyrrhiza glabra* stammt aus dem Griechischen. Er setzt sich aus den Worten „glycys“ (Zucker) und „rhiza“ (Wurzel) zusammen. Die chinesische Medizin betrachtet es als ein Arzneimittel, das die Funktionen des Magens reguliert und die Lebensenergie stärkt. Außerdem dient es dort als „Bote“, indem es hilft, andere Heilpflanzen an ihre Wirkorte zu bringen.

Botanik: Süßholz ist eine mehrjährige Pflanze, mit aufrechtem, geripptem Stamm von 1 bis 1,50 m Höhe, mit wechselständigen, unpaarig gefiederten Blättern. Die Schmetterlingsblüten sind hell- bis dunkelviolet und stehen in Ähren. Die Frucht ist eine 1,50 bis 2,50 cm große Hülsenfrucht mit einem oder mehreren Samen. Süßholz wächst wild auf Wiesen im Mittelmeerraum und in Westasien. In der Medizin werden die Wurzel und deren Ausläufer verwendet.

Anwendungseinschränkungen: Nicht geeignet für Schwangere und während der Stillzeit sowie für Kinder unter 18 Jahren. Auf Basis der aktuellen Studienlage kann die Pflanze unter Umständen auch bei Kindern unter 18 Jahren angewendet werden. Kontraindiziert bei Bluthochdruck, Hypokaliämie und Niereninsuffizienz. Wechselwirkungen mit folgenden Medikamenten sind möglich: Keine gleichzeitige Anwendung von Diuretika, Herzglykosiden, Corticosteroiden, Laxativa oder anderen Mitteln, die den Elektrolythaushalt beeinflussen. Keine gleichzeitige Einnahme anderer Süßholzpräparate oder -arzneimittel.

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT SÜßHOLZ:

+ **Sonnenhut:** Pharyngitis

+ **Frauenmantel:** Vorbeugung wiederkehrender vaginaler Candidosen



Pflanze →
gegen Husten



WALDKIEFER | *Pinus sylvestris* L.

Verwendeter Teil: Knospen

EIGENSCHAFTEN

Die Waldkiefer ist bei der Vorbeugung und Behandlung infektiöser Atemwegserkrankungen angezeigt und wirkt u.a. schleimlösend¹.

INDIKATIONEN

 Bronchitis

 Husten

Überlieferte Anwendung

Der etymologische Ursprung des Namens kommt vom keltischen „Pinus“, was „Berg“ oder „Fels“ bedeutet, und vom lateinischen „sylvestris“, „im Wald lebend“. Als mythischer Baum im Fernen Osten symbolisiert die Waldkiefer Langlebigkeit und Unsterblichkeit. Die Indianer Nordamerikas verwendeten die Waldkiefer traditionell zur Skorbut-Prävention. Seit Jahrhunderten werden die heilenden Eigenschaften genutzt und seit jeher gilt sie als Heilmittel gegen Lungenkrankheiten.

Botanik

Die Waldkiefer ist ein Baum von 25 bis 45 m Höhe mit starker Pfahlwurzel. Der Stamm ist gerade, zylindrisch, gleichmäßig und von einer Rinde bedeckt, die sich plattenförmig aneinanderfügt. Er teilt sich in ausladende Äste mit immergrünen Blättern, die an Nadeln erinnern. Die einhäusigen Blüten werden im Frühling sichtbar. Die männlichen Blüten entstehen an der Basis der jüngsten Langtriebe, grüngelb bis rotbraun mit gelbem Blütenstaub. Am Ende der Kurztriebe stehen die weiblichen Blüten, sie sind rötlich und werden ca. 5 bis 8 cm lang. Nach drei Jahren bilden sich die Zapfen mit den reifen Samen. Die Waldkiefer kommt in ganz Europa in kieselhaltigen Bergwäldern zwischen 800 und 2.200 m vor. Die von Februar bis April geernteten Knospen werden medizinisch genutzt.

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Kinder unter 2 Jahren.

BEISPIELKOMBINATION MIT WALDKIEFER:

+ **Sonnenhut:** Bronchitis mit produktivem Husten



Pflanze gegen
Magen-Darm-
Entzündungen

WALNUSS | Juglans regia L.

Verwendeter Teil: Blätter

EIGENSCHAFTEN

Die getrockneten Blätter des Walnussbaumes werden als Mittel gegen Magen-Darm-Katarrhe verwendet^{1,2} und bei chronischen Ekzemen eingesetzt. Als Wirkstoffe stehen Gerbstoffe, besonders die Ellagitannine, aber auch Flavonoide und Phenolcarbonsäuren im Vordergrund.¹

INDIKATIONEN

🌿 Durchfallerkrankungen

🌿 Chronische Ekzeme

🌿 Magen-Darm-Schleimhautentzündung

Überlieferte Anwendung

Bereits im Altertum wurden Walnussblätter als Wurmmittel genutzt, was auch heute noch einer der Anwendungsbereiche ist. Außerdem werden den Blättern blutreinigende Eigenschaften zugesprochen.² Homöopathische Zubereitungen werden häufig bei Hautausschlägen, Lymphknotenentzündungen und Kopfschmerzen genutzt.¹

Botanik

Der ausladende Baum wird 10 bis 25 m hoch und hat lang gestielte Blätter mit sieben bis neun elliptischen Fiederblättchen, von denen das endständige am größten ist. Die männlichen Blüten hängen in grünen Kätzchen. Die weiblichen Blüten befinden sich am selben Baum zu zweit oder zu dritt an den Zweigenden. Die sich nach Windbestäubung entwickelnden „Walnüsse“ sind Steinfrüchte, die von einer glatten, grünen, später braunen, festen Schale umhüllt sind. Beheimatet ist der Walnussbaum auf dem Balkan, in Südwestasien bis nach China. Kultiviert wurde er in ganz Europa, Nordafrika und Nordamerika.

Anwendungseinschränkungen

Kontraindiziert bei starker Verstopfung (Vorbehalt).

BEISPIELKOMBINATION MIT WALNUSS:

+ **Melisse + Gelbwurz:** Funktionelle Kolopathie mit weichem Stuhl



Pflanze gegen
Gelenkschmerzen →



WEIDE | *Salix purpurea* L. et *alba* L.

Verwendete Teile: Rinde

EIGENSCHAFTEN

Die Rinde ist reich an Salicylaten (Salicin), die zu Salicylsäure verstoffwechselt werden. Die Weide hat analgetische und entzündungshemmende Eigenschaften und wird daher vor allem bei Muskel-Skelett-Erkrankungen eingesetzt¹.

INDIKATIONEN

🌿 Gelenkschmerzen

🌿 Fieber, Grippe, Kopfschmerzen

🌿 Entzündliches Rheuma

Überlieferte Anwendung

Der lateinische Name der Weide „Salix“ bedeutet so viel wie „in der Nähe“ und „Wasser“. Aufgrund des hohen Gehalts an Salicylsäure werden Sude aus Blättern und Rinde seit Jahrtausenden zur Behandlung von Gelenkschmerzen, zur Fiebersenkung sowie bei Hauterkrankungen, Gicht und Ohr-Infektionen eingesetzt.

Botanik

Weidenbäume werden bis zu 25 m hoch. Sie kommen in der nördlichen Hemisphäre, vor allem in Feuchtgebieten, vor. Die Rinde ist rissig mit biegsamen und haarigen Zweigen. Die Laubblätter sind um den Zweig angeordnet. Die Blütenstände der Weiden sind gelbe Kätzchen (männlich) und grüne Kätzchen (weiblich).

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Schwangere, während der Stillzeit sowie für Kinder unter 18 Jahren. Kontraindiziert bei Überempfindlichkeit gegen Salicylsäurederivate, Reye-Syndrom, Asthma, aktiven Magen-Darm-Geschwüren, Leber- oder Nierenerkrankungen, Blutgerinnungsstörungen, Glukose- und Phosphat-Dehydrogenase-Mangel. Wechselwirkungen mit folgenden Medikamenten sind möglich: Antikoagulanzen, Salicylate und andere NSAIDs (VB).

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT WEIDE:

+ **Braunwurz:** Arthrose (während eines Schubs), Funktionelle Gelenksbeschwerden (subakut)

+ **Braunwurz + Baldrian:** Funktionelle Gelenksbeschwerden (subakut mit Kontraktur)

+ **Braunwurz + Mädesüß:** Funktionelle Gelenksbeschwerden (subakut mit Gelenkerguss)



Haut



Herz-Kreislauf-System



← Pflanze gegen
schwere Beine

WEINREBE | *Vitis vinifera* L.

Verwendeter Teil: Blätter

EIGENSCHAFTEN

Die Blätter der Weinrebe enthalten Anthocyane und Flavonoide, die Symptome wie schwere Beine und Krampfadern lindern.¹ Das macht die Weinrebe zur Hauptheilpflanze bei Veneninsuffizienzen.

INDIKATIONEN

🌿 Veneninsuffizienz
(Kribbeln, schwere Beine)

🌿 Hämorrhoiden

🌿 Rosazea

Überlieferte Anwendung

Der lateinische Name des Weines setzt sich aus den beiden Worten „viere“, was so viel bedeutet wie „binden“ und sich auf die Weinranken am Stamm bezieht, sowie „vinifera“ (weintragend) zusammen. Die Weinrebe stammt ursprünglich aus Kleinasien und hat sich seit dem 8. Jahrhundert vor Christus im gesamten Mittelmeerraum ausgebreitet.

Botanik

Die Weinrebe ist ein mit Sprossranken kletternder Strauch, der bis zu 20 m hoch werden kann. Er wächst auf schluffigem Lehm- und fruchtbarem Sandboden in milden, gemäßigten Klimazonen. Die Blätter sind fingerförmig und gezahnt. Die Blüten sind grünlich in der Farbe und bilden im Herbst Trauben mit Weinbeeren aus. Für die Heilkunde werden die Blätter, das rote Weinlaub, eingesetzt.

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Schwangere, während der Stillzeit sowie für Kinder unter 18 Jahren. Die Einnahme von Weinrebe muss mindestens drei Tage vor einem chirurgischen Eingriff ausgesetzt werden.

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT WEINREBE:

+ **Zaubernuss:** Venöse Insuffizienz mit schweren Beinen und Krampfadern

+ **Steinklee + Zaubernuss:** Rosazea (orale Behandlung)

+ **Steinklee:** Venöse Insuffizienz mit Ödem

+ **Roskastanie:** Hämorrhoiden (Vorbeugung und akute Fälle)

Pflanze gegen
Herzklopfen und
Lampenfieber



Herz-Kreislauf-System



Zentralnervensystem



WEIßDORN | *Crataegus monogyna et oxyacantha* L.

Verwendeter Teil: Blühende Zweigspitzen

EIGENSCHAFTEN

Die Blüten und Blätter des Weißdorns vermindern mit Stress oder Schlaflosigkeit¹ einhergehende Herzbeschwerden² (Herzklopfen bzw. -stolpern). Die Gabe von Weißdorn zeigt bei ängstlichen Patienten eine beruhigende Wirkung.³

INDIKATIONEN

- ✓ Ängstlichkeit, Unruhezustände bei Erwachsenen und Kindern
- ✓ Palpitationen, Tachycardie
- ✓ Leichte Formen der Herzinsuffizienz (NYHA-Stadium II mit Ermüdbarkeit bei alltäglicher Körperbelastung) und leichter Einschränkung der physischen Leistungsfähigkeit

Überlieferte Anwendung

Der griechische Name der Pflanze *Crataegus* bedeutet „Kraft“ und spielt auf die Härte des Holzes an, das oft für Hebel und Werkzeuggriffe verwendet wurde. „Oxus“ bedeutet „spitz“ und „akantha“ heißt „Dorn“.

Botanik

Der Weißdorn ist ein buschiger, dorniger Strauch von 3 bis 4 m Höhe mit glänzend grünen, gelappten Blättern, dessen hellgraue Rinde ihm den Namen Weißdorn eingetragen hat. Die duftenden, weißen oder rosafarbenen Blüten sind in Dolden angeordnet. Die Früchte sind rote Beeren. Der Weißdorn ist in Europa heimisch und in allen gemäßigten Regionen der nördlichen Hemisphäre verbreitet. Die Ende Frühling geernteten blühenden Zweigspitzen sind der medizinisch verwendete Teil.

Anwendungseinschränkungen

Nicht geeignet für Kinder unter 18 Jahren.

BEISPIELKOMBINATION MIT WEIßDORN:

- + **Passionsblume:** Reaktive Angst, Erethismus des Herzens



Blasen- und
Harnwegssystem,
endokrines System;
Gynäkologie



Haut



Herz-Kreislauf-System



← Pflanze gegen
Venenschwäche

ZAUBERNUSS | Hamamelis virginiana L.

Verwendeter Teil: Blätter

EIGENSCHAFTEN

Die Zaubernuss vereint venentonisierende, adstringierende und antiphlogistische Eigenschaften^{1,2}, und eignet sich damit besonders für den Einsatz zum Schutz der Gefäßwände. Besonders die Catechingerbstoffe, aber auch die Gallotannine, die Kaffeesäuren und die ätherischen Öle sind für diese Wirkungen verantwortlich.¹

INDIKATIONEN

- ✓ Leichte Venenschwäche, besonders der Beinvenen, Krampfadern
- ✓ Entzündungen der Haut und Schleimhaut
- ✓ Schutz der Gefäße
- ✓ Leichte Darmentzündung mit Durchfall
- ✓ Hämorrhoiden, Analekzeme

Überlieferte Anwendung

Erst 1736 wurden getrocknete Blätter der Zaubernuss von Nordamerika nach Europa gebracht und fanden sofort Anwendung als Mittel gegen Beinvenenerkrankungen, Hämorrhoiden und Diarrhö.² Die wundheilungsfördernden und juckreizlindernden Eigenschaften der Zaubernuss werden in der Volksheilkunde zur Anwendung bei Entzündungen der Haut und Schleimhaut, wie etwa Neurodermitis, und bei Anal-ekzemen geschätzt.¹

Botanik

Beheimatet ist der auch als Virginischer Zauberstrauch bekannte und bis zu 7 m hohe Strauch in Nordamerika, wird aber auch in Europa angepflanzt.² Die Blätter sind breit elliptisch bis verkehrt eiförmig und buchtig gekerbt.¹ Die Blüten erscheinen erst vom Spätherbst bis in den Winter hinein und sind klein, gelb und haben lange Korollzipfel.² Die Frucht ist eine holzige, zweisamige Kapsel.¹

Anwendungseinschränkungen

Bisher sind keine Kontraindikationen bekannt.

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT ZAUBERNUSS:

- + **Frauenmantel:** Prämenstruelles Syndrom mit Zwischenblutungen (Metrorrhagie)
- + **Weinrebe:** Venöse Insuffizienz mit schweren Beinen und Krampfadern



Pflanze gegen
virale Erkrankungen →



ZYPRESSE | Cupressus sempervirens L.

Verwendeter Teil: Zapfen

EIGENSCHAFTEN

Die Zapfen der Zypresse haben antivirale¹ Eigenschaften, weshalb die Pflanze vor allem bei akuten und wiederkehrenden Virusinfektionen eingesetzt wird. Die Wirkstoffe wirken direkt auf das Virus, wodurch die Infektion^{1,2} schnell gestoppt wird. Die Zypresse wird traditionell auch zur Behandlung der Veneninsuffizienz angewendet.

INDIKATIONEN

🌿 Grippale Infekte, HNO-Infektionen, Erkrankungen der Atemwege

🌿 Herpes

🌿 Veneninsuffizienz

Überlieferte Anwendung

Der wissenschaftliche Name der Zypresse kommt aus dem Griechischen von „cyparissus“ und dem lateinischen „semper“, was so viel bedeutet wie „immergrün“. Traditionell wurde die Zypresse aufgrund der dunklen, immergrünen Belaubung oft dem Totenkult geweiht und zur Bepflanzung von Friedhöfen verwendet.

Botanik

Die Zypresse ist ein säulenförmiger Baum, dessen Stamm hoch aufragt. Er kann eine Höhe von bis zu 25 m erreichen. Die grau-rötliche Rinde verströmt einen sehr starken Geruch von Terpentin. Die Blätter sind immergrün, schuppig und von grün-grauer Farbe. Die Blüten sind in Kätzchen angeordnet und erzeugen Früchte, die Zapfen genannt werden. Die Zypresse gedeiht im Mittelmeerklima. Für die Medizin werden die weiblichen Zapfen verwendet.

Anwendungseinschränkungen

Bisher sind keine Kontraindikationen bekannt.

BEISPIELKOMBINATIONEN MIT ZYPRESSE:

+ **Sonnenhut:** Virale HNO-Infekte, rezidivierende Lungeninfekte

+ **Süßholz:** Wiederkehrender Herpes

Die Eigenschaften der Heilpflanzen



Legende

- **Bewegungsapparat**
- **Blasen- und Harnwegssystem, Endokrines System; Gynäkologie**
- **Haut**
- **Herz-Kreislauf-System**
- **Immunsystem, HNO**
- **Stoffwechsel**
- **Verdauungssystem**
- **Vitalität**
- **Zentralnervensystem**

PFLANZE	HAUPTEIGENSCHAFTEN	SEKUNDÄRE EIGENSCHAFTEN	ERFAHRUNGEN DES IESV*
■ ACKER-SCHACHTELHALM <i>Equisetum arvense</i> L. Oberirdische Teile	Mineralstoffmodulierend	Schutz des Bindegewebes	Kann bei längerem Gebrauch die Kalium-Reserven aufbrauchen.
■ AFRIKANISCHE SCHWARZBOHNE <i>Griffonia simplicifolia</i> Samen	Serotonerg	Vorbeugung von Migräne	Nicht bei Kindern mit Down-Syndrom. Kann leichte und kurze Magen-Darm-Beschwerden (Übelkeit) verursachen.
■ ARTISCHOCKE <i>Cynara scolymus</i> L. Blätter	Galleanregend, durchfallerregend, lebereinigend	Leberschützend	Kann bei sensiblen Personen Übelkeit und Durchfälle verursachen.
■ BALDRIAN <i>Valeriana officinalis</i> L. Wurzeln	Angstlösend	Schlaffördernd	Kann Übelkeit und Bauchkrämpfe verursachen.
■ BÄRENTRAUBE <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> L. Blätter	Antiseptikum für die Harnwege	Entwässernd	Behandlungsdauer sollte kurz und auf maximal 6 Behandlungen pro Jahr beschränkt sein (VB). Kann den Urin grün-braun färben. Überdosis kann Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen und/oder Kopfschmerzen verursachen.
■ BRAUNWURZ <i>Scrophularia nodosa</i> L. Oberirdische Teile	Entzündungshemmend	Schmerzstillend	(–12 Jahre) Kann in hohen Dosen Übelkeit und Erbrechen verursachen.
■ BRENNNESELBLÄTTER <i>Urtica dioica</i> L. Blätter	Mineralstoffmodulierend	Antiarthritisch (Aufrechterhaltung), entzündungshemmend	Seltene Fälle von Magen-Darm-Beschwerden.



Nicht geeignet für:



Schwangere



Stillende



**Kinder
(0–12 Jahre)**

VB: Vorbehalte; KI: Kontraindikationen

*Institut Européen des Substances Végétales (Europäisches Institut für pflanzliche Substanzen)

****EMA – Empfehlungen (European Medicines Agency):**

Aufgrund der eingeschränkten Forschungslage bei Schwangeren, Stillenden und Kindern reichen die verfügbaren Daten nicht aus, um alle Risiken, die mit der Anwendung der Pflanze einhergehen können, auszuschließen. Infolgedessen und als Vorsichtsmaßnahme wird die Anwendung von Arzneimitteln, die diese Pflanze enthalten, nicht von der EMA empfohlen.

Leere Felder: Keine Vorbehalte seitens der EMA

Eine Kontraindikation besteht für jeden Extrakt bei Überempfindlichkeit gegen die verwendete Pflanze oder einen der Wirkstoffe.

VORBEHALTE EMA**	KONTRAINDIKATIONEN	MÖGLICHE MEDIKAMENTÖSE INTERAKTIONEN
 (–12 Jahre)	Schwere Herz- oder Nierenerkrankungen.	Diuretika
	Tumore des Dünndarms.	Antidepressiva
 (–12 Jahre)	Verstopfung der Gallengänge. Allergien gegen Korbblütler.	Bei gleichzeitiger Gabe von anderen Artschocken-Präparaten kann die Wirksamkeit von Antikoagulantien vom Cumarin-Typ (Phenprocoumon, Warfarin) abgeschwächt sein.
 (–12 Jahre)	Allergien gegen Baldriangewächse.	Anpassung der Dosierung erforderlich bei gleichzeitiger Gabe synthetischer Sedativa.
 (–18 Jahre)	Nierenerkrankungen, Krebserkrankungen des Urogenitalbereichs.	Kann gastro-intestinale Nebenwirkungen von Entzündungshemmern verstärken. Keine gleichzeitige Gabe von harnsäurenden Mitteln (z. B. Vitamin C).
	Schwere Herzinsuffizienz, akute gastroduodenale Geschwüre.	Antiarrhythmika, Warfarin (Antikoagulanz)
 (–12 Jahre)	Schwere Herz- oder Nierenerkrankungen.	

