

Inhalt

Das können Pflanzen	4
So wirken Blüten	5
Blüten für alle Fälle	6
Löst und entspannt	7
Hemmt Entzündungen	9
Hilft den Muskeln	10
Pure Lebensenergie	11
Pflanzliches Antibiotikum	12
Vitale Knospen	13
Schlagwortregister	15
Impressum	16



« Für die Harmonie der Seele, bei Schlafstörungen und auch bei vielen körperlichen Problemen ist die Kraft der Blüten äusserst hilfreich. »

Ruth Nigg-Zumsteg, dipl. Drogistin HF, Turgi (AG)

Das können Pflanzen

Jede Pflanze enthält Hunderte von Wirkstoffen, wobei einige auf Ursachen von Krankheiten einwirken und so den Organismus wieder ins Gleichgewicht bringen können.

Die Pflanzentherapie beruht auf Tradition und Beobachtung. Im Zuge des Experimentierens und Forschens gelang es, einzelne Wirkstoffe gezielt zu isolieren. Allerdings ist es noch ein langer Weg bis zur vollständigen Entschlüsselung der pflanzlichen Heilkraft. Es sind auch Pflanzen bekannt, etwa aus dem Amazonasgebiet, die seit Jahrtausenden als Therapeutika eingesetzt werden, ohne dass ihre Inhaltsstoffe je analysiert worden wären. Wissenschaftlich gesichertes Wissen über die Heilkraft von Pflanzen wird Drogistinnen und Drogisten in ihrer langjährigen Ausbildung vermittelt und gehört deshalb zu den Kernkompetenzen ihrer Beratungstätigkeit.

Eine Pflanze kann als Ganzes oder durch ihre Bestandteile heilkräftig wirken, beispielsweise durch ihre Knospen, Blätter, Wurzeln oder Blüten. In diesem Ratgeber stellen

wir die heilenden Blüten in den Vordergrund. Zuerst geben wir Ihnen aber eine Übersicht über die wichtigsten Pflanzenwirkstoffe und die gängigsten Formen, in denen Pflanzenheilmittel dargeboten werden.

Wer die Wirkstoffe einer Pflanze extrahieren will, braucht ein Lösungsmittel. Naheliegend ist heisses Wasser – also das, was Sie tagtäglich benutzen, um die Geschmacksstoffe aus Ihrem Tee zu lösen. Allerdings lassen sich nur zirka zehn Prozent der pflanzlichen Wirkstoffe mit Wasser extrahieren, weshalb die Heilpflanzen häufig in eine Wasser-Alkohol-Lösung gelegt werden. So entstehen die Arzneimittel-Tinkturen.

So wirken Blüten

Heilpflanze (Beispiele)	Wirkstoff	Anwendung bei
Arnikablüte (Arnicae flos)	Bitterstoffe	Stumpfe Verletzungen
Bitterorangenblüte (Aurantii amari flos)	Ätherische Öle	Nervosität und Einschlafstörungen
Ringelblume (Calendulae flos)	Ätherische Öle	Schlecht heilende Wunden
Römische Kamille (Chamomillae romanae flos)	Ätherische Öle	Magen-/Darmstörungen
Weissdornblüten (Crataegi flos)	Flavonoide	Leichte Herz-/Kreislaufbeschwerden (Blüten und Blätter)
Heublumen (Graminis flos)	Flavonoide	Wärmetherapie bei rheumatischen Erkrankungen
Katzenpfötchen (Helichrysi flos)	Flavonoide	Verdauungsbeschwerden
Hibiskus (Hibisci sabdariffae flos)	Pflanzensäuren	Erkältungsbeschwerden (Beschönigungsdroge)
Lavendel (Lavandulae flos)	Ätherische Öle	Nervosität, Einschlafstörungen
Hopfenzapfen (Lupuli strobulus)	«Hopfenharz»	Unruhe, Schlafstörungen
Malvenblüten (Malvae sylvestris flos)	Schleimstoffe	Schleimhautreizungen im Mund-/Rachenraum, trockener Reizhusten
Kamillenblüten (Matricariae flos)	Ätherisches Öl	Haut- und Schleimhautentzündungen
Schlüsselblume (Primulae flos)	Saponine, Flavonoide	Katarrhe der Luftwege
Holunderblüten (Sambuci flos)	Ätherisches Öl	Erkältungskrankheiten
Mädesüss (Spiraeae flos)	Flavonoide	Erkältungskrankheiten
Lindenblüten (Tiliae flos)	Flavonoide	Erkältungskrankheiten
Königskerze (Verbasci flos)	Schleimstoffe	Trockener Reizhusten