

# Heil- Gift—und andere Pflanzen, besonders Rigigebiet

## Ackerrettich, *Raphanus raphanistrum*, Honigträger

Etym gr. rháphys = Rübe  
Der Gartenrettich, *Raphanus sativus* ist eine altbekannte Heilpflanze.

## Ackerschachtelalm, *Equisetum arvense*, alle andern einheimischen Schachtelhalme sind giftig,

Etym.: equus=Pferd, saeta = Tierhaar. arvense von lat. arva=Ackerland.  
Für Schachtelalm gibt es verschiedene Deutungen: s. unten.  
*Equisetum telmateia*: gr.télma = Sumpf, also im Sumpf lebend.

Wurzel hat Rhizom, 50-60 cm tief, deshalb mit Pflug nicht erfassbar. Sporen grün.  
Arvense macht erst braune fruchtbare Stengel, dann sterile Laubtriebe, astlos.  
Palustre treibt nur einen Stengel, der oben die Sporenähre trägt.

Offizinell: herba equiseti (steriler grüner Spross), Saponin, Flavonglykoside, giftiges Alkaloid Equisetin, giftig für Kühe, aber nicht für Pferde. Tee als Diureticum, Bäder bei Hautleiden. Silizium in Zellwand und Kolloid im Protoplasma.  
In allen andern Schachtelhalmen gibt es das Alkaloid Palustrin & Palustridin und das Enzym Thiaminase (zerstört Vit. B). Aconitsäure, wenig Nicotin, Gefahr hauptsächlich für Vieh.  
Zinnkraut enthält Silizium in den Zellwänden, deshalb gebraucht zum Reinigen von Metallen, Pfannenriebel; gebraucht auch zum Polieren feiner Schreinerarbeiten mit Intarsien, z.B. Schmuck Kästchen, vielleicht daher der Name, enthält aber auch Kieselsäure im Protoplasma in kolloidalem Zustand, daher med. Anwendung für Finger- und Zehennägel, harntreibend.  
Kieselsäure bis 70 % in der Asche. Tee gegen Lungentuberkulose, d.h. gegen die Blutungen, siehe auch Vogelknöterich.

Kosmetisch: Badezusatz bei erschlaffter und faltiger Haut.

## Ackersenf, *Brassica arvensis*, *Sinapis arvensis*

Etym.: lat. brassica = Kohl, Herkunft des Worte unbekannt

Aus den Samen Senf, aus jungen Blättern Salat. Enthält Senföl, Provitamin A und Vit. C  
Medizinisch unbedeutend. Honigträger.

## Ackerwinde, *Convolvulus arvensis*

Ein Weinfuhrmann flucht, weil die Pferde am sandigen Hügel trotz allem Schlagen den Wagen nicht mehr vorwärts bringen. Mutter Maria erscheint, tadelt sein Fluchen und Schlagen, nimmt selber die Zügel, und der Wagen fährt ganz leicht. Als Belohnung nimmt sie nur ein Glas Wein an. Weil kein Glas vorhanden, nimmt sie von einer Ackerwinde die trichterförmige Blume. Davon hat diese seither die roten Streifen.

Die Wurzeln gehen so tief und schlagen auch als kleine Schnipsel wieder aus, schwer auszurotten.

Etym lat. convolvere = zusammenwinden, arvensis v. lat. arva = Ackerland

## Adlerfarn, *Pteridium aquilinum*

Etym. Gr. To pterón oder hä ptéryx = Flügel, Feder >gefiedert. Lat. Aquila = Adler, Leitbündel-Anordnung im untern Blattstiel zeigt im Querschnitt einen Doppeladler.

Die jungen Blätter werden in gewissen Regionen als Salat gegessen, enthalten aber krebserregende Stoffe. Thiaminase (zerstört Vit. B), Blausäureglykoside, Saponin Pteridin, am meisten in jungen Pflanzen. Catechin-Gerbstoffe, Schleimstoffe wie Aquilinan, Sesquiterpene, Pterosine (u.a. Hypacron) & Pteroside, wenig cyanogene Glykoside,

Bis ins 20. Jh. trotz Toxizität und Cancerogenität Hauptnahrungsmittel der Maoris auf Neuseeland.

### Ahorn, *Acer saccharum*

Etym. Idg. Wurzel akh=spitzig (Blätter). Im Latein sind alle Baumnamen feminin, ausser acer, aus unbekanntem Gründen neutrum.

Zuckerahorn: 30 – 50 l für 1 l Sirup, Saft klar, 6% Zuckergehalt, Spitzahorn Saft trüb. Zuckergehalt 3%.

### Akelei, *Aquilegia communis*

Etym.: spätlateinisch *aquilegus* = wasserziehend, bezieht sich auf tütenförmige Kronblätter.

Ganze Pflanze giftig, bes. Samen. wegen blausäureabspaltendem Glykosid, cave Blütenaussaugen.

Akelei neigt zu Variationen in Farbe und in Zahl der Kronblätter, Oft gefüllt, oft Unterzahl neustens eine ohne Tüten und Sporne gesehen, sah von weitem wie gefüllt aus, ist es auch, aber sonst ??

Bienen mit kurzem Rüssel kommen nicht korrekt an den Nektar, beissen den Sporn an, selber per Zufall gesehen, Räuber !

### Alant, *Inula helenium*, Rigi nur *conyza* & *salicina*.

Etym.: sehr unklar, ev. aus gr. *helénion*, ein Pflanzennamen bei Dioskurides der ev. Alant bedeutet. *helenium*, gr. *helénion*, eine Pflanze bei Theophrast, viell. Alant.

Er ist aus den Tränen der von Paris entführten Helena entstanden. Mit andern Kräutern zusammen braut man einen Trank gegen jegliche Verhexung. Von der Heilkraft gibt es eine Geschichte bei Zimmerers Buch „Kräutersegen“, die von Plinius überliefert sei.

Agens: Bitterstoffe (Sesquiterpenlactone), Helenin (Alantkampher), äther. Oel, Inulin

Wirkung: wegen sensibilisierender Wirkung (Allergie) nicht mehr empfohlen, obsolet.

### Alpendrüsengriffel, grauer und kahler, *Adenostyles alliariae* & *glabra*

Grauer: Blattunterseite filzig, abwischbar, Zahnung unregelmässig, Stengelblätter umfassend mit zwei breiten Zipfeln, bis 150 cm hoch.

Kahler: Blattunterseite nur auf den Nerven behaart, kein Filz, regelmässig gezahnt, Stengelblatt gestielt.

### Alpenmannstreu, *Eryngium alpinum*

Etym gr. *éryngos* ist Name einer Distel, könnte bedeuten: Streu für Männer?

Hirsche fressen die Blütenstände sehr gern und ganz ungeniert.

### Arnika, *Arnica montana*

Etymologie: Ursprung unklar, wahrscheinlich *Achillea ptarmica*, gr. *ptarmiké*=Niesskraut. Dioskurides *ptárnumai* = niessen, die zerriebenen Blätter erzeugen Niessreiz, deshalb beliebt im Schnupftabak. Die Form „Arnika“ dürfte unter Anlehnung an gr. *arên*, *arnós* = Lamm, Schaf, entstanden sein, da auch *Achillea ptarmica* eine Schafgarbe ist. Arnika hat 37 deutsche Namen, Wölverlei hat mit Wolf zu tun. Sie sieht übrigens immer aus wie ein zerzauster Alpinist.

Verwendung im frühen M.A. (Hildegard v. B.) als Aphrodisiacum, später gegen viele Leiden. Die Wurzel in Wein half bei: Krötenbiss, Opiumkater, Bauchkrämpfen, roter Ruhr, Uterusleiden, stopft den Stuhlgang, treibt menses, säntigt Geschwülste. Heute nur noch gegen Rheuma als Tinktur.

8 – 12 Tropfen in etwas Wasser wirken gegen Schmerzen in überanstrengten Muskeln und Gelenken und überhaupt zur Wiederbelebung und Anregung, hilft bei Kreislaufschwächen und Beschwerden der Atmung, wirkt bei Quetschungen und Blutergüssen.

Vergiftungen durch überdosierte Auszüge brachten die Heilpflanze in Misskredit. Mit Schwindel, Kopf- und Bauchweh fängt es an, dann Tachykardie, Zittern, Tod durch Ersticken. Aeusserlich: Blasen.

Behandlung in der Klinik. Auch heute gilt: Ohne ärztliche Verordnung nur äusserlich und verdünnt anwenden.

**Agens:** äther. Oel Thymohydrochinon, Harz Polyacetylen, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Wachs, Apfelsäure, Kieselsäure, Kautschuk, 13 Flavone, Cholin, Gallussäure, flüchtig Alkaloid Arnidiol, Arnicin (Harz) Sesquiterpen–Lactone (z.B. Helenalin), die sind giftig, Dosis –Gefahr, siehe oben.

**Wirkung:** adstr. entzündungshemmend und wundheilend in geringer Konzentration äusserlich. Herzwirksam, Vorsicht ! Erst blutdrucksenkend, später erhöhend. s. Dossier Allergisierend.

Grundständige Blätter in Rosette, Stengelblätter gegenständig, meist nur ein Paar, drüsig behaart. Nach dem Verblühen sieht man die schwarzen Eier der Arnika-Bohrfliege, biolog. Schädlingsbekämpfung. Zauber: Unter dem Dach, in Stube, Fenster oder an den Ecken der Felder bewahrt es vor Blitz, Hagel.

### **Aronsstab, *Arum maculatum***

Familie Araceae wie *Calla palustris*=Drachenwurz, und *Acorus calamus*=Kalmus. Blüte ist Insektenfalle !

**Etymologie:** gr. áron, óron = Art Schilf (*arundo*) für mehrere Arten *Arum*, lat. *macula*= Fleck, Makel. Aronsstab bezieht sich auf den grünenden Stab Aarons im AT

Das Blatt ist netznervig, obwohl monocotyledon, enthält Raphiden= nadelförmige Oxalkristalle. Das starke Gift Aronin verflüchtigt sich beim Trocknen. Dazu Saponin und wenig Blausäureglykosid, Nicotin, Amine, Oxalate, wenig erforscht.

**Medizin:** Schon Hippokrates brauchte es als Heilkraut. Heute nur noch in der Homöopathie bei Schnupfen, Katarrh, Stimmverlust bei Sänger, Rednern. Hilft nicht bei Stimmenverlust der Politiker!!!

### **Arve, *Pinus cembra***

**Etym** gr. *p'issa*, lat *pix*, *picus* = Pech, ital. *Cembro* aus vorröm. *Gimberu* = Arve, > Zirbel.

### **Augentrost, *Euphrasia*, Rigi 6 Arten**

**Etymologie:** Das griech. Wort *euphrasia* heisst Freude, v. *euphrainein* = erfreuen. den Bauern aber erfreut sie gar nicht, weil Schmarotzer an den Graswurzeln, heisst auch Heuschelm, Milchdieb. In den meisten europäischen Sprachen deutet der Name auf ihren Wert als Augenmittel hin: *casse lunettes*, *luminella*, *eyebright*.

**Verwendet** blühendes Kraut. 23 Arten + Bastarde, beste Wirkung: *E. minima*. Halbschmarotzer.auf Gras

**Agens:** Gerbstoffe, Bitterstoff, Glykosid Aucubin, Astansäure (?), äther.Oel, Harz.

**Wirkung:** alle Arten entzündungswidrig, abschwellend, schmerzstillend, blutstillend.

**Kulturgesch.:** Von der heiligen Hildegard im 12 Jh. empfohlen, heute noch in Homöopathie. Verwendung bei Augenleiden, Katarrh, Rachenentzündung.

### **Augenwurz, *Athamanta cretensis*, (Doldenblütler)**

**Etym.:** gr. *Athámas* (Genitiv: *Athámanthos*), Vater der Helle und des Phrixos (Hellespont!) der die Heilkraft der Pflanze entdeckt haben soll. *Cretensis*=von Kreta.

Heute ist von der Heilkraft nichts mehr bekannt.

### **Bachbungen-Ehrenpreis, *Veronica beccabunga***

**Etym.** Ev. Hl. Veronica, aber Etym. völlig unklar, schon vor Linné. Sehr langer Text im Genaust. *Beccabunga* v. niederdeutsch *beckebunge* etwa = Bachpflanze

**Agens** Aucubin, Mannitol, Raffinose, Sterole,

Saft oder Salat im Frühling regt die Drüsen an, Diurese, gegen Verstopfung, Geschmack kresseähnlich

### **Bachnelkenwurz, *Geum rivale***

Etymologie: Die Wurzeln enthalten Eugenol (Nelkenöl), Geruch !  
lat. Geum unbekannter Herkunft. Lat. rivus= Bach, siehe Nelkenwurz!

Medizinisch ohne Bedeutung. Samen hängen sich mit dem krummen Griffel an Felle & Stoffe.

Schon mehrmals „Albino“, besser gesagt „weissblühende“, gesehen.

### **Baldrian, *Valeriana officinalis***

Etymologie: lat. valerianus = aus der Provinz Valeria in Pannonien, zw. Donau und Drau.  
Volksethymologische Angleichung an das Verb valere= gesund sein, wegen Heilkraft.

Agens: Valeriansäuren u.v.a. wird aus dem Wurzelstock gewonnen, sein Geruch zieht Katzen an

Medizinisch: Die äth. Oele mit Borneol und Isovaleriansäure wirken krampflösend, sedativ, z.B. bei Herzschwäche. Schläffördernd. Wie immer: zuviel ist ungesund, macht Kopfweh.  
Besser Präparate aus der Apotheke verwenden (Hova Tabletten aus Hopfen, siehe dort, + Valeriana) wo der Gehalt bekannt ist, als die Wurzel selber zu beschaffen und auszukochen.  
Wurzelstock riecht erst beim Trocknen, hält lang an.

Schützt vor Hexen und bösen Geistern, trockener Strauss aufgehängt zeigt Hexen durch Bewegung an.  
Bekannt das Präparat Hova = Hopfen und Valeriana !

### **Barbarakraut, *Barbarea vulgaris***

Etym.: Barbarakraut heisst sie, weil die grünen Blätter bis zum Barbaratag essbar sind, 4. Dez.

### **Bärenklau, Riesenbärenklau, Mantegazzi B. *Heracleum sphondylium & mantegazzianum***

Etym. Nach Herkules benannt, entweder wegen der Grösse oder als Entdecker einer Heilkraft  
gr.sphondýlion=Wirbelknochen, die Stengelknoten wurden wie Rückenwirbeln gesehen.

Agens Phototoxische Furocumarine, machen die Haut sehr empfindlich für Sonnenlicht. Starke Blasenbildung, Schaden wie Brandwunde 3. Grades, Heilung dauert mehrere Wochen, es bleiben schlimme Narben und Pigmentflecken. Habe selber Betroffene gesehen !

### **Bärentraube, *Arctostaphylos uva ursi***

Etymologie: gr, arktos = Bär, staphylos = Traube, lat. Uva = Traube, ursus = Bär.  
alpin: rote Blätter schwarze Beeren, ursi: grüne Blätter, rote Beeren (Steinfrüchtel)

Agens: Phenylglykoside Arbutin und Methylarbutin, Flavonoide wie Rutin, Glykosid, Gallus- Apfel- Zimt-Ursol-und Zitronensäure, Quercetin, Gerbstoffe, Mineralsalze, alles in den Blättern. Die Beeren sollen cholesterinsenkend wirken und so der Arteriosklerose vorbeugen.

Wirkung wie oben. Aus Arbutin und Methylarbutin spalten sich nach dem Durchlaufen der Nieren, wenn durch eitrigte Entzündung der Harn alkalisch, pH um 8, geworden ist, (Urin wird erst braun dann hell ??) Hydrochinon und Methylhydrochinon ab. Diese sind antiseptisch, allerdings auch giftig, grosse Dosen oder Langzeitgebrauch daher gefährlich. Lebensmittel, die sauren Urin bringen, Fleisch, Meeresfrüchte, geräucherter Käse, schwächen antibakterielle Wirkung, Gegenteil: Früchte und Gemüse bewirken alkalischen Urin.  
Blätter der Bärentraube, auf die Haut appliziert, hellen diese auf, weil das Arbutin die Produktion von Melanin blockiert, Anwendung nie länger als eine Woche, höchstens fünf Mal pro Jahr.  
Durch Oxydation des Hydrochinons kann sich der Urin grünlich-braun verfärben.

contra Indic. Schwangerschaft, da wehentreibend. Leber –od. Nierenversagen, Eisen- & Ernährungsmangel,

Tinktur: Frische Blätter mit Trinksprit oder Schnaps überdecken, nicht fest verschliessen, 3 Wochen im Halbschatten lassen, tägl. schütteln, abpressen.

Von alters her geschätzte Heilpflanze: harntreibend, Harnwege desinfizierend  
In Nordeuropa wegen Gerbstoff zum Gerben verwendet, früher auch dem Tabak beigemischt, auch Indianer.

**Bärlapp, Keulen-, Lycopodium clavatum, nicht im Rigi Inventar**

- Etym.: gr. lýkos = Wolf, gr. pódion = kleiner Fuss, Form von Wurzel & Zweigen. lat. clavus=Nagel
- Agens: Die Sporen enthalten Sporonin und fettes Oel. Das Kraut enthält eine grosse Zahl Alkaloide, darunter auch Clavatoxin und das Haupt-Alkaloid Lycopodin, daher ziemlich giftig. Noch giftiger gilt der Tannen-Bärlapp Huperzia selago, daran seien schon Pferde gestorben.
- Medizin: Tee gegen Krämpfe und Rheuma, mit Vorsicht zu geniessen !

**Bärlauch, Allium ursinum**

- Etymologie: lat. allium = Knoblauch, evt. verwandt mit alt ind. ahlu= Knolle, essbare Wurzel, wegen der essbaren Zwiebel. Ev. Zusammenhang mit „halare = hauchen wegen des Geruchs.
- Medizinisch: enthält äther. Oel, Allicin, mit antibakteriellen und antiviruellen Wirkungen. Desinfiziert Magen und Darm, senkt leicht den Blutdruck, gallentreibend. Wirkt gegen LDL Cholesterin.
- Verwendung meist in Wildkräuterküche. Nicht verwechseln mit Maieriesli oder Herbstzeitlose! Tödlich ! Bären purgieren sich im Frühling. Kaiser Marc Aurel erwähnt den umwerfenden Mundgeruch der Germanen. frisch in gem. Salat, samt jungen Blütenstielen oder wie ein anderes Gemüse im Steamer. Was ich mache, tu du auch: leb gesund und knoble Lauch !

Die schwarzen Samen werden durch Ameisen verschleppt, keimen erst im nächsten Jahr. Rinder fressen die frischen Pflanzen gern, die Milch wird aber ungeniessbar wegen Knoblauchgeruch. Alle, die in ihrer Jugend