Die Eigenschaften der Heilpflanzen

PFLANZEN	HAUPTEIGENSCHAFTEN	SEKUNDÄRE EIGENSCHAFTEN	ERFAHRUNGEN DES IESV*
BRENNNESSELWURZEL <i>Urtica dioica</i> L. Wurzeln	Hemmt Prostatahyperplasie (Adenoma)	Antiandrogen, antiseborrhöisch (Akne)	Kann die Libido vermindern sowie leichte Magen-Darm-Beschwerden verursachen.
CARALLUMA <i>Caralluma adscendens</i> Oberirdische Teile	Appetithemmend	Lipolytisch	
CRANBERRY <i>Vaccinium macrocarpon</i> Aiton Früchte	Verhindert das Anlagern von Bakterien (Harnwege, Verdauungstrakt)	Kardiovaskulärer Schutz	Hyperurikämie (VB), Gallen- oder Nierensteine (VB), Diabetes (VB: Aufgrund des in den Früchten enthaltenen Fruchtzuckers).
DESMODIUM <i>Desmodium adscendens</i> sw. (DC) Blätter	Leberschützend	Antiallergisch, Antiasthmatikum	   (-12 Jahre)
ERD-BURZELDORN <i>Tribulus terrestris</i> L. Oberirdische Teile	Stimuliert die Sekretion der Androgene (steigert die Libido)	Hemmt die Nierensteinbildung	  
ERDRAUCH <i>Fumaria officinalis</i> L. Oberirdische Teile der blühenden Pflanze	Antihistaminikum (Haut)	Reguliert die Gallesekretion	
FRAUENMANTEL <i>Alchemilla vulgaris</i> L. Oberirdische Teile	Reguliert die ovarielle Progesteronsekretion	Wundheilungsfördernd, entzündungshemmend	 Seltene Fälle von Verstopfung durch die adstringierenden Eigenschaften der Pflanze.
GELBER ENZIAN <i>Gentiana lutea</i> L. Wurzeln	Anregung von Speichelfluss und Magensaft, appetitanregend	Antidepressiv	In seltenen Fällen mit Magen-Darm-Geschwüren assoziiert.
GELBWURZ <i>Curcuma longa</i> L. Rhizom	Entzündungshemmend, antioxidativ	Schutz für Leber, Magen, Darm, Herz, Kreislauf und Gefäße	Kann den Speichel gelb färben.
GINKGO <i>Ginkgo biloba</i> L. Blätter	Gefäßerweiternd, venenstärkend	Schützt die Nervenzellen	Nicht anwenden bei Hämophilie (VB). 3 Tage vor einem chirurgischen Eingriff absetzen (VB).

VORBEHALTE EMA**	KONTRAINDIKATIONEN	MÖGLICHE MEDIKAMENTÖSE INTERAKTIONEN
   (– 12 Jahre)		
		Warfarin (Antikoagulanz, VB)
	Hormonabhängiges Karzinom (z. B. Prostatakrebs).	Kann die Photosensibilität erhöhen.
   (– 18 Jahre)	Verstopfung der Gallengänge, Gallensteine, Lebererkrankungen.	
   (– 18 Jahre)	Magen-Darm-Geschwüre.	
  	Verstopfung der Gallengänge, Gallensteine.	
		Blutgerinnungshemmer (VB)

Die Eigenschaften der Heilpflanzen

PFLANZEN	HAUPTEIGENSCHAFTEN	SEKUNDÄRE EIGENSCHAFTEN	ERFAHRUNGEN DES IESV*
GINSENG <i>Panax ginseng</i> C.A. Meyer Wurzeln	Wirkung auf Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse und auf den Kohlenhydrat-Stoffwechsel	Anti-asthenisch	
GOLDMOHN <i>Eschscholtzia californica</i> Cham. Oberirdische Teile der blühenden Pflanze	Schlaffördernd	Sedativ	
GUARANA <i>Paullinia cupana</i> Kunth Samen	Stimulierend für Körper und Geist	Appetitregler	Nicht vor dem Schlafen einnehmen, da es den Schlaf stören und die Wirkung von Sedativa vermindern könnte (VB).
HABICHTSKRAUT <i>Hieracium pilosella</i> L. Ganze Pflanze	Harttreibend, keimhemmend (Harnwege)	Gallefluß fördernd, wirkt adstringierend auf die Darmschleimhaut	
HAFER <i>Avena sativa</i> L. Samen	Stimuliert die Schilddrüse	Entzündungshemmend	
HOLUNDER <i>Sambucus nigra</i> L. Beeren	Antiviral	Stimuliert die Bronchialsekretion	 Hat in seltenen Fällen eine abführende Wirkung.
HOPFEN <i>Humulus lupulus</i> L. Weibliche Fruchstände	Östrogenstimulierend, antiandrogen	Beruhigend	
JOHANNISKRAUT <i>Hypericum perforatum</i> L. Blühende Stängelspitzen	Antidepressiv	Schutz der Nervenzellen	Keine längeren Aufenthalte in der Sonne während der Behandlungsdauer (VB). Seltene Fälle von allergischen Beschwerden, Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Schwindel/Benommenheit, Angstgefühle und Schlaflosigkeit.
JUCKBOHNE <i>Mucuna pruriens</i> Samen	Dopaminerg	Androgene Wirkung	 Typ-1-Diabetes (Zustimmung vom Arzt notwendig). Seltene Fälle von Magen-Darm-Beschwerden und Übelkeit.
KATZENBART <i>Orthosiphon stamineus</i> Benth Blätter	Kaliumsparend, lipolytisch	Nierenschutz, verhindert die Bildung von Nierensteinen	Bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- und Nierentätigkeit.

VORBEHALTE EMA**	KONTRAINDIKATIONEN	MÖGLICHE MEDIKAMENTÖSE INTERAKTIONEN
 (–18 Jahre)		Ginsengzubereitungen können den Blutzuckerspiegel beeinflussen, Wechselwirkungen mit Arzneimitteln zur Behandlung von Diabetes mellitus sind möglich (Blutzuckerkontrolle).
		Behandlung mit Antidepressiva (MAOI, SSRI), blutdrucksenkende Medikamente
 (–18 Jahre)	Unbehandelte Herz-Rhythmus-Störungen, Schlaflosigkeit, schwerer Bluthochdruck, Magen-Darm-Geschwüre, Schilddrüsen-Überfunktion.	MAO-Hemmer (VB), Amiodarone, Sympathomimetika, Ephedrin (KI)
 (–18 Jahre)	Zustände bzw. Erkrankungen, bei denen reduzierte Flüssigkeitsaufnahme angezeigt ist, z.B. schwere Herz- und Nierenerkrankungen.	
 (–12 Jahre)	Vorsicht ist geboten bei Zöliakie, da Daten zum Proteingehalt nicht vorliegen.	
 (–12 Jahre)	Hormonabhängiger Tumor.	
 (–18 Jahre)	Bipolare Störungen.	Immunsuppressiva (Cyclosporine), antiretrovirale Mittel, hormonelle Kontrazeptiva, Antikoagulanzen (VB), Antikrebsmittel, Antidepressiva, Antimigränemittel, Digoxin, Nifedipine, Simvastatin, Midazolam
	Krebserkrankung, Schizophrenie.	Antidepressiva (VB)
 (–18 Jahre)		

Die Eigenschaften der Heilpflanzen

PFLANZEN	HAUPTEIGENSCHAFTEN	SEKUNDÄRE EIGENSCHAFTEN	ERFAHRUNGEN DES IESV*
KLETTE <i>Arctium lappa L.</i> Wurzeln	Antiinfektiös (Haut)	Entzündungs- hemmend (Haut)	
LÖWENZAHN <i>Taraxacum officinale</i> Weber Wurzeln	Harntreibend	Choleretikum – Cholagogum, leichtes Abführmittel	
LUZERNE <i>Medicago sativa L.</i> Oberirdische Teile	Östrogenstimulierend	Cholesterin- senkend	Seltene Fälle leichter Magen- Darm-Beschwerden (Durchfall), Dermatitis, Gelenkschmerzen.
MÄDESÜB <i>Spiraea ulmaria L.</i> Blühende Stängelspitzen	Entzündungshemmend, abschwellend	Harntreibend	In Verbindung mit Alkohol Magen- schleimhautschädigend (VB). Kann die Durchlässigkeit der Blutgefäße vermindern und/oder Hautirrita- tionen (Ausschläge), Übelkeit, gastro-intestinale Blutungen, Er- brechen, Nierenreizungen, Tinni- tus verursachen.
MARIENDISTEL <i>Silybum marianum L.</i> Früchte ohne Faserbusch	Leberschutz, galletreibend	Wirkung auf Kohlenhydrat- und Lipid- Stoffwechsel	Seltene Fälle leichter Magen- Darm-Beschwerden.
MELISSE <i>Melissa officinalis L.</i> Blätter	Krampflösend	Beruhigend	Seltene Fälle von Übelkeit und Durchfall.
MÖNCHSPFEFFER <i>Vitex agnus-castus L.</i> Früchte	Hemmt Prolaktinse- kretion	Dopaminerg	
MUSKATELLER-SALBEI <i>Salvia sclarea L.</i> Oberirdische Teile	Östrogenenerg	Schweißbin- dernd (Hitze- wallungen)	 
MUTTERKRAUT <i>Tanacetum parthenium L.</i> Oberirdische Teile der blühenden Pflanze	Vorbeugung von Migräne	Entzündungs- hemmend	
OLIVENBAUM <i>Olea europaea L.</i> Blätter	Blutdruckregulierend	Blutzucker- senkend, cholesterin- senkend	

VORBEHALTE EMA**	KONTRAINDIKATIONEN	MÖGLICHE MEDIKAMENTÖSE INTERAKTIONEN
   (–18 Jahre)	Allergien gegen Korbblütler. Diabetes Typ 1.	Blutzucker-Senker, Anpassung der Dosierung erforderlich bei gleichzeitiger Gabe von Anti-Diabetika, VB: Antikoagulanzen, synthetische Diuretika
   (–12 Jahre)	Allergien gegen Korbblütler. Leber- oder Nierenerkrankungen, Verstopfung der Gallengänge, akute Magen-Darm-Geschwüre.	
   (–18 Jahre)	Frauen mit Brustkrebs-Risiko (Familie oder Vorgeschichte), hormonabhängiges Karzinom (Brust, Gebärmutter), Östrogendominanz.	Antikoagulanzen
   (–18 Jahre)	Allergien gegen Salicylsäure-derivate. Nierenentzündungen, Reye-Syndrom.	NSAID (Ibuprofen), Antibiotika (Tetracycline, Penicillin), Antikoagulanzen
	Allergie gegen Korbblütler. Verstopfung der Gallengänge.	
   (–12 Jahre)		
   (–18 Jahre)	Frauen mit Brustkrebs-Risiko (Familie oder Vorgeschichte), hormonabhängiges Karzinom.	Interaktionen mit Dopamin- und Östrogen-Antagonisten möglich
	Hormonabhängiges Karzinom, Östrogendominanz.	
   (–18 Jahre)	Allergie gegen Korbblütler.	
   (–18 Jahre)	Allergien gegen Ölbaumgewächse. Schwere Herz- oder Nierenerkrankungen.	



