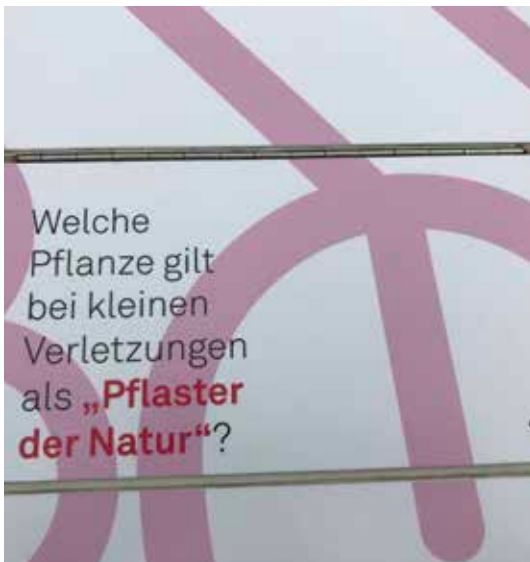




Apothekergarten der Landesapothekerkammer Informationsflyer



Der Löwenzahn (*taraxacum officinale*).
Sein Name leitet sich aus dem Griechischen ab: Taraxis bedeutet Augenentzündung und „akeomai“ steht für „ich heile“: der Augenheiler. Löwenzahn unterstützt die körpereigene Funktionen von Leber, Galle und Niere und diese Organe werden in der Chinesischen Medizin dem Sinnesorgan Auge zugeordnet. Die Stärkung dieser Organe soll auch das Auge stärken: Löwenzahn, da lachen alle, Leber, Magen, Niere, Galle – alle sind für seine Kräfte offen, dürfen auf Genesung hoffen“ lautet darum auch ein Sprichwort.



ALTES WISSEN – NEUE ERKENNTNIS

Vom Acker in die Apotheke – wie wird aus einer Heilpflanze ein Arzneimittel? Welche Pflanzen helfen uns dabei, Beschwerden zu lindern oder unser körperliches Wohlbefinden zu steigern? Welches Spektrum an Heilpflanzen bietet uns Mutter Natur und wie kann Pharmazie erlebbar gemacht werden? Mit diesen Fragen befasst sich der Apothekergarten der Landesapothekerkammer Baden-Württemberg auf der Bundesgartenschau 2019 in Heilbronn.

Von jeher hat der Mensch die Bedeutung der Heilpflanzen für die Gesundheit erkannt und ihre Wirkung genutzt. Auch heute noch bilden Heilpflanzen die Grundlage vieler Arzneimittel. Wichtig ist es, Heilpflanzen richtig und rechtzeitig zu gebrauchen und anzuwenden. Dabei ist es besonders wichtig, auf den Unterschied zwischen den Bestandteilen der Pflanzen in Lebensmitteln und Arzneimitteln hinzuweisen.

Wir Apotheker können die Grenzen der Selbstmedikation mit Heilkräutern beurteilen. Im Rahmen der kostenlosen Führungen im Apothekergarten ist es uns ein Anliegen, unseren fachmännischen Rat über Zubereitung und Wirkung an die Besucher unseres Apothekergartens zu vermitteln.

Wir freuen uns über Ihren Besuch im Apothekergarten. Wenn Sie über diesen Broschüre hinaus noch weitere Informationen zu Heilpflanzen benötigen, hilft Ihnen Ihr Apotheker vor Ort sicherlich gerne weiter.

Ihre Landesapothekerkammer Baden-Württemberg

DAS KONZEPT DES APOTHEKERGARTENS AUF DER BUNDESGARTENSCHAU 2019

Der Apothekergarten der Landesapothekerkammer Baden-Württemberg präsentiert Arzneipflanzen, die in Teemischungen verwendet werden, nach Anwendungsgebieten sortiert.

Das Herzstück des Gartens bildet der „Experimentiertisch“, an dem neben dem Tastsinn auch der Geruchssinn angesprochen wird und der Besucher in Form eines Frage- Antwort-Spiels wissenswerte Anekdoten über einzelne Arzneipflanzen erfahren kann.

An Wochenenden und an Feiertagen werden Führungen und kleinere Workshops im Garten angeboten. Besucher können unter fachkundiger Anleitung ihre eigene BUGA-Teemischung herstellen.

Wir möchten mit dem Garten die Bedeutung von Heilpflanzen in der Pharmazie vermitteln und Besuchern die Rolle des Apothekers in diesem Kontext aufzeigen.



DIE RICHTIGE ZUBEREITUNG VON ARZNEITEE

Über die Wirksamkeit eines Tees entscheidet dessen richtige Zubereitung. Die unterschiedlichen Zubereitungsarten werden im Folgenden erläutert:

AUFGUSS/Infus | **ABKOCHUNG/Dekokt** | **KALTAUSZUG/Mazerat**

DIE HÄUFIGSTE METHODE IST DER AUFGUSS (INFUS).

Die vorgeschriebene Menge Droge oder Teemischung wird mit kochendem Wasser übergossen und 5 bis 10 Min. stehengelassen. Dann werden die Drogenbestandteile abgeseiht (durch ein Sieb gegossen) und der Tee evtl. gesüßt. Diese Zubereitungsart eignet sich für Blatt-, Blüten-, Krautdrogen und wird für die meisten Teemischungen empfohlen.

BEI HOLZ-, WURZEL-, RINDENDROGEN IST DIE ABKOCHUNG (DEKOKT) ÜBLICH.

Die Droge wird mit kaltem Wasser angesetzt, evtl. eine Zeit zum Quellen stehengelassen, dann zum Sieden erhitzt und die vorgeschriebene Zeit gekocht. Die Kochzeit ist je nach Verwendung unterschiedlich, von ganz kurz bis zu 20 Min. Anschließend wird abgeseiht. Diese Zubereitungsmethode hat den Vorteil, dass aus den harten Drogenteilen genügend Wirkstoffe herausgelöst werden können.

FÜR EINEN KALTAUSZUG (MAZERAT)

wird die Droge mit kaltem Wasser übergossen und dann mehrere Stunden, oft über Nacht, stehengelassen. Anschließend wird abgeseiht und zum Trinken evtl. erwärmt. Ein Kaltauszug wird für die Zubereitung der Schleimdrogen empfohlen, weil Schleime hitzeempfindlich sind. Auch die Herauslösung von Gerbstoffen kann vermindert werden. Gerbstoffe haben einen schlechten Geschmack und flocken bei Abkühlung eines Aufgusses aus. Der Tee wird dadurch unattraktiv.



Gesam
extrakt



ANWENDUNGEN VON HEILKRÄUTERTEES

äußerlich z.B.:

Inhalation, Teil- und Vollbäder, Kompressen, Gurgelwasser

INNERLICH Z.B.:

Zur Verdauung – nach dem Essen

Zur Appetitanregung – vor dem Essen

Zur Schlafförderung – eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen

Zur Entwässerung – zwischen den Mahlzeiten

GROB ODER FEIN GESCHNITTEN

Anis oder Kümmel müssen unmittelbar vor der Teezubereitung im Mörser gequetscht werden. Die ätherischen Öle stecken im Inneren des Gewebes und würden sonst kaum in den Teeaufguss gelangen. Wird die Teedroge zu früh zerkleinert, gehen wertvolle Inhaltsstoffe verloren, und die ebenfalls darin enthaltenen fetten Öle werden an der Luft ranzig. Ohnehin spielt der Grad der Zerkleinerung eine nicht zu unterschätzende Rolle. Tees aus der Apotheke haben für den Hausgebrauch die optimale Schnittgröße

SCHLUCKWEISE GESUNDHEIT

Die wärmende Tasse in der Hand, der aromatische Duft in der Nase, der würzige Geschmack der heißen Flüssigkeit, das entspannende Ritual des Trinkens – keine Arzneiform spricht so viele Sinne an wie der Tee.

Er gehört zu den ältesten Heilmitteln: Jahrtausende lang gab es kaum eine andere Möglichkeit, Pflanzeninhaltsstoffe zu verabreichen. Auch wenn dies heute bequem mit hochwertigen pflanzlichen Fertigarzneimitteln gelingt, schwören viele Menschen noch immer auf den guten alten Tee.



LOSE TEEMISCHUNG, FILTERBEUTEL

Beim Kauf eines Arzneitees kann der Verbraucher zwischen losen Teemischungen und Filterbeuteln wählen. Jede Form hat Vor- und Nachteile.

Bei loser Ware lassen sich Mischungsverhältnis und Dosierung individueller gestalten. Für Filterbeutel sprechen dagegen die einfachere Handhabung und eine größere Dosiergenauigkeit. Beim Vergleich verschiedener Blasen- und Nierentees liefern lose Teemischung den höchsten Flavonoid-Gehalt. Auch bei den ätherischen Ölen werden mehr wirksame Öle in das Wasser abgegeben, vorausgesetzt, sie können unter gelegentlichem Umrühren abgedeckt zehn Minuten ziehen.

Ob man sich für lose Tees oder Filterbeutel entscheidet – auf alle Fälle sollte es sich um geprüfte Arzneibuchware handeln. Bei Arzneitees aus der Apotheke ist ein Mindestgehalt an Wirkstoffen garantiert. Alle eingehenden Teedrogen werden in der Apotheke auf Reinheit, Verfälschungen, Verunreinigungen und ganz wichtig: auf den Gehalt an wirksamen Inhaltsstoffen geprüft.

Tees aus dem Supermarkt gelten dagegen als Lebensmittel und sind lediglich auf Schadstoffe, nicht auf wirksamen Gehalt geprüft.

WESENTLICHE INHALTSSTOFFGRUPPEN

Alkaloide

Stickstoffhaltige Verbindungen, welche Einfluss auf das Nervensystem haben. Mitunter die stärksten bekannten Pflanzengiftstoffe gehören zu den Alkaloiden.

Ätherische Öle

Leicht flüchtige, duftende Öle, welche meist in speziellen Drüsenorganen der Pflanze produziert werden. Sie sind äußerst vielfältig in ihrer Wirkung und können nicht „in einen Topf geworfen werden“

Harze

werden in speziellen Drüsenorganen ausgeschieden und sind im Gegensatz zu den ätherischen Ölen nicht flüchtig.

Bitterstoffe

Uneinheitliche Gruppe chemischer Stoffe mit bitterem Geschmack. Bei oraler Einnahme lösen sie eine erhöhte Absonderung der Verdauungssäfte im Mund, Magen und Darm (Gallensaft und Bauchspeichel) aus. Sie wirken also bei Verdauungsbeschwerden und bei Appetitlosigkeit.

Schleimstoffe

Schleimstoffe quellen mit Wasser stark auf und bilden so plastische Massen und schleimige Lösungen. Darauf beruht ihre abführende Wirkung: Wasser wird im Darm zurückgehalten, auszuscheidende Stoffe werden nicht zu sehr verdickt und können somit besser im Darm weitergeleitet werden. Schleimstoffe wirken einhüllend und schützend auf die Schleimhäute und Wundoberflächen. Deshalb werden die Schleimdrogen als Abführmittel, bei Reiz- und Entzündungszuständen der Schleimhaut des gesamten Verdauungstraktes inkl. Rachenraum verwendet. Ebenso können sie bei bakteriell bedingtem Durchfall nützen.

Glykoside

Bestehen aus einem Zuckeranteil und einem Teil, der aus ganz verschiedenen chemischen Gruppen stammen kann. Dieser Teil macht die Wirkung des Glykosides aus.

- ANTHRACHINON-Glykoside wirken abführend
- PHENOL-Glykoside – die bekanntesten sind die Salicylverbindungen. Ihre Wirkung ist fiebersenkend, entzündungshemmend, desinfizierend und Schmerz lindernd.
- FLAVONOID-Glykoside wirken Blutgefäß stärkend (Blutungen lindernd), krampflösend, Herzkranzgefäß Durchblutung anregend
- SAPONINE wirken leicht reizend auf das Gewebe, leicht abführend, Harn treibend und Husten lösend. Ebenso sind sie leicht antibakteriell und antifungizid. Nie lange kochen, da sie sonst unwirksam werden.

Gerbstoffe

Sind fähig, Proteine auszufällen. Sie können aus Tierhäuten Leder machen (gerben!). Sie wirken auf Schleimhautzellen: durch leichte Proteinausfällung wirken sie abdichtend: bakterielle Entzündungen werden gestoppt und die Heilung beschleunigt, weiter bewirken sie das Zusammenziehen von Blutgefäßen und die Gerinnung des Blutes (und sind so auch stopfend und blutstillend).

Aminosäuren

Aminosäuren bilden die Bausteine für die Peptide. Es gibt sehr unterschiedlich wirkende freie Aminosäuren. z.B. sind die schwefelhaltigen Aminosäuren der Lauchgewächse antimikrobiell.

DIE HOCHBEETE IM APOTHEKERGARTEN

HOCHBEET 07 | ERKÄLTUNG

Holunder – *Sambucus nigra*

Behandlung fieberhafter Infekte

Thymian – *Thymus officinalis*

Vielfältig einsetzbare Heilpflanze. Seine größte Stärke liegt in der heilsamen Wirkung auf die Atemwege.

Weidenrinde – *Salix caprea*

Tee oder Tinktur gegen Fieber und Schmerzen, hilft gegen rheumatische Erkrankungen und Entzündungsvorgänge.

HOCHBEET 08 | MAGEN-DARM

Anis – *Pimpinella anisum*

süßlich, blumig, mild. Bei Blähungen, verdauungsanregend.

Fenchel – *Foeniculum officinale*

Die Samen und auch die Wurzel werden bei Blähungen sowie auch bei Husten eingesetzt.

Kümmel – *Carum carvi*

Blähungen, Magenschwäche, Magenkrämpfe, Darmkrämpfe, Milchbildend,

Schafgarbe – *Achillae millefolium*

Verdauungsbeschwerden

HOCHBEET 09 | GALLE-LEBER

Löwenzahn – *Taraxacum officinale*

Blutreinigend, verdauungsanregend, entschlackend, kann bei Rheuma helfen.

Pfefferminze – *Mentha piperita*

Innerlich bei Magen- und Darmbeschwerden, Kopfschmerzen, beliebt als Haustee.

Schafgarbe – *Achillae millefolium*

Verdauungsorgane, Frauenleiden. Äußerlich ähnlich wie Kamille anwendbar.

HOCHBEETE 10, 11,12**BERUHIGUNG UND SCHLAF****Baldrian – Valerianae officinalis**

Nervöse Erregungszustände,
Einschlafstörungen, schwach krampflösend

Hopfen – Humulus Lupulus

Beruhigend. Auch zur Aromatisierung des
Bieres.

Melisse – Melissa officinalis

Einschlafstörungen, verdauungsfördernd,
schwach krampflösend, appetitanregend.
Bekannteste Anwendungsform ist der
Melissegeist.

Pfefferminze – Mentha piperita

Pfefferminzöl wirkt kühlend, antiseptisch
und schmerzstillend

HOCHBEET 13 | ERSTE HILFE**Arnika – Arnika montana**

Äußerlich: stumpfe Verletzungen wie Prellungen,
Verstauchungen. Umschläge mit verdünnter
Tinktur oder verdünntem Tee. Salben und
Cremes mit Arnika gegen Verletzungen.

Beinwell – Symphytum officinale

Knochenbrüche, Verstauchungen, Hautschäden,
vor allem wird die Wurzel als Tinktur und in
Salben verwendet. Auf Wunden aufgelegt,
wirken die Blätter schmerzstillend.

Blutweiderich – Lythrum salicaria

Blutstillend, gegen Durchfall, hustenlindernd, bei
Hauterkrankungen

Spitzwegerich – Plantago lanceolata

Verletzt man sich in freien Natur und hat
weder Pflaster noch Desinfektionsmittel dabei,
hilft es, ein paar Spitzwegerichblätter zu
zerkauen und auf die Wunde aufzulegen. Mit
einem unzerkauften Blatt kann man das Ganze
bedecken.

HOCHBEET 14 | IMMUNSTÄRKE**Mädesüß – Filipendula ulmaria**

Bei Erkältungen oder Grippe, fiebersenkend,
schmerzlindernd, gehört zu den wenigen Schmerzmitteln, die die Natur bietet.

Schwarzer Holunder – Sambucus nigra

Harntreibend, blutreinigend z.B. Rheuma und Hautunreinheiten (Wirkung hier nicht
medizinisch nachgewiesen). Die entgiftenden Eigenschaften der Holunderblüten unterstützen
Schlankheitskuren.

Sonnenhut – Echinacea purpurea

Der Sonnenhut hat die Fähigkeit, das körpereigene Immunsystem durch Aktivierung der
Fresszellen im Blut anzuregen. Beliebte Heilpflanze bei Infektneigung oder bei schleichenden
chronischen Infektionen.

Kapuzinerkresse – Tropaeolum majus

Blätter und Blüten essbar, leicht scharfer Geschmack, lecker und sehr gesund. Hilft gegen
Erkältung und Husten.

HOCHBEET 16

BLASE UND NIEREN

Birken – *Betula alba*

Stark harntreibend, Rheuma, Gicht und andere Stoffwechselerkrankungen

Goldrute – *Solidago virgaurea*

Stark harntreibend

Hauhechelwurzel – *Ononis spinosa*

Blutreinigend, bei Frühjahrs – und Schlankheitkuren, Blasenentzündung, Nierensteine.

Schachtelhalm – *Equisetum arvense*

Enthält sehr viel Kieselsäure, was den Einsatz bei Nierenkrankheiten und bei Problemen des Bindegewebes begründet.

HOCHBEETE 17 UND 18

HEILENDE KÜCHENKRÄUTER

Kleiner Wiesenknopf – *Sanguisorba minor*

Gut bei Schleimhautentzündungen und Blutungen, früher als Hausmittel angewandt, heute ist er nahezu in Vergessenheit geraten.

Deutscher Estragon – *Artemisia dracunculus*

Als Küchengewürz bekannt, wird vor allem in der französischen und italienischen Küche verwendet. Hilft bei Verdauung schwerer Speisen.

Dost – *Origanum vulgare*

Dost, häufig auch Oregano genannt, wird in der Heilkunde hauptsächlich als Tee verwendet. Als Tinktur: Hustentropfen oder gegen Menstruationsbeschwerden.

Petersilie – *Petroselinum crispum*

Dass die Petersilie auch eine Heilpflanze ist, ist den Meisten unbekannt. Hoher Vitamin C Gehalt hilft gegen Frühjahrsmüdigkeit. Verdauungsanregend, wirkt harntreibend, förderlich für Niere und Blase. Besonders ausgeprägte Wirkung auf die Fortpflanzungsorgane der Frauen, fördert die Menstruation, lindert Menstruationsbeschwerden und kann auch bei der Geburt hilfreich sein.

Knoblauch – Allium sativum

Hervorragendes Mittel für die Gesundheit. wirkt antibakteriell, auch gegen Arteriosklerose, was ihn sehr wertvoll macht, denn es gibt nur wenige Heilpflanzen, die bei Gefäßverengung wirken.

Lorbeer – Laurus nobilis

Gewürz, Stärkung der Verdauung, Linderung von Frauenbeschwerden.

Öl, das aus den Früchten gewonnen wird, kann als Einreibemittel bei Problemen des Bewegungsapparates verwendet werden.

Kümmel – Carum carvi

Wertvolle Heilpflanze, starke Wirkung auf Verdauungsvorgänge. Auch bei Husten und Frauenbeschwerden kann Kümmel helfen.

Borretsch – Borago officinalis

Traditionell gegen Herzschwäche und Melancholie. Für die Verdauungsorgane und den Stoffwechsel kann er gute Dienste leisten.

Liebstockel – Levisticum officinale

In der Medizin werden Wurzel und Samen des Liebstockels für den Harnapparat, Verdauung und weibliche Fortpflanzungsorgane eingesetzt.

Wacholder – Juniperus communis

Verdauungsfördernd über die Harnorgane bis zum Atmungsapparat und bei Infektionskrankheiten.

Majoran – Origanum majoranae

Gewürz, stärkt die Verdauungsorgane, Menstruationbeschwerden, gegen Erkältungen. Äusserlich hautheilungsfördernd, lindert Kopfschmerzen

HOCHBEET 19:**HUSTEN****Fenchel – Foeniculum officinale**

Bei Erkältungskrankheiten mit trockenem Husten tragen die Inhaltsstoffe des Öls dazu bei, den zähen Schleim zu lösen. Steigert die Bewegung der Flimmerhärchen in den Atemwegen. So kann der Schleim besser abgehustet werden.

Spitzwegerich – Plantago lanceolata

Hemmt Bakterien und Erreger von Infektionen der Harn- und Atemwege sowie der Haut, lindert Lungenentzündungen, Katarrhe, Rachenschleimhautentzündungen und Hustenreize.

Süssholzwurzel – Glycyrrhiza glabra

Regt die Bronchialschleimhaut dazu an, mehr dünnflüssiges Sekret zu bilden. Dadurch lässt sich bei einer Erkältung zäher Schleim leichter abhusten

Thymian – Thymus officinalis

Vielfältig einsetzbare Heilpflanze. Seine größte Stärke liegt in der heilsamen Wirkung auf die Atemwege

HOCHBEET 20

HAUT

Johanniskraut – *Hypericum officinale*

Rotes Johanniskraut-Öl wird als Wundheilmittel verwendet.

Ringelblume – *Calendula officinalis*

Granulationsbildung beim Wachstum neuer Haut. Wirkt abschwellend, entzündungshemmend, antibakteriell und pilzhemmend.

Echtes Seifenkraut – *Saponaria officinalis*

Die Saponine sind nicht nur zum Waschen geeignet, sie helfen bei Husten, wirken harntreibend. Es wird bei verschiedenen Hautleiden eingesetzt.

Nachtkerze – *Oenothera biennis*

Bis vor wenigen Jahren war nicht bekannt, dass die Samen ausgesprochen viel Gamma-Linolensäure enthalten, die gut für Blutgefäße und Haut ist.

Römische Kamille – *Chamaemelum nobile*

Das Öl hat eine reinigende Wirkung auf unreine Haut. Ideal für Menschen die an Pickel, Hautunreinheiten und Akne leiden.

Wilde Malve – *Malva silvestris*

Eine Kompresse mit dem Tee lindert und beruhigt Beschwerden von trockener, entzündeter, juckender Haut, Neurodermitis oder Psoriasis.

Schafgarbe – *Achillea millefolium*

Das Öl hilft bei Ekzemen, bei Haarausfall durch hormonelle Störungen oder auch nach einer Chemotherapie

Schwarzkümmel – *Nigella sativa*

Schwarzkümmelöl wird vor allem bei Schuppenflechte, Neurodermitis, Ekzemen, Akne und Sonnenbrand eine heilende Wirkung nachgesagt.

Eiche – *Quercus petraea*

Äußerlich angewendet – als Fußbad, Sitzbad oder Umschlag – helfen Extrakte aus Eichenrinde gegen leichte entzündliche Hauterkrankungen.

HOCHBEET 23

HERZ-KREISLAUF

Herzgespann - *Leonurus cardiaca*

Im Mittelalter wurde seine Herzwirkung entdeckt.

Lavendel - *Lavandula angustifolia*

beruhigend, entspannend

Weißdorn - *Crataegus monogyna*

Milde Wirkung zur Stärkung des Herzens, praktisch frei von Nebenwirkungen.

Rosmarin - *Rosmarinus officinalis*

anregende Wirkung, Behandlung von niedrigem Blutdruck. Morgendliche Armäder in Wasser mit ätherischem Rosmarinöl können kleine Wunder wirken.

HOCHBEETE 21 UND 22

BUGA-TEE: SCHMACKHAFTER KRÄUTERTEE



Inhalt:

- 7g Lindenblüten
- 5g Minze
- 5g Brombeerblätter
- 4g Ringelblume
- 3g Süßholzwurzel
- 1g Kornblume

Zubereitung und Ziehzeit

2 Teelöffel BUGA-Tee pro Tasse mit heißem Wasser übergießen und 5–10 Minuten ziehen lassen.

Welche Pflanze gilt
als „**Augenheiler**“?

