

PETER EMMRICH

DIE ESSENZ DER
Wildkräuter

Urtinkturen für
ganzheitliche Gesundheit



HINWEIS: Die Angaben in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Sie sind weder ein Ersatz für Medikamente noch für irgendwelche ärztlichen oder therapeutischen Behandlungen. Hinsichtlich des Inhaltes dieses Werkes und der darin dargestellten Resultate geben der Verlag und der Autor weder indirekte noch direkte Gewährleistungen. Demzufolge können und sollen die Inhalte dieses Buches keinen Arztbesuch ersetzen und stellen keine Anleitung zur Selbstdiagnose dar. Empfehlungen hinsichtlich Diagnoseverfahren, Therapieformen oder Ähnlichem werden nicht gegeben. Autor und Verlag übernehmen somit keinerlei Haftung.



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Kamphausen Media im Verlag "Die Silberschnur" GmbH

© Verlag "Die Silberschnur" GmbH, 2025

ISBN 978-3-96933-101-9

1. Auflage 2025

Umschlaggestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von © Inna Dodor und © Xavier, stock.adobe.com

Druck: PB Tisk, a.s. Czech Republic

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Mein Buch widme ich
allen Naturheilkundefreunden aus nah und fern,
auf dass sie gesund bleiben oder wieder werden.

Ganz besonders widme ich es meinen
Herzensmenschen *Monika & Marc*.

Inhalt

Vorwort	9
Einführung	11
Die Ursprünge: Ayurveda und die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)	15
Über die Herstellung wirksamer Heiltinkturen	21
Die Pflanzenporträts	25
Ringelblume (<i>Calendula officinalis</i>)	27
Zistrose (<i>Cistus incanus</i>)	35
Meisterwurz (<i>Imperatoria ostruthium</i> syn. <i>Peucedanum ostruthium</i>)	43
Salbei (<i>Salvia officinalis</i>)	51
Mariendistel (<i>Silybum marianum</i>)	59
Gelber Steinklee (<i>Melilotus officinale</i>)	67
Kurkuma (<i>Curcuma longa</i>)	75
Macawurzel (<i>Lepidium meyenii</i>)	85
Schwarzer Holunder (<i>Sambucus nigra</i>)	93
Kapuzinerkresse (<i>Tropaeolum majus</i>)	101
Hafer (<i>Avena sativa</i>)	109
Passionsblume (<i>Passiflora incarnata</i>)	117

Baldrianwurzel (<i>Valeriana officinalis</i>)	127
Mischtinktur Nr. 1 HARMONIE	135
Schafgarbe (<i>Achillea millefolium</i>)	143
Johanniskraut (<i>Hypericum perforatum</i>)	151
Zitronenmelisse (<i>Melissa officinalis</i>)	161
Gelber Enzian (<i>Gentiana lutea</i>)	169
Wermut (<i>Artemisia absinthium</i>)	177
Mischtinktur Nr. 2 YIN-YANG-BALANCE	187
Für den Tierfreund	197
Index	201
Pflanzennamen	207
Glossar	211
Danksagung	215
Über den Autor	217

Vorwort

Wir können den Wind nicht ändern,
aber die Segel anders setzen.

Aristoteles (384–322 v. Chr.), griechischer Philosoph und Naturforscher

Liebe Leserin, lieber Leser,

Heilpflanzen begleiten den Menschen seit Jahrtausenden, und wir können mit entsprechender Kenntnis über ihre Heilkraft viel Gutes bewirken. Ich präsentiere Ihnen in dem vorliegenden Buch 18 Portraits von Pflanzen, die sich bei mir in der Allgemeinarztpraxis bestens bewährt haben. Nicht nur im akuten Geschehen, sondern auch bei chronischen Leiden habe ich mit den in diesem Buch beschriebenen Heilpflanzentinkturen Heilungen erlebt, die schier unmöglich schienen.

Als äußerst zuverlässig haben sich zwei Heilpflanzenmischungen erwiesen, die ich Ihnen ebenfalls präsentieren möchte. Mischung Nr. 1 HARMONIE ist gerade für Befindlichkeitsstörungen geeignet, bei Anspannung und innerer Unruhe. Mischung Nr. 2 YIN-YANG-BALANCE empfehle ich zur Entkrampfung und bei Schmerzen jeglicher Art.

