

Marina Marinova

# MAGIE UND HEILKRAFT DER KRÄUTER

Das alte Wissen der bulgarischen  
Heiler neu entdeckt

# Inhalt

Einführung . . . . . 9

**Das Körperbild in der Kräuterheilkunde** . . . . . 13

1. Die drei Elemente des menschlichen Organismus' . . . . . 13
2. Klassifizierung der Anwendungen . . . . . 15
3. Kräuterheilkunde – Prävention und Heilen . . . . . 17
4. Diagnose und Heilungschancen . . . . . 18

**Die Aufbereitung der Kräuter** . . . . . 21

1. Kräutertees . . . . . 21
2. Tinkturen . . . . . 22
3. Kaltauszüge . . . . . 23
4. Säfte . . . . . 23
5. Ölauszüge . . . . . 23
6. Pulver . . . . . 24
7. Salben . . . . . 24
8. Umschläge . . . . . 24
9. Gärprodukte . . . . . 25
10. Kräuterkaffees . . . . . 25
11. Öle . . . . . 25

**Kräuterporträts – Eine kritische Auswahl** . . . . . 27

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| Adonisröschen . . . . . 29  | Löwenzahn . . . . . 66                          |
| Alant . . . . . 31          | Mauerpfeffer . . . . . 69                       |
| Anis . . . . . 33           | Mistel . . . . . 71                             |
| Baldrian . . . . . 35       | Odermenning . . . . . 75                        |
| Bärlauch . . . . . 37       | Pfingstrose . . . . . 77                        |
| Basilikum . . . . . 39      | Rainfarn . . . . . 80                           |
| Bergkiefer . . . . . 42     | Roskastanie . . . . . 82                        |
| Bitterklee . . . . . 44     | Salbei . . . . . 84                             |
| Brennnessel . . . . . 46    | Schafgarbe . . . . . 86                         |
| Erdbeere . . . . . 49       | Silberbirke und Sandbirke . 89                  |
| Eselsdistel . . . . . 51    | Spitzwegerich und<br>Breitwegerich . . . . . 92 |
| Geißraute . . . . . 53      | Steinklee . . . . . 94                          |
| Gelber Enzian . . . . . 55  | Walnuss . . . . . 96                            |
| Echte Goldrute . . . . . 57 | Weißdorn . . . . . 98                           |
| Hauhechel . . . . . 59      | Weißße Bohne . . . . . 100                      |
| Herzgespann . . . . . 61    | Zwiebel . . . . . 102                           |
| Johanniskraut . . . . . 63  |   |

Heilen mit Kräutern – Anwendungen . . . . .	105
<i>I. Erkrankungen der Atemwege . . . . .</i>	<i>106</i>
1. Grundrezepturen . . . . .	106
2. Erkältungskrankheiten . . . . .	109
3. Chronische Lungenentzündung . . . . .	113
4. Asthma . . . . .	116
<i>II. Erkrankungen der Herz- und Blutgefäße . . . . .</i>	<i>119</i>
1. Grundrezepturen . . . . .	121
2. Herzfunktionsstörungen . . . . .	122
3. Arteriosklerose . . . . .	126
4. Hypertonie . . . . .	128
5. Hypotonie . . . . .	132
6. Venenleiden . . . . .	133
7. Hämorrhoiden . . . . .	135
<i>III. Magen-Darm-Probleme . . . . .</i>	<i>137</i>
1. Grundrezepturen . . . . .	137
2. Gastritis . . . . .	139
3. Geschwüre . . . . .	144
4. Dickdarmprobleme . . . . .	148
5. Verstopfung . . . . .	151
6. Durchfall . . . . .	153
7. Magersucht . . . . .	154
8. Appetitlosigkeit . . . . .	155
9. Magenschleimhautentzündung . . . . .	155
10. Magenübersäuerung . . . . .	156
11. Magenschmerzen . . . . .	157
<i>IV. Erkrankungen der Leber, der Galle, der Nieren und der Blase . . . . .</i>	<i>159</i>
1. Grundrezepturen . . . . .	159
2. Gallensteine . . . . .	164
3. Leberentzündungen . . . . .	165
4. Nieren- und Blasenentzündungen . . . . .	168
5. Nieren- und Blasensteine . . . . .	173
6. Prostatabeschwerden . . . . .	174

<b>V. Geschlechtsspezifische Krankheiten</b>	175
1. Grundrezepturen	175
2. Geschlechtsspezifische Krankheiten bei Männern	176
2.1 Potenzstörungen	177
2.2 Unfruchtbarkeit	178
3. Geschlechtsspezifische Krankheiten bei Frauen	179
3.1 Entzündungen im Vaginalbereich, Ausfluss	182
3.2 Gebärmutterblutungen	184
3.3 Schmerzen während der Monatsblutung	185
3.4 Zu schwache und schmerzhafte Monatsblutung	186
3.5 Zysten der Eierstöcke	188
3.6 Kinderlosigkeit	189
3.7 Übelkeit während der Schwangerschaft	190
3.8 Schwangerschaftsbedingte Wasseransammlungen	191
3.9 Zur Erleichterung der Geburt	191
3.10 Zur Förderung der Milchbildung	192
3.11 Zur Drosselung des Milchflusses	193
3.12 Entzündungen der Brustwarzen	194
3.13 Wechseljahrsbeschwerden	195
<b>VI. Haut- und Haarprobleme</b>	197
1. Ausschläge	197
2. Haarausfall	200
<b>VII. Diverse weitere Leiden</b>	201
1. Gerstenkorn	201
2. Hexenschuss	201
3. Knieschmerzen	201
4. Mandelentzündung	202
5. Nasenbluten	202
6. Neuralgie	202
7. Ohrenschmerzen	202
8. Übermüdung	202
Zum Schluss	203
Nachwort	205
Verzeichnis der verwendeten Kräuter	206
Anmerkungen	210

# Einführung

Die Nutzung von Pflanzen, Mineralien und anderen Substanzen aus der Natur als Heilmittel kann bis zu den Ursprüngen der menschlichen Rasse zurückverfolgt werden. Bereits die Neandertaler haben Kräuter benutzt, um beispielsweise Schmerzen zu lindern oder um Entzündungen entgegen zu wirken. Woher das Wissen über die Heilkraft bestimmter Pflanzen stammt, bleibt allerdings ein Rätsel. Sicherlich aber haben Beobachtungen des Tierverhaltens sowie Experimente eine große Rolle gespielt, doch nicht alles kann damit erklärt werden. Wie ist der Mensch etwa auf die Idee gekommen, die relativ unansehnliche und nicht gerade wohlriechende Beinwellwurzel zu zerstoßen und auf einen Knochenbruch zu legen, um die Heilung zu beschleunigen?

Visionen und außergewöhnliches Wahrnehmungsvermögen könnten bei diesen Erkenntnissen eine zentrale Rolle gespielt haben. Dass es sich bei dem Heilwissen der Völker um reelles Wissen und nicht bloß um Aberglauben handelt, können wir mehreren Tatsachen entnehmen und zwar unabhängig von den Kenntnissen der modernen Medizin. Als die wichtigste Tatsache betrachte ich es, dass verschiedene Völker unabhängig voneinander zu denselben Ergebnissen über die Wirkung von Naturheilmitteln gekommen sind. So werden diejenigen, die sich mit der traditionellen deutschen Kräuterkunde beschäftigen, bei den meisten bulgarischen Rezepten und Anwendungen mit dem Kopf nicken und ihre Erfahrungen bestätigt sehen.

Unterschiede dagegen habe ich persönlich vor allem in den Feinheiten der Zubereitung verschiedener Heilmittel entdeckt: Bestimmte Bedingungen beim Sammeln der Kräuter oder der Einsatz von Licht, Farben und Mineralien als zusätzliche Informanten, die die Heilwirkung verstärken, werden oftmals lediglich in bestimmten Kulturkreisen eingesetzt. Der Grund dafür könnte darin liegen, dass es sich hier um ein Wissen handelt, das in Mitteleuropa vermutlich als zu heidnisch angesehen und von der Kirche ausgerottet wurde. Weitere Unterschiede sind allein in der Natur selbst und der jeweiligen Verbreitung einzelner

Kräuter zu sehen. So gibt es Kräuter, die in Mitteleuropa nicht wachsen und dementsprechend kein integraler Teil der hiesigen Naturheilkunde sind. Weiter sind nur wenige Pflanzen auf extreme Kälteregeionnen ausgelegt und selbst in den höchsten bulgarischen Bergen kann man sie nicht finden. Bis auf ganz wenige Ausnahmen habe ich beide Gruppen daher außer Acht gelassen. Da ich an die gegenseitige Abhängigkeit von Mensch und Umgebung glaube, bin ich zudem fest davon überzeugt, dass die besten Heilmittel für unsere Krankheiten in der Flora unserer näheren Umgebung zu finden sind.

Ebenfalls vermieden habe ich die meisten Pflanzen, die als Gifte angewendet werden können. Wenn, wie z.B. beim Stechapfel, einige Nutzbereiche zu wichtig sind, um die Pflanze außen vor zu lassen, so weise ich ausdrücklich auf die Giftigkeit hin. Nehmen Sie diese Warnungen bitte ernst, denn sie sind auch ernst *gemeint*. Die Begriffe „Kräuter“ und „natürliche Stoffe“ werden zu oft und zu gutgläubig gleichgesetzt mit „nebenwirkungsfrei“ und „unschädlich“, vor allem in Vergleichen mit stark wirkenden synthetischen Medikamenten. Dies ist aber ein Vorurteil, ein moderner Aberglaube – genau wie die Überzeugung, dass nur klinisch getestete und zugelassene Substanzen zuverlässig heilen können. Da Kräuter, im Unterschied zu Medikamenten, sich nicht auf einen isolierten Wirkstoff verlassen müssen, wirken sie meist komplexer und ganzheitlicher, was allerdings keinesfalls bedeutet, dass sie als unbedenklich einzustufen sind. Betrachten Sie pflanzliche Heilmittel daher mit dem nötigen Respekt, denn bedenken Sie: Giftmorde gab es lange Zeit, bevor es die ersten synthetisch hergestellten Giftstoffe gab.

Der Kern dieses Buches sind die zahlreichen Kräuterrezepturen zur Linderung der unterschiedlichsten Leiden. Der überwiegende Teil der Informationen hierfür stammt aus den Überlieferungen meiner Großmutter. Einige habe ich in persönlichen Gesprächen mit anderen Heilerinnen gesammelt und ein kleiner Teil des Wissens über die Kräuter stammt aus Büchern, worauf ich an der entsprechenden Stelle stets ausdrücklich hinweisen werde. Denn auch wenn mir diese Anwendungen sehr überzeugend erscheinen, so habe ich keine persönlichen Erfahrungen mit ihnen.

Bei der Auswahl der Rezepte habe ich mich weit gehend von den folgenden Kriterien leiten lassen:

- leicht zu beschaffende, möglichst unbedenkliche Kräuter und Kräutermischungen,
- unkomplizierte Zubereitung,
- Mittel zur schnellen Hilfe bei akuten Beschwerden und zur längerfristigen Einnahme bei chronischen Leiden für jeden Wirkungsbereich,
- mehrere Rezepturen mit unterschiedlichen Zutaten und vergleichbaren Wirkungen, um die jeweils zur Verfügung stehenden Kräuter (regional oder jahreszeitlich bedingt; persönlicher Kräutervorrat u.a.) optimal zu nutzen sowie
- alters- und geschlechtsspezifische Rezepturen.

Im mittleren Teil des Buches finden Sie Einzelbeschreibungen einiger wichtiger Kräuter sowie deren Heilwirkung. Dabei habe ich mich ausschließlich an der bulgarischen Heiltradition orientiert. Sollte es gravierende Unterschiede zu der deutschen (eher mitteleuropäischen) Heilkunde geben, so bleibt es den Lesern überlassen, sich ihr Urteil zu bilden. Nach meiner Erfahrung allerdings gibt es solche Unterschiede nicht.

Selbstverständlich können die Informationen über die Heilwirkung bestimmter Pflanzen als Orientierungshilfe bei der Beschaffung von industriell hergestellten, standardisierten Pillen, Dragees und Tinkturen genutzt werden (Sie werden zudem genügend Kräuterbücher finden, die ausschließlich solche Mittel empfehlen und nur ihnen überhaupt heilende Wirkung zugestehen). Der Schwerpunkt dieses Buches liegt allerdings auf Mitteln, die man selbst zu Hause zubereiten kann. Lediglich bei den Ausgangszutaten, den einzelnen Kräutern, kann es vernünftiger sein, sie zu kaufen, statt sie selbst zu sammeln. Zum einen benötigt man zum Erkennen der Kräuter eine gewisse Erfahrung und zum anderen ist das Sammeln zu zeitaufwendig: Die Jahreszeiten müssen berücksichtigt werden und man darf nur weit ab von befahrenen Straßen sammeln. Auch das Trocknen kann tückisch sein, denn manche Drogen brauchen Sonne, andere Schatten, vor allem aber brauchen sie Platz und kaum jemand verfügt über einen geräumigen, gut belüfteten Dachboden, der nur zum Kräutertrocknen reserviert ist, wie meine Großmutter ihn hatte. Diejenigen, die dennoch selbst sammeln wollen, werden hier die nötigen Informationen finden, um dies gefahrlos

und richtig zu tun. Beachten Sie bitte auch, dass Fehler beim Sammeln und Zubereiten (Zeit des Sammelns, Art der Trocknung, Gefäße, in denen die Kräuter aufbewahrt werden, Bedingungen der Aufbewahrung) die Heilkraft der Pflanzen erheblich mindern oder gar zunichte machen können.

In Übereinstimmung mit der bulgarischen Heiltradition werden viele Heilmittel nach Geschlecht und Alter getrennt. So werden einige Mittel Kindern nie verabreicht, andere sind für Kinder dagegen besonders gut geeignet. In Bulgarien glaubt man darüber hinaus, dass bestimmte Pflanzen „männlich“ oder „weiblich“ sind und ihre Wirkung bei dem entsprechenden Geschlecht besser ausgeprägt ist. Gelegentlich unterscheiden sich auch die Zubereitungsart oder die empfohlenen Mengen. Bis zum Einsetzen der Pubertät wird dabei allerdings nicht zwischen den beiden Geschlechtern unterschieden. Ich glaube, dass diese Trennung der Heilmittel aus einem tiefen, uralten Wissen über die Besonderheiten von Männern und Frauen stammt und empfehle daher, sich daran zu halten. Ein Aspekt könnte die Tatsache sein, dass viele „männliche“ Pflanzen als Abtreibungsmittel, zur Reduzierung der Regelblutung oder des Milchflusses genutzt wurden. Ich habe aber auch Heilpraktiker getroffen, die diese Teilung nicht akzeptieren und Heilmittel ausschließlich nach ihrer universellen Wirkung einsetzen. Auch hier überlasse ich es Ihnen, sich auf Ihr Gefühl und Ihren Verstand zu verlassen.

Ein weiterer Gesichtspunkt, auf den bei der Beschreibung der Kräuter Bezug genommen wird, ist deren Wirkung nach den traditionellen Vorstellungen der bulgarischen Heiler. Aus besonderen historischen und kulturellen Gründen<sup>1</sup> wurde dieses Wissen nie systematisiert und in schriftlicher Form niedergelegt, doch – auch wenn sie dem modernen Leser (mit Recht) eher märchenhaft erscheinen werden – sind sie eine nützliche „Kodierung“, mit deren Hilfe die Heilwirkung einer Pflanze besser verstanden werden kann.

## SILBERBIRKE und SANDBIRKE

*Betula alba und Betula pendula*



Die Birke ist einer der gebefreudigen Bäume, bei denen alle Teile heilen können: die Blätter, die Rinde, die Knospen und in ganz besonderen Fällen sogar die Wurzel. Sie ist eine magische Pflanze und verlangt bestimmte Verhaltensweisen, damit sie ihre Heilkraft „frei gibt. Ansonsten wird sie leicht böse und reizt, statt zu heilen“. Sowohl Sammelzeit als auch Benehmen sind dabei wichtig.

Die Knospen sammelt man sehr zeitig im Frühjahr (bis eine Woche nach Ostern) und zwar nur von alten Bäumen (der Durchmesser muss größer sein als die Handspanne der Sammlerin/des Sammlers). Sie werden im Schatten getrocknet und dann in Säcke gefüllt. Als Farben werden Weiß und Hellgrün bevorzugt.

Die Rinde wird ebenfalls sehr früh im Frühling, eine Woche vor den Knospen und niemals von demselben Baum, von dem man die Knospen zu sammeln plant, genommen. Sie wird in der prallen Sonne getrocknet, in eine mit grünem Stoff ausgelegte, verschließbare Holzkiste gegeben, mit grünem Stoff locker zugedeckt und die Kiste wird fest verschlossen. Auf den Deckel malt oder klebt man ein Birkenblatt. Die Blätter werden einen Monat nach den Knospen gesammelt und im Schatten getrocknet. Für ihre Aufbewahrung gelten dieselben Regeln wie für die Blätter.

Das Sammeln aller Teile der Birke ist am wirksamsten, wenn es an einem Montag erfolgt. Getrennt werden Birkenteile, die beim zunehmenden und beim abnehmenden Mond gesammelt werden. Man muss ferner ein Stück Seide tragen und bevor das Sammeln beginnt, wird ein Seidenstreifen an einen Zweig (für Blätter und Knospen) oder um den Stamm (für die Rinde) gebunden. Er gilt als Geschenk für den Baum und für darin wohnende Birkenfeen. Am Ende bedankt man sich bei dem Baum und wünscht ihm so lange zu leben, wie Menschen seine Heilkraft benötigen und noch hundert Jahre mehr. Wenn man Birkenblätter kauft, so achtet man zumindest auf den Kauftag (Montag!) und legt die gekauften Blätter oder Knospen für einige Tage in ein Säckchen aus grüner Seide.

Die Birke hat zwei Wirkungsbereiche, die an der Mondphase beim Sammeln oder Kaufen festgemacht werden: *„Die Birke ist weiß, nicht war? Deswegen treibt sie das schwarze Wasser aus dem Körper und heilt die Nieren und die Blase. Wenn man Steine in den Nieren oder in der Blase hat, schmelzen sie von dem Birkentee und kommen dann weg. Aber es tut weh. Aber wenn es Birke des abnehmenden Mondes ist, schmelzen die Steine schneller und die Schmerzen gehen schneller vorbei. Bei Frauen und Kindern nimmst du die Blätter, bei Männern aber die Knospen. Aber du musst aufpassen: Manchmal wird die Birke böse, wenn man ihr die Knospen nimmst. Bei den Blättern wird sie nicht böse und bei der Rinde auch nicht, aber bei den Knospen. Da muss der Mann ständig pissen und die Nieren tun ihm noch mehr weh, aber die Krankheit geht nicht weg. Da darfst du ihm keine Birkenknospen mehr geben.“* Etwas kompakter ausgedrückt: Tee aus Birkenblättern oder Birkenknospen ist ein wirksames Mittel bei **Nierenentzündungen, Nieren- und Blasensteinen**. Der Birkenknospentee allerdings ist nicht nebenwirkungsfrei.

Das „Vertreiben von schwarzem Wasser“ ist auch ein Bestandteil der Heilung von **Rheumaerkrankungen**, daher sind vor allem Birkenblätter Bestandteil vieler Rheumatees, die auch für Kompressen und Umschläge genutzt werden.

Die beim zunehmenden Mond gesammelten Birkenblätter oder die Rinde haben eine wachstums- und regenerationsfördernde Wirkung. Die offensichtlichste Anwendung hier ist die zur Unterstützung des **Haarwachstums**. *„So wie der Mond wächst, so werden auch die Haare wachsen und voller werden. Aber bei Männern, denen die Haare ausfallen wirkt das nicht. Das ist ihnen von Gott so gegeben und da kannst du nichts machen. Wenn Gott will, kann man es mit den Blättern der Kapuzinerkresse oder mit Brennesselwurzeln etwas verlangsamen, aber stoppen kann man es nicht. Aber Frauen, die lange, schöne Haare haben wollen, für die ist die Birke gut.“*

Ein weiterer wichtiger Aspekt der regenerierenden Wirkung der Birke ist die Behandlung von **langsam heilenden Wunden**. (Haare und Haut werden in der bulgarischen Heilkunde oft als eine Einheit gesehen und mit denselben Mitteln behandelt.)

Aus diesen Heilwirkungsbereichen ergeben sich die unterschiedlichen Verabreichungsformen der Birke.

## Grundrezepte

*Für den Tee:* Ein Esslöffel Birkenblätter, Knospen oder eine Mischung aus beidem wird mit 500 ml kochendem Wasser übergossen und 30 Minuten ziehen gelassen. Je ein Drittel davon vor jeder Hauptmahlzeit trinken.

*Für das Birkenwasser:* Zwei Esslöffel Blätter und/oder Rinde in 400 ml kaltes Wasser geben. Zum Kochen bringen, 3 Minuten kochen und 15 Minuten ziehen lassen. Mehrmals wöchentlich die Haarwurzeln damit einreiben.

*Für die Salbe:* Die Asche der Birkenrinde wird sorgfältig durchgeseibt und einer Fettsubstanz (früher Schweine- oder Gänseschmalz, heutzutage eher Vaseline) beigemischt. Man kann auch die Asche verbrannter Knospen hinzufügen. Mit der so hergestellten Salbe können neben Wunden auch Mitesser und Flechten behandelt werden.