

# Wildkräuter

Autor/in: Klaus Müller, Heilpraktiker



Wildkräuter und ihre Verwendung &bdquo;In den Kräutern ist die ganze Kraft der Welt enthalten. Derjenige, der ihre geheimen Fähigkeiten kennt, der ist allmächtig&ldquo;; So heißt es in den vedischen Hymnen, den ältesten Schriften Indiens.

## Ackerschachtelhalm

Anwendung: Nieren- und Blasenkatarrhe, Bronchialleiden, offene Wunden.

Zubereitung: 2-3 Teelöffel voll Schachtelhalmkraut werden in siedendem Wasser (150 ml) 5 bis 10 Minuten gekocht und nach etwa 20 Minuten durch ein Teesieb gegeben. Mehrmals täglich eine Tasse frisch bereiteten Tee zwischen den Mahlzeiten trinken. Der Aufguß kann auch zu Umschlägen verwendet werden. Der Tee wird aufgrund der harntreibenden Wirkung bei Nieren- und Blasenkatarrhen getrunken. Ackerschachtelhalm wird in der Volksmedizin auch bei Rheuma, Gicht und Bronchialleiden verwendet. Darüber hinaus hat die im Ackerschachtelhalm vorhandene Kieselsäure bindegewebsregenerierende Eigenschaften. Deshalb werden bei Wundleiden, Geschwüren, Krampfadern aber auch bei lokalen Durchblutungsstörungen Umschlägen und Bäder verordnet. Bei eingeschränkter Herz- und Nierentätigkeit sollte auf die Verwendung von Ackerschachtelhalmtée verzichtet werden. Der Ackerschachtelhalm bringt zwei unterschiedliche Triebe hervor, die chlorophyllosen bräunlichen Frühjahrstriebe mit sporentragenden Ähren und die unfruchtbaren grünen Sommertriebe, die dem Aufbau von Nahrungsreserven dienen. Der Name Schachtelhalm liegt in der Eigenschaft begründet, daß sich die einzelnen Schaftglieder auseinanderziehen lassen, sie sind ineinander verschachtelt. Der volkstümlich gebräuchliche Name Zinnkraut geht auf die frühere Verwendung der Schäfte zum Reinigen von Zinnschirr zurück. Ackerschachtelhalm war bereits bei den Griechen und auch bei den Römern als Heilpflanze bekannt. Insbesondere über die harntreibende, aber auch die blutstillende und wundheilende Wirkung wurde berichtet. Nachdem die Heilwirkung später in Vergessenheit geriet machte erst Sebastian Kneipp den Ackerschachtelhalm besonders aufgrund der Anwendung als blutstillendes Heilmittel wieder bekannt. Der Sumpfacerschachtelhalm hat einen wesentlich dickeren Stengel und ist nicht als Tee, sondern nur fürs Bad verwendbar.

## Anserinenkraut, Gänsefingerkraut

Anwendung: Durchfall, Gurgelmittel, Krämpfe, vorzeitige Wehen, Magenkrämpfe, Keuchhusten.

Zubereitung: Einen gehäuften Teelöffel mit heißem Wasser (150 ml) übergießen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Der Teeaufguß enthält in der Hauptsache Gerbstoffe, entsprechend wird er in der Volksheilkunde als Gurgelmittel und Mittel gegen leichte Durchfälle angewendet. Ferner wird "Krampfkraut" auch als krampflösende Pflanze eingesetzt. &bdquo;Stierlekraut&ldquo;;

## Bärlauch

Anwendung: Bärlauchzwiebel wird roh, kleingehackt oder als Preßsaft bei Arteriosklerose oder Bluthochdruck angewandt, während der Krautextrakt bei Magen-Darm-Störungen, Blähungen, gegen Bluthochdruck und Arteriosklerose und äußerlich bei chronischen Hautausschlägen genommen wird. Verwendet wird das frische Kraut und die frische Zwiebel. In Nord- und Mitteleuropa wurde Bärlauch in früheren Jahrhunderten als Heil- und Gewürz- und Gemüsepflanze angebaut. Nach Grieve nahm der Wildwuchs in England derart überhand, daß man unentwegt über dicke Teppiche der gefälligen Blüten laufen kann, dabei jedoch mit jedem Schritt den dem Knoblauch ähnlichen unangenehmen Geruch erzeugt. Verwechslungsgefahr zum Maiglöckchen und zur Herbstzeitlose.

## Baldrian

Anwendung: Nervosität, Einschlafstörungen, Angst, Spannung.

Zubereitung: 1 Teelöffel pro Tasse (150 ml) ca. 15 Minuten ziehen lassen und abseihen, 2-4 mal täglich

trin-ken. Baldrian wirkt beruhigend und einschlaflfördernd. Er wird deshalb gegen Nervosität, Erregungszustände, nervöse Magen- Darmbeschwerden und gegen Schlafstörungen eingesetzt. Auch Angst und Spannungszustände können damit therapiert werden. Baldrian ist ein seit dem Altertum verwendetes Heilkraut, dem göttliche Kraft zugesprochen wurde (valere = kräftig). Für die Wirkung sind die Valepotriate in Verbindung mit anderen Inhaltsstoffen verantwortlich.

#### Beifuß

Anwendung: Beifußkraut wird bei Erkrankungen und Beschwerden im Bereich des Magen-Darm-Traktes, bei Magengeschwüren, Sodbrennen, Wurmbefall, Hysterie, Epilepsie, zur Förderung der Durchblutung sowie als beruhigendes Mittel angewendet. Beifußwurzel wird bei Schwächezuständen sowie als Tonikum, bei Psychoneurosen, Depressionen, allgemeiner Reizbarkeit und Unruhe, Schlaflosigkeit und bei Angstzuständen angewendet. Im Haushalt als Gewürz bei Wildgerichten, zum Auslassen von Gänse- oder Schweinefett. &bdquo;Magenkraut, Altweiberkraut&ldquo;.

Seit der Zeit des Dioskurides diente die Droge als Mittel zur Vertreibung von Insekten und auch zum Würzen von Getränken. Im Mittelalter wurde angenommen, daß es diese Pflanze war, die Johannes der Täufer als Gürtel in der Wüste trug. Daraus leitet sich der Aberglaube ab, die Pflanze schütze den Reisenden, weise böse Geister, Sonnenstich, Ermüdung und wilde Tiere von ihm ab. Zum selben Zweck wurde sie in der Johannesnacht als Krone getragen. In alter Zeit auch gebräuchliche Medizin für Epilepsie. Nach Gerard kuriert sie 'das Schlottern der Gelenke welches zur Lähmung führt'.

#### Bibernelle

Anwendung: Verschleimung, Erkrankung der Atemwege, Halsentzündung.

Zubereitung: Um eine ausreichende Gesamtwirkung zu erzielen ist nur die Anwendungen in Teemischungen sinnvoll. Bibernell wird in Hustenmischungen bei Atemwegserkrankungen und als auswurfördernder Bestandteil verwendet. Wie nahezu alle Lippenblütler wurde sie volkstümlich auch als Magentee und harntreibender Tee verwendet bei Erkrankungen der Harnorgane, Blasen- und Nierenbeckenentzündung. Bei Halsentzündungen wurde Bibernell auch als Gurgellösung angewendet. Das Wirkprinzip ist eher unklar, neben der schleimlösenden Saponinwirkung dürfte auch eine antibakterielle Wirkung vorhanden sein. Bibernell ist auch heute noch Bestandteil einiger Hustenteezubereitungen. Geschichtlich läßt sich die Anwendung bis in die Zeit Karls des Großen zurückverfolgen (8. Jahrhundert). Im Mittelalter war Bibernell eine häufig verwendete Arznei gegen die Pest.

#### Birkenblätter

Anwendung: Gicht, Rheuma, Harnbildung, Blasen- und Nierenleiden.

Zubereitung: 1 (-2) Eßlöffel Birkenblätter pro Tasse (150 ml) mit kochendem Wasser 10-15 Minuten ziehen lassen, abseihen, 3-4 Tassen täglich trinken. Birkenblätter haben eine stark harntreibende Wirkung, ohne dabei zu einer Nierenreizung zu führen. Der Tee kann deshalb zur Unterstützung bei allen Erkrankungen, bei denen vermehrt die Bildung von Harn erwünscht ist (Gicht, Rheuma) und zur Blutreinigung angewendet werden. Für die harntreibende Wirkung sind vermutlich die Saponine in Zusammenarbeit mit den Flavonoiden verantwortlich. Birkenteer aus dem Holz der Birke wurde bis vor kurzem bei Hautkrankheiten verwendet. Birken-saft wird in Shampoo und Haarwasser gegen Haarausfall angeboten. In den nordischen Ländern werden Birkenzweige in der Sauna zur Hautmassage benutzt.

#### Brennessel

Anwendung: Wasserlassen, Gicht, Rheuma, Blasen- und Nierenleiden. Wirkt kräftigend auf alle Organe.

Zubereitung: 3-4 Teelöffel des Krautes mit heißem Wasser (150 ml) übergießen und nach ca. 10 Minuten abseihen. 3-4 mal tägl. eine Tasse, frisch bereitet, trinken. Die Brennessel ist die &bdquo;Königin der Heilpflanzen&ldquo;. Sie wirkt harntreibend und wird verwendet zur Unterstützung der Behandlung beim Wasserlassen bei Gicht, Rheuma und Arthritis (&bdquo;Auspeitschen&ldquo; betroffener Gelenke). Sie baut

Kraft auf, und ist fester Bestandteil der meisten Blutreinigungs-, Nieren- und Blasentees. Volkstümlich wird sie daneben zur Wundheilung, Blutbildung und zur Zuckersenkung empfohlen (hier dürfte der Nutzen zweifelhaft sein). Brennesselwurzel ist vielfach Bestandteil von Haarwasser, ferner wird sie als Gurgelmitte verwendet. Brennesselkraut darf nicht angewendet werden bei Wasseransammlungen (Ödemen), die auf eine eingeschränkte Funktion der Nieren- oder Herztätigkeit zurückzuführen sind. Auf dem Arzneimittelmarkt finden sich Brennelextrakte, die zur Behandlung von Prostataleiden bestimmt sind. In diesem Zusammenhang wird eine schwache Hemmwirkung auf die Bildung von Dihydrotestosteron diskutiert, das vermutlich eine Vergrößerung der Prostata verursacht.

#### Brunnenkresse

Anwendung: bei Katarrhen der oberen Atemwege. Aufgrund des bitteren Geschmacks des Brunnenkressekrauts wird es bei Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden angewendet; eine Anwendung bei Frühjahrskuren beruht auf dem hohen Gehalt an Vitamin C. Abkochung der Blätter für Umschläge und Kompressen bei Arthritis und Rheuma in der traditionellen Medizin Nordost-Italiens.

Zubereitung: 20-30g frische Pflanze kann direkt eingenommen werden. Teezubereitung: 2g Pflanze (1-2 Teelöffel) mit 150 ml siedendem Wasser übergießen, 10-15 min bedeckt stehen lassen, anschließend durch ein Sieb abgießen; 2-3 Tassen können täglich vor den Mahlzeiten getrunken werden. Der lateinische Name für Brunnenkresse kommt von den Worten 'nasus tortus' und bedeutet so viel wie gerümpfte Nase, was sich auf die Reaktion auf ihre Bitterkeit und Schärfe bezieht.

#### Eberesche

Anwendung: Durchfall, Bedeutung als Vitamin C-Träger, mildes Abführmittel und zum Wasserlassen. Ebereschenerdbeeren und ihre Zubereitungen werden bei Erkrankungen der Niere, bei Diabetes, Rheumatismus, Störungen des Harnsäurestoffwechsels, der Harnsäureausscheidung, und zur Auflösung von Harnsäureablagerungen angewendet. Nur gekocht verwenden! Beeren werden verwendet bei Katarrhen, inneren Entzündungen, Menstruationsbeschwerden, zur Alkalisierung des Blutes und Stoffwechselförderung sowie bei Vitamin-C-Mangel. Das Mus wird bei Durchfall verwendet. Frisch gepressten Saft (oder der mit Zucker aufgesogene Saft) bei fieberhaften Erkrankungen der Lunge und des Rippenfells eßlöffelweise einnehmen. Die deutsche Bezeichnung Eberesche ist wohl am wahrscheinlichsten von Aberesche (d.h. unechte Esche) in bezug auf die esche-ähnlichen Blätter zu deuten. Verwendet werden die reifen, getrockneten oder die getrockneten und danach gekochten Früchte. Die verschiedenen Arten werden in der Geschichte mit ähnlichen Wirkungen beschrieben. Dioskurides nennt die Eberesche als Mittel gegen Durchfall. Verwendet wurden stets die Früchte in verschiedenen Zubereitungen. Risiken und Nebenwirkungen der bestimmungsgemäßen Anwendung therapeutischer Dosen der getrockneten Pflanze bzw. Genuß von durch Kochen gewonnenen Fruchtweisen, -marmeladen, -kompotten, -säften etc. sind nicht bekannt. Aufnahme sehr großer Mengen der frischen Früchte führt auf Grund der Bildung der stark schleimhautreizenden Parasorbinsäure zu Magen-Darm-Entzündung, Erbrechen, Übelkeit, Bauchschmerzen, Durchfällen, Nierenschädigung und zu Hautausschlägen. Das junge Blatt hat marzipanähnlichen Geschmack aufgrund seines Blausäuregehaltes. Das „Marzipan des Waldes“ sollte nicht zu viel verzehrt werden.

#### Ehrenpreis

Anwendung: Die Pflanze wird oft als schleimlösendes Mittel bei Husten verwendet. Ehrenpreiskraut-Zubereitungen werden bei Erkrankungen und Beschwerden im Bereich der Atemwege, des Magen-Darm-Traktes, der Leber sowie der Niere und ableitenden Harnwege, bei Gicht, Rheuma und rheumatischen Beschwerden angewendet. Volkstümliche Anwendung innerlich zur Stoffwechselförderung ("Blutreinigung") und bei nervöser Überreiztheit. Äußerlich als Gurgelmitte bei Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum. Weiterhin zur Förderung der Wundheilung, bei chronischen Hautleiden, Hautjucken und Fußschweiß. Die Pflanze wurde nach einem Botaniker des 18. Jh. benannt. Als Tee verwendet wird das getrocknete, während der Blüte gesammelte Kraut, die frischen oberirdischen Teile blühender Pflanzen und die zur Blütezeit gesammelten, getrockneten oberirdischen Teile. Der Ehrenpreis spielt in der walisischen Folklore eine wichtige Rolle. Sehr formenreich.

### Fünffingerkraut

Anwendung: Innerlich bei Durchfall, Fieber. Äußerlich bei Entzündungen der Mundschleimhaut und des Zahn-fleisches, Zahnschmerzen, Hautbrennen.

Der Name Potentilla stammt von dem lateinischen Wort 'potens - kraftvoll' ab und bezieht sich auf die großen Heilkräfte. Da an den Stielen fünf Blättchen wachsen, wird sie im Englischen 'Fünfblatt' und im Deutschen 'Fünffingerkraut' genannt. Verwendet wird die frische, blühende Pflanze und die Wurzel. Culpeper erwähnt eine Kur aus einem Blatt bei "täglich wiederkehrendem Fieber", drei Blättern bei "alle drei Tage wiederkehrendem" und vier Blättern bei "alle vier Tage wiederkehrendem Fieber". Für eine anonyme Hexensalbe wird ihr Saft unter anderem mit dem aus Gräbern geholten Fett von Kindern vermischt - es ist, vielleicht glücklicherweise, nicht mehr bekannt, wofür dieses Mittel gedacht war. Dosierung innerlich: 3g Pflanze auf 100 ml Wasser, 2-3 Tassen täglich. Äußerlich: 6g Pflanze auf 100 ml Wasser zum Gurgeln, für Mundspülungen, Waschungen, getränkte Kompressen auf die betroffenen Hautpartien auflegen

### Frauenmantel

Anwendung: Durchfall, Magen- und Darmleiden, Frauenleiden.

Tee-Zubereitung: 3 Teelöffel voll Frauenmantelkraut werden mit 150 ml heißem Wasser übergossen und nach 10 Minuten ziehen abgeseiht. Täglich 2-3 Tassen vom frisch zubereiteten Tee zwischen den Mahlzeiten trinken. Frauenmantel wird zur Heilung von Durchfallerkrankungen und bei Magen- Darmstörungen angewendet. In der Volksheilkunde wird das Kraut darüber hinaus zur Behandlung bei Frauenleiden und bei Husten eingesetzt. Äußerlich werden Entzündungen im Mundbereich sowie eiternde Wunden und nässende Ekzeme mit Frauenmantel behandelt. Bei länger andauernden Durchfällen sollte der Heilpraktiker oder Arzt aufgesucht werden. Das Frauenmantelkraut war im Mittelalter bereits bekannt als Heilmittel zur Wundheilung und für verschiedene Frauenkrankheiten insbesondere bei Monatsbeschwerden. Einer besonderen Nutzung wurde Frauenmantel durch die Alchimisten zugeführt. Die "Tauperlen" des Frauenmantels wurden von ihnen als "Tau des Himmels" in speziellen Spitzgläsern gesammelt. Diese Tauperlen kommen aus der Pflanze und sind unabhängig vom normalen Tau.

### Gänseblümchen

Anwendung: Gänseblümchen wird innerlich und äußerlich bei Hauterkrankungen wie Furunkulose, Eiterungen und schwer heilenden Ausschlägen genommen. Es dient auch der Hustenlösung, als fieber- und entzündungshemmendes Mittel und als Mittel gegen Menstruationsbeschwerden. Auch bei Kopfschmerzen, Schwindelanfälle und Schlaflosigkeit. Früher wurde es bei Brustleiden und zur Heilung von Wunden verwendet. Heute in der Volksmedizin zum Schleimabhusten, bei Verletzungen, Hautkrankheiten, bei Husten und Bronchitis, Störungen in Leber und Nieren und entzündlichen Schwelungen, lindert Durchfälle und hilft bei Magen- und Darmkatarhen. Auch in der Homöopathie verwendet. Verwendet werden die Gänseblümchenblüten und frische Pflanzen. Dosierung als Aufguß: 2 bis 4 Tassen täglich trinken. Umschläge zur Wundheilung. Zeigerpflanze wie Löwenzahn.

### Giersch

Anwendung: Innerlich wird Giersch als Teeaufguß gegen Rheumatismus und Gicht verwendet. Äußerlich kommt das zerquetschte Kraut zur Anwendung bei Umschlägen und Bädern gegen Hämorrhoiden, Gicht und rheumatische Erkrankungen, Nieren- und Blasenleiden, Darmstörungen. &bdquo;Zipperleinskraut&ldquo; Nummer 1 !

Vermutlich von mittelalterlichen Mönchen für Heilzwecke benutzt (Vorkommen auf Brachland, an Mauern und Ruinen). Ein angelsächsisches Kräuterbuch empfiehlt die Verwendung zusammen mit einer Beschwörungsformel bei plötzlichem Sterben in Schweineherden. Verwendet wird das aus Wildbeständen gesammelte Kraut. Als Teeaufguß wird es innerlich bei Rheumatismus und Gicht und äußerlich als zerquetschtes Kraut zu Umschlägen und Bädern bei Hämorrhoiden genommen. Junge Blätter sind für Salate besonders geeignet, da sie viel Eiweiß enthalten.

### Goldrute

Anwendung: Nierensteine, Blasen- und Nierenentzündung, Rheuma, Ekzeme.

Tee-Zubereitung: 2 Teelöffel getrocknetes Goldrutenkraut werden mit 150 ml kochendem Wasser übergossen und nach 10 Minuten durch ein Sieb gegeben. Der Tee sollte 3 mal täglich bei Bedarf zwischen den Mahlzeiten getrunken werden. Goldrutenkraut hat eine harntreibende Wirkung und wird infolgedessen zur Behandlung von Blasenentzündungen und Nierenerkrankungen genutzt. Hauterkrankungen, Ekzeme sowie Gicht und Rheuma werden in der Volksmedizin mit Goldrute behandelt. Darüber hinaus ist das Gurgeln mit Goldrutenlösung bei Entzündungen im Mundraum gebräuchlich. Die Goldrute wurde von den Germanen bereits als Wundheilmittel verwendet. In Büchern aus dem 16. Jahrhundert ist sie als "Heydnisches Wundkraut" aufgeführt. *Solidago virgaurea* ist als heimische Pflanze heute nicht mehr so häufig anzutreffen. Sie ist eine Halbschattenpflanze, die in Wäldern auf Heiden und Dünen vorkommt. Bei den häufig auf feuchten Brachflächen und an Wegrändern vorzufindenden ausgedehnten Goldrutenbeständen handelt es sich in der Regel um die, aus Gärten verwilderten, amerikanischen Arten *Solidago canadensis*.

#### Günsel

Anwendung: Kriechender Günsel wird innerlich bei Durchfall und Fieber verwendet, äußerlich bei Entzündungen der Mundschleimhaut und des Zahnfleisches, Zahnschmerzen und Hautbrennen.

Dosierung innerlich: 3g Pflanze auf 100 ml Wasser; 2-3 Tassen täglich. Äußerlich: 6g Pflanze auf 100 ml Wasser zum Gurgeln, für Mundspülungen, Waschungen, getränkte Kompressen zum auf die betroffenen Hautpartien auflegen.

#### Gundelrebe

Anwendung: In der Volksheilkunde erfolgt der Einsatz dieser Pflanze bei Magen- und Darmkatarrhen, und bei Durchfall. Ferner noch bei leichten Erkrankungen der oberen Bronchien und zur symptomatischen Behandlung von Husten, als Durchspültherapie bei Blasen- und Nierensteinen, äußerlich zum Waschen schlecht heilender Wunden, Geschwüre und andere Hautkrankheiten.

In der chinesischen Medizin Einsatz bei unregelmäßiger Menstruation, in Italien bei Arthritis und Rheuma. Im 12. Jahrhundert wird der Pflanzename in Anlehnung an den Männernamen Gundram zu althochdeutsch "gunderam" umgebildet, woraus später Gundermann entstand. Da die Pflanze in der Vergangenheit zur Verbesserung der Haltbarkeit von Bier benutzt wurde, besteht eine namentliche Verwandtschaft auch zum altfranzösischen 'guiller' - fermentieren. Verwendet wird das während der Blüte gesammelte und getrocknete Kraut, die frischen, zur Blütezeit geernteten, oberirdischen Teile und die ganze Pflanze. Sonstige Verwendung im Haushalt als Frühlingskraut in Suppen oder als Spinat.

#### Hirtentäschel

Anwendung: Culpeper beschreibt ihre Wirksamkeit bei inneren und äußeren Blutungen, und an Gelenke und Fußsohlen gebunden, hält sie bei langen Wanderungen frisch. In der Volksmedizin ist sie als Mittel gegen Durchfall gebräuchlich. Früher wurde die Pflanze als Mutterkornersatz bei Gebärmutterblutungen verwendet. Die Indianer Nordamerikas trinken aus der pulverisierten Pflanze hergestellten Tee gegen Kopfschmerzen. Bei Nasenbluten.

Der Name entspringt der Ähnlichkeit der Samen mit einer ledernen Geldbörse und ist in den meisten europäischen Sprachen gleich. Verwendet wird das Hirtentäschelkraut, d.h. die zur Blütezeit gesammelten und getrockneten oberirdischen Teile, und auch die frischen oberirdischen Teile blühender Pflanzen. John Josselyn erwähnt die Pflanze in seinem Kräuterbuch als von Wallfahrern in Amerika eingeführt. Mehrere verschiedene Untersuchungen zeigten eine Blutdrucksenkung als auch -steigerung (nach höherer Dosierung), einen positiven Effekt auf das Herz, sowie eine Förderung der Gebärmutterkontraktionen. Die Pflanze kommt zur inneren Anwendung bei symptomatischen Behandlungen von starken Blutungen bei der Menstruation, sowie äußerlich zur Anwendung bei Nasenbluten und oberflächlichen, blutenden Hautverletzungen. Vom Volk wird die Pflanze heute nur noch selten verwendet. In Amerika gegen Kopfschmerzen eingesetzt. In

China seit langem als Gemüsepflanze kultiviert. Dosierung für innere Anwendung: mittlere Tagesdosis: 10g bis 15g Pflanze. Tee: Mehrmals zwischen den Mahlzeiten getrunken.

#### Holunder

Anwendung: Fieberhafte Erkältungen, Mandel- und Rachenentzündungen

Tee-Zubereitung: 2 Teelöffel Holunderblüten mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen, anschließend durch ein Sieb geben. Mehrmals täglich 1 Tasse heißen Tee trinken. Bei Angina und Halsentzündungen kann ein Aufguß zum Gurgeln angesetzt werden. Hauptwirkstoffe der Holunderblüten sind die ätherischen Öle, die eine harn- und schweiß-treibende Wirkung entfalten. Ebenso wird die Milchsekretion angeregt. Holunderblüten werden vornehmlich zur Linderung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten wie Husten, Heiserkeit (Förderung der Bronchialsekretion), Schnupfen, Brust- und Luftröhrenkatarrh angewendet. In der Volksmedizin werden auch Hals- und Rachenentzündungen, Kopf- und Ohrenschmerzen sowie Zahnschmerzen damit behandelt. Nicht zuletzt wirken Holunderblüten leicht abführend. Nur aus gekochten Holunderbeeren (ungekocht sind die Beeren giftig) können Fruchtmarmeladen, Saft und Wein hergestellt werden. Holunder ist eine heimische weitverbreitete Pflanze der Waldränder und Gebüsche, die sich auch in Hausgärten nicht selten von selbst ansiedelt. Schwarzer Holunder bevorzugt frische, nährstoffreiche Standorte. Die Heilwirkung des Holunders ist altbekannt. Vermutlich kannten schon die Menschen der Pfahlbauten in der Steinzeit die heilsamen Kräfte der Pflanze. Im Holunderbusch wählten die Germanen gute Geister. So soll die Göttin Freya, die Beschützerin von Haus und Hof ihren Wohnsitz darin gehabt haben. Hut ziehen beim Vorübergehen!

#### Huflattich

Anwendung: Katarrhalische Entzündungen, Reizhusten, Bronchitis.

Tee-Zubereitung: 1 Eßlöffel voll Huflattichblätter wird mit 150 ml heißem Wasser übergossen und nach 1 Minute durch ein Teesieb gegeben. Mehrmals täglich 1 Tasse Tee trinken, besonders morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Zubettgehen. Huflattichblätter werden zur Reizlinderung bei Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum sowie zur Minderung des trockenen Hustenreizes bei Bronchialkatarrhen verwendet. Bei Wundleiden, Hautausschlägen und Entzündungen wird die Heilpflanze ebenfalls genutzt. Huflattich ist zu den Korbblütlern zu rechnen. Er stellt eine weitverbreitete, heimische Pflanze dar, die im zeitigen Frühjahr auffällt, wenn sie, als eine der ersten Blütenpflanzen überhaupt, ihre gelben Blüten vor den Blättern austreibt. Der lateinische Name der Pflanze Tussilago deutet auf die frühe Bekanntheit der Pflanze als Hustenmittel hin. Er ist von tussis -Husten- und ag-re -vertreiben- ableitbar. Der Artnamen farfara geht auf far -Mehl- und ferre -tragen- zurück und stellt eine Beschreibung der weißfilzigen Behaarung der Blattunterseiten dar.

#### Johanniskraut

Anwendung: Schmerzlinderung, Wundheilung, Rheuma, Angstlösend, seelische oder körperliche Verletzung.

Tee-Zubereitung: 1-2 Teelöffel voll Johanniskraut werden mit siedendem Wasser (150 ml) überbrüht und nach etwa 10 Minuten durch ein Teesieb gegeben. Morgens und abends 1-2 Tassen des frisch zubereiteten Tees trinken. Johanniskraut wird bei neurotischen Angstzuständen und Depressionen verwendet. Die Volksheilkunde verordnet Johanniskraut auch gegen Durchfall, Rheuma und Gicht. Johanniskrautöl ist darüber hinaus ein altbekanntes Wundheilmittel. Es wird bei Rheuma, Hexenschuß, Prellungen und bei Verstauchungen zum Einreiben genommen. Johanniskraut kann in einzelnen Fällen zur Photosensibilisierung der Haut beitragen. Nach der äußerlichen Anwendung sollten die behandelten Stellen vor Sonneneinstrahlung geschützt werden. Johanniskraut, *Hypericum perforatum*, ist eine heimische recht häufig an Wegrändern und auf Brachland anzutreffende Art, die trockener Böden bevorzugt. Die sog. Öldrüsen des Johanniskrautes, die die Blätter im Gegenlicht perforiert erscheinen lassen, enthalten eine rötliche Flüssigkeit, in der sich die Wirkstoffe, in der Hauptsache Hypericin befinden.

#### Kamille

Innere Anwendung: Entzündliche Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts mit krampfartigen Beschwerden.  
Äußere Anwendung: Haut- und Schleimhautentzündungen, Zahnfleischentzündung, Katarrhe der Atemwege, Entzündungen im Analbereich.

Dosierung für innere Anwendung: Tagesdosis: 10-15 g.

Teezubereitung: Kamillentee wird durch Übergießen von 1 Eßlöffel Kamillenblüten mit 1 Tasse heißem Wasser hergestellt, indem dieser Aufguß 5-10 min abgedeckt stengelassen und durch ein Teesieb filtriert wird. Äußere Anwendung: Aufguß für Spülungen: siehe Tee. Aufguß für Umschläge: 2 Eßlöffel Droge mit 1 1/2 Tassen Wasser heiß übergießen, 15 Minuten bedeckt ziehen lassen, durch ein Teesieb abseihen. Lauwarm mehrmals täglich Umschläge auf die erkrankten Hautpartien geben. Viele Arten: Hundskamille, strahlenlose Kamille, usw.

#### Knoblauchrauke

Anwendung: Früher in der Volksheilkunde bei Katarhen der Atemwege und als Wurmmittel, äußerlich bei eiternden Wunden und als Mundwasser gegen Zahnfleischentzündungen. Verwendung als Gewürzkraut in Salaten und anderen Gerichten. Die Pflanze riecht beim Zerreiben nach Knoblauch. Sie ist die mildeste Art der Knoblauchgewächse und hat die gleichen Wirkstoffe wie der Knoblauch.

#### Labkraut

Anwendung: Innerlich bei angeschwollenen Knöchel, sowie bei Blasen und Nierenkatarrh zur Vermehrung der Harnausscheidung. Äußerlich bei schlecht heilenden Wunden. Innerlich: 2 bis 3 Tassen täglich. Äußerlich als feuchte Umschläge: 2 gehäufte Teelöffel der Pflanze mit 250 ml kaltem Wasser übergießen, bis zum Sieden erhitzen, 2 min kochen und ausseihen. Bei Zungenschwüren, reinigt die Lymphe.

Galium kommt vom griechischen 'gala' - Milch; damit wird die antike Verwendung zum Andicken von Milch und als Labferment zur Käseherstellung angedeutet. Der Legende zufolge war das Echte Labkraut eines der 'Wiegenkräuter' im Heu des Stalls in Bethlehem, als Christus geboren wurde.

#### Löwenzahn

Anwendung: Störungen des Gallenabflusses, Verdauungsbeschwerden

Tee-Zubereitung: 1-2 Teelöffel Löwenzahnblätter werden mit 150 ml Wasser kurz aufgekocht und nach 15 Minuten Ziehen durch ein Sieb gegeben. Morgens und abends 1 Tasse frisch zubereiteten Tee trinken. Löwenzahn wird bei Störungen des Gallenabflusses und bei Verdauungsbeschwerden angewendet insbesondere auch bei Völlegefühl und Blähungen. Auch bei Rheuma, Gicht und Hauterkrankungen wird Löwenzahn v.a. in der Volksmedizin genutzt. Neben Tees wird auch der frische Saft verwendet. Löwenzahnsalate erfreuen sich ebenfalls großer Beliebtheit. Löwenzahn-Tee darf nicht angewendet werden bei Verschluss der Gallenwege so wie bei Darmverschluss. Löwenzahn ist eine weitverbreitete Pflanze, die in keiner Wiese fehlt, aber auch an Wegrändern und auf Brachflächen anzutreffen ist. Der Löwenzahn ist seit dem 16. Jahrhundert als Heilpflanze in Europa bekannt. Der lateinische Gattungsname der Pflanze, Taraxacum, ist zurückzuführen auf das griechische Wort "taraxis" - Augenentzündung - und "akeo-mai" - ich heile -. Dies deutet auf die frühere Verwendung des Löwenzahnmilchsafte zur Behandlung von Augenkrankheiten hin. Im Gegensatz zur weitläufigen Meinung ist Löwenzahn nicht giftig. Der "europäische Ginseng" ist durch den Inulingehalt auch für die Bauchspeicheldrüse wertvoll.

#### Nelkenwurz, Geum

Anwendung: Bei Vergiftungen, Durchfall, fördert die Kapillardurchblutung.

Frisch ausgegrabene Wurzeln riechen nach Nelken, daher auch der deutsche Name. Der Name Benediktenwurz geht auf den Heiligen zurück, der gewöhnlich mit Pflanzen, die bei Vergiftungen verabreicht werden, in Verbindung gebracht wird. Der Legende zufolge wurde ihm einst ein vergifteter Kelch gereicht. Nachdem er ihn gesegnet hatte, stieg aus ihm der Teufel (Versinnbildlichung des Giftes) auf. Verwendet wird

das getrocknete, blühende Kraut, die getrockneten, unterirdischen Teile, die frischen unterirdischen Teile und die Wurzeln. Gebräuchliches Gegengift. Bei Verdauungsbeschwerden und Diarrhöe. Bachnelkenwurz heißt auch Blutströpferl.

#### Odermennig

Anwendung: Magen- und Darmerkrankungen, Mundschleimhautentzündungen

Tee-Zubereitung: 1 Teelöffel voll geschnittener Pflanze mit heißem Wasser übergießen und 5-10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Zur Behandlung von Durchfall 3 mal täglich 1 Tasse Tee trinken. Bei Magen- oder Gallenerkrankungen wird das Odermennigkraut zusammen mit anderen Kräutern zubereitet (z.B. Pfefferminze oder Wermut). Odermennigkraut wird zur Behandlung von Gallestörungen, bei Magenverstimmungen und Durchfall verabreicht. Der Tee wird auch als Spül- und Gurgelmittel bei Mundschleimhautentzündungen genommen. Odermennigkraut findet auch zur äußeren Behandlung von schlecht heilenden Wunden in Form von Bädern und Umschlägen Anwendung. Odermennig ist eine sehr alte Heilpflanze, die bereits in der Antike bekannt war. Das Epitheton "eupatorium" verweist auf eine griechische Sage nach der der griechische König Mithridates Eupator um 100 v. Chr. die Heilkräfte des Odermennigs als erster entdeckt haben soll. Der Name Agrimonia entstammt dem griechischen 'argemone'. Im alten Griechenland wurden so Pflanzen bezeichnet, die der Behandlung von Augenkrankheiten dienen.

#### Pimpinelle, Wiesenknopf

Anwendung: Die Pflanze war früher sehr gefragt, um Blut zu stillen, daher auch ihr lateinischer Name: 'san-guis - Blut' und 'sorbeo - stillen'. Innerlich bei Blutungen verschiedener Ursache, vor allem bei Menstruationsblutungen im Klimakterium, bei Myomblutungen, bei Darmkatarrh, Durchfällen, bei Harnverhaltung, Hämorrhoiden, Venenentzündung und Krampfadern. Äußerlich zu Auflagen auf Wunden und Geschwüren

Verwendet wird das getrocknete Kraut, die im Herbst gesammelten, gewaschenen und getrockneten Wurzeln und die frischen, zur Blüte geernteten, oberirdischen Teile. Culpeper berichtet, daß es ein Kraut der Sonne sei und bei ständiger Anwendung Körper und Seele stärkt.

#### Pfefferminze

Anwendung: Magenkrämpfe, Blähungen, Erkältung, Kopfschmerz

Zubereitung: Ein Eßlöffel pro Tasse (150 ml), mit heißem Wasser übergießen, 5-10 Minuten ziehen lassen, 3-5 Tassen tägl. warm trinken. Zum Inhalieren wenig Öl in heißes, nicht kochendes Wasser geben, zum Einreiben einige Tropfen mit dem Finger verreiben. Pfefferminze ist ein beliebtes Mittel bei Magen- und Darmerkrankungen, insbesondere bei Krämpfen und Blähungen. Das Öl wird bei Erkältungen zur Inhalation, zum Kühlen (Stirn) bei Kopfschmerzen und als verdauungsförderndes Mittel eingesetzt. Pfefferminzöl wird vielfach als natürliches Geschmackskorrigens benutzt. Nicht zur Inhalation für Säuglinge und Kleinkinder verwenden (Gefahr der Atemwegsverkrampfung). Die Pflanze ist aufgrund ihres ätherischen Ölgehaltes nur begrenzt lagerfähig.

#### Schafgarbe

Anwendung: Magen-, Darm-, Gallenstörungen, Appetitstörungen, Wunden, &ldquo;Bremsenschreck&ldquo; eingerieben.

Tee-Zubereitung: 2 Teelöffel Schafgarbenkraut werden mit 150 ml heißem Wasser überbrüht und nach etwa 10 Minuten durch ein Teesieb gegeben. 3 mal täglich 1 Tasse frisch bereiteten Tee warm zwischen den Mahlzeiten trinken. Schafgarben-Tee wird bei Magen- und Darmstörungen sowie bei Gallenerkrankungen und bei Appetitlosigkeit eingenommen. Die äußere Anwendung erfolgt mittels Bädern, Umschlägen und Spülungen. Sie werden hauptsächlich bei entzündlichen Erkrankungen der Haut und Schleimhaut eingesetzt, aber auch bei schlecht heilenden Wunden verordnet. Schafgarbenkraut verfügt über ein ähnliches Anwendungs- und Wirkungsspektrum wie die Kamille. Schafgarbe kann bei völlig gleichem äußeren

Aussehen verschiedene Inhaltsstoffe enthalten. Diese Eigenart, die durch das Auftreten sogenannter chemischer Rassen entsteht, mag der Grund dafür sein, dass Schafgarbe heute pharmazeutisch eine eher untergeordnete Rolle spielt. Die heilsame Wirkung der Schafgarbe war bereits in der Antike bekannt. Allerlei Sagen ranken sich um diese Pflanze. Der griechische Held Achilles (Gattungsname Achillea) soll die Schafgarbe zur Behandlung der Wunden von Telephos, dem König der Myser, verwendet haben, den er zuvor selbst verwundet hatte. Der Heilerfolg könnte auf die antiseptische und antibiotische Wirkung des Krautes zurückgeführt werden. Die Schafgarbe ist eine in Mitteleuropa allorts weit verbreitete Pflanze, die in keiner Wiese fehlt. Der Artnamen millefolium -Tausendblatt-, ist auf die aus vielen feinen Fiedern zusammengesetzten Blätter der Pflanze zurückzuführen. &bdquo;Augenbraue der Venus&ldquo; wird sie poetisch genannt.

#### Schöllkraut

Anwendung: Krampfartige Beschwerden der Gallenwege und des Magen-Darm-Traktes. Es wurde ferner früher äußerlich bei Hauterkrankungen wie Bläschenausschlag, Krätze und Warzen gebraucht. Heilungserfolge werden ihr bei Gallensteinen und bei diffusen Leberleiden nachgesagt. Weiterhin bei Darmpolyphen und Brustknoten. Empfohlen wird es bei Angina pectoris, Krämpfen, Asthma und Arteriosklerose, Bluthochdruck, Magenkrebs, Gicht, Wassersucht, Hepatitis und bei Wassersucht.

Volkstümlich ist das Schöllkraut weit verbreitet. Der Name ist vom griechischen 'chelidon' - Schwalbe - hergeleitet, weil die Blütezeit der Pflanze mit der Anwesenheit der Vögel zusammenfällt. Verwendet wird die zur Blütezeit gesammelten und getrockneten oberirdischen Teile, die im Spätherbst gesammelte und getrocknete Wurzel sowie frische Wurzelstöcke. Plinius behauptet, dass die Heilkraft der Pflanze durch die Beobachtung von Schwalben entdeckt wurde. Im 14. Jahrhundert zur Blutreinigung verwendet, von Gerard wie auch Clusius zur Schärfung des Augenlichts empfohlen (diese Form der Anwendung - als Sud aus der Pflanze und Honig - geht auf Dioskurides zurück). Von den Alchimisten wegen der intensiven gelben Färbung als Kur für Gelbsucht empfohlen. Tagesdosis: maximal 1g Pflanze in 150 ml Wasser als Teeaufguß. In der älteren Literatur wird der Pflanze Giftwirkung zugeschrieben (Brennen im Munde, Übelkeit, Erbrechen, blutige Durchfälle, Benommenheit), eindeutige Belege aus neuerer Zeit gibt es dafür nicht. Am Kaninchenaugen wurden nach Einträufeln des Milchsaftes keine Entzündungssymptome beobachtet, dennoch sollte der Kontakt des Auges mit dem Milchsaft vermieden werden. Dennoch sollte aus Sicherheitsgründen die Pflanze nicht oder sehr selten verwendet werden.

#### Spitzwegerich

Anwendung: Lufwegkatarrhe, Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut, Wunden allgemein.

Tee-Zubereitung: 2 Teelöffel voll Spitzwegerichkraut werden mit 150 ml heißem Wasser übergossen und nach 10 Minuten abgeseiht. Wenn nicht anders verordnet wird 3 mal täglich eine Tasse Tee getrunken. Zur äußerlichen Anwendung werden die frischen Blätter so zwischen den Händen zerrieben, dass der Saft austritt. Dieser wird auf die erkrankten Hautstellen, Insektenstiche oder Wunden aufgebracht. Hauptwirkstoffe des Spitzwegerichkrautes sind Pflanzenschleim und Aucubin. Die Pflanze enthält darüber hinaus Gerbstoffe und Kieselsäure. Die Heilwirkung der Pflanze beruht auf reizmildernden, auswurfördernden und schleimlösenden Eigenschaften. Spitzwegerichkraut wird zur Behandlung von Entzündungen im Bereich der oberen Atemwege sowie der Mund- und Rachenschleimhaut verwendet. In der Volksheilkunde werden zur Wundheilung zusammen mit Kamille Umschläge hergestellt. Aber auch der reine Saft der Blätter kann z.B. zur Behandlung von Insektenstichen genommen werden. Spitzwegerich ist eine allorts weit verbreitete Pflanze, die sowohl in Wiesen und Weiden als auch an Wegrändern häufig anzutreffen ist. Er ist eine typische Pflanze sog. Trittrasenpioniergesellschaften, die auch unter extremen Bedingungen bei regelmäßiger Trittbelastung noch hoch kommen können. Spitzwegerich ist eine alte Heilpflanze, die vor allem bei den germanischen Völkern als "Sympathiemittel" beliebt war. Bei Wanderungen in die Schuhe eingelegt verhindert der Breitwegerich, der &bdquo;König der Wege&ldquo; die Blasenbildung.

#### Storchschnabel, stinkender

Anwendung: Antivirale Wirkung, antimikrobielle Wirkung, blutdrucksenkende Wirkung. Tiefenwirkung bei

Ischias und Rheuma: hier das gequetschte Kraut auftragen. Innerlich bei Durchfall, bei Funktionsschwäche von Leber und Galle, entzündlichen Erkrankungen von Gallenblase und Gallenwegen, Nieren- und Blasenentzündung, bei Steinleiden. Äußerlich gegen schlecht heilende Wunden, leichte Ausschläge und gegen Entzündungen der Mundhöhle. Bei Ohrenschmerz ins Ohr stopfen.

Die länderspezifischen Namen für die Pflanze beziehen sich übereinstimmend auf zwei auffallende Eigenschaften, einerseits den unangenehmen Geruch, andererseits die Form der Staubgefäße = stinkender Storchenschnabel.

#### Taubnessel

Anwendung: Katarrhe der Atemwege, speziell zur Schleimlösung. Magen- und Darmbeschwerden wie Magenschleimhautreizungen, Völlegefühl und Blähungen. Äußere Anwendung bei leichten Entzündungen im Mund- und Rachenbereich, unspezifischem Ausfluß, leichten Oberflächenentzündungen der Haut. Volksmedizinisch auch bei klimakterischen Störungen und Beschwerden des Urogenitaltrakts eingesetzt.

Der Name "Iamium" kommt von dem griechischen Wort 'Iaimos = Hals/Kehle' und leitet sich aus der Blütenform her. An einigen Orten ist die Pflanze auch fälschlicherweise unter dem Namen Engelwurz bekannt, vermutlich da sie um den 8. Mai blüht, der dem Erzenkel Michael gewidmet ist. Alle Taubnesselarten sind essbar, die weiße gilt als die heilkräftigste.

#### Weißdorn

Anwendung: Herzschwäche, Bluthochdruck.

Verwendung finden Weißdornblüten, Weißdornblätter, Weißdornfrüchte und verschiedene Mischungen aus den genannten Pflanzenteilen. Das Holz ist ein ausgezeichnetes Feuerholz und zur Herstellung kleinerer Holzartikel geeignet. Die wirkungsbestimmenden Inhaltsstoffe sind Procyanidine und Flavonoide. Sie bewirken eine Steigerung des Koronardurchflusses infolge gefäßerweiternder Wirkungen mit der Folge einer Verbesserung der Herzdurchblutung.

#### Wiesenbärenklau

Anwendung: Volkstümlich kommt die Pflanze bei Muskelkrampf, Störungen im Bereich des Magens, Verdauungsbeschwerden, Durchfall, Magen- und Darmkatarrh mit Durchfall nach Erkältung zum Einsatz. Dosierung bei Magenbeschwerden: 3 Teelöffel des Krautes mit 2 Gläsern kaltes Wasser ansetzen, 8 Stunden stehen lassen und dann tagsüber trinken. Der Gattungsname *Heracleum*, den Plinius gebraucht, ist von unsicherer Bedeutung, er soll von dem Heros Herakles oder Herkules, der die Heilkraft der Pflanze entdeckt haben soll, abgeleitet sein. *Sphondylium* ist ein altgriechischer Pflanzennamen, dessen Herkunft nicht feststeht. Verwendet wird die getrockneten Wurzeln, das in der Blütezeit gesammelte und getrocknete Kraut, die Früchte, das frische Kraut und die ganze frische, blühende Pflanze.

Bei Dioskurides wird die Pflanze bereits als Mittel gegen Leberleiden, Gelbsucht, Epilepsie, Kopfschmerz, Schlangenbiß, Gelbsucht usw. empfohlen. Die Kräuterbücher des Spätmittelalters lehnen sich daran an. Seit Beginn des 19. Jahrhunderts als Heilpflanze nicht mehr gebräuchlich, in der Homöopathie und auch in der Volksheilkunde jedoch noch immer zur Behandlung von Geschwüren (äußerlich) aber auch bei Verdauungsbeschwerden verwendet.

#### Allgemeine Hinweise zum Sammeln

1. Sammeln Sie nur einwandfrei identifizierte Pflanzen.
2. Für Salate viele verschiedene Pflanzen sammeln, nicht nur wenige Sorten. Der Satz "Die Dosis macht das Gift" gilt auch für Heilpflanzen und Wildkräuter.

3. Nicht zu viel von einer Stelle sammeln. Einige Pflanzen zur Vermehrung stehen lassen. Keine geschützten Pflanzen pflücken.

4. Sammeln Sie nur an Plätzen, die frei von landwirtschaftlicher Behandlung sind (Gifte, Dünger, ect.). Geeignet sind kleine Flächen, mindestens 100 m von einer stark befahrenen Straße entfernt. Keine Hundepromenade.

5. Die beste Sammelzeit ist am späten Vormittag und kurz vor der Blüte. Wurzeln gräbt man im Frühjahr oder Herbst aus.

6. Haltbarmachen geschieht am besten durch Lufttrocknung, nicht an der direkten Sonne. Zuerst trocknen, dann zerkleinern und beschriften. Nicht in Kunststoffbehältern aufbewahren. Haltbarkeit: 1 Jahr. Danach sind noch Bäder möglich.

Die Erkennung von Wildkräutern wird in der Kräuterführung, die zum Fastenseminar gehört, aufgezeigt. Ein umfangreich bebildertes Skriptum ist dazu erhältlich. Wer unabhängig vom Fastenkurs an einer Kräuterführung teilnehmen möchte, kann gerne nach telefonischer Anmeldung teilnehmen.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten