



## Aus Kneipp's Hausapotheke



Sebastian Kneipp (1821–1898), vielen nur als „der Wasserdoktor“ bekannt, gilt als der Wiederentdecker der Arzneipflanzen in einer Zeit, da die aufkommenden synthetischen Arzneimittel das alte Heilpflanzenwissen zu verdrängen drohten. Kneipp's Mutter Rosina war eine kräuterheilkundige Frau und legte den Grundstein für das große praktische Wissen ihres Sohnes um die Heilkraft der Pflanzen. In seiner Grönenbacher Zeit lernte Kneipp dann den damaligen Ortspfarrer und Botaniker Christoph Ludwig Köberlin kennen, der ihn in die wissenschaftliche Pflanzenheilkunde einführte.

Aus Kneipp's Worten in Vorträgen und Schriften lassen sich unzählige Zitate über seine Wertschätzung für Arzneipflanzen entnehmen. Zwei Beispiele mögen dies illustrieren:

*„Ich habe Jahre lang hindurch zum größten Teil mit Kräutern und weniger mit Wasser kuriert und dabei die schönsten Erfolge erzielt“*

*„Lange Jahre hindurch habe ich sondiert und geprüft, getrocknet und zerschnitten, gesotten und gekostet. Kein Kräutchen, kein Pulver, das ich nicht selbst versucht und als bewährt befunden habe.“*

Kneipp verwendete größtenteils einheimische Kräuter, welche in Feld und Garten wuchsen und somit für die Menschen jederzeit und kostengünstig verfügbar waren. Dass sich die Wissenschaft seine Sache annehmen möge war dabei immer Kneipp's großer Wunsch – seine Methoden sollten das Sonnenlicht nicht scheuen!

Im zweiten Teil seines weltberühmt gewordenen Buchs „Meine Wasserkur“ beschreibt Kneipp im Kapitel „Apotheke“ die Heilmittel, die seiner äußeren Kur (mit Wasser) durch eine innere Kur in die Hand arbeiten sollen. Lesen wir seine einleitenden Worte dazu:

*„Zu den Dingen, welche ich verabscheue und hasse, zählt als ein gründlich und grundsätzlich gehaßtes das Geheimmittel-Wesen, die Krämerei mit Heilmitteln, welche als Geheimnis des Erfinders gelten. Diesen Vorwurf soll mir niemand machen können. Darum öffne ich in diesem zweiten Theil die Läden meiner Apotheke und lasse einen jeden hineinschauen und hineinschmecken bis in's letzte Theeschächtelchen und in's kleinste Oelfläschchen. In jeder Apotheke steckt ein theures Geld; in der meinigen ist nicht viel Rares. Ich gestehe dieses sehr gerne zu und betrachte diesen leicht möglichen Vorwurf als einen großen Vorzug meiner Apotheke.“*

Werfen wir also einen Blick hinein in den Inhalt der „kleinen Hausapotheke“, wie sie von Sebastian Kneipp im Jahre 1886 in seinem Bestseller beschrieben wurde:

### Inhalt einer kleinen Hausapotheke:

Laut Kneipp sollte die Hausapotheke vier Hauptfächer und einige kleine Nebenfächer enthalten. In den Hauptfächern standen die Tinkturen, die Tees, die Pulver und die Öle. Die Nebenfächer enthielten alle Mittel, die nicht unter diese vier Abteilungen fallen und zudem z.B. Überbinden und Baumwolle. Kneipp betonte dabei die Wichtigkeit, alles an einem kühlen, aber nicht feuchten, gut zugänglichen Ort aufzubewahren und große Ordnung und Sauberkeit walten zu lassen.

