

05 Anwendungsgebiet: Haut / Schleimhaut

- **Minze** Siehe Beet 01

- Winterjasmin

Systematik:

Der Winter-Jasmin, botanisch *Jasminum nudiflorum*, gehört zur Familie der Ölbaumgewächse (Oleaceae).

Verwendung:

Winter-Jasmin wird vorwiegend zum Aromatisieren von Tees und in der Kosmetik genutzt. Extrakt aus Blüten werden Rötungen und Schwellungen, Kopfschmerz und Migräne eingesetzt.

Wirkung:

Winter-Jasmin enthält ätherischen Öle, was den Einsatz vorwiegend in der Aromatherapie erklärt.

Trivia: -

- Ringelblume

Systematik:

Die Ringelblume, botanisch *Calendula officinalis*, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae).

Verwendung:

Getrocknete Blüten werden als Tee aufgegossen innerlich gegen entzündliche Veränderungen der Mund- und Rachenschleimhaut, sowie gegen Magen- und Darmgeschwüre und bei Menstruationsbeschwerden eingesetzt. Zu Tinkturen und Salben verarbeitet werden sie äußerlich bei Wunden und Quetschungen, Hautentzündungen und Ausschlägen verwendet.

Wirkung:

Die im ätherischen Öl der Blüten enthaltenen Sesquiterpene, etwa Cadinol, wirken antibakteriell, entzündungshemmend und förderlich auf die Wundheilung.

Trivia: -

- Echter Beinwell

Systematik:

Echter Beinwell, botanisch *Symphytum officinale*, gehört zur Familie der Raublattgewächse (Boraginaceae).

Verwendung:

Echter Beinwell wird äußerlich gegen „stumpfen Traumata“ wie Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen und Quetschungen eingesetzt.

Wirkung:

Das in Beinwell vor kommende Allantonin beschleunigt die Zellbildung, daher hat der Extrakt hat schmerzlindernde, entzündungshemmende und abschwellende Wirkung, die dem von Diclofenac vergleichbar ist. Da Beinwell jedoch auch Pyrrolizidinalkaloide enthält, die leberschädigend und krebsauslösend wirken können, sind Beinwellprodukte in Deutschland nur unter Einschränkungen zugelassen.

Trivia:

Der botanische wie der Trivialname verweisen auf den Einsatz bei Knochenbrüchen und offenen Wunden. *symphyein* ist griechisch und bedeuten „Zusammenwachsen“.

- Holunder

Systematik:

Der Schwarze Holunder, botanisch *Sambucus nigra*, gehört zur Familie der Moschuskrautgewächse (Adoxaceae).

Verwendung:

Holunderbeeren und deren Saft, sowie die Blüten zu Tee aufgegossen werden als schweißtreibendes Mittel bei fieberhaften Erkältungen, sowie gegen Magen-, Nieren- und Blasenleiden und zur Stärkung von Herz und Kreislauf verwendet.

Wirkung:

Holunderbeeren und Blüten wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd und fiebersenkend. Sie enthalten Vitamin C, B und Anthocyanidine, die antioxidativ sind. Fruchtsäuren und ätherische Öle wirken leicht schweißtreibend und schleimlösend, Polyphenole zellschützend.

Trivia: -

- Arnika

Systematik:

Die Echte Arnika, botanisch *Arnica montana*, gehört zur Familie der Korbblütler (Asteraceae).

Verwendung:

Arnikablüten werden äußerlich gegen Verletzungen, sowie Entzündungen im Mund- und Rachenraum verwendet. Arnika sollte nicht innerlich verwendet werden, da sie giftig ist. Tees können das Herz schädigen.

Wirkung:

Die in Arnikablüten enthaltenen Sesquiterpenlactone, vor allem Helenalin- und Dihydrohelenalin-Ester, sowie Flavonoide und Triterpendiole wirken entzündungshemmend und antimikrobiell.

Trivia:

1986 wurde die Echte Arnika zur Blume des Jahres gekürt

- Brombeere

Systematik:

Die Brombeeren, botanisch *Rubus sect. Rubus*, sind eine Sektion innerhalb der Familie der Rosengewächse (Rosaceae).

Verwendung:

Getrocknete Blätter schwach behaarter Brombeer-Arten werden innerlich gegen Entzündungen im Mund- und Rachenraum eingesetzt, z.B. in Lösungen zum Gurgeln, äußerlich bei chronischen Hauterkrankungen.

Wirkung:

Die Blätter enthalten Gerbstoffe, Flavonoide, Fruchtsäuren und Vitamin C. Die Gerbstoffe wirken austrocknend, blutstillend und entzündungshemmend.

Trivia: -

- Hundsrose / *Rosa canina*

Systematik:

Die Hundsrose, botanisch *Rosa canina*, gehört zur Familie der Rosengewächse (Rosaceae).

Verwendung:

Blütenblätter und Hagebutten werden äußerlich zur Narbenbehandlung, gegen Falten und Hautausschlag eingesetzt, innerlich volkstümlich gegen Vitamin C Mangel (Skorbut) und Magen-Darm-Beschwerden

Wirkung:

Die Früchte der Hundsrose, die Hagebutten, beinhalten viel Vitamin C, zusätzlich B, sowie Flavone und Fruchtsäuren. In den ätherischen Ölen enthaltenes Geranol, Nerol und Citronellol wirken leicht antientzündlich. Gerbstoffe wirken adstringierend, fördern die Verdauung und die Wundheilung. Blütenblätter und Hagebutten enthalten Antioxidantien, die als Radikalfänger wirken. Pektine quellen im Darm auf und helfen gegen Durchfall-Erkrankungen.

Trivia: Für den Trivialnamen gibt es zwei mögliche Erklärungen. Das "Hund" könnte im Sinnen von "gewöhnlich" gemeint sein, aber auch auf die volkstümliche Verwendung der Pflanze gegen die auch „Hundswut“ genannte Tollwut verweisen.

- Erdbeere

Systematik:

Die Erdbeere, botanisch *Fragaria X ananassa*, gehört zur Familie der Rosengewächse (Rosaceae).

Verwendung:

Ganze echte Erdbeeren werden volkstümlich gegen leichten Durchfall verwendet. Aufgüsse werden, insbesondere bei Kindern, zum Gurgeln bei Halsentzündungen eingesetzt. Im Tierexperiment konnte eine schützende Wirkung bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen nachgewiesen werden.

Wirkung:

Die antientzündliche Wirkung wird neben Vitaminen auch Ballaststoffen und daran geknüpften phenolischen Verbindungen zugeschrieben. Da sie sich durch Lösungsmittel nicht extrahieren lassen, sollten statt Extrakten die ganzen Früchte gegessen werden.

Trivia:

Die Erdbeere ist keine Beere, sondern eine Sammelnussfrucht. Die bräunlichen oder weißlichen Flecken, die man gemeinhin für Samen hält, sind die eigentlichen Früchte, die sogenannten Achänen, die jeweils einen winzigen Samen umgeben.