

ROT

an der Rot



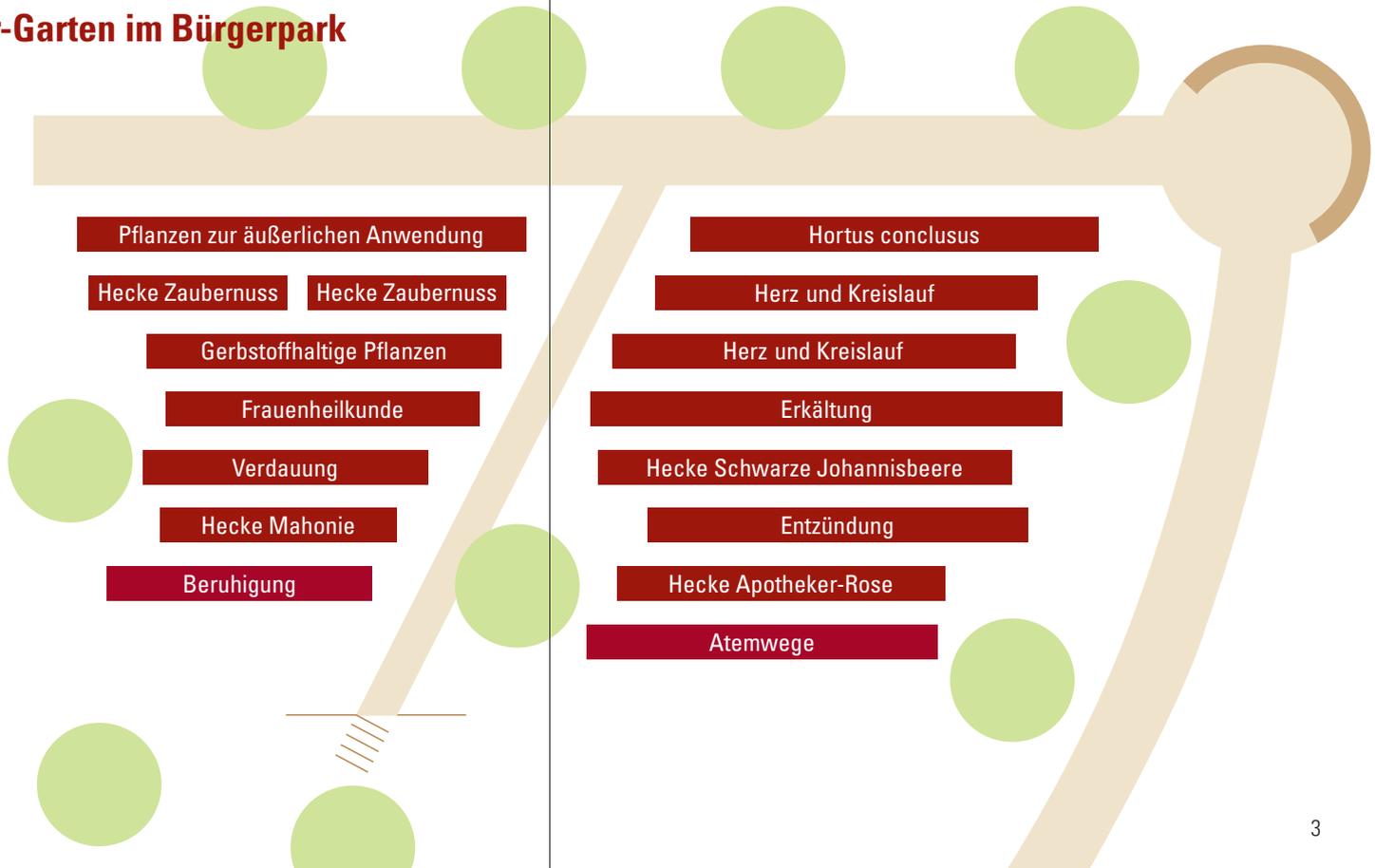
„Die Gräslein können den Acker nicht begreifen, aus dem sie sprießen.“

Hildegard von Bingen

Apotheker-Garten



Der Apotheker-Garten im Bürgerpark



Hortus conclusus *Verschlüssener Garten*

Zur Einstimmung in den Apotheker-Garten im Bürgerpark der Gemeinde Rot an der Rot werden Sie von den Symbolpflanzen und historischen Pflanzen des „Hortus conclusus“, dem „verschlossenen Garten“, empfangen und in den Garten als biblisches Symbol für das Paradies gebeten.

Neben dem Heilpflanzen- und Gemüseanbau der Klöster diente der „verschlossene Garten“ auch der Marienverehrung. So stehen die weiße **Madonnen-Lilie** für Reinheit und Jungfräulichkeit, die Iris, das **Veilchen** und die Rose für die krönenden Tugenden wie Barmherzigkeit, Milde, Anmut und Aufrichtigkeit.

Ysop als Symbolpflanze der Reinigung leitet über zu den Heilpflanzen. Der Einsatz des Ysop ist bereits sehr lange in der Kräuterheilkunde dokumentiert, jedoch sind genau definierte und erwiesene Heilanwendungen schwer zu finden.



YSOP

Hohe Bart-Iris *Iris barbata-elatior* – hautreinigend, schmerzlindernd

Zwerg-Iris *Iris barbata-nana* – hautreinigend, schmerzlindernd

Madonnen-Lilie *Lilium candidum* – erweichend, leichte Verbrennungen

Bodendecker-Rose 'Diamant' *Rosa hybr.* – adstringierend, blutreinigend, blutstillend, nervenstärkend

Muskateller-Salbei *Salvia sclarea* – antibakteriell, antiviral, fungizid

Duft-Veilchen *Viola odorata* – abschwelkend, antibakteriell, beruhigend, blutreinigend, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend, erweichend

Ysop *Hyssopus officinalis* – entzündungshemmend, gallefördernd

Herz und Kreislauf

Extrakte aus **Maiglöckchen**, Meerzwiebel, **Adonisröschen**, Oleander oder **Fingerhutarten** sind verschreibungs- und apothekenpflichtig.

Alle Pflanzen, die herzwirksame Glykoside enthalten und damit den Herzmuskel zu verstärkter Arbeit anregen, dürfen nur in der fachlichen Arzneimittelherstellung verwendet werden, da Digitalis- oder Herzglykoside sowie die Pflanzen, in denen sie vorkommen, sehr giftig sind. Der Arzt verordnet die rezeptpflichtigen Präparate in sehr kleiner und sehr genauer Dosis. Bei Vergiftungen mit Teilen der Pflanzen oder mit aus ihnen gewonnenen Präparaten kommt es zu Übelkeit, Brechreiz, Seh- und Herzrhythmusstörungen. In schweren Fällen setzt der Herzrhythmus ganz aus. Der Tod tritt durch einen Krampf der Herzmuskulatur (Kammerflimmern) ein.

Vorsicht beim Umgang mit diesen Pflanzen.

Bei nachlassender Leistungsfähigkeit des Herzens kann der Weißdorn die Pumpleistung des Herzmuskels erhöhen. Umfangreiche Studien beweisen die Wirksamkeit bei leichter bis mittelschwerer Herzinsuffizienz und bei der koronaren Herzkrankheit. Der Weißdorn verbessert auch die Fließfähigkeit des Blutes und erweitert die arteriellen Gefäße, der Blutdruck wird reguliert und der Herzmuskel besser mit Sauerstoff versorgt.

Von Selbstmedikationen ist dringend abzuraten.



Frühlings-Adonisröschen *Adonis vernalis* – beruhigend, harntreibend, herzleistungsfördernd, venenstärkend, giftig

Echter Beinwell *Symphytum officinale* – adstringierend, beruhigend, blutbildend, blutreinigend, blutstillend, entzündungshemmend, erweichend, kühlend, wundheilend, schmerzstillend, giftig

Eisenhut *Aconitum napellus* – beruhigend, schmerzlindernd, giftig

Maiglöckchen *Convallaria majalis* – herzleistungsfördernd, giftig

Kleinblütiger Fingerhut *Digitalis parviflora* – herzleistungsfördernd, giftig

Roter Fingerhut *Digitalis purpurea* – herzleistungsfördernd, giftig

Herz und Kreislauf

Der Vorbeugung von Herz-Kreislaferkrankungen kommt eine enorme Bedeutung zu. Über 50 Prozent der Menschen sterben hierzulande an den Folgen dieser Erkrankungen. Pflanzliche Mittel können mithelfen die Risiken zu senken.

Die gefürchtete Arteriosklerose, die „Verkalkung der Blutgefäße“, führt zu Gefäßverengungen bis hin zum Gefäßverschluß. Ursachen dafür sind u.a. Fehlernährung, Bewegungsmangel sowie Störungen im Cholesterin- und Triglyceridstoffwechsel. Alle Zwiebelgewächse, vor allem **Knoblauch** und **Bärlauch**, verringern bei regelmäßiger Einnahme die Blutfettwerte und tragen so zum Gefäßschutz bei.

Die Wirkstoffe der **Artischocke** sind verdauungsfördernd und cholesterinsenkend. Das **Herzgespann** findet auf Grund seiner beruhigenden und krampflösenden Wirkung Anwendung bei Problemen wie nervösen Herzbeschwerden, Herzklopfen und Atemnot in Verbindung mit alltäglichen Beschwerden wie Schlaflosigkeit, Nervosität und Gereiztheit.

Zur Anregung und Kräftigung bei Kreislaufschwäche bzw. zur Steigerung niedrigen Blutdrucks wirkt ein morgendliches Bad mit **Rosmarin**-Auszügen.

Knoblauch, **Schnitt-Knoblauch** und **Schnittlauch** wirken mit ihren geruchsintensiven und würzigen Lauchölen antibakteriell, leicht blutdrucksenkend und beugen Thrombosen vor.



- Artischocke** *Cynara cardunculus* – cholesterinsenkend
- Bärlauch** *Allium ursinum* – antibakteriell, blutfettwertensenkend
- Herzgespann** *Leonurus cardiaca* – beruhigend
- Knoblauch** *Allium sativum* – blutfettwertensenkend
- Schnitt-Knoblauch** *Allium tuberosum* – antibakteriell
- Rosmarin** *Rosmarinus officinalis* – anregend, blutdrucksteigernd
- Echter Salbei** *Salvia officinalis* – antibakteriell, antiviral, schweißhemmend
- Schnittlauch** *Allium schoenoprasum* – gefäßschützend, harntreibend
- Ufer-Wolfstrapp** *Lycopus europaeus* – beruhigend bei vegetativen Störungen

Erkältung

Halsschmerzen, Heiserkeit, Schnupfen und Husten gepaart mit Kopf- und Gliederschmerzen sind die typischen Symptome eines grippalen Infekts. Durch frühzeitige und konsequente Anwendung geeigneter Pflanzen lassen sich diese Beschwerden nachhaltig lindern.

Traditionell werden bei fiebrigen Erkältungen schweißtreibende Mittel empfohlen. Schwitzen regt das Immunsystem an. Klassische schweißtreibende Mittel in Form von Tee sind Holunder- und Lindenblüten. Im weiteren Erkältungsverlauf werden **Mädesüßblüten** und vor allem Weidenrinde eingesetzt. Sie enthalten Substanzen, die Schmerzen lindern, Entzündungen hemmen und das Fieber senken.



ROTER SONNENHUT

Mädesüß *Filipendula ulmaria* – entzündungshemmend, fiebersenkend, schmerzlindernd, schweißtreibend

Purpur-Weide *Salix purpurea* – entzündungshemmend, fiebersenkend, schmerzlindernd, schweißtreibend

Bleicher Sonnenhut *Echinacea pallida* – immunstärkend, wundheilungsfördernd

Roter Sonnenhut *Echinacea purpurea* – immunstärkend, wundheilungsfördernd

Gewöhnlicher Wasserdost *Eupatorium cannabinum* – abwehrstärkend, immunstärkend

Entzündung

Die Anwendung entzündungshemmender Pflanzen ist in nahezu allen Bereichen der Heilkunde anzutreffen, die sich mit Beschwerden und Erkrankungen der Haut und Schleimhäute befassen.

Zur oberflächlichen Wundbehandlung der Haut bei leichten Entzündungen, Schürf- und Schnittverletzungen oder auch bei Insektenstichen können pflanzliche Zubereitungen in Form von Salben, Gelen und Lösungen die Beschwerden schnell lindern. Entzündungen im Mund- und Rachenraum, meist verursacht durch Viren, sind oft mit unangenehmen Schmerzen oder Schluckbeschwerden verbunden. Mundspülungen oder Pinselungen lassen die Entzündungserscheinungen rasch abklingen, die geschädigten Schleimhäute können sich regenerieren.

Auch in leichteren Fällen von Schleimhautentzündungen im Magenbereich (Gastritis) empfiehlt sich die Anwendung dieser Heilpflanzen.

Entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften besitzen vor allem die **Kamille** und der Spitzwegerich.

Anwendungen mit **Salbei** und **Thymian** sind breit wirksam bei bakteriellen, viralen und durch Pilze verursachte Infektionen.

Zur Wundreinigung wird die Ringelblume eingesetzt.



Echte Kamille *Matricaria recutita* – antibakteriell, beruhigend, krampflösend
Eibisch *Althaea officinalis* – blutstillend, entzündungshemmend, reizmildernd
Lein *Linum usitatissimum* – verdauungsfördernd, entzündungshemmend
Zitronen-Melisse *Melissa officinalis* – krampflösend, beruhigend, antiviral
Echter Salbei *Salvia officinalis* – antibakteriell, fungizid, antiviral
Gewöhnliche Schafgarbe *Achillea millefolium* – krampflösend, antibakteriell
Süßholz *Glycyrrhiza glabra* – antibakteriell, reizmildernd, schleimlösend
Echter Thymian *Thymus vulgaris* – antibakteriell, krampflösend, schleimlösend
Wilde Malve *Malva sylvestris* – entzündungshemmend, reizmildernd

Atemwege

Trockener Reizhusten ist meist auf Entzündungen im Bereich der oberen Luftwege und des hinteren Rachenraumes zurückzuführen. Bei dieser Art Husten wird den Schleimhäuten, auf Grund zu geringer Mengen natürlichen Schleims, kein ausreichender Schutz geboten. Die Schleimhäute liegen frei, jeder kleinste Reiz löst einen erneuten Hustenanfall aus. Schleimhaltige Pflanzen helfen den quälenden Hustenreiz zu lindern. Antibakterielle Pflanzenwirkstoffe unterstützen den Heilungsprozess. Pflanzliche Schleimstoffe sind vor allem in der Wurzel von **Eibisch**, in Blättern und Blüten der **Wilden Malve** und den Blättern des **Huflattich** enthalten. Wendet man diese Pflanzen an, legt sich eine schützende Schicht über die entzündeten Schleimhäute und wirkt so reizmildernd.

Eine besondere Stellung nehmen die **Königskerzen** ein. Sie enthalten Schleimstoffe und Saponine (bilden im Allgemeinen stabile Schäume), die bei feststehendem Husten und Bronchitis schleimlösend wirken.

Die wichtigste Pflanze zur Behandlung eines trockenen Reizhustens ist sicherlich der **Spitzwegerich**. Er wirkt reizlindernd durch seinen Schleimgehalt sowie antibakteriell und entzündungshemmend auf Grund von Iridoiden. Iridoide dienen der Abwehr von Fressfeinden der Pflanzen, sie entfalten aber auch antimikrobielle Wirkung und bieten der Pflanze Schutz vor Mikroorganismen (Bakterien und Pilze). Die Zahnstocheurammi enthält Stoffe, die eine krampflösende Wirkung haben. Präparate dieser Pflanze finden bei Asthma oder Keuchhusten Verwendung.



Eibisch *Althaea officinalis* – blutstillend, entzündungshemmend, reizmildernd

Huflattich *Tussilago farfara* – reizmildernd, schleimlösend, schweißtreibend

Großblütige Königskerze *Verbascum densiflorum* – entzündungshemmend, reizmildernd, schleimlösend

Silber-Königskerze *Verbascum bombyciferum* – entzündungshemmend, reizmildernd, schleimlösend

Wilde Malve *Malva sylvestris* – entzündungshemmend, reizmildernd

Spitzwegerich *Plantago lanceolata* – reizmildernd, schleimlösend

Apotheker-Rose *Rosa gallica officinalis* – adstringierend, blutreinigend, blutstillend, immunstärkend, nervenstärkend

Stockrose *Alcea rosea* – harntreibend, krampflösend, reizmildernd

Beruhigung

Die heute weit verbreiteten Beschwerden wie Kopfschmerz, Kreislaufstörungen und Verspannungen sind häufig Hinweise auf Stress und Überforderung, Reizüberflutung und Ärger. Die psychische Belastung führt zu körperlichen Symptomen.

Wenn Unruhe, Angst- und Spannungszustände, Nervosität, Ein- und Durchschlafstörungen sowie depressive Verstimmungen auf Überbeanspruchung gepaart mit fehlender Entspannung zurückzuführen sind, können neben der Behebung der Ursachen pflanzliche Beruhigungsmittel auch zur Symptombekämpfung sehr gut eingesetzt werden.

Die **Baldrianwurzel** gehört wohl zu den bekanntesten Beruhigungsmitteln. Tagsüber angewandt kann Baldrian Stresserscheinungen mindern und sogar die Konzentration fördern.

Weiterhin werden **Lavendel**, Hopfen und **Melisse** auf Grund ihrer ätherischen Öle verwendet. Pflanzliche Beruhigungsmittel entspannen, entkrampfen, vermindern quälendes Gedankenjagen und fördern so einen erholsamen Schlaf. Sie können den Schlaf jedoch nicht erzwingen.

Bei bestimmten Formen depressiver Erkrankungen ist das wissenschaftlich sehr gut untersuchte Tüpfel-Johanniskraut seinen chemischen Konkurrenten ebenbürtig.



LAVENDEL

Arznei-Baldrian *Valeriana officinalis* – beruhigend, entspannend, schlaffördernd
Echter Lavendel *Lavandula angustifolia* – beruhigend, krampflösend
Zitronen-Melisse *Melissa officinalis* – beruhigend, krampflösend, schlaffördernd
Rote Spornblume *Centranthus ruber* – beruhigend, schlaffördernd

Verdauung

Völlegefühl, Übelkeit, Blähungen oder Krämpfe, z.B. nach sehr fetten Mahlzeiten, können auf Produktions- und Abflussstörungen von Gallenflüssigkeit hinweisen. Die von der Leber gebildete Gallenflüssigkeit wird in der Gallenblase gespeichert und in den Dünndarm zur Verdauungsförderung geleitet. Beschwerden können auf Grund verminderter Produktion der Gallenflüssigkeit oder bei reduziertem Abfluss durch Verkrampfung der Gallenblasenmuskulatur entstehen.

Schafgarbe, Schleifenblume, Wermut, Gewöhnliche Wegwarte, Andorn, Erzengelwurz und Löwenzahn enthalten Bitterstoffe, die die Gallenproduktion in der Leber steigern. Zusätzlich wirkt die **Schafgarbe** krampflösend. Ebenfalls krampflösend, entblähend und die Gallenproduktion steigernd wirkt die **Pfefferminze**. Im umgekehrten Fall, wenn zu viel Galle produziert wird, schafft Erdrauch Abhilfe.



SCHLEIFENBLUME

Echter Kümmel *Carum carvi* – appetitanregend, entspannend, krampflösend
Leberblümchen *Hepatica nobilis* – harntreibend, leberschützend
Mariendistel *Silybum marianum* – entgiftend, galletreibend, leberschützend
Meerrettich *Armoracia rusticana* – antibakteriell, galletreibend, krampflösend
Pfefferminze *Mentha x piperita* – entblähend, beruhigend, galletreibend, krampflösend, schmerzstillend

Rosmarin *Rosmarinus officinalis* – entblähend, galletreibend, harntreibend
Gewöhnliche Schafgarbe *Achillea millefolium* – entblähend, galletreibend, krampflösend
Schleifenblume *Iberis amara* – appetitanregend, galletreibend, krampflösend
Gewöhnliche Wegwarte *Cichorium intybus* – appetitanregend, galletreibend
Wermut *Artemisia absinthium* – blutreinigend, entblähend, krampflösend

Frauenheilkunde

In der Volksheilkunde wurden traditionell eine Vielzahl von Arzneipflanzen bei den sogenannten „Frauenleiden“ verwendet. Nur wenige dieser Pflanze genügen den heutigen therapeutischen Anforderungen. Diese weisen dann jedoch eine konkurrenzlos heilsame Wirkung auf. Der Zyklus der Frau ist von einer komplizierten Feinsteuerung durch zahlreiche körpereigene Hormone bestimmt.

Entsprechend schwierig zu behandeln sind Ungleichgewichte im Hormonhaushalt, die sich unter anderem in schmerzhaften Menstruationsbeschwerden äußern. Bei schwerwiegenden Störungen sollte stets ärztlicher Rat eingeholt werden.

Zur Regulierung des Hormonhaushaltes werden **Mönchspfeffer** und **Traubensilberkerze** angewandt. **Mönchspfeffer** reguliert nachweislich den Bluthormonspiegel und bessert die Beschwerden des prämenstruellen Syndroms (PMS) wie Spannungsgefühl, Schmerzen, Gereiztheit und depressive Verstimmungen. Die **Traubensilberkerze** wird erfolgreich zur Behandlung der typischen Beschwerden der Wechseljahre eingesetzt.



Linderung bei krampfartigen Schmerzen schaffen Tees oder Sitzbäder aus Amerikanischem Schneeballbaum, Echter Kamille, **Gewöhnlicher Schafgarbe** oder Gänsefingerkraut.

- Gewöhnlicher Frauenmantel** *Alchemilla vulgaris* – krampflösend
- Küchenschelle** *Pulsatilla vulgaris* – krampflösend, schmerzlindernd, giftig
- Mönchspfeffer** *Vitex agnus-castus* – krampflösend, schmerzlindernd
- Gewöhnliche Schafgarbe** *Achillea millefolium* – entzündungshemmend, krampflösend
- Weißer Taubnessel** *Lamium album* – reinigend, wundheilend
- Traubensilberkerze** *Cimicifuga racemosa* – beruhigend, schmerzstillend

Gerbstoffhaltige Pflanzen

Gerbstoffe binden Eiweißstoffe der Haut und es entstehen wasserunlösliche und nicht quellende Strukturen. Beim Gerben von Tierhäuten wird die Fähigkeit zur Vernetzung von Proteinketten genutzt, um stabiles Leder herzustellen. Die pharmazeutische Wirkung der Gerbstoffe beruht auf dem Prinzip „Härten“.

Das Gewebe wird oberflächlich verdichtet und eine schützende Membran bildet sich aus, zum Beispiel auf einer Schleimhaut. Die Gerbstoffe entziehen also durch ihre zusammenziehende (adstringierende) Wirkung Bakterien den Nährboden, die sich auf Haut und Schleimhaut angesiedelt haben. Schmerz und Wundsekretion werden vermindert, Entzündungen gehemmt, kapillare Blutungen gestillt, Bakterien und Giftstoffe können nicht mehr tiefer eindringen.

Durch diese Wirkungsweise werden Gerbstoffe vor allem zur Behandlung von Verletzungen und Entzündungen der Haut und Schleimhäute, Husten, leichten Durchfallerkrankungen und als Gegengift bei Schwermetall- und Alkaloidvergiftungen angewendet (Alkaloide sind isolierte Stoffe, z.B. wird aus Schlafmohn das Alkaloid Morphin isoliert).

Zu den wichtigsten gerbstoffhaltigen Pflanzen gehören die heimischen Eichen, verschiedene **Fingerkraut- und Nelkenwurzarzen**, **Odermennig** („das Kraut der Sänger und Redner“), **Frauenmantel**, **Erdbeeren**, **Heidelbeeren**, **Wiesenknopf**, **Schlangen-Knöterich**, Weiße Taubnessel sowie Wal- und **Zaubernüsse**.