#### I. Tinkturen von

Arnika (*Arnica montana*), Enzian (*Gentiana lutea*), Heidelbeeren (*Myrtilli fructus*), Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*), Wacholderbeeren (*Juniperi fructus*), Wegwarte (*Cichorium intybus*), Wermut (*Artemisia absinthium*)

#### II. Tees von

Angelika (*Angelica archangelica*), Anserine (*Potentilla anserina*), Attich (*Sambucus ebulus*), Augentrost (*Euphrasia officinalis*), Baldrian (*Valeriana officinalis*), Bitterklee (*Menyanthes trifoliata*), Brennessel (*Urtica dioica*), Dornschlehlblüten (*Prunus spinosa*), Eibisch (*Althaea officinalis*), Eichenrinde (*Quercus robur*), Erdbeeren (*Fragaria vesca*), Hagebutten (*Rosa canina*), Holunder (*Sambucus nigra*), Huflattich (*Tussilago farfara*), Johanniskraut (*Hypericum perforatum*), Kamille (*Chamomilla recutita*), Kümmel (*Carum carvi*), Linde (*Tilia cordata*), Lungenkraut (*Pulmonaria officinalis*), Malve (*Malva sylvestris*), Minze (*Mentha piperita* / *Mentha aquatica*), Mistel (*Viscum album*), Raute (*Ruta graveolens*), Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*), Salbei (*Salvia officinalis*), Schafgarbe (*Achillea millefolium*), Schlüsselblume (*Primula veris*), Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*), Tausendgüldenkrout (*Centaureum erythraea*), Veilchen (*Viola odorata*), Wacholderbeeren (*Juniperus communis*), Waldmeister (*Galium odoratum*), Wegwarte (*Cichorium intybus*), Wermut (*Artemisia absinthium*), Wollkraut (*Verbascum nigrum*), Wühlhuber I und II (abführende Teemischungen mit Aloepulver), Zinnkraut (*Equisetum arvense*)

#### III. Pulver von

Aloe (*Aloe vera*), Angelika (*Angelica archangelica*), Attich (*Sambucus ebulus*), Augentrost (*Euphrasia officinalis*), Baldrian (*Valeriana officinalis*), Fenchel (*Foeniculum vulgare*), Bockshornklee (*Trigonella foenum graecum*), Huflattich (*Tussilago farfara*), Leinsamen (*Linum usitatissimum*), Minze (*Mentha piperita* / *Mentha aquatica*), Salbei (*Salvia officinalis*), Santala (*Pterocarpus santalinus*), Wermut (*Artemisia absinthium*)

#### IV. Öle

Anis (Anisi fructus), Fenchel (Foeniculum vulgare), Kampfer (Cinnamomum camphora), Raute (Ruta graveolens), Wacholderbeeren (Juniperus communis), desweiteren süßes Mandelöl (fettes Öl aus Prunus amygdalus dulcis), Nelkenöl (Syzygium aromaticum), Spiköl (Lavandula spicata)

Ferner:

Hafer, Harz- und Weihrauchkörner, Honig, Knochenpulver, Kohlenstaub, Kreidemehl, Sauerkraut

„Wenn einer ein Dutzend solcher Kräuter kennt und deren Wirkung, so kann er unendlich vielem Unheil vorbeugen, er kann verhüten, dass Krankheiten an ihn herankommen, und wenn sie kommen, so kann er sie in kurzer Zeit entfernen.“ (Öffentl. Vorträge, 1. Band, 1892, S. 2)

Dieses Kneipp-Zitat hat uns bewegt, im Folgenden einen etwas näheren Blick auf 12 Heilpflanzen aus der Kneipp'schen Hausapotheke zu werfen, die auch heute noch von großer Wichtigkeit sind:

#### 1. Arnika

„Arnika ist nicht mit Gold zu bezahlen – in vielen Fällen hilft sie rasch und schmerzlos“ (Sebastian Kneipp)