So wünsche ich mir, dass dieses Buch vielen Ratsuchenden weiterhelfen wird und es eine rasche Verbreitung unter den wissbegierigen und interessierten Menschen findet.

Herzlichst

Ihr

A handwritten signature in blue ink, reading "Peter G. Müller". The signature is written in a cursive style with a large initial 'P' and a stylized 'G'.

Einführung

Liebe Leserin, lieber Leser,

es ist mir eine Freude, Ihnen mit meinem neuen Werk jenes Wissen nahezubringen, das über Jahrtausende gewachsen ist, und es damit zugleich für die kommenden Generationen zu bewahren. In einer Zeit, in der immer mehr wertvolle traditionelle Weisheit in Vergessenheit gerät (obwohl wir über die größten elektronischen Speicher der Menschheitsgeschichte verfügen, in denen auch dieses alte Wissen aufgelistet sein sollte), stellt sich die Frage, ob es wohl Inhalte gibt, die im Verborgenen bleiben oder sogar in Vergessenheit geraten sollen.

Weise Denker betonten bereits in der Vergangenheit, jede Epoche habe ihre eigenen Herausforderungen zu meistern. Nun ist es an unserer Generation, das Schicksal aktiv zu gestalten. Ich möchte meinen Beitrag dazu leisten, indem ich Ihnen mit meinem Fachwissen und meinen Kenntnissen zur Seite stehe, um Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen Ihres Körpers zu lindern sowie bei Ihren Lieben.

In diesem Buch werde ich Ihnen anhand prägnanter Abhandlungen aus der Traditionellen Indischen Medizin, dem Ayurveda

sowie der Traditionellen Chinesischen Medizin aufzeigen, wie verschiedene Kulturen in ihren Anfängen Gesundheit und Krankheit interpretierten und die Genesungsprozesse gestalteten. Diese Erkenntnisse verknüpfte ich mit unserem vertrauten Wissen aus der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM). Beim Lesen werden wir mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede feststellen.

Bereits der große Hippokrates von Kos (um 460–370 v. Chr.) wird als der erste moderne Arzt angesehen. Schlussendlich gilt er als Begründer der rational-empirischen Medizin. Viele betrachten ihn als „Vater der europäischen Heilkunde“, obwohl er vor nahezu 2.500 Jahren lebte. Sein griechischer Name bedeutet übersetzt „Arzt, genannt der Große“.

Hippokrates vertrat die Theorie der „Vier-Säfte-Lehre“, nach der der menschliche Körper aus vier Säften besteht: Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle. Ein Ungleichgewicht dieser Säfte führt zu Krankheiten, und um das Gleichgewicht wiederherzustellen, sind entgegengesetzte Eigenschaften in der Behandlung erforderlich. Diese Humoralpathologie blieb bis zur Mitte des 19. Jahrhunderts gültig, bis sie durch die Zellularpathologie des Pathologieprofessors Dr. Rudolf Virchow (1821–1902) abgelöst wurde. Dieser erkannte die Zelle als kleinste funktionstüchtige Einheit des menschlichen Körpers, die erkranken kann.

Die ältesten erhaltenen schriftlichen Zeugnisse der Medizin stammen aus dem antiken Mesopotamien, dem berühmten Zweistromland, das das heutige Anatolien, Syrien und den Irak umfasst. Dort praktizierten ausgebildete Ärzte, die Medikamente verordneten und Operationen durchführten. Die älteste überlie-

ferte Rezeptesammlung stammt von den Sumerern und ist datiert auf etwa 3000 vor Christus. Auch der Ebers-Papyrus, der vor rund 3.500 Jahren in Ägypten verfasst wurde, ist von großer Bedeutung, da er nahezu 800 medizinische Rezepte und Heilmittel auflistet.

Bereits in der Antike wurde der Brand der Bibliothek von Alexandria im Jahr 49 oder 48 vor Christus als Verlust des kollektiven Gedächtnisses empfunden, da dort das gesamte Wissen des Abendlandes aufbewahrt worden war. Historiker sind sich heute weitgehend einig, dass diese Bibliothek nicht durch Feuer, sondern durch finanzielle Engpässe zugrunde ging.

Die vier ältesten noch bestehenden Bibliotheken der Welt sind die Biblioteca Capitolare di Verona (3./4. Jahrhundert), die Bibliothek des Katharinenklosters auf dem Sinai (um 550), die Stiftsbibliothek St. Gallen (612) und die Stiftsbibliothek St. Peter in Salzburg (696).

Ein herausragender deutscher Arzt und Botaniker war Hieronymus Bock (1498–1554), auch bekannt als Tragus. Er war nicht nur lutherischer Pfarrer und Lehrer, sondern auch Hofmedicus. Sein Kräuterbuch, erstmals 1539 veröffentlicht, gilt als ein exemplarisches Werk über die Heilpflanzen Süddeutschlands, der Ardennen und der Schweizer Alpen. Mit großer Hingabe beschrieb er die Pflanzen und deren medizinische Wirkungen.

Heilpflanzen finden sich immer wieder in den Werken der Weltliteratur, was den untrüglichen Schluss zulässt, dass sie seit Anbeginn der Menschheit als Heilbringer fungieren und auch in

Zukunft eine bedeutende Rolle spielen werden. Daher sollten wir alle Verantwortung dafür übernehmen, unsere Erde zu schützen und die Böden sowie die Luft rein zu halten – nicht nur für uns, sondern auch für unsere Nachkommen.

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass bereits vor 50.000 Jahren Naturvölker Pflanzen als Heilmittel anwendeten. Im mittelalterlichen Europa widmeten sich Mönche und Nonnen der Heilkunde, kultivierten entsprechende Pflanzen, sammelten Wissen und hielten ihre Erkenntnisse darüber fest. Aristoteles (384–322 v. Chr.), einer der bedeutendsten und einflussreichsten Philosophen und Naturforscher der Geschichte sowie ein Universalgelehrter seiner Zeit, war einer der ersten, der aus Heilpflanzen Tinkturen herstellte. Er erkannte, dass eine tröpfchenweise Verabreichung die Medizingabe beim Patienten erleichterte, was erst möglich wurde durch Tinkturen mit hochkonzentrierten Wirkstoffen.

Somit ist die Geschichte der Heilpflanzentinkturen eine jahrtausendealte Tradition, die bewahrt und weitergegeben werden sollte.

Die Ursprünge: Ayurveda und die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Ayurveda oder die Traditionelle Indische Medizin (TIM)

Ayurveda bedeutet, aus dem Sanskrit übersetzt, "Wissen vom Leben". Für diese traditionelle indische Heilkunst, die bis heute viele Bewunderer und Anhänger findet, ist vor allem ihre Ganzheitlichkeit und die Wahrnehmung des Patienten als eigenverantwortliches Individuum bezeichnend. In unseren Breiten wird diese auch als Traditionelle Indische Medizin (TIM) bezeichnet. Sie gilt weltweit als die älteste Medizinlehre überhaupt. Nach dieser Lehre besteht jedes Individuum aus drei fundamentalen Energien, den sogenannten drei Doshas Vata, Pitta und Kapha. Sind diese drei ayurvedischen Prinzipien ausgeglichen, halten sie das System ganzheitlich in seiner Harmonie und den Organismus somit in Gesundheit. Kommt es jedoch zu einer Disharmonie durch äußere und innere Anliegen, stellt sich Krankheit ein. Folgende Faktoren können zu einer Erkrankung führen: einseitige Ernährung, mangelnde

Bewegung, ungesunder Lebensstil, Stress, Traumen, Umweltgifte, ungünstiges Klima oder gar eine genetische Disposition.

Ein wesentlicher Bestandteil der Ayurvedamedizin ist eine vorausschauende Strategie, um Krankheiten durch Vorsorge zu vermeiden. Dazu werden Yoga, Sport und Meditation in den täglichen Ablauf integriert, um gesund, fit und glücklich zu bleiben oder diesen Zustand wiederzuerlangen. Es wird nicht die Krankheit selbst, sondern das erkrankte Individuum in seiner Ganzheitlichkeit behandelt.

Die drei Doshas

Vata, Pitta und Kapha sind die drei Doshas, aus deren Verhältnis sich die individuelle Konstitution eines Menschen herleitet. Sie charakterisieren unsere körperliche, geistige und emotionale Befindlichkeit. Eine gesunde Person, bei der sich alle drei Doshas im Gleichgewicht befinden, hat einen gesunden Agni (Verdauungsfeuer/Stoffwechsel), normale Funktionen der Dhatus (Gewebe) und Malas (Ausscheidungen) sowie einen klaren Zustand von Atma (Seele), Indriya (Sinnesorgane) und Mana (Geist). Dies wird als Swastha (gesundes Individuum) bezeichnet.

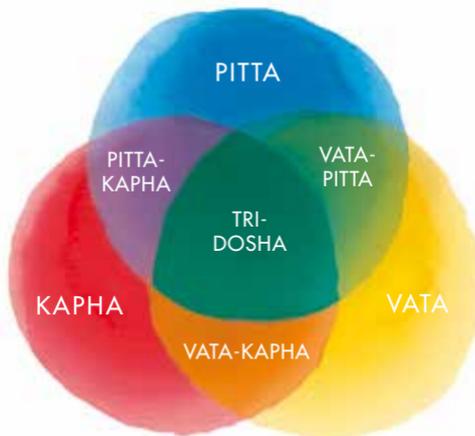
Betrachten wir zuerst die reinen Doshas, entsprechend einer Typenlehre:

VATA hat eine dynamische Natur, die sich oft in Energieschüben äußert. Vata-Typen bewegen sich wie der Wind, lieben Veränderungen und sind sehr impulsiv. Wenn sie im Gleichgewicht sind, erfahren sie Kreativität, schäumen über vor Ideen und Inspiration. Oft finden sich Erfinder, Tänzer, Schriftsteller oder Künstler bei diesem Typus.

PITTA-Menschen haben eine starke Verdauung und vertragen beinahe jedes Essen, da sie einen guten Stoffwechsel und viel Verdauungsfeuer besitzen. Der Pitta-Typ ist ein Machertyp, vielleicht ein Manager mit hoher Führungskompetenz und verbaler Eloquenz.

KAPHA-Typen verfolgen einmal festgelegte Ziele beharrlich, geduldig und bis zum Erreichen des erwünschten Zustands. Essen ist für den Kapha-Typen eine große Freude, was leider oft zu Übergewicht führt. Sie schätzen vor allem inneren Frieden, Ruhe und Harmonie sowie die einfachen Freuden des Lebens. Kapha-Typen ergreifen oft handwerklich orientierte Berufe oder genießen exponierte Stellen wie Seelsorger, Arzt oder Physiotherapeut.

Der optimale Charakter ist der Vata-Pitta-Kapha-Typ, welcher vor allem durch seine Ausgeglichenheit auffällt, ihn bringt so leicht nichts aus der Ruhe. Er ist weder träge noch fällt er durch Überdrehtheit auf. Sein Geist wirkt wach und entspannt. Kurzum: Er ist der glückliche, in sich ruhende Mensch und wird als Tridosha-Typ bezeichnet.





Über die Herstellung wirksamer Heiltinkturen

An ihrem natürlichen Standort gewachsen, entwickeln Heilpflanzen den optimalen Wirkstoffgehalt ihrer zahlreichen Inhaltsstoffe, wissenschaftliche Untersuchungen legen darüber Zeugnis ab. Ein Enzian, der im Gebirge und in einer Höhenlage zwischen 2.000 und 2.590 Metern wächst, verfügt zum Beispiel über ein größeres Inhaltsspektrum an Heilsubstanzen als ein Gewächs, das im Tiefland gezüchtet wurde. Ferner sollten Sie beim Kauf darauf achten, dass die Tinkturen frei von Pestiziden, Schadstoffen oder anderen gesundheitsschädlichen Inhaltsstoffen sind und nicht mit Gentechnik in Berührung kamen. Auch sollten die Pflanzen in Bioqualität zum Einsatz kommen, um die höchstmögliche Qualität zu bieten. Denn Bioprodukte verfügen über einen höheren Anteil wichtiger Inhaltsstoffe (und diesen in höherer Intensität) als konventionell gezüchtete Pflanzen.

Um den höchstmöglichen Anteil bioaktiver Substanzen der Pflanze in die Tinktur zu überführen, ist beim Herstellungsprozess großes Fachwissen nötig. Elementar ist zunächst die korrekte Auswahl der Pflanzen am richtigen Standort und zur optimalen



Erntezeit. Ebenso relevant ist ein schonendes Reinigungsverfahren, um naturgegebene Schmutzteile zu entfernen. Bereits Kräuterpfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897) legte zu seiner Zeit bei dieser Prozedur große Sorgfalt an den Tag oder ermahnte seine Helfer zur Achtsamkeit.

Zuerst werden die frisch gesammelten, hochwertigen und unbehandelten Pflanzenteile in einem großen Glasgefäß mit hochprozentigem Biotrinkalkohol angesetzt und für vier bis sechs Wochen der Sonne ausgesetzt, so dass mit Hilfe der Sonnenkraft (Sonnenquanten, Biophotonen) die benötigten Pflanzeninhaltsstoffe in den Alkohol übertreten können. Dieser Vorgang wird verstärkt, indem die Glasgefäße drei- bis viermal pro Woche kräftig geschüttelt werden.

Anschließend wird der Alkoholextrakt mithilfe einer Presse vom Pflanzenmaterial separiert. Die Pflanzenbestandteile werden anschließend in einem Verbrennungsverfahren bei knapp 1.000 Grad gewonnen, so dass die wichtigen Mineralien der Pflanze in der Asche erhalten bleiben, um in einem weiteren Schritt verarbeitet zu werden. Diesen Schritt bezeichnet der Fachmann als Kalzination.

Theophrastus Bombast von Hohenheim, genannt Paracelsus (1493–1541), war ein Schweizer Arzt, Naturphilosoph, Pharma-



zeit, Alchemist, Theologe und Sozialethiker und galt in der zweiten Hälfte des 16. Jahrhunderts als der berühmteste europäische Arzt. Er beschäftigte sich mit der Bedeutung der Mineralien und mit deren Wirkung auf unseren Stoffwechsel. Von ihm stammt das Zitat: "Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht's, dass ein Ding kein Gift sei." Mit einem Buch über den menschlichen Körper begründete er die neuzeitliche Anatomie. Er beschrieb die Bauchorgane, den Aufbau des menschlichen Gehirns und den Verlauf der Blutgefäße. Er war Leibarzt von Karl V. (1500–1558), einem 1519 zum König gewählten Angehörigen des Herrscherhauses der Habsburger. Von Paracelsus stammen Erkenntnisse zur Kalzination.

Um die wertvollen Mineralien aus der Pflanzenasche auszulösen, benutzt man am besten reines Alpenquellwasser aus Kärnten, welches über eine außergewöhnliche Eigenschaft verfügt: Es handelt sich hier um rechtsdrehendes Wasser, das selbst in der Sonne bei 35 Grad nach drei Monaten keine Keime ansetzt. Normales Wasser würde über diesen Zeitraum hinweg beginnen, nach Fäulnis zu riechen. Sicherlich hängt die Reinheit des Alpenquellwassers mit dem dortigen Gestein zusammen, über das sich das Wasser im Felsen bewegt und das es so besonders macht. Der Eklogit, so der Name des Gesteins, ist eine Vorstufe des Diamanten und entsteht

durch hohen Druck aus Granat und Pyroxen. Seine ungewöhnlich hohe Dichte von mehr als $3,3 \text{ g/cm}^3$ verleiht ihm einen höheren Härtegrad als Basalt mit rund 3 g/cm^3 . Dies spiegelt den hohen Druck bei seiner Entstehung wider.

Führt man nun die entstandene Mineralienlösung in einem bestimmten Verhältnis mit dem Alkoholextrakt zusammen, entsteht eine der wirkungsvollsten pflanzlichen Kräutertinkturen, und dies mit einem Alkoholgehalt von 65 % Vol. Abschließend wird die Tinktur einem energetisierenden Verfahren unterworfen, das sie von herkömmlich hergestellten Tinkturen unterscheidet. Man bezeichnet diese Pflanzentinkturen als alchemische Kräutertinkturen, und sie unterscheiden sich deutlich von den zahlreichen in Shops angebotenen Pflanzenauszügen. Bei mir haben sich diese Kräutertinkturen im Praxisalltag vorzüglich bewährt, da bei ihrem besonderen Herstellungsverfahren das vollumfassende Wirkspektrum der Inhaltsstoffe inklusive der Mineralien erhalten bleibt.

Das Besondere der alchemischen Kräutertinkturen erfuhr ich in einem persönlichen Gespräch mit dem österreichischen Naturtherapeuten und Tinkturenhersteller Georg Grubelnig aus Klagenfurt, dessen Expertise viele Menschen aus nah und fern sehr schätzen. Gemeinsam mit seinem Sohn Thomas Wallner, der mir für mein Buch die Bilder der Tinkturen zur Verfügung stellte, weihte er mich in das besondere Herstellungsverfahren ein. An dieser Stelle möchte ich mich bei beiden von ganzem Herzen bedanken.

DIE PFLANZENPORTRÄTS





Ringelblume

(*Calendula officinalis*)

Die Ringelblume zählt zur Familie der Korbblütler (Asteraceae) und ist schon seit dem 12. Jahrhundert als Arznei- und Kulturpflanze in unseren Breiten bekannt. Sie erreicht eine Wuchshöhe von 30 bis 60 cm, ihre Pfahlwurzel eine Länge bis 20 cm. Ihre Stängel und Blätter sind kräftig und saftig. Bei Berührung fühlen sie sich klebrig an. Man findet sie in Gärten oder verwildert auf Schutthalden. Im Volksmund bezeichnet man sie auch als Studenten-, Toten-, Warzen-, Magdalens- oder Regenblume, denn sie galt in früherer Zeit als Regenanzeiger: Waren morgens nach 7 Uhr die Blütenköpfe noch geschlossen, regnete es am selben Tag. Sie ähnelt unserer Arnika, doch ist ihre Heilkraft bei weitem überlegen. Arnica darf innerlich nicht angewandt werden, weil ihre Inhaltsstoffe wie die Sesquiterpenlactone, unter anderem das Helenalin, giftig sind.

Das in der botanischen Bezeichnung enthaltene Wort "officinalis" weist die Ringelblume als "Heilpflanze" aus, denn das lateinische Wort "officina" bezeichnet den Raum oder die Werkstatt, in dem Apotheker Arzneien herstellen. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigten das Wissen alter Heilkräuterkundiger, dass gerade die Inhaltsstoffe der gelb-orangefarbenen Blüten stark



wundheilungsfördernd sind und Erreger aller Art abtöten können. So ist diese Heilpflanze gerade bei allen Haut- oder Schleimhauterkrankungen besonders hervorzuheben. Offensichtlich stimulieren die Inhaltsstoffe der Ringelblume unser Immunsystem, so dass diese selbst bei einem Sonnenbrand erfolgreich zur Schmerzlinderung und zum Abklingen der Rötung eingesetzt werden können. Aber auch bei Erfrierungen kann die Ringelblume innerlich angewandt sehr viel Gutes bewirken. Vor allem in den klösterlichen Kräutergärten hatte die Ringelblume aufgrund ihrer desinfizierenden Wirkung ihren festen Platz, denn damals gab es noch keine gegen Bakterien wirksame Antibiotika, viral wirksame Virustatika oder gegen Pilze eingesetzte Antimykotika.

Das Wissen um den Arzneischatz aus den Pflanzen wurde sorgsam niedergeschrieben, um es für die Nachwelt zu erhalten. Heute nennen wir die praktische Anwendung in der Medizin Erfahrungsheilkunde. Den Anfang machte die Ayurvedamedizin im Norden Indiens vor über 5.000 Jahren. Sie steht für ein gesundes Leben und das Behandeln von Erkrankungen. Ayurveda sah bereits in ihren Ursprüngen den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit. Die Traditionelle Indische Medizin (TIM) dagegen ist in unseren Breitengraden noch nicht allumfassend bekannt. Die ersten Aufzeichnungen dazu stammen aus der vedischen Zeit, dem Zeitraum der späten Bronze- und frühen Eisenzeit in Indien. Um ihren Bekanntheitsgrad ein wenig zu verbessern, werde ich die TIM immer wieder in meine Betrachtungen mit einfließen lassen.

Die Ringelblume schätzt man im Ayurveda wegen ihrer starken Bitterstoffe und ihres kühlenden Effekts. Verwendet wird sie daher bevorzugt bei Pitta-Beschwerden wie Hautproblemen wie

Akne oder Hautpilzbeschwerden, aber auch bei Entzündungen im Mundbereich wie Zahnfleischentzündung, Parodontitis und Zahnfleischschwund. Auch bei Beschwerden des Magen-Darm-Trakts, so etwa bei Völlegefühl, Blähungen, Übelkeit, Brechreiz, Magengeschwüren und Gallenleiden, wird sie angewendet. Die Ringelblume stärkt die Leber in ihrer Funktion und beugt Gallensteinen vor. Selbst in der ayurvedischen Frauenheilkunde lobte man schon den östrogenartigen Wirkstoff Beta-Sitosterol der Ringelblume bei zu viel Vata, der besonders krampflösend wirkt und zum Ausgleich eines unregelmäßigen Zyklus beitragen kann. Aber auch bei Wechseljahresbeschwerden und einem fehlenden Eisprung kann er dienlich sein und die Beschwerden zum Verschwinden bringen. So liegt es nahe, dass die Ringelblume auch bei Kopfschmerzen, Ein- und Durchschlafstörungen, Schwindelanfällen und sogar bei Panikattacken bereits damals wie heute Anwendung findet. Im Jahre 2009 wurde sie sogar zur "Heilpflanze des Jahres" gekürt.

Die drei Doshas – Vata, Pitta, Kapha – sind die drei Lebensenergien, die möglichst immer im Gleichgewicht liegen sollten. Gelingt dies, ist der Mensch gesund, fröhlich und voller Vitalität. Die meisten Menschen entwickeln im Laufe ihres Lebens Störungen, geboren aus einem Ungleichgewicht der drei Doshas, wie zum Beispiel die Schlafstörungen des Vata-, die Reizbarkeit des Pitta- und die Wasseransammlungen des Kapha-Typs. *(Näheres im Kapitel zur Traditionellen Indischen Medizin (TIM), S. 15.)*



Bei sämtlichen Hauteiterungen, aber auch bei schlecht heilenden Wunden wie Quetsch-, Riss- und Schürfwunden punktet die Tinktur aus der Ringelblume. Auch bei der Windeldermatitis der Babys und alten Menschen und bei sehr schmerzhaften Rissen am After wie Analfissuren findet die Ringelblume Anwendung. Als blutreinigende Pflanze wurde sie in früheren Zeiten sogar bei einer infektiösen Gelbsucht erfolgreich angewandt. Selbst bei dem Krankheitsbild eines ausgeprägten Krampfaderleidens (Varikose) konnte diese Heilpflanze ihrem Namen alle Ehre machen. Manch einer erzielte bei einer regelmäßigen Anwendung über mehrere Wochen und Monate solch gute Resultate, dass eine geplante Operation abgesagt werden konnte. Aber auch geistige Traumata klingen unter dem Einfluss der Ringelblume ab, wobei hier ebenfalls längere Anwendungszeiten angezeigt sind. Bei Jähzorn und Hitzköpfigkeit soll die Heilpflanze ausgleichend und daher lindernd wirken.

Verwendete Pflanzenteile: frische oberirdische Pflanzenteile zur Blütezeit

Anwendungsgebiete: Quetschungen, Riss- und Schürfwunden, Bluterguss, Muskelzerrungen, Verbrennungen, Entzündung

der Haut und Schleimhaut des ganzen Mund- und Magen-Darmtraktes, ebenso des Zahnfleisches und bei Bluten nach Zahnextraktionen. Blasenentzündung mit blutigem Urin. Krusten in der Nase, Nasenbluten. Stärkt die Sehkraft und beseitigt Wassersucht. Pigment- & Altersflecken, Venenleiden, Hauteiterungen, Wundliegen, offene Beine (Ulcus), Flechten, Haut- & Fußpilz, Fisteln und Fissuren (Hautrisse). Brustgeschwüre und Lymphknotenschwellung. Bei allen Erkrankungen der weiblichen Scheide. Eichelentzündung (Balanitis). Nach Unfall und Operationen. Als "Notnagel" bei allen unheilbaren Geschwüren, auch zur Schmerzlinderung, wenn chemische Schmerzmittel versagen!

Inhaltsstoffe: Flavonoide, Triterpenalkohole, Triterpensaponine, Carotinoide, Bitterstoffe, Fettsäuren sowie ätherische Öle

Wirkungen: entzündungshemmend, antimikrobiell gegen Bakterien, Viren und Pilze, wundheilungsfördernd

Dosierung:

Akut: viertel- bis halbstündlich 2 bis 5 Tropfen in etwas Wasser (5 ml = 1 Teelöffel) einnehmen oder direkt auf die Zunge tropfen. Bei Entzündungen im Mundbereich: 5 bis 10 Tropfen in lauwarmes Wasser geben und mehrmals täglich den Mund spülen oder gurgeln. Wunden: 10 Tropfen in abgekochtes Wasser geben (10 ml = 1 Esslöffel) und die Wunde täglich damit betupfen oder ein getränktes Mullläppchen auflegen, ggf. über Nacht mit einer Binde fixieren.

Kinder bis sechs Jahre erhalten maximal 12 Tropfen in 24 Stunden.

Chronisch: 1- bis 3-mal täglich 15 bis 20 Tropfen in etwas Wasser (5 ml = 1 Teelöffel) einnehmen oder direkt auf die Zunge tropfen.

Einnahmeempfehlung: Nach Abklingen der Beschwerden sollten die Tropfen reduziert über mindestens fünf Tage weitergegeben werden. So vermeidet man einen Rückfall.

Merke: Bei einer **Allergie** auf Korbblütler sollte die Ringelblume nicht angewendet werden.

Fallbeispiele aus der Praxis:

Schürfwunde

Tim, ein fünfjähriger Junge, stürzte beim Fußballspielen auf sein rechtes Knie. Humpelnd und mit schmerzverzerrtem Gesicht kommt er zu Hause an. Bei der näheren Betrachtung zeigte sich eine Schürfwunde am Knie. Seine Mutter reinigte die Wunde mit lauwarmem Wasser und legte ein getränktes Mullläppchen auf (10 Tropfen Ringelblumentinktur in 10 ml Wasser = 1 Esslöffel). Innerlich bekommt der Junge alle halbe Stunde 2 Tropfen Ringelblumentinktur in Wasser verdünnt (5 ml = 1 Teelöffel). Ohne Schmerzen schläft Tim in der folgenden Nacht durch. Am zweiten Tag zeigte sich schon ein Wundschorf. Die Blessur verheilte narbenlos innerhalb weniger Tage.

Hautpilz (Hautmykose)

Renate (58) hatte in der Sommerzeit immer einen Hautpilz unter ihren Brüsten. Daran litt sie schon seit mehr als 20 Jahren.

Empfehlung: 3 x 3 Tropfen Ringelblumentinktur täglich direkt auf die Zunge und über Nacht ein getränktes Mullläppchen rechts und links unter die Brüste (10 Tropfen Ringelblumentinktur in 10 ml Wasser = 1 Esslöffel). Nach wenigen Tagen war der Spuk vorbei. Renate wurde angehalten, die Haut unter der Brust zusätzlich mit einem Föhn zu trocknen.

Durchfall (Diarrhö)

Herbert (41) leidet immer wieder unter einem unklaren Durchfall. Schon mehrfach wurde alles bei Internisten abgeklärt. Auch eine Darmspiegelung brachte keinen richtungsweisenden Befund. Offensichtlich handelt es sich um eine funktionelle Störung. Auch hier bewährte sich die Ringelblume. Anfangs nahm er 6 x 3 Tropfen über den Tag direkt auf die Zunge ein. Schon am Folgetag blieb der Durchfall aus. Dann reduzierte er die Tropfen auf 3 x 3 Tropfen für mindestens eine Woche.