Blutwurz *Potentilla erecta* – antibakteriell, blutstillend, entgiftend
Wald-Erdbeere *Fragaria vesca* – adstringierend, blutreinigend, harntreibend
Gänse-Fingerkraut *Potentilla anserina* – adstringierend, antibakteriell, beruhigend, blutstillend, entspannend, entzündungshemmend, krampflösend
Gewöhnlicher Frauenmantel *Alchemilla vulgaris* – adstringierend, blutreinigend
Heidelbeere *Vaccinium myrtillus* – adstringierend
Schlangen-Knöterich *Polygonum bistorta* – adstringierend, verdauungsstärkend
Zitronen-Melisse *Melissa officinalis* – antibakteriell, beruhigend, krampflösend

Echte Nelkenwurz *Geum urbanum* – adstringierend, antibakteriell, blutstillend, entzündungshemmend, schweißtreibend
Rosmarin *Rosmarinus officinalis* – fungizid, krampflösend
Echter Salbei *Salvia officinalis* – antibakteriell, antiviral, fungizid
Gewöhnlicher Odermennig *Agrimonia eupatoria* – adstringierend
Blut-Weiderich *Lythrum salicaria* – adstringierend, Blutzucker senkend
Großer Wiesenknopf *Sanguisorba officinalis* – adstringierend, antibakteriell
Virginische Zaubernuss *Hamamelis virginiana* – adstringierend, beruhigend, blutstillend, entzündungshemmend

Pflanzen zur äußerlichen Anwendung

Die Haut als größtes Organ des Menschen wird auch häufig als Spiegel der Seele und des Gesamtgesundheitszustandes beschrieben.

Bei trockenen, schuppigen Hautausschlägen werden verstärkt Zubereitungen der **Mahonie** empfohlen. In klinischen Prüfungen konnten auf Grund zellteilungshemmender Wirkung gute Effekte nachgewiesen werden.

Das Stiefmütterchen wird zur Hautreinigung eingesetzt. Entzündungshemmende Flavonoide (sekundäre Pflanzenstoffe) lindern als Tee oder äußerlich in Form von feuchten Umschlägen Ekzeme und Säuglingsmilchschorf.

Melisse und **Tüpfel-Johanniskraut** haben eine beruhigende Wirkung. Beide Pflanzen können, äußerlich angewendet, auch antivirale Eigenschaften haben.

Thymian und Rosmarin zählen zu den desinfizierenden Arzneipflanzen und fördern zugleich die Durchblutung. Thymian wirkt auf Grund seiner ätherischen Öle auch pilzhemmend und kann als pflanzliches Antibiotikum bezeichnet werden.



MAHONIE

Echter Beinwell *Symphytum officinale* – adstringierend, blutstillend, entzündungshemmend, kühlend, wundheilend, schmerzstillend

Borretsch *Borago officinalis* – ekzemplindernd, entzündungshemmend

Schwarze Johannisbeere *Ribes nigrum* – entzündungshemmend, immunstärkend, schmerzlindernd

Tüpfel-Johanniskraut *Hypericum perforatum* – abschwellend, beruhigend

Gewöhnliche Mahonie *Mahonia aquifolium* – antibakteriell, kräftigend, Schuppenflechte und Hautausschläge lindernd

Wilde Malve *Malva sylvestris* – entzündungshemmend, reizmildernd

Zitronen-Melisse *Melissa officinalis* – antibakteriell, fungizid, krampflösend, kühlend

Gemeine Nachtkerze *Oenothera biennis* – adstringierend, beruhigend, entzündungshemmend, Neurodermitis lindernd

Duft-Veilchen *Viola odorata* – abschwellend, antibakteriell, beruhigend, blutreinigend, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend



Informationen

Gemeinde Rot an der Rot
Klosterhof 14 | 88430 Rot an der Rot
www.rot.de

Konzeption, Texte, grafische Gestaltung
elsner.elsner, Visuelle Kommunikation
Jordanstraße 18 | 88444 Ummendorf
www.elsner-elsner.com



Freiraum-Planung
Jörg Sigmund, Freier Landschaftsarchitekt