Pfarrer Kneipp zählte die Arnika zu seinen absoluten Lieblingspflanzen. Neueste medizinische Studien haben gezeigt, dass Arnika nicht nur schmerzlindernd sondern auch stark entzündungshemmend wirkt. Die Liste der möglichen Anwendungen ist deshalb lang und umfasst laut Monographie der Kommission E (dies ist die vom ehemaligen Bundesgesundheitsamt einberufene Expertenkommission, deren Aufgabe es war, alles vorhandene wissenschaftliche Erkenntnismaterial zu Heilpflanzen zu sammeln und kritisch auszuwerten): Verletzungs- und Unfallfolgen, z.B. bei Hämatomen, Distorsionen, Prellungen, Quetschungen, Frakturödemen; rheumatische Muskel- und Gelenksbeschwerden, Entzündungen der Schleimhäute von Mund- und Rachenraum; Furunkulose und Entzündungen als Folge von Insektenstichen; Oberflächenphlebitis (oberflächliche Venenentzündung). Die heutzutage streng geschützte Heilpflanze wird ausschließlich äußerlich angewandt. Zu Kneipp's Zeiten kam dabei vor allem die alkoholische Arnika-Tinktur zum Einsatz. Diese muss vor der Anwendung verdünnt werden! Heutzutage gibt es komfortablere Anwendungsformen, wie z.B. Arnika-Salben, Arnika-Gele (die „Tinktur aus der Tube“) oder auch Arnika-Sprays zur Behandlung von Venenbeschwerden und von müden oder schweren Beinen.



Entnommen aus Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé: Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz. Mit freundlicher Genehmigung: [www.BioLib.de](http://www.BioLib.de)

## 2. Baldrian

„Weit geschätzt ist auch die Verwendung als Schlafmittel“  
(Sebastian Kneipp)

Baldrian findet man auf feuchten Wiesen und in Fluss- und Bachniederungen in ganz Europa. Seine Heilkraft sitzt allein in seinen unterirdischen Teilen. Die Wurzeln werden üblicherweise im Herbst geerntet und zu Tabletten, Tinkturen, Saft oder Tee verarbeitet. Der Baldrian muss kurmäßig (also mindestens 2 bis 4 Wochen) angewendet werden, um seine wohltuende Wirkung voll zu entfalten. Er wirkt hilfreich bei allgemeiner Unruhe, Schlafstörungen und Nervosität. Auch bei Prüfungsangst kann er eingenommen werden, da er nicht müde macht, sondern nur ausgleichend wirkt. Außerdem wirkt er sich wohltuend und entspannend auf die Nervenbahnen der inneren Organe aus. Deshalb kann er auch unterstützend bei Magenkrämpfen, Gastritis und Blasenbeschwerden eingesetzt werden. Baldrian gehört zu am längsten bekannten Heilpflanzen überhaupt. Schon Hippokrates, der Urvater der Medizin, schwor auf die Heilkräfte dieser „Wunderwurzel“, aber auch Plinius und Hildegard von Bingen hoben die vielfältigen medizinischen Einsatzmöglichkeiten des Baldrians hervor.



Entnommen aus Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé: Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz. Mit freundlicher Genehmigung: [www.BioLib.de](http://www.BioLib.de)

## 3. Brennnessel

„Die Brennnessel hat in der That für Kenner den größten Wert“  
(Sebastian Kneipp)

Von der Brenn-Nessel sind alle Teile nutzbringend verwendbar. Das Kraut wirkt wassertreibend und entstickend. Es ist ideal geeignet für die Frühjahrs- oder Herbstkur. Die vermehrte Ausscheidung von Stoffwechselschlacken kann rheumatischen Beschwerden ebenso vorbeugen wie Hautunreinheiten und dient dabei auch der Behandlung von Nierengrieß. Zudem enthalten Brennnesselblätter viel Chlorophyll und viele Vitamine und Mineralstoffe, darunter auch gut verwertbares Eisen. Aus den Wurzeln gewinnt man eine milde Arznei bei Prostatabeschwerden. Vorbeugend getrunken könnte der Brennnesselwurzel-Tee sicher gegen so manches Prostataleiden helfen. Die Brennnessel Früchte enthalten viel natürliches Vitamin E und sind eine sehr gesunde Bereicherung der natürlichen Vollwertküche.