Die Eigenschaften der Heilpflanzen

PFLANZEN	HAUPTEIGENSCHAFTEN	SEKUNDÄRE EIGENSCHAFTEN	ERFAHRUNGEN DES IESV*
PASSIONSBLUME <i>Passiflora incarnata</i> L. Oberirdische Teile	Angstlösend, beruhigend	Krampflösend	
ROSENWURZ <i>Rhodiola rosea</i> L. Wurzeln	Anxiolytisch, antidepressiv	Adaptogen	Reizbarkeit und Erregbarkeit bei Überdosierung.
ROSSKASTANIE <i>Aesculus hippocastanum</i> L. Samen	Schmerzlindernd und gefäßstärkend bei Hämorrhoiden	Entzündungshemmend (Gefäße)	Nicht bei Nieren- oder Herzinsuffizienz. 3 Tage vor einem chirurgischen Eingriff absetzen (VB). Kann Verdauungsbeschwerden verursachen.
SCHWARZE JOHANNISBEERE <i>Ribes nigrum</i> L. Blätter	Entzündungshemmend	Knorpelschutz	
SCHWARZER RETTICH <i>Raphanus sativus</i> L. var. <i>niger</i> Wurzeln	Leberreinigend, gallefördernd	Schleimlösend	Kann Magen-Darm-Beschwerden verursachen.
SONNENHUT <i>Echinacea purpurea</i> L. Wurzeln	Immunstimulierend	Antibakteriell, antiviral, antimykotisch	
SPITZWEGERICHT <i>Plantago lanceolata</i> L. Blätter	Antihistaminikum, entzündungshemmend	Hustenslindernd	
STEINKLEE <i>Melilotus officinalis</i> L. Blühende Stängelspitzen	Regt den Lymphfluss an	Venentonicum	3 Tage vor einem chirurgischen Eingriff absetzen (VB). Überdosierung kann Kopfschmerzen, Magen-Darm- und Leber-Beschwerden sowie Erbrechen verursachen.
STIEFMÜTTERCHEN <i>Viola tricolor</i> L. Oberirdische Teile der blühenden Pflanze	Lindert Juckreiz	Entzündungshemmend (Haut)	Auf Basis der aktuellen Erfahrungen und Studien kann die Pflanze unter Umständen auch bei unter 18-jährigen Personen angewendet werden.

VORBEHALTE EMA**	KONTRAINDIKATIONEN	MÖGLICHE MEDIKAMENTÖSE INTERAKTIONEN
   (– 12 Jahre)		Anpassung der Dosierung erforderlich bei gleichzeitiger Gabe synthetischer Sedativa.
   (– 18 Jahre)		
   (– 18 Jahre)		
   (– 18 Jahre)	Schwere Herz- und Nierenerkrankungen (Ödeme).	
	Verstopfung der Gallengänge.	
   (– 12 Jahre)	Allergien gegen Korbblütler. Fortschreitende Systemerkrankungen (z.B. Tuberkulose), systemische Erkrankungen des weißen Blutzellsystems (z.B. Leukämie), Autoimmunerkrankungen oder Immunsuppression (Transplantationen, Chemotherapie) sowie chronische Viruserkrankungen.	
   (– 3 Jahre)		
   (– 18 Jahre)	Leberstörungen.	Antikoagulanzen
   (– 18 Jahre)	Allergien gegen Salicylsäurederivate.	Antikoagulanzen (VB)

Die Eigenschaften der Heilpflanzen

PFLANZEN	HAUPTEIGENSCHAFTEN	SEKUNDÄRE EIGENSCHAFTEN	ERFAHRUNGEN DES IESV*
SÜßHOLZ <i>Glycyrrhiza glabra L.</i> Wurzeln	Antientzündlich	Antiviral	Kein gleichzeitiger Konsum von anderen Süßholzformen (Lakritze). Nicht mehr als 6 Wochen ohne ärztlichen Rat verwenden. Auf Basis der aktuellen Erfahrungen und Studien kann die Pflanze unter Umständen auch bei unter 18-jährigen Personen angewendet werden.
WALDKIEFER <i>Pinus sylvestris L.</i> Knospen	Antiseptikum Atemwege	Expektorans, schleimlösend	 (-2 Jahre)
WALNUSS <i>Juglans regia L.</i> Blätter	Durchfallhemmend	Antiseptisch (Intestinal)	Nicht bei starker Verstopfung (VB).
WEIDE <i>Salix purpurea L. et alba L.</i> Rinde	Schmerzlindernd	Entzündungs- hemmend	Seltene Fälle von Magen-Darm-Beschwerden.
WEINREBE <i>Vitis vinifera L.</i> Blätter	Gefäßschützend	Venentonicum	3 Tage vor einem chirurgischen Eingriff absetzen (VB).
WEIßDORN <i>Crataegus monogyna et oxyacantha L.</i> Blühende Zweigspitzen	Kardioprotektiv, kardiotonisch	Beruhigend	
ZAUBERNUSS <i>Hamamelis virginiana L.</i> Blätter	Schützt die Gefäßwände (Kapillargefäße)	Adstringie- rend (Kapil- largefäße), entzündungs- hemmend	
ZYPRESSE <i>Cupressus sempervirens L.</i> Zapfen	Antiviral	Bindegewe- beschützend, venenstär- kend	



VORBEHALTE EMA**	KONTRAINDIKATIONEN	MÖGLICHE MEDIKAMENTÖSE INTERAKTIONEN
 (–18 Jahre)	Süßholz sollte nicht angewendet werden bei Bluthochdruck, Nierenerkrankungen, Leber- oder kardiovaskulären Erkrankungen, Hypokaliämie.	Keine gleichzeitige Anwendung von Diuretika, Herzglykosiden, Corticosteroiden, Laxativa oder anderen Mitteln, die den Elektrolythaushalt beeinflussen. Keine gleichzeitige Einnahme anderer Süßholzpräparate oder -arzneimittel.
 (–18 Jahre)	Allergien gegen Salicylsäurederivate. Reye-Syndrom, Asthma, aktive Magen-Darm-Geschwüre, Leber- oder Nierenerkrankungen, Blutgerinnungsstörungen, Glukose- und Phosphat-Dehydrogenase-Mangel.	Antikoagulanzen, Salicylate und andere NSAIDs (VB)
 (–18 Jahre)		
 (–18 Jahre)		



Acker-Schachtelhalm

- 1 Poldinger W. et al. A functional-dimensional approach to depression: serotonin deficiency as a target syndrome in a comparison of 5-hydroxytryptophan and fluvoxamine. *Psychopathology*. 1991; 24(2): 53-81.
- 2 Do Monto F. H., et al., Antinociceptive and antiinflammatory properties of the hydroalcoholic extract of stem from *Equisetum arvense* L. in mice, *Pharmacol rem* 2004, mars 49(3), 239-43.
- 3 Vendeville F., *Silicium et consolidation osseuse*, *Phytothérapie Européenne*, 2001, septembre-octobre, 17-9. 9. WICHTL M. et ANTON R., *Plantes thérapeutiques*, Ed. Tec & Doc, 1999, 172-5.
- 4 Bäumler, S.: *Heilpflanzenpraxis heute: Porträts, Rezepturen, Anwendung*. Elsevier, Urban & Fischer, 2006 (S. 49f.).
- 5 Schönfelder, I. und P.: *Das neue Handbuch der Heilpflanzen*. Franckh-Kosmos Verlags-GmbH, 2004 (S. 180f.).

Afrikanische Schwarzbohne

- 1 Poldinger W. et al. A functional-dimensional approach to depression: serotonin deficiency as a target syndrome in a comparison of 5-hydroxytryptophan and fluvoxamine. *Psychopathology*. 1991; 24(2): 53-81.
- 2 Maissen C.P., Ludin H.P. Comparison of the effect of 5-hydroxytryptophan and propranolol in the interval treatment of migraine. *Schweiz Med Wochenschr*. 1991; 121(43): 1585-90.
- 3 Cangiano C. et al. Eating behavior and adherence to dietary prescriptions in obese adult subjects treated with 5-hydroxytryptophan. *Am J Clin Nutr*. 1992; 56 (5): 863-867.
- 4 Cangiano C. et al. Effects of oral 5-hydroxytryptophan on energy intake and macronutrient selection in non-insulin dependent diabetic patients. *Int J Obes Relat Metab Disord*. 1998; 22(7): 648-54.
- 5 Soulaïrac A., Lambinet H. Effect of 5-hydroxytryptophan, a serotonin precursor, on sleep disorders. *Ann Med Psychol*. 1977; 1(5): 792-8.

Artischocke

- 1 Saénz Rodríguez T., García Giménez D., de la Puerta Vázquez R. Choleretic activity and biliary elimination of lipids and bile acids induced by an artichoke leaf extract in rats. *Phytomedicine*. 2002; 9: 687-93.
- 2 Adzet T., Camarasa J., Laguna J.C. Hepatoprotective activity of polyphenolic compounds from *Cynara scolymus* against CCl₄ toxicity in isolated rat hepatocytes. *J Nat Prod*. 1987; 50: 612-7.

Baldrian

- 1 Houghton P.J. The scientific basis for the reputed activity of Valerian. *J Pharm Pharmacol*. 1999; 51: 505-12.
- 2 Wichtl M., Anton R. *Plantes thérapeutiques. Tradition, pratique officinale, science et thérapeutique*. 1999; 138-42.

Bärentraube

- 1 Schönfelder, I. und P.: *Das neue Handbuch der Heilpflanzen*. Franckh-Kosmos Verlags-GmbH, 2004 (S. 68).

Braunwurz

- 1 Bruneton J., Pharmacognosie, phytochimie, plante médicinale, Ed. Tec et Doc, 2002, 601.
- 2 Raynaud J., Prescription et conseil en phytothérapie, Ed. Tec et Doc, 2005, 124-8.
- 3 Bruneton J., Les données de l'évaluation, Ed. Tec et Doc, 2002, 98 et 101-7.
- 4 Cahier de l'agence du médicament n°3, Médicaments à base de plantes.
- 5 Sitruk R., Harpagophytum et algies rhumatismales, Phytothérapie européenne, septembre-octobre 2001, 26-9.
- 6 Wichtl M.; Anton R., Plantes thérapeutiques, pratique officinale, science et thérapeutique, Ed. Tec. et Doc., 248-50.
- 7 Co Thi L., Scrofularia aquatica L. et Scrofularia nodosa L., Thèse de pharmacie, 1984.
- 8 Larousse, Encyclopédie des plantes médicinales: identification, préparation, soins, 2002, 268.
- 9 Schönfelder, I. und P.: Das neue Handbuch der Heilpflanzen. Franckh-Kosmos Verlags-GmbH, 2004 (S. 405).

Brennnesselblätter

- 1 Fintelmann V.; Menßen, H.G.; Siegers C.-P. Phytotherapie Manual: Pharmazeutischer, pharmakologischer und therapeutischer Standard. 1989; S. 32.

Brennnesselwurzel

- 1 Wichtl, M., Anton, R. Plantes thérapeutiques. 2003.
- 2 Koch E., Schwabe W. Extracts from fruits of saw palmetto (*Sabal serrulata*) and roots of stinging nettle (*Urtica dioica*) : visible alternatives in the medical treatment of benign prostatic hyperplasia and associated lower urinary tracts symptoms. 67 ed.; 2001; pp. 489-500.

Caralluma

- 1 Schmelzer, G.H. & Gurib-Fakim, A.: Medicinal plants 2. PROTA, 2013.

Cranberry

- 1 Schönfelder, I. und P.: Das neue Handbuch der Heilpflanzen. Franckh-Kosmos Verlags-GmbH, 2004 (S. 462).
- 2 Howell, A.B. (1998) Inhibition of the adherence of P-fimbriated *Escherichia coli* to uroepithelial-cell surfaces by proanthocyanidin extracts from cranberries. *The New England Journal of Medicine*, 1998, 339 (19): 1085-1086.
- 3 Zhang, L. et al. (2005) Efficacy of cranberry juice on *Helicobacter pylori* infection: a double-blind, randomized placebo-controlled trial. *Helicobacter*, 2005, 10(2): 139-145.
- 4 Novotny, J.A. et al (2015) Cranberry juice consumption lowers markers of cardiometabolic risk, including blood pressure and circulating C-reactive protein, triglyceride, and glucose concentrations in adults. *J Nutr.* 2015 Jun;145(6): 1185-93.

Desmodium

- 1 Heard O. Contribution à l'étude du *Desmodium Adscendens* : chimie et pharmacologie. Thèse de pharmacie - Université de Tours - France, 1994.
- 2 Miyao H., Arai T., Udayama M., Kinjo J., Nohara T. Kaikasaponin III and soyasaponin I, major

triterpene saponins of *Abrus cantoniensis*, act on GOT and GPT: influence on transaminase elevation of rat liver cells concomitantly exposed to CCl₄ for one hour. *Planta Med.* 1998; 64: 5-7.

- 3 Lo Roscio E. *Desmodium adscendens* (Sw) D.C.: botanique, chimie et intérêts thérapeutiques. Thèse de doctorat en pharmacie, Lyon. 2002. Ref Type: Thesis/Dissertation.

Erd-Burzeldorn

- 1 Schönfelder, I. und P.: *Das neue Handbuch der Heilpflanzen.* Franckh-Kosmos Verlags-GmbH, 2004 (S. 448).

Erdrauch

- 1 Hentschel C. et al. *Fumaria officinalis* (fumitory) – clinical applications. *Fortschr Med.* 1995; 113(19): 291-2.
- 2 Larousse. *Encyclopédie des plantes medicinales: identification, preparation, soins.* 2002. 213.
- 3 Sladden M.J. et al. Fumaric acid esters for severe psoriasis: the Leicestershire experience. *Br J Dermatol.* 2006; 155(4): 843-4.
- 4 Venten I. et al. Treatment of therapy-resistant Alopecia areata with fumaric acid esters. *Eur J Med Res.* 2006; 11(7): 300-5.
- 5 Ustunes L. et al. In vitro study of the anticholinergic and antihistaminic activities of protopine and some derivatives. *J Nat Prod.* 1988; 51(5): 1021-2.
- 6 Orhan I. et al. Antiviral and antimicrobial profiles of selected isoquinoline alkaloids from *Fumaria* and *Corydalis* species. *Z Naturforsch C.* 2007; 62(1-2): 19-26.

Frauenmantel

- 1 Schönfelder, I. und P.: *Das neue Handbuch der Heilpflanzen.* Franckh-Kosmos Verlags-GmbH, 2004 (S. 46).
- 2 Blaschek, W.: *Wichtl - Teedrogen und Phytopharmaka; Ein Handbuch für die Praxis.* Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, 2016. (S. 54).
- 3 Shrivastava, N. et al (2007) Effects of *Alchemilla vulgaris* and glycerine on epithelial and myofibroblast cell growth and cutaneous lesion healing in rats. *Phytother. Res.* 21, 369-373.

Gelber Enzian

- 1 Fintelmann V.; Menßen, H.G.; Siegers C.-P. *Phytotherapie Manual: Pharmazeutischer, pharmakologischer und therapeutischer Standard.* 1989; S. 41.
- 2 Weiss R.F.; Fintelmann V. *Lehrbuch der Phytotherapie.* 2002; S. 58 f. 3 Schönfelder, I. und P.: *Das neue Handbuch der Heilpflanzen.* Franckh-Kosmos Verlags-GmbH, 2004 (S. 212).

Gelbwurz

- 1 Quiles J.L. Curcuma longa extract supplementation reduces oxidative stress and attenuates aortic fatty streak development in rabbits. *Arterioscler Thromb Vasc Biol.* 2002; 22(7): 1225-31.
- 2 Ramirez-Bosca A. et al. An hydroalcoholic extract of curcuma longa lowers the apo B/apo A ratio. Implications for atherogenesis prevention. *Mech Ageing Dev.* 2000; 119(1-2): 41-7.
- 3 Soudamini K.K. Inhibition of lipid peroxidation and cholesterol levels in mice by curcumin. *Indian J Physiol Pharmacol.* 1992; 36(4): 239-43.
- 4 Nicol M., Maudet M. Le curcumin. *Méd. Nut.* 2005; 41(3): 135-145.

- 5 Fintelmann V.; Menßen, H.G.; Siegers C.-P. *Phytotherapie Manual: Pharmazeutischer, pharmakologischer und therapeutischer Standard*. 1989; S. 37.

Ginkgo

- 1 Bruno C., Cuppini R., Sartini S., Cecchini T., Ambrogini P., Bombardelli E. Regeneration of motor nerves in bilobalide-treated rats. *Planta Med*. 1993; 59: 302-7.
- 2 Kubota Y., Tanaka N., Kagota S. et al. Effects of Ginkgo biloba extract on blood pressure and vascular endothelial response by acetylcholine in spontaneously hypertensive rats. *J Pharm Pharmacol*. 2006; 58: 243-9.

Ginseng

- 1 Reay J.L., Kennedy D.O., Scholey A.B. Single doses of Panax ginseng (G115) reduce blood glucose levels and improve cognitive performance during sustained mental activity. *J Psychopharmacol*. 2005; 19: 357-65.
- 2 Vogler B.K., Pittler M.H., Ernst E. The efficacy of ginseng. A systematic review of randomised clinical trials. *Eur J Clin Pharmacol*. 1999; 55: 567-75.

Goldmohn

- 1 Vincieri F.F., Celli S., Mulinacci N., Speroni E. An approach to the study of the biological activity of *Eschscholtzia californica* Cham. *Pharmacol Res Commun*. 1988; 20 Suppl 5: 41-4.
- 2 Bruneton J., *Pharmacognosie, phytochimie, plantes médicinales*. Ed. Tec. & Doc., 1999, 918-919.
- 3 Pothier J. et al., Les papavéracées sédatives: le coquelicot et le pavot de Californie. *La Phytothérapie Européenne*, Nov-Dec 2003, 17: 25-28.

Guarana

- 1 Espinola E.B. et al. Pharmacology activity of Guarana (*Paullinia cupana* Mart.) in laboratory animals. *J. Ethnopharmacol*. 1997; 55(3): 223-9.
- 2 Haskell C.F. et al. A double-blind, placebo-controlled, multi-dose evaluation of the acute behavioural effects of guarana in humans. *Journal of psychopharmacology*. 2006 mar 13.
- 3 Anderson T. et al. Weight loss and delayed gastric emptying following a South American herbal preparation in overweight patients. *Journal of human nutrition and dietetics*. 2001; 14(3): 243-50.
- 4 Ghedira K., Goetz P. Guarana, *Paullinia cupana* Kunth ex H.B.K. var. *sorbilis* (Sapindaceae). *Phytothérapie*. 2013; 11: 121-125.
- 5 Miura T. et al. Effect of guarana on exercise in normal and epinephrine-induced glycogenolytic mice. *Biol Pharm Bull*. 1998; 21: 646-648.

Hafer

- 1 Schönfelder, I. und P.: *Das neue Handbuch der Heilpflanzen*. Franckh-Kosmos Verlags-GmbH, 2004 (S. 86).

Holunder

- 1 Bobek P. et al. Influence of diet containing extract of black elder (*Sambucus nigra*) on colitis in rats. *Biologia*. 2001; 56(6): 643-648.
- 2 Youdim K.A. et al. Incorporation of the elderberry anthocyanins by endothelial cells increases protection against oxidative stress. *Free Radic Biol Med*. 2000; 29(1): 51-60.

- 3 Monograph *Sambucus nigra* (elderberry). *Alternative Medicine Review*. 2005; 10(1): 51-55.
- 4 Zakay-Rones Z. et al. Inhibition of several strains of influenza virus in vitro and Reduction of symptoms by an elderberry extract (*Sambucus nigra* L.) during an Outbreak of Influenza B Panama. *J Altern Complement Med*. 1995; 1(4): 361-9.
- 5 Zakay-Rones Z. et al. Randomized study of the efficacy and safety of oral elderberry extract in the treatment of influenza A and B virus infections. *J Int Med Res*. 2004; 32(2): 141-148.
- 6 Roschek Jr.B. et al. Elderberry flavonoids bind to and prevent H1N1 infection in vitro. *Phytochemistry*. 2009; 70(10): 1255-1261.

