

02 Anwendungsgebiet. Frauen und Männerleiden

- **Frauenmantel** Siehe Beet 01

- **Akelei (giftig!)** Siehe Beet 01

- **Elfenblume**

Systematik:

Die Elfenblumen, botanisch Epimedium, sind eine Pflanzengattung aus der Familie der Berberitzengewächse (Berberidaceae).

Verwendung:

In der traditionellen chinesischen Medizin werden Elfenblumen-Extrakte gegen rheumatoide Beschwerden, sowie gegen Bluthochdruck bei Frauen in der Menopause eingesetzt.

Wirkung:

Elfenblumen beinhalten ein Flavonoid namens Icarin, das (bei Ratten) neurotrophische Effekte hat. Das bedeutet, die Substanz ist für das Überleben von Nervenzellen mitverantwortlich. Da der Stoff bei Menschen kaum untersucht ist, wird vor Eigenbehandlung gewarnt.

Trivia: -

- **Taubnessel**

Systematik:

Die Weiße Taubnessel (*Lamium album*) ist eine Pflanzenart aus der Familie der Lippenblütengewächse (Lamiaceae).

Verwendung:

Innerlich werden Triebe und getrockneten Blüten der Weißen Taubnessel zu Tee aufgegossen verwendet. Volkstümlich als harntreibendes Mittel und gegen Störungen während der Wechseljahre. Als entzündungshemmendes und schleimlösendes Mittel findet der Tee gegen leichte Entzündungen der Mund und Rachenschleimhaut Anwendung.

Äußerlich wird die weiße Taubnessel in Umschlägen gegen Hautschwellungen, Beulen, Krampfadern und Gichtknoten eingesetzt.

Wirkung:

Die entzündungshemmende Wirkung wird hauptsächlich durch sogenannte Iridoide und weitere Terpene verursacht. Daneben enthält die Weiße Taubnessel Gerb- und Schleimstoffe sowie Cholin, Saponine und in geringen Mengen ätherische Öle.

Trivia:

Die Taubnessel hat keine Brennhaare und ist auch nicht mit der Brennnessel verwandt. Der Name entstammt der ähnlichen Blattform.

- **Pfingstrose**

Systematik:

Die Pfingstrosen, botanisch *Paeonia*, bilden die einzige Pflanzengattung in der Familie der Pfingstrosengewächse (Paeoniaceae).

Verwendung:

Volkstümlich und in der traditionellen chinesischen Medizin werden Extrakte aus Pfingstrosen gegen Gicht und Frauenkrankheiten verwendet.

Wirkung:

Die Blüten enthalten Anthocyane wie Paeonin, Flavonoide und Gerbstoffe. Die Wurzeln enthalten Monoterpenesterglykoside wie Paeoniflorin und Gerbstoffe. Paeoniflorin wirkt antioxidativ. Allerdings ist fraglich, ob der Effekt stark genug ist, um entzündliche Gelenkserkrankungen wie Gicht oder Rheuma zu behandeln.

Trivia:

Pfingstrosen-Blüten enthalten Peonidin, einen Methylether des Cyanidins. Dessen Struktur ändert sich je nach pH-Wert der Umgebung, wobei jede Struktur eine andere Farbe besitzt. Daher eignet sich Cyanidin als Indikator, mit ihm lassen sich pH-Werte nahezu der gesamten pH Skala bestimmen.

- Heidelbeere

Systematik:

Die Heidel- oder Blaubeere, botanisch *Vaccinium myrtillus*, ist eine Art aus der Familie der Heidekrautgewächse (Ericaceae).

Verwendung:

Frische Früchte wirken abführend, getrocknet werden die Beeren gegen akute Durchfallerkrankungen verwendet. Verdünnter Saft wird zum Gurgeln bei leichten Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut angewendet.

Volkstümlich werden die Beeren auch zur Behandlung von Hämorrhoiden eingesetzt.

Wirkung:

Heidel- oder Blaubeeren enthalten Anthocyane, die als Antioxidantien/Radikalfänger wirken. Die Anthocyane sind Pflanzenfarbstoffe, die Mund und Zähne beim Verzehr blau bis rot verfärben. Darüber hinaus enthalten die Beeren Antioxidantien, Gerbstoffe und Pektine. Heidelbeeren wirken daher antibakteriell, antiviral und antimykotisch. Die Substanzen wirken kapillarabdichtend und Epithelregenerierend und fördern die Wundheilung.

Trivia:

Bei vielen im Handel angebotenen Kulturheidelbeeren handelt es sich nicht um *Vaccinium myrtillus*, sondern um die Amerikanische Heidelbeere (*Vaccinium corymbosum*). Erkennbar sind sie am hellen Fruchtfleisch, das Mund und Zähne nicht blau verfärbt.

- Waldmeister

Systematik:

Der Waldmeister, auch wohlriechende Labkraut genannt, botanisch *Gallium odoratum*, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Rötengewächse (Rubiaceae).

Verwendung:

Waldmeister wird als Gewürz verwendet, etwa in Sirup. Volkstümlich wurde Waldmeister gegen viele Leiden eingesetzt. Unter anderem wirkt er gefäßerweiternd, entzündungshemmend und krampflösend.

Wirkung:

Natürliches Waldmeister-Aroma wird von Cumarin erzeugt. Künstliches Waldmeister-Aroma in Lebensmitteln hingegen von 6-Methylcumarin. Wegen der Cumaringlykoside gilt Waldmeister als wenig bis kaum giftig. Beim Welken wird daraus Cumarin. Es verursacht Benommenheit, Erbrechen, Schwindel, Kopfschmerzen und bei regelmäßigem Verzehr Leberschäden.

Trivia:

Die Aromatisierung von Nahrungsmitteln mit natürlichem Waldmeister ist in Deutschland seit 1974 verboten.

Die Herkunft des Namens Waldmeister ist unklar. Der Gattungsname "Lab"kraut und der botanische Name *Galium* (griechisch gala für Milch) leiten sich davon ab, dass diese Pflanzen bei der Käseherstellung als Gerinnungsmittel verwendet wurden.