Entnommen aus Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé: Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz. Mit freundlicher Genehmigung: [www.BioLib.de](http://www.BioLib.de)

#### 4. Fenchel

„Der Fenchel wirkt gegen Krämpfe und kräftigt den Magen“  
(Sebastian Kneipp)

Der Bitter- oder Arznei-Fenchel gehört zweifellos zu den am längsten bekannten Heil- und Gewürzpflanzen. Er war den „alten Griechen“ ebenso bekannt, wie den Ägyptern, in deren berühmten medizinischen Papyrus-Schriftrollen er bereits Erwähnung fand.

In der Volksmedizin schätzt man die Wirkung als Mittel zur Anregung der Milchproduktion und die Verwendung in Augenwässern. Dabei erkannte man aber schon sehr früh die beiden auch heute noch gültigen Hauptanwendungsgebiete. Das in den Früchten reichlich enthaltene ätherische Öl wirkt einerseits krampflösend und blähungstreibend, andererseits befreit es die Atmungsorgane von festsitzendem Schleim. Besonders für Kinder eignen sich hierfür Fenchelsirup oder Fenchelhonig. Das Babyfläschchen, mit dünnem Fencheltee bereitet, hat schon vielen kleinen Bauchschmerz-Patienten schnelle Hilfe gebracht.



Entnommen aus Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé: Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz. Mit freundlicher Genehmigung: [www.BioLib.de](http://www.BioLib.de)

#### 5. Holunder

„Vor jedem Holunderstrauche möge man den Hut ziehen“  
(Sebastian Kneipp)

Nur wenige Heilkräuter sind in der Volksmedizin so beliebt wie der Holunder. Bereits seit der Steinzeit wird er nachweislich als Hausmittel verwendet. Der Volksglaube, dass Holunder der Wohnsitz der beschützenden Hausgötter sei, lässt uns den vielseitigen Strauch noch heute in ländlichen Gegenden häufig neben Wohnhäusern und Scheunen finden.

Im Juni verströmen die gelblichweißen Blütendolden ihren betörenden Sommerduft. Holunderblüten – der Volksmund bezeichnet sie auch als „Fliederblüten“ - regen das Schwitzen und damit die körpereigenen Abwehrkräfte an. Als Tee getrunken und gerne mit den ähnlich wirkenden Lindenblüten kombiniert, helfen sie zuverlässig gegen fiebrige Erkältungskrankheiten. Die im Herbst vollreif, mit schwarzvioletter Farbe geernteten Holunderbeeren sind besonders reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Belastbare klinische Studien gibt es zu den Beeren im Gegensatz zu den Blüten nicht. Als heißer Holunderbeersaft getrunken oder als „Holundersuppe“ mit Äpfeln und Grießklößchen zubereitet, sind aber auch sie ein beliebtes Hausmittel zur Vorbeugung gegen Erkältungskrankheiten. Auch Holundermus oder Holunder-Gelee kann aus ihnen bereitet werden. Zu früheren Zeiten waren diese Speisen wichtige Vitaminlieferanten, um den langen Winter gesund zu überstehen.



Entnommen aus Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé: Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz. Mit freundlicher Genehmigung: [www.BioLib.de](http://www.BioLib.de)

## 6. Johanniskraut

„Das Johanniskraut ist von nicht geringer Wichtigkeit und wirkt in Inneren des Körpers, wie nach außen.“ (Sebastian Kneipp)

Tatsächlich finden sich im Johanniskraut sehr unterschiedliche Wirkungen, je nachdem, ob es äußerlich (als rotes Johanniskrautöl) oder innerlich (als Tee, Pulver oder standardisierter Trockenextrakt) zum Einsatz kommt.