Hopfen

- 1 Fintelmann V.; Menßen, H.G.; Siegers C.-P. *Phytotherapie Manual: Pharmazeutischer, pharmakologischer und therapeutischer Standard*. 1989; S. 69.
- 2 Weiss R.F.; Fintelmann V. *Lehrbuch der Phytotherapie*. 2002; S. 292 f.
- 3 Milligan S.R. et al. , *Etudes de Milligan, J. Clin. Endocrinol. and Metab.*, 1999-2000 et *J. Agric. Food Chem*. 2001.

Johanniskraut

- 1 Wang, L. et al. (2016) Dietary Flavonoid Hyperoside Induces Apoptosis of Activated Human LX-2 Hepatic Stellate Cell by Suppressing Canonical NF-κB Signaling. *Biomed Res Int*. 2016: 1068528. doi: 10.1155/2016/1068528. Epub 2016 Mar 27.
- 2 UNESCO: *Lorsch Pharmacopoeia* (The Bamberg State Library, Msc.Med.1).
- 3 Schönfelder, I. und P.: *Das neue Handbuch der Heilpflanzen*. Franckh-Kosmos Verlags-GmbH, 2004 (S. 237).
- 4 Blaschek, W.: *Wichtl - Teedrogen und Phytopharmaka; Ein Handbuch für die Praxis*. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, 2016. (S. 327).

Juckbohne

- 1 Prakash D., Niranjana A., Tewari S.K. Some nutritional properties of the seeds of three *Mucuna* species; *International Journal of Food Sciences and Nutrition*. 2001; Jan; 52(1): 79-82.

Katzenbart

- 1 Beaux D. et al., Effect of extracts of *Orthosiphon stamineus* Benth, *Hieracium pilosella* L., *Sambucus nigra* L. and *Arctostaphylos uva-urvis* (L.) Spreng. In rats, *Phytotherapy research*, 1999, 13: 222-5.
- 2 Casadebaig-Lafon J. et al. Elaboration d'extraits végétaux, absorbés, réalisation d'extraits secs d'*Orthosiphon stamineus* Benth, *Pharm Acta Helv*, 1989, 64(8): 220-4.
- 3 Englert J. et al., Diuretic action of aqueous *Orthosiphon* extract in rats, *Planta Med*, 1992, 58(3): 237-8.
- 4 Awale S. et al., Inhibition of NO production by highly oxygenated diterpenes of *Orthosiphon stamineus* and their structure activity relationship, *Biol. Pharm. Bull.*, 2003, 26(4) :468-73.

Klette

- 1 Schönfelder, I. und P.: *Das neue Handbuch der Heilpflanzen*. Franckh-Kosmos Verlags-GmbH, 2004 (S. 67).
- 2 Blaschek, W.: *Wichtl - Teedrogen und Phytopharmaka; Ein Handbuch für die Praxis*. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, 2016. (S. 115).

- 3 Washino, T. Yoshikura and Obata, S. Agric. Biol. Chem, 50, 263-69, 1986.

Löwenzahn

- 1 Thomas J. Schmidt (1999): Toxic Activities of Sesquiterpene Lactones – Structural and Biochemical Aspects. In: Current Organic Chemistry 3, 1999, ISSN 1385-2728, S. 577–605.
- 2 Mahesh, A. et al (2010): Hepatocurative potential of sesquiterpene lactones of *Taraxacum officinale* on carbon tetrachloride induced liver toxicity in mice. In: Acta Biol Hung. 2010; 61: S. 175–190, PMID 20519172.
- 3 Jinchun, Z. et al (2011): The effects of *Taraxacum officinale* extracts (TOE) supplementation on physical fatigue in mice. In: Afr J Tradit Complement Altern Med. 2011; 8: S. 128–133, PMID 22238492.
- 4 Schönfelder, I. und P.: Das neue Handbuch der Heilpflanzen. Franckh-Kosmos Verlags-GmbH, 2004 (S. 438).

Luzerne

- 1 Bora, K.S.; Sharma, A. (2011) Phytochemical and pharmacological potential of *Medicago sativa*: A review. Pharmaceutical Biology, 2011; 49(2): 211–220.
- 2 Seida, A (2015) Evaluation of *Medicago sativa* L. sprouts as antihyperlipidemic and antihyperglycemic agent. Pak J Pharm Sci. 2015 Nov; 28(6): 2061-74.
- 3 Düll, R., Kutzelnigg, H.: Taschenlexikon der Pflanzen Deutschlands und angrenzender Länder. Die häufigsten mitteleuropäischen Arten im Porträt. Quelle & Meyer, Wiebelsheim, 2011.

Mädesüß

- 1 Halkes, S.B.A. et al, In vitro immunomodulatory activity of *Filipendula ulmaria*, Phytotherapy Research, 1997, vol 11: 518-20.
- 2 Abebe, W., Herbal medication: potential for adverse interactions with analgesic drugs, 2002, Journal of Clinical Pharmacy and therapeutics, 27: 391-401.
- 3 Rauha, J. P. et al, Antimicrobial effects of Finnish plant extracts containing flavonoids and other phenolic compounds, International journal of food microbiology, 2000, 56: 3-12.
- 4 Blaschek, W.: Wichtl - Teedrogen und Phytopharmaka; Ein Handbuch für die Praxis. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, 2016. (S. 257).
- 5 Bruneton, J., Pharmacognosie Phytochimie Plantes médicinales, Ed. Tec & Doc, 1999, 251-3.
- 6 Leclerc, H., Précis de phytothérapie, Ed. Masson, 1999, 55-6.
- 7 Calliste, C.A. et al, Free radical scavenging activities measured by electron spin resonance spectroscopy and B16 cell antiproliferative behaviors of seven plants, J. Agric. Food Chem, 2001, 49: 3321-7.
- 8 Kähkönen, M.P. et al, Antioxidant activity of plant extracts containing phenolic compounds, J. Agric. Food Chem., 1999, 47: 3954-62.
- 9 Kuddriashov, B. A. et al, Heparin from the meadowswett (*Filipendula ulmaria*) and its properties, Izv Akad Nauk Ser Biol, 1991, 6: 939-43.
- 10 Lamaison, J. L. et al, Teneur en tanins et activité inhibitrice de l'élastase chez les Rosaceae, Ann Pharmaceutiques françaises, 1990, 48(6): 335-40.
- 11 Liapina, L. A., A comparative study of the action on the hemostatic system of extracts from the flowers and seeds of the meadowsweet (*Filipendula ulmaria* (L.) Maxim.), 1993, 4: 625-8.

Mariendistel

- 1 Luper S. A review of plants used in the treatment of liver disease: Part I Alternative Medecine Review. 1998; 3(6): 410-421.
- 2 Feher J. et al. Liver-protective action of silymarin therapy in chronic alcoholic liver diseases. Orv. Hetil. 1989; 130(51): 2723-7.
- 3 Zhao J., Agarwal R. Tissue distribution of silibinin, the major active constituent of silymarin, in mice and its association with enhancement of phase II enzymes : implications in cancer chemoprevention. Carcinogenesis; 1999; 20(11): 2101-2108.
- 4 Jancova P. et al. Silybin is metabolized by cytochrome P450 2C8 in vitro. Drug Metabolism and Disposition. 2007; 35(11): 2035-2039.
- 5 Gurley B. et al. Assessing the clinical significance of botanical supplementation on human cytochrome P450 3A activity: comparison of a milk thistle and black cohosh product to rifampicin and clarithromycin. J.Clin.Pharmacol. 2006; 46(2): 201-213.
- 6 Crocenzi et al. Silymarin as a new hepatoprotective agent in experimental cholestasis: new possibilities for an ancient medication. Current Medicinal Chemistry; 2006; 13(9): 1055-74.
- 7 Manna S.K. et al. Silymarin suppresses TNF induced activation of NK-Kappa B, c-jun N-terminal kinase, and apoptosis. J immune. 1999; 163: 6800-9.
- 8 Pradhan S.C., Girish C. Hepatoprotective herbal drug, silymarin from experimental pharmacology to clinical medicine. Indian J.Med.Res. 2006; 124: 491-504.
- 9 Rainone F. Milk thistle. Complementary and Alternative Medicine. 2005; 72(7): 1285-1288.
- 10 Fallah Huseini H. et al. The efficacy of Silybum marianum (L.) Gaertn. (Silymarin) in the treatment of type II diabetes: a randomized, doubleblind, placebo-controlled, clinical trial. Phytotherapy Research. 2006; 20: 1036-1039.
- 11 Velussi M. et al. Long term (12 months) treatment with an anti-oxidant drug (silymarin) is effective on hyperinsulinemia, exogenous insulin need and malondialdehyde levels in cirrhotic diabetic patients. J. Hepatol. 1997; 26(4): 871-879.

Melisse

- 1 Ibarra A., Feuillere N., Roller M., Lesburgere E., Beracochea D. Effects of chronic administration of Melissa officinalis L. extract on anxiety-like reactivity and on circadian and exploratory activities in mice. Phytomedicine. 2010; 17: 397-403.
- 2 Soulimani R., Fleurentin J., Mortier F., Misslin R., Derrieu G., Pelt J.M. Neurotropic action of the hydroalcoholic extract of Melissa officinalis in the mouse. Planta Med. 1991; 57: 105-9.
- 3 Khayyal M.T. et al. Antiulcerogenic effect of some gastrointestinally acting plant extracts and their combination. Arzneimittelforschung. 2001; 51(7): 545-53.

Mönchspfeffer

- 1 Wuttke, W. et al. (2003) Chaste tree (Vitex agnus-castus) - pharmacology and clinical indications. Phytomedicine, 10(4): 348-57.
- 2 Blaschek, W.: Wichtl - Teedrogen und Phytopharmaka; Ein Handbuch für die Praxis. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, 2016. (S. 48).
- 3 Schellenberg, R. (2001) Treatment for the premenstrual syndrome with agnus castus fruit extract: prospective, randomised, placebo controlled study. BMJ. 2001 Jan 20; 322(7279): 134-7.
- 4 Schönfelder, I. und P.: Das neue Handbuch der Heilpflanzen. Franckh-Kosmos Verlags-GmbH, 2004 (S. 477).

Muskateller-Salbei

- 1 Schönfelder, I. und P.: Das neue Handbuch der Heilpflanzen. Franckh-Kosmos Verlags-GmbH, 2004 (S. 395).
- 2 Blaschek, W.: Wichtl - Teedrogen und Phytopharmaka; Ein Handbuch für die Praxis. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, 2016. (S. 579).
- 3 Hänsel, R., Keller, K., Rimpler, H.: Hagers Handbuch der Pharmazeutischen Praxis: Drogen P-Z Folgeband 2. Springer Verlag GmbH, 1994 (S. 566).
- 4 Sienkiewicz, M. et al (2015) The effect of clary sage oil on staphylococci responsible for wound infections. Postepy Dermatol Alergol. 2015 Feb; 32(1): 21-6.

Mutterkraut

- 1 Schönfelder, I. und P.: Das neue Handbuch der Heilpflanzen. Franckh-Kosmos Verlags-GmbH, 2004 (S. 437).

Olivenbaum

- 1 Blaschek, W.: Wichtl - Teedrogen und Phytopharmaka; Ein Handbuch für die Praxis. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, 2016. (S. 454).
- 2 Schönfelder, I. und P.: Das neue Handbuch der Heilpflanzen. Franckh-Kosmos Verlags-GmbH, 2004 (S. 312).
- 3 Chondrogianni, N. et al. (2014) Proteasome activation delays aging in vitro an in vivo. Free Radic Biol Med. 2014 Jun; 71: 303-20.

Passionsblume

- 1 <http://www.escop.com/> 2010. Ref Type: Internet Communication.
- 2 Grundmann O., Wahling C., Staiger C., Butterweck V. Anxiolytic effects of a passion flower (*Passiflora incarnata* L.) extract in the elevated plus maze in mice. Pharmazie. 2009; 64: 63-4.
- 3 Dhawan K., Dhawan S., Sharma A. *Passiflora*: a review update. J Ethnopharmacol. 2004; 94: 1-23.
- 4 Schönfelder, I. und P.: Das neue Handbuch der Heilpflanzen. Franckh-Kosmos Verlags-GmbH, 2004 (S. 326).

Rosenwurz

- 1 Iaremii I.N., Grigor'eva N.F. Hepatoprotective properties of liquid extract of *Rhodiola rosea*. Eksp Klin Farmakol. 2002; November; 65(6): 57-9.
- 2 Afanas'ev S.A., Alekseeva E.D., Bardamova I.B., Maslova L.V., Lishmanov I. Cardiac contractile function following acute cooling of the body and the adaptogenic correction of its disorders. Biull Eksp Biol Med. 1993; November; 116(11): 480-3.
- 3 Maimeskulova L.A., Maslov L.N., Lishmanov I., Krasnov E.A. The participation of the mu-, delta- and kappa-opioid receptors in the realization of the anti-arrhythmia effect of *Rhodiola rosea*. Eksp Klin Farmakol. 1997; January; 60(1): 38-9.
- 4 Brown R.P. GPLRZ. *Rhodiola rosea* : A phytomedicine overview. Herbal Gram Journal. 2002; 40-52.
- 5 Hu X., Lin S., Yu D., Qiu S., Zhang X., Mei R. A preliminary study: the anti-proliferation effect of salidroside on different human cancer cell lines. Cell Biol Toxicol. 2010; December; 26(6): 499-507.
- 6 Udintsev S.N., Schachkov V.P. Decrease of cyclophosphamide haematotoxicity by *Rhodiola rosea* root extract in mice with Ehrlich and Lewis transplantable tumors. Eur J Cancer. 1991; 27(9): 1182.

- 7 Cifani C., Micioni Di B.M., Vitale G., Ruggieri V., Ciccocioppo R., Massi M. Effect of salidroside, active principle of *Rhodiola rosea* extract, on binge eating. *Physiol Behav.* 2010; December 2; 101(5): 555-62.
- 8 Spasov A.A., Wikman G.K., Mandrikov V.B., Mironova I.A., Neumoin V.V. A double-blind, placebo-controlled pilot study of the stimulating and adaptogenic effect of *Rhodiola rosea* SHR-5 extract on the fatigue of students caused by stress during an examination period with a repeated low-dose regimen. *Phytomedicine.* 2000; April; 7(2): 85-9.
- 9 Hillhouse B.J., Ming D.S., French C.J., Towers. Acetylcholine Esterase 50 Inhibitors in *Rhodiola rosea*. *Pharm Biol.* 2011; 42(1): 68-72.
- 10 Zhang L., Yu H., Zhao X., Lin X., Tan C., Cao G. et al. Neuroprotective effects of salidroside against beta-amyloid-induced oxidative stress in SH-SY5Y human neuroblastoma cells. *Neurochem Int.* 2010; November; 57(5): 547-55.
- 11 Li X., Ye X., Li X., Sun X., Liang Q., Tao L. et al. Salidroside protects against MPP(+)-induced apoptosis in PC12 cells by inhibiting the NO pathway. *Brain Res.* 2011; March; 25; 1382: 9-18.
- 12 Van Diermen D., Marston A., Bravo J., Reist M., Carrupt P.A., Hostettmann K. Monoamine oxidase inhibition by *Rhodiola rosea* L. roots. *J Ethnopharmacol.* 2009; March; 18; 122(2): 397-401.
- 13 Chen Q.G., Zeng Y.S., Tang J.Y., Qin Y.J., Chen S.J., Zhong Z.Q. Effects of *Rhodiola rosea* on body weight and intake of sucrose and water in depressive rats induced by chronic mild stress. *Zhong Xi Yi Jie He Xue Bao.* 2008; September; 6(9): 952-5.
- 14 Darbinyan V., Aslanyan G., Amroyan E., Gabrielyan E., Malmstrom C., Panossian A. Clinical trial of *Rhodiola rosea* L. extract SHR-5 in the treatment of mild to moderate depression. *Nord J Psychiatry.* 2007; 61(5): 343-8.
- 15 Perfumi M., Mattioli L. Adaptogenic and central nervous system effects of single doses of 3% rosavin and 1% salidroside *Rhodiola rosea* L. extract in mice. *Phytother Res.* 2007; January; 21(1): 37-43.
- 16 De Bock K., Eijnde B.O., Ramaekers M., Hespel P. Acute *Rhodiola rosea* intake can improve endurance exercise performance. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2004; June; 14(3): 298-307.
- 17 Olsson E.M., von Schéele B., Panossian A.G. A randomised, double-blind, placebo-controlled, parallel-group study of the standardized extract shr-5 of the roots of *Rhodiola rosea* in the treatment of subjects with stress-related fatigue. *Planta Med.* 2009; February; 75(2): 105-12.
- 18 Farhath K. *Rhodiola rosea*: a versatile adaptogen. *Food science and food chemistry* 2005;4: 55-62.
- 19 Slacanin I. *Rhodiola rosea*, une plante des graines au produit. *La phytothérapie européenne.* 2011; 62: 24-29.

Roskastanie

- 1 Schönfelder, I. und P.: Das neue Handbuch der Heilpflanzen. Franckh-Kosmos Verlags-GmbH, 2004 (S. 40).
- 2 Blaschek, W.: Wichtl - Teedrogen und Phytopharmaka; Ein Handbuch für die Praxis. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, 2016. (S. 335).

Schwarze Johannisbeere

- 1 Declume C. Anti-inflammatory evaluation of a hydroalcoholic extract of black currant leaves (*Ribes nigrum*). *J Ethnopharmacol.* 1989; 27: 91-98.
- 2 Garbacki N. et al. Inhibitory effects of proanthocyanidins from *Ribes nigrum* leaves on carrageenin acute inflammatory reactions induced in rats. *BMC Pharmacol.* 2004; 4: 25.
- 3 Garbacki N. et al. Effects of prodelphinidins isolated from *Ribes nigrum* on chondrocyte metabolism and COX activity. *Naunyn Schmiedeberg's Arch Pharmacol.* 2002; 365: 434-441.

- 4 Bruneton J. Pharmacognosie, Phytochimie, plantes médicinales. Paris. 1999.
- 5 Costantino L. et al. Activité antilipoperoxydative d'extraits polyphénoliques de *Ribes nigrum*. Plantes médicinales et phytothérapie. 1993.

Schwarzer Rettich

- 1 Bruneton J. Pharmacognosie, phytochimie, plantes médicinales. Paris. 1999; 203.
- 2 Munday R., Munday C.M. Induction of phase II detoxification enzymes in rats by plant-derived isothiocyanates: comparison of allyl isothiocyanate with sulforaphane and related compounds. J Agric Food Chem. 2004; 52: 1867-71.
- 3 Fleurentin J. Les plantes du foie et de la vésicule biliaire. Les plantes qui nous soignent. Traditions et thérapeutiques. 2007.

Sonnenhut

- 1 Goel V. et al. Alkylamides of *Echinacea purpurea* stimulate alveolar macrophage function on normal rats. Int Immunopharmacol. 2002; 2: 381-387.
- 2 Rininger J.A. et al. Immunopharmacological activity of *Echinacea* preparations following simulated digestion on murine macrophages and human peripheral blood mononuclear cells. J Leukoc Biol. 2000; 68: 503-510.
- 3 Kapai N.A. et al. Selective cytokine-inducing effects of low dose *Echinacea*. Bull Exp Biol Med. 2011; 150: 711-713.
- 4 Freier D.O. et al. Enhancement of the humoral immune response by *echinacea purpurea* in female Swiss mice. Immunopharmacol Immunotoxicol. 2003; 25: 551-560.
- 5 Hudson J.B. Applications of the phytomedicine *Echinacea purpurea* (Purple Coneflower) in infectious diseases. J Biomed Biotechnol. 2012; 2012: 769-896.

Spitzwegerich

- 1 Gomez-Flores R. et al. Immunoenhancing properties of *Plantago major* leaf extract. Phytother Res. 2000; 14(8): 617-22.
- 2 Ringbom T. et al. Ursolic acid from *Plantago major*, a selective inhibitor of cyclooxygenase-2 catalyzed prostaglandin biosynthesis. J Nat Prod. 1998; 61(10): 1212-5.

Steinklee

- 1 Casley-Smith J.R., Benzo-pyrones in the treatment of lymphoedema. International angiology, 1999; 18(1): 31-41.
- 2 Farinola N , P iller N . P harmacogenomics: its role in re-establishing coumarin as treatment for lymphedema. Lymphat. Res Biol 2005; 3: 81-6.
- 3 Schönfelder, I. und P.: Das neue Handbuch der Heilpflanzen. Franckh-Kosmos Verlags-GmbH, 2004 (S. 288).

Stiefmütterchen

- 1 Schönfelder, I. und P.: Das neue Handbuch der Heilpflanzen. Franckh-Kosmos Verlags-GmbH, 2004 (S. 474).
- 2 Blaschek, W.: Wichtl - Teedrogen und Phytopharmaka; Ein Handbuch für die Praxis. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, 2016. (S. 694).

