

03 Anwendungsgebiet: Magen-Darm-Trakt

- **Kamille** Siehe Beet 01

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

- **Frauenmantel** Siehe Beet 01

- **Rhabarber**

Systematik:

Der Gemeine Rhabarber, botanisch *Rheum officinale*, gehört zur Familie der Knöterichgewächse (Polygonaceae).

Verwendung:

Die Blattstiele werden als Kompott, Konfitüre oder Kuchen verzehrt oder zu Saft verarbeitet. Volkstümlich wird er als mildes Abführmittel verwendet.

Wirkung:

Rhabarber-Blätter enthalten Oxalsäure, die in hohen Konzentrationen gesundheitsschädlich ist, da sie das Risiko einer Bildung von Nierensteinen erhöht. Des Weiteren erschwert Oxalsäure die Aufnahme von Eisen im Darm. Wurzeln und Stängel des Rhabarbers enthalten neben Flavonoiden und Gerbstoffen vor allem Anthrachinon, was die Peristaltik anregt und die abführende Wirkung von Rhabarber erklärt.

Trivia:

Rhabarber wird als Obst verwendet, obwohl er eigentlich ein Gemüse ist.

- **Echter oder Arznei-Eibisch**

Systematik:

Der Echte oder Arznei-Eibisch, botanisch *Althea officinalis*, gehört zur Familie der Malvengewächse (Malvaceae).

Verwendung:

Laubblätter, Blüten und Wurzeln werden getrocknet gegen leichte Entzündungen der Magenschleimhaut angewendet.

Wirkung:

Die Wurzeln des Echten Eibisch beinhalten neben Stärke vor allem Schleimstoffe und Pektine. Sie wirken leicht entzündungshemmend, mindern Hustenreiz und wirken reizlindernd bei leichten Entzündungen im Magen-Darm-Bereich.

Trivia:

Die Süßigkeit Marshmallow heißt auf Deutsch so viel wie Sumpfmalve. Sie geht auf die französische pâte de guimauve zurück, die ursprünglich aus Eibisch hergestellt wurde.

- **Rosmarin**

Systematik:

Der Rosmarin, botanisch *Rosmarinus officinalis*, ist ein immergrüner Halbstrauch aus der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae).

Verwendung:

Rosmarinblätter werden frisch oder getrocknet als Gewürz genutzt. Rosmarin wird innerlich als Tee vorwiegend bei Verdauungs-Beschwerden, aber auch gegen zahlreiche entzündliche Erkrankungen verwendet. Äußerlich werden Präparate mit Rosmarinöl zur unterstützenden Therapie rheumatischer Erkrankungen und bei Kreislaufbeschwerden angewandt. Rosmarinöl kann in hohen Dosen Rauschzustände und Krämpfe auslösen. Schwangere Frauen sollte Rosmarin sparsam oder gar nicht verwenden.

Wirkung:

Die oberirdischen Pflanzenbestandteile von Rosmarin enthalten ätherische Öle wie Borneol, Pinen und Cineol. Hinzu kommen Phenolverbindungen wie Rosmarinsäure und Carnolsäure sowie

Flavonoide. Rosmarinöl wirkt stark antiseptisch. Rosmarin-Tee hat antimykotische Wirkung (gegen Pilze).

Trivia:

Rosmarin wurde 2000 durch den Verband der Heilkräuterfreunde Deutschlands e.V. und 2011 durch den Verein zur Förderung der naturgemäßen Heilweise nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim, gen. Paracelsus e. V. zur Heilpflanze des Jahres gekürt.

- Mariendistel

Systematik:

Die Mariendistel, botanisch *Silybum marianu*, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae).

Verwendung:

Die getrocknete Pflanze wird bei Verdauungsbeschwerden, gegen Störungen des ableitenden Gallensystems und als „leberschützendes“, entgiftendes Agens verwendet.

Wirkung:

Aus den Früchten der Mariendistel wird der Wirkstoffkomplex Silymarin gewonnen, eine Mischung mehrere Flavanolderivate, von denen Silibinin der Hauptwirkstoff ist. Silymarin hemmt den Schilddrüsenhormon-Transporters MCT8. Da Silymarin die Aufnahme von Amatoxin (das Gift der Knollenblätterpilze) hemmt, wird es auch als Gegengift bei Vergiftungen eingesetzt.

Trivia: -

- Wald-Geißbart

Systematik:

Der Wald-Geißbart, botanisch *Aruncus dioicus*, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Rosengewächse (Rosaceae).

Verwendung:

Junge Triebe werden gekocht als Gemüse gegessen. In der Volksheilkunde wird der Wald-Geißbart gegen Magenbeschwerden und Fieber verwendet.

Wirkung:

Die Pflanze darf nur gekocht gegessen werden, da sie blausäurehaltige Verbindungen enthält. Blausäure ist giftig, es wirkt auf den Stoffwechsel der Mitochondrien. Die Samen enthalten Saponine.

Trivia: -