Das Johanniskraut blüht Ende Juni (zur Zeit der Sommersonnenwende um Johanni). Aus den gelben Blütenblättern tritt beim Zerreiben ein blutroter Stoff aus, das Hypericin. Ölige Zubereitungen (Rotöl) wirken hautpflegend und wundheilend. Laut Kneipp ist das Johanniskrautöl auch „ein herrlicher Balsam gegen Anschwellungen, Hexenschuss, Gicht-Verrenkungen“. Innerlich eingenommen steht die stimmungsaufhellende und nervenstärkende Wirkung im Vordergrund. Während einer Kur mit Johanniskraut-Tee oder freiverkäuflichen traditionellen Präparaten sollte man auf ausgedehnte Sonnenbäder verzichten, denn das Hypericin macht empfindlicher gegenüber UV-Licht. Die Behandlungserfolge haben das Johanniskraut weltweit zu einer der gefragtesten Naturarzneien überhaupt werden lassen. Hochdosierte Trockenextrakte, die meist auf den Inhaltsstoff Hyperforin standardisiert sind, werden dabei auch erfolgreich gegen Depressionen eingesetzt. Präparate mit dieser Indikation sind in Deutschland allerdings verschreibungspflichtig und die Therapie muss zu Recht von einem Arzt begleitet werden. Dabei ist auch darauf zu achten, dass die hyperforinreichen Extraktpräparate ein nicht unerhebliches Wechselwirkungsrisiko haben. Durch eine Anregung von bestimmten Stoffwechsel-Enzymen kann z.B. die Wirkung anderer stark wirksamer Medikamente deutlich abgeschwächt werden! Relativ neu ist die Erkenntnis, dass hyperforinhaltige Johanniskraut-Cremes und auch Johanniskrautöl zu einer signifikant besseren Abheilung von Neurodermitis-Symptomen führen können. Auch altbekannte Heilpflanzen können immer wieder neue und überraschende Aspekte eröffnen!

## 7. Kamille

„Kamille wirkt gegen krampfartige Zustände und ist schmerzstillend“ (Sebastian Kneipp)

„Die Kraft, das Weh im Leib zu stillen, verlieh der Herrgott den Kamillen“. Diesen Vers des österreichischen Heimatdichters Heinrich Waggenerl haben sicher schon viele gehört – und sicher hat jeder auch schon die Hilfe einer wärmenden Tasse Kamillentees bei entzündlichen Magen- und Darmerkrankungen in Anspruch genommen. Der Tee lässt sich im Übrigen auch zum Tränken von Umschlägen verwenden. Äußerlich angewendet hilft er zuverlässig gegen Entzündungen im Haut- und



Entnommen aus Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé: Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz. Mit freundlicher Genehmigung: [www.BiolLib.de](http://www.BiolLib.de)



Entnommen aus Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé: Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz. Mit freundlicher Genehmigung: [www.BiolLib.de](http://www.BiolLib.de)

Schleimhautbereich. Bereits Säuglinge kann man so gut gegen Wundsein oder Windeldermatitis behandeln. Bei größeren Patienten kann man die Wirkung verstärken, indem man einige Tropfen einer alkoholischen Kamillentinktur dazugibt. Als Inhalation mildert die Tinktur auch Reizzustände der Luftwege. Am besten macht man dazu einen Kneipp'schen Kopfdampf und fügt dem heißen Wasser noch einige Kamillenblüten hinzu. Ungeheuer vielfältig sind die Wirkungen, die der Echten Kamille aus Sicht der modernen Wissenschaft attestiert werden. Die aktuelle Monographie der Kommission E nennt: Antiphlogistisch, muskultrop spasmolytisch, wundheilungsfördernd, desodorierend, antibakteriell und bakterientoxinhemmend, Anregung des Hautstoffwechsels. Diese Wirkungsvielfalt stammt von verschiedenen Wirkstoffgruppen, die sich in ihrer Wirkung in idealer Weise ergänzen. Die wasserlöslichen Flavonoide befinden sich dabei vor allem im Tee, die Tinktur enthält mehr an fettlöslichen Inhaltsstoffen. Die „Seele der Kamille“, das tiefblaue, azulenhaltige, ätherische Kamillenöl lässt sich durch eine Wasserdampf-Destillation gewinnen. Die Aromatherapie verwendet es als Mittel zur Entspannung der Seele. In Bädern, Umschlägen, Salben oder Naturkosmetika eingearbeitet, eignet es sich erstklassig zur Pflege empfindlicher Haut.

## 8. Rosmarin

„Ich stelle den Rosmarin unter die ersten Pflanzen, welche uns durch ihre Heilwirkung bekannt sind“ (Sebastian Kneipp)

Als alte Kultpflanze diente der Rosmarin früher zur Erzeugung von Weihrauch und auch als Zusatz beim Bierbrauen spielte er eine gewisse Zeit lang eine nicht unwichtige Rolle. Seine Bitterstoffe entfalten eine konservierende Wirkung, indem sie die oxidierende Wirkung des Luftsauerstoffs abfangen. Die Rolle des pflanzlichen Bierstabilisators spielt heutzutage zwar ausschließlich der Hopfen, Fleisch und Fett hingegen versetzt man immer noch mit Rosmarin, um es länger haltbar zu machen. Nebenbei sind die Rosmarinblätter natürlich ein hochgeschätztes Küchengewürz! Pfarrer Kneipp lobt den Rosmarin als „vorzügliches Magenmittel“ und „gut für die Verdauung“. Er erkannte seine wasserausscheidende Wirkung und setzte ihn sinngemäß bei ödematischen Zuständen („Wassersucht“) ein, wobei er bei zusätzlichen „Herzgebreden“ den berühmt gewordenen Rosmarinwein empfahl. Sehr häufig gebrauchte er den Rosmarin aber auch als reines Stärkungsmittel für geschwächte Patienten oder ältere Leute.

Die moderne Wissenschaft gebrauchte den Rosmarin innerlich bei Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden. Vor allem zeigen die Untersuchungen eine anregende Wirkung auf Leber und Galle. Äußerlich wird ätherisches Rosmarinöl wegen seiner stark durchblutungsfördernden Wirkung zu Einreibungen gegen rheumatische Beschwerden oder gegen Kreislaufbeschwerden eingesetzt. Auch in Fußpflegepräparaten findet sich deswegen des Öfteren ätherisches Rosmarinöl.



Entnommen aus Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé: Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz. Mit freundlicher Genehmigung: [www.BioLib.de](http://www.BioLib.de)

## 9. Salbei

„Wer ein Gärtchen beim Hause hat, wird, wenn er es anlegt, den Salbeistock nicht vergessen!“ (Sebastian Kneipp)

Kneipp schätzte den Salbei als schöne Zierpflanze und vielseitiges Küchengewürz, aber noch mehr wegen seiner vielseitigen Heilwirkungen. Innerlich als Tee verabreicht empfahl er ihn bei Lungenverschleimung, Nachtschweiß, Katarrhen des Verdauungstrakts und bei zu schwacher Periode. Als äußerliche Anwendungsgebiete führt Kneipp entzündliche Prozesse im Mund- und Rachenraum sowie Zahnfleischbluten an. Interessanterweise gibt es in der Volksmedizin immer wieder Hinweise auf Wirkungen in Zusammenhang mit Funktionen des weiblichen Organismus (Menstruationsverstärkung, Erleichterung des Abstillens, Förderung des Geburtsvorgangs). Heutzutage ist die Schwangerschaft aber eine Kontraindikation für die Einnahme von Salbeiöl oder alkoholischen Salbeiextrakten, da das darin enthaltene Thujon in hohen Dosen als Abortivum bekannt ist.

Einen festen Platz nehmen die Salbeizubereitungen und der Tee in der modernen Phytotherapie aber nach wie vor ein – als Gurgelmittel bei Halsentzündungen, als Mittel bei Verdauungsbeschwerden und als Mittel zur Schweißhemmung. Stark aufgebrühter und wieder abgekühlter Salbeitee kann gut dabei helfen, das individuell meist als sehr lästig empfundene Symptom übermäßigen Schwitzens zu lindern. Es gilt aber immer, nach der tieferen Ursache zu suchen, denn viele Krankheiten (wie z.B. eine Überfunktion der Schilddrüse, Tuberkulose, Nervosität und Angst, Wechseljahresbeschwerden usw.) gehen mit vermehrter Schweißsekretion einher.

## 10. Spitzwegerich

„Die gedörrten Blätter vom Spitzwegerich geben eine prächtige Teepflanze ab gegen innere Verschleimung“ (Sebastian Kneipp)

Als „König der Wege“ (althochdeutsch rih = König) regiert der Spitzwegerich über ein weitverzweigtes Königreich von Wiesen-, Weg- und Ackerrändern. Im Laufe der Jahrhunderte machte er sich einen guten Namen als Heilkraut bei vielerlei Beschwerden und wird deswegen auch „Heilwegerich“ oder „Wundwegerich“ genannt. Pfarrer Kneipp beschrieb in seiner blumigen Sprache die Weisheit der Landsleute, die eine kleine, bei der Feldarbeit erlittene Verletzung mit dem Saft von Spitzwegerichblättern beträufelten und sie mit den mürbe gequetschten Blättern verbanden mit den Worten: „Wie mit Goldfäden näht der Wegerichsaft den klaffenden Riss zu und wie an Gold sich nie Rost ansetzt, so flieht den Spitzwegerich jede Fäulnis und faules Fleisch“. Für die positive Wirkung der Pflanze auf entzündliche Vorgänge machte er – zurecht – den Schleimanteil



Entnommen aus Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé: Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz. Mit freundlicher Genehmigung: [www.BioLib.de](http://www.BioLib.de)



Entnommen aus Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé: Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz. Mit freundlicher Genehmigung: [www.BioLib.de](http://www.BioLib.de)



verantwortlich. Neben den Schleimstoffen gehört aber auch das antibakteriell wirksame Aucubin zu den wichtigsten Inhaltsstoffen des Spitzwegerichs. Zu den heutigen Anwendungsgebieten zählen für die innere Anwendung Katarrhe der Luftwege, entzündliche Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut und für die äußere Anwendung entzündliche Veränderungen der Haut. In Form von Hustensäften und als Tee wirkt der Spitzwegerich reizmildernd und schleimlösend. Spitzwegerich-Tee gegen trockenen Reizhusten wird am besten in kleinen „Kneipp-Schlucken“ getrunken, damit die Schleimstoffe einen dauerhaften Schutzmantel auf die gereizten Schleimhäute legen können.

### 11. Tausendgüldenkraut

„Als Heilmittel für Magenleiden müssen wir dem Tausendgüldenkraut die erste Note geben.“ (Sebastian Kneipp)

Das zu der Familie der Enziangewächse gehörige und unter Naturschutz stehende Tausendgüldenkraut ist ein gutes Beispiel für die Wirksamkeit der „bitteren Medizin“. Seine Bitterstoffe regen alle zur Verfügung stehenden Verdauungssäfte an – zum Beispiel den Speichelfluss im Mund, die Salzsäuresekretion im Magen, die Galleproduktion in der Leber und den Gallenfluss in den Zwölffingerdarm. In der Folge wird der Appetit angeregt, aber auch – durch die verbesserte Verdauungsleistung – eine allgemeine Kräftigung erzielt. In der Volksmedizin gilt das Tausendgüldenkraut zudem auch als Geheimtipp zur Behandlung des „Katers“ nach übermäßigem Alkoholenuss. Das Tausendgüldenkraut war die erste Heilpflanze, die Kneipp von seiner Mutter kennenlernte und er verwendete es in vielerlei Hinsicht, vor allem aber als vorzügliches Mittel gegen Magenbeschwerden wie Sodbrennen, Brechreiz und Aufstoßen. Seine Funktion zur Steigerung der Magensaftsekretion erfüllt das Tausendgüldenkraut noch heute in so manchem Magen-Darm- oder Verdauungstee des Handels.



Entnommen aus Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé: Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz. Mit freundlicher Genehmigung: www.BioLib.de

### 12. Zinnkraut

„Zinnkrauttee, der nie schaden kann, reinigt den Magen.  
Man nehme von Zeit zu Zeit eine Tasse“ (Sebastian Kneipp)

Mit dem Zinnkraut oder Acker-Schachtelhalm haben wir sozusagen ein lebendes Fossil vor uns. Botanisch gesehen gehört es zur Abteilung der Farne und Moose. Diese gab es schon viele Millionen Jahre vor unseren Blütenpflanzen. Die Schachtelhalmgewächse sind blütenlos und vermehren sich über Sporen. Sie weisen einen sogenannten Generationswechsel auf. Im März/April erscheint eine braune, spindelförmige Sporennähre. Im Sommer dann sprießen die sterilen, grünen Triebe aus dem Boden. Diese stellen das eigentliche Erntegut dar. Das Schachtelhalmkraut enthält kristalline Kieselsäure und hat deswegen eine gute Scheuerwirkung. Es eignet sich zum Putzen von Zinngeschirr, was ihm den zweiten Namen (Zinnkraut) eingebracht hat. Aufgrund der enthaltenen Kieselsäure gilt es zudem als bindegewebskräftigend. Kneipp meinte unter anderem: „Es reinigt nicht bloß die Geschirre ..., es reinigt und heilt auch innere und äußere Gebrechen des menschlichen Körpers.“ Für „einzig, unersetzbar und unschätzbar“ hielt Kneipp das Zinnkraut zur

Milderung von Beschwerden beim Wasserlassen. So berichtet er die Krankengeschichten mehrerer Patienten, bei denen es durch Entzündungen und Erkältungen zu Verkrampfungen der Blase mit äußerst schmerzhaftem Harnverhalten kam. Kneipp setzte zu ihrer Behandlung Unterleibsdämpfe von Zinnkrautabsud ein und konnte die Schmerzen immer in verhältnismäßig kurzer Zeit beheben.

Die moderne Pflanzenmedizin empfiehlt den Tee zur Durchspülung der ableitenden Harnwege bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen und zum Ausleiten von Nierengriß. Behandelt werden damit unter anderem auch posttraumatische und statische Ödeme. Äußerlich lassen sich schlecht heilende Wunden oder auch Erfrierungen gut mit Zinnkrautabsuden behandeln.



Entnommen aus Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé: Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz. Mit freundlicher Genehmigung: [www.BioLib.de](http://www.BioLib.de)

Fast alle der von Kneipp verwendeten Heilpflanzen sind zwischenzeitlich in klinischen Studien überprüft und in sogenannten Monographien von Expertenkommissionen beurteilt worden. Der allergrößte Teil davon hat dabei eine wissenschaftliche Anerkennung erhalten. Es ist wirklich erstaunlich, wie gut Sebastian Kneipp die „Sprache der Pflanzen“ verstanden hat!

Es lohnt sich deswegen ganz sicher, sich mit den Kneipp'schen Heilpflanzen näher zu beschäftigen und die eine oder andere in die eigene Behandlungs-Praxis aufzunehmen. Richtig angewendet bergen sie einen wertvollen Schatz an vorbeugenden und gesundenden Wirkungen!