Süßholz

- 1 Wan X.Y., Luo M., Li X.D., He P. Hepatoprotective and anti-hepatocarcinogenic effects of glycyrrhizin and matrine. *Chem Biol Interact.* 2009; 181: 15-9.
- 2 Wittschier N, Faller G, Hensel A. Aqueous extracts and polysaccharides from liquorice roots (*Glycyrrhiza glabra* L.) inhibit adhesion of *Helicobacter pylori* to human gastric mucosa. *J Ethnopharmacol* 2009; 125: 218-23.
- 3 Bruneton J. Pharmacognosie, Phytochimie, plantes médicinales. Paris. 1999.
- 4 Fiore C. et al. Antiviral effects of *Glycyrrhiza* species. *Phytother Res.* 2008; 22(2): 141-8.

Waldkiefer

- 1 Pierre M., Lis M. *Secrets des plantes.* 2000; 240-1.

Walnuss

- 1 Schönfelder, I. und P.: *Das neue Handbuch der Heilpflanzen.* Franckh-Kosmos Verlags-GmbH, 2004 (S. 247).
- 2 Blaschek, W.: *Wichtl - Teedrogen und Phytopharmaka; Ein Handbuch für die Praxis.* Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, 2016. (S. 354).

Weide

- 1 Chrubasik S et al. Treatment of low back pain exacerbations with willow bark extract: a randomized double-blind study. *Am J Med.* 2000; 109(1): 9-14.

Weinrebe

- 1 Kiesewetter H, Koscielny J, Kalus U et al. Efficacy of orally administered extract of red vine leaf AS 195 (folia vitis viniferae) in chronic venous insufficiency (stages I-II). A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Arzneimittelforschung* 2000; 50: 109-17.

Weißdorn

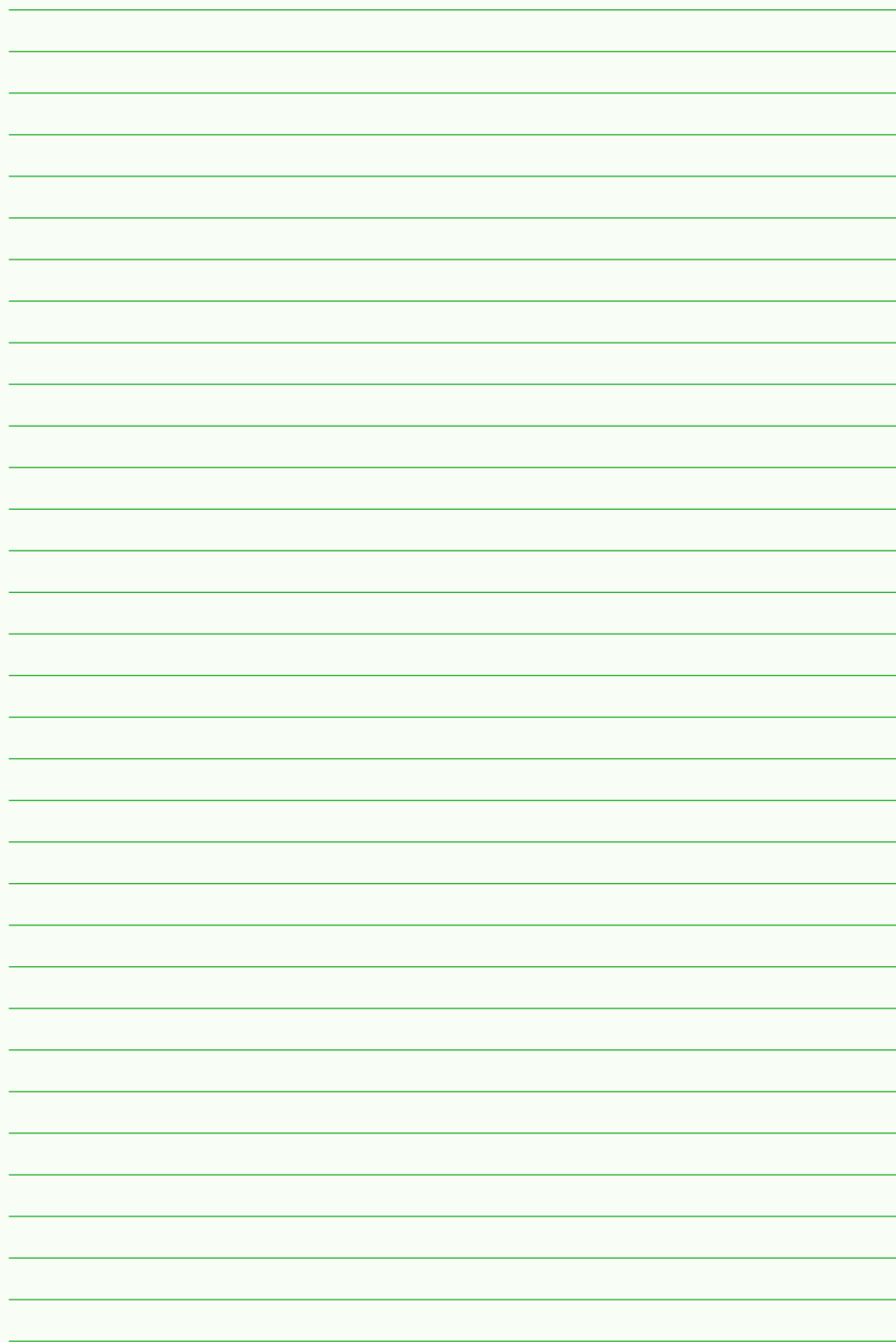
- 1 Paris M. L'aubépine, *Crataegus oxyacantha* L. *Phytotherapy.* 1983.
- 2 Nasa Y., Hashizume H., Hoque A.N., Abiko Y. Protective effect of crataegus extract on the cardiac mechanical dysfunction in isolated perfused working rat heart. *Arzneimittelforschung.* 1993; 43: 945-9.
- 3 Walker A.F. et al. Promising hypotensive effect of hawthorn extract: a randomized double blind pilot study of mild, essential hypertension. *Phytother Res.* 2002; 16(1): 48-54.

Zaubernuss

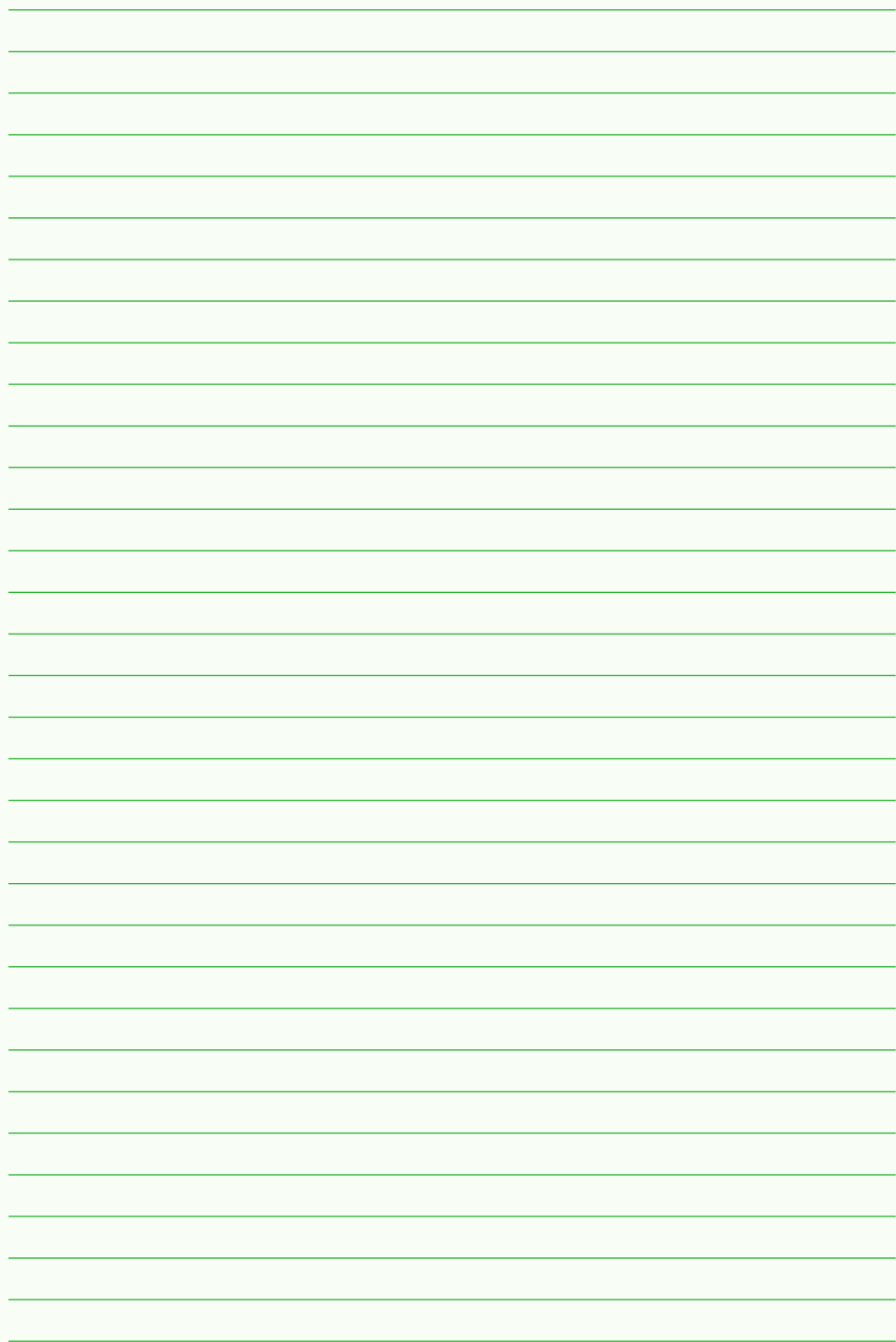
- 1 Schönfelder, I. und P.: *Das neue Handbuch der Heilpflanzen.* Franckh-Kosmos Verlags-GmbH, 2004 (S. 223, 28).
- 2 Blaschek, W.: *Wichtl - Teedrogen und Phytopharmaka; Ein Handbuch für die Praxis.* Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, 2016. (S. 312).

Zypresse

- 1 Amouroux P., Jean D., Lamaison J.L. Antiviral activity invitro of *Cupressus sempervirens* on two human retroviruses HIV and HTLV. *Phytother Res.* 1998; 12: 367-8.
- 2 Bruneton J. Pharmacognosie, phytochimie, plantes médicinales. Paris. 1999; 400.



This image shows a full page of white paper with horizontal green lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a small circular icon containing the number 85.



This image shows a full page of blank, white paper with horizontal green lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a small circular icon containing the number 87.

myphyto®



23050001/1000/Sep 16

Ein Service von:

Dr. Loges + Co. GmbH
Schützenstraße 5
21423 Winsen (Luhe)

T: 04171 707-0
F: 04171 707-100

www.myphyto.de
info@myphyto.de

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken