

Teil 1

**Individuelle Wirkungen der Heilkräuter**

**Artischocke**

Verdauungssaftanregend, leberschützend, fettsenkend

**Baldrian**

Schlaffördernd, beruhigend

**Bärlauch**

Krampflösend, blutfettsenkend, blutzuckersenkend, antientzündlich, ausschwemmend

**Birke**

Harttreibend, antientzündlich

**Brennnessel**

Antientzündlich, immunmodulierend, harntreibend

**Brunnenkresse**

Antibiotisch, immunmodulierend

**Efeu**

Krampflösend, schleimlösend, hustendämpfend, antientzündlich

**Enzian**

Verdauungssaftanregend, antidepressiv

**Esche**

Antientzündlich

**Ginkgo**

Hirnfunktionsbessernd, durchblutungssteigernd

**Ginseng**

Stärkung der Leistungsfähigkeit

**Goldrute**

Antientzündlich, harntreibend

**Hafer**

Beruhigend

**Holunder**

Antiviral, antientzündlich

**Hopfen**

Entspannend, schlaffördernd

**Kamille**

Entzündungshemmend, krampflösend, entblähend, verdauungssaftanregend

**Koriander**

Krampflösend, entblähend, verdauungssaftanregend

**Lavendel**

Entspannend, schlaffördernd

**Löwenzahn**

Harttreibend, verdauungssaftanregend

**Mariendistel**

leberschützend, antientzündlich, fettsenkend, verdauungssaftanregend

# Traditionelle Klostermedizin aus der Schweiz

## Wertvolles Wissen über Jahrhunderte erhalten

**BAD RAGAZ – Die Mönche waren viele Jahrhunderte lang in die Versorgung der Kranken eingebunden. Das durch Überlieferung gesammelte Wissen über die Nutzung von Heilpflanzen kommt uns noch heute zugute – weit über die Grenzen der Klöster hinaus.**

Der Entstehung von Klöstern ab dem 4. Jahrhundert nach Christus lag der Wunsch einzelner Menschen nach einem streng religiösen Leben zugrunde. Mönche und Nonnen verpflichteten sich, von eigener Hände Arbeit zu leben. Darüber hinaus wurde ihr Leben durch Askese und Studium bestimmt.

Die von Benedikt von Nursia erstellten Ordensregeln «Ora et labora» hatten nachhaltigen Einfluss. Eine der Regeln lautete: «Die Sorge für die Kranken muss vor und über allem stehen». Die ärztliche und pflegerische Versorgung der Ordensmitglieder war streng definiert und wurde später für alle katholischen Orden verbindlich. So wurde in jedem Kloster ein Infirmarium eingerichtet, das ein separates Badehaus für Kranke, eine

Küche, einen Heilkräutergarten, ein Wohnhaus für den Infirmarius sowie einen Raum zum Aderlass enthielt. Zusätzlich wurde aus dem christlichen Gedanken der Nächstenliebe und Barmherzigkeit heraus für Durchreisende und Bedürftige ein Hospitium eingerichtet. Ein Mönch war als sog. Klosterarzt für die medizinische Behandlung der Kranken verantwortlich, während andere Mönche und Nonnen die Kranken pflegten und die Heilkräuter anbauten.

### Bewahrung des Überlieferten

Das Wissen um die Nutzung von Heilpflanzen stammte aus Überlieferungen und wurde in den Klöstern durch die Übersetzungen alter medizinischer Schriften der Ägypter, Griechen, Römer und Araber und eigene Beobachtungen ständig erweitert. Das älteste deutschsprachige Arzneibuch stammt aus dem Jahr 795 A.D. Es wurde im Kloster Lorsch bei Worms gefunden. Karl der Grosse erkannte die Bedeutung dieser Rezepte-Sammlung und erliess ein Gesetz, welches auch den Städten den Anbau von Heilkräutern vorschrieb. Dazu zählten u.a. Anis, Brunnenkresse, Petersilie, Sellerie, Mohn, Senf, Malve, Zwiebel, Dill, Knoblauch, Minze, Liebstöckel, Fenchel und Rosmarin.

Das von dem Mönch Odo Magdunensis im 11. Jahrhundert verfasste Lehrbuch «Macer floridus» war das am häufigsten genutzte Heilpflanzenbuch des Mittelalters, eine Synthese der 4-Säfte-Lehre Galens (siehe Kasten A) mit der Heilpflanzenkunde. Hildegard von Bingen hat das holistische Wissen der Klostermedizin des 12. Jahrhunderts erstmals in deutscher Sprache zusammengefasst. Die Äbtissin eines Benediktinerinnen-Klosters schrieb zwei Standardwerke: «Physica» («Naturkunde», es enthielt etwa 300 Pflanzenbeschreibungen) und «Causae et Curae» («Ursachen und Behandlungen von

Nach den Konzilien im 12. und 13. Jahrhundert wurde den Mönchsärzten von der Kirche die ärztliche Tätigkeit untersagt. Der Infirmarius durfte sich nur noch um die Pflege der erkrankten Brüder kümmern. Die Behandlung bestand aus Bettruhe, besonderer Verpflegung, Aderlass und dem Verabreichen pflanzlicher Arzneimittel.



Über Jahrhunderte sammelten Mönche umfangreiches Wissen über die Zubereitung und Anwendung von Heilpflanzen.



In jedem Kloster wurden ausgewählte Mönche mit der Funktion «Klosterarzt» oder «Klosterapotheker» betraut.

Krankheiten»). Im letzten Jahrhundert erlebte die sog. «Hildegardmedizin» als Alternative zur modernen Medizin eine Renaissance (Kasten B und C).

### Alkoholische Heilkräuterauszüge

Um die Pflanzenzubereitungen haltbarer zu machen, stellten die Mönche im Mittelalter Heilkräuter-Tinkturen her. Solche Tinkturen waren oft stärker wirksam als Teezubereitungen oder Pulver (siehe Kasten D). Heute wissen wir, dass sich fettlösliche Wirkstoffe im Alkohol konzentrieren. Tinkturen wurden von den Mönchen tropfenweise zur inneren Anwendung verordnet oder verdünnt zur äusserlichen Anwendung. Vorteil solcher alkoholischer Heilkräuterauszüge war wie auch der von Ölauszügen, dass sie lange haltbar waren. Je nach der Stabilität der Inhaltsstoffe nimmt die Wirksamkeit eines Alkoholauszugs mit der Zeit ab.

Zur Herstellung einer Tinktur können frische oder getrocknete Heilkräuter verwendet werden. Im Mittelalter wurden meist frische Heilkräuter verwendet. Dabei wurde der in Tonkrügen angesetzte Alkoholauszug immer wieder bewegt, um den Wirkstoff aus dem Pflanzenmaterial herauszuholen.

Heute werden Urtinkturen häufig in Metallgefässen hergestellt. Metalle können manche der Inhaltsstoffe oxidieren, was den Wirkstoffgehalt der Tinktur wesentlich reduzieren kann. Bei Verwendung von Tongefässen bzw. Gefässen mit keramisierten Oberflächen ist dies nicht der Fall. Jeder Pflanzenteil hat seine optimale Auszugszeit, d.h. ein längeres Verweilen der Heilkräuter in der Alkohollösung erhöht die Wirkstoffkonzentration nicht. Eine weitere Konzentrierung ist dann nur durch Verdunsten des Alkohols zu erzielen, wodurch der Wirkstoff in Tabletten eingebracht werden kann.

### Ganze Pflanzenteile

Meist werden bei der Herstellung der Urtinkturen die frischen Pflanzenteile vor dem Aufguss mit Alkohol mechanisch zerkleinert, um die Auszugszeit zu verkürzen. Diese Fremd-Energiezufuhr kann Stoffe zusammenführen, die sich zerstören. Denn die in den Pflanzenteilen enthaltenen Enzyme können durch die Zerstörung der Zellwände in die Tinktur gelangen und dort bis zu ihrer Koagulation durch den Alkohol Abbauprozesse einleiten. Bei im Ganzen belassenen Pflanzen



Foto: Archiv

Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik

Die Autorin ist Fachärztin für Allgemeinmedizin (D) mit Zusatz Naturheilverfahren und spezielle Schmerztherapie; Leiterin des Schwerpunkts «Pflanzliche Drogen» am Institut für Rechtsmedizin der Universität Freiburg i.Br. und verantwortlich für den Bereich «Klostermedizin» im Medical Health Center des Grand Resort / Bad Ragaz. Ausserdem Vorlesungstätigkeit an der Sydney University/Sydney und der Hebrew University/Jerusalem.

### Viersäfte-Lehre

Nach der Viersäfte-Lehre Galens hing die menschliche Gesundheit vom ausgewogenen Verhältnis seiner vier Körpersäfte «Blut – Schleim – gelbe Galle – schwarze Galle» ab. Diese Säfte regelten den Stoffwechsel, das körperliche Gleichgewicht von Kälte und Wärme bzw. Trockenheit und Feuchtigkeit und prägten den Gemütszustand. Mit speziellen Diäten, durch Schwitzen, Aderlass oder Purgieren (z.B. mit Abführmitteln) wurde der Körper gereinigt, um alle ungesunden Säfte zu entfernen.

**Traditionelle ...**  
Fortsetzung von Seite 9

koagulieren die Enzyme innerhalb der Pflanze, was am Aspekt der extrahierten Pflanze erkennbar ist. Solche Pflanzenteile sind ledrig und nicht matschig. Die aus im Ganzen belassenen Pflanzenteilen gewonnenen Urtinkturen riechen und schmecken klar nach ihrem Ursprung.

**Unmittelbare Verarbeitung**

Zur Herstellung in der Schweiz handgefertigter Urtinkturen werden frische Pflanzen aus zertifiziertem Bio-Anbau in der Schweiz verwendet. Die Pflanzen werden unmittelbar verarbeitet, d.h. die Ernte erfolgt am Vorabend oder am frühen Morgen, die Pflanzenteile werden begutachtet, schadhafte Teile entfernt und noch am Vormittag desselben Tages mit 86%igem Alkohol im Verhältnis von etwa 1 Teil Pflanzenmasse auf 1 Teil Alkohol in Tontöpfen angesetzt. Zur Extraktion wird pflanzlicher Alkohol (Getreidealkohol (frei von gentechnisch verändertem Getreide) verwendet, kein Industriealkohol. Die individuelle Alkoholmen-

ge richtet sich nach dem Saftgehalt der Frischpflanze, wie im Homöopathischen Arzneibuch festgelegt. Je nach dem Saftgehalt der Pflanzenteile beträgt die Endkonzentration des Alkohols in der Tinktur dann zwischen 43 und 60%. Während der Auszugszeit werden die Pflanzenteile regelmässig bewegt, so lange, bis die extrahierte Substanzmenge im Auszug nicht weiter ansteigt. Dies ist meist nach 30 bis 50 Tagen der Fall, vereinzelt kann die Auszugszeit auch länger dauern. Diese Urtinkturen werden dann in Blauglasflaschen abgefüllt, um einem Zerfall der Inhaltsstoffe durch Licht vorzubeugen.

Aufgrund der behördlichen Zulassung (Arzneimittel ohne Dosierung und ohne Indikationsangabe) werden bei den Urtinkturen keine Dosierungen und Indikationen angegeben. Die Tagesdosis sollte mit dem Apotheker oder Arzt abgesprochen werden.

Prof. Dr. Sigrun Chrusasik

In Kasten E ist der Einsatz der Pflanzen bei verschiedenen Indikationen zusammen gefasst und Kasten F listet die nachgewiesenen Wirkungen der Pflanzenteile auf.



Um die Wirksamkeit der Heilkräuter zu erhöhen und sie haltbarer zu machen, wurden u.a. Wein, Essig, Öl oder Honig zugesetzt.

Abb.: Wikipedia:

**Teil 2**  
**Individuelle Wirkungen der Heilkräuter**

- Melisse**  
Entspannend, krampflösend, schlaffördernd, antientzündlich  
Äusserlich bei Herpes-Infektionen
- Mönchspfeffer**  
Menstruationsbeschwerden lindernd, zyklusnormalisierend, Wechseljahrsbeschwerden lindernd
- Passionsblume**  
Entspannend, schlaffördernd
- Pfefferminze**  
Krampflösend, antientzündlich, entblähend, verdauungssaftregend
- Ringelblume**  
Entzündungshemmend
- Rosmarin**  
Krampflösend, verdauungssaftregend

**Eigenständige Medikamentenkunde**

Durch den kulturellen Einfluss der Araber wurde es ab dem 10. Jahrhundert möglich, an Universitäten Medizin zu studieren. Ab dem 13. Jahrhundert wurde die Ausübung des ärztlichen Berufs an einen Hochschulabschluss gebunden. Im 16. Jahrhundert trennte sich die Medikamentenkunde von der Medizin ab und wurde zum unabhängigen Berufsstand der Apotheker.

**Tinktur oder Kräuter-Essenz?**

In Deutschland bezieht sich der Begriff «Tinktur» nur auf in Apotheken erhältliche Tinkturen. Diese sog. offiziellen Tinkturen müssen entsprechend dem Deutschen Arzneibuch hergestellt sein. Dazu werden getrocknete Pflanzenteile in bis zu 95%igem Alkohol angesetzt. Im Allgemeinen gilt, je höher der Alkoholgehalt, umso stärker wirksam ist die Tinktur. Doch hängt die Wirkstärke der Tinktur auch vom Wirkstoffgehalt der Pflanzenteile und der Dauer der Tinkturherstellung ab. Nicht definierte Alkoholauszüge von Kräutern werden als «Kräuter-Essenz» bezeichnet.

Kasten C

Kasten D

**Schweizer Urtinkturen: Behandlung von Befindlichkeitsstörungen**

**Blasenbeschwerden**

- Betula pendula – Birke
- Ribes nigrum – schwarze Johannisbeere
- Taraxacum officinale – Löwenzahn\*



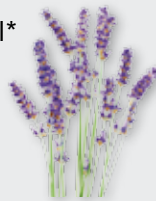
**Labiler Bluthochdruck**

- Allium ursinum – Bärlauch
- Betula pendula – Birke
- Solidago virgaurea – Goldrute\*



**Leichte Depressionen**

- Lavandula angustifolia – Lavendel\*
- Gentiana lutea – Enzian



**Durchblutungsstörungen**

- Ginkgo biloba – Ginkgo

**Entzündungen**

- Calendula officinalis – Ringelblume\*
- Chamomilla recutita – Kamille
- Achillea millefolium – Scharfgarbe
- Salix species – Weide
- Solidago virgaurea – Goldrute



**Erhöhte Blutfettwerte**

- Allium ursinum – Bärlauch
- Carduus marianus – Mariendistel
- Cynara scolymus – Artischocke\*



**Erkältungskrankheiten**

- Echinacea purpurea – Sonnenhut\*
- Salix alba cortex rec – Weidenrinde
- Sambucus nigra – Holunder
- Tropaeolum majus – Brunnenkresse



**Herzbeschwerden**

- Crateagus monogyna oder laevigata – Weissdorn

**Husten**

- Hedera helix – Efeu\*
- Plantago lanceolata – Spitzwegerich
- Thymus vulgaris – Thymian
- Viola tricolor – Stiefmütterchen\*



**Körperliche Schwäche**

- Panax Ginseng – Ginseng

**Leberfunktionsstörungen**

- Carduus marianus – Mariendistel\*
- Cynara scolymus – Artischocke



**Magen- und Darmbeschwerden**

- Coriandrum sativum – Koriander
- Mentha piperita – Pfefferminze\*
- Rosmarinus officinalis – Rosmarin
- Taraxacum officinale – Löwenzahn
- Thymus vulgaris – Thymian



**Prostatabeschwerden**

- Serenoa repens – Sägepalme\*



**Altersrheuma und Schmerz**

- Fraxinus excelsior – Esche
- Harpagophytum procumbens – Teufelskralle
- Ribes nigrum – Schwarze Johannisbeere
- Salix species – Weide
- Solidago virgaurea – Goldrute
- Urtica dioica – Brennnessel\*



**Schlafstörungen und nervöse Störungen**

- Avena sativa – Hafer
- Lavandula angustifolia – Lavendel
- Humulus lupulus – Hopfen
- Melissa officinalis – Melisse
- Passiflora incarnata – Passionsblume
- Valeriana officinalis – Baldrian\*



**Wechseljahrsbeschwerden**

- Cimicifuga racemosa – Silbertraubenkerze
- Vitex agnus-castus – Mönchspfeffer

**Venenleiden**

- Aesculus hippocastanum – Rosskastanie\*



**Vermehrte Schweißproduktion**

- Salvia officinalis – Salbei\*



- Scharfgarbe**  
Entzündungshemmend, krampflösend

- Schwarze Johannisbeere**  
Antientzündlich, antiviral

- Silbertraubenkerze**  
Wechseljahrsbeschwerden lindernd

- Sonnenhut**  
Immunmodulierend, antientzündlich

- Spitzwegerich**  
Schleimlösend, antientzündlich, immunmodulatorisch

- Stiefmütterchen**  
Schleimlösend

- Teufelskralle**  
Antientzündlich, schmerzlindernd

- Thymian**  
Antientzündlich, krampflösend, hustendämpfend

- Weidenrinde**  
Antientzündlich, schmerzlindernd, fiebersenkend, auswurfördernd

- Weissdornblätter und -blüten, Weissdornfrüchte**  
Herzkraftfördernd, durchblutungssteigernd, kardioprotektiv

Kasten E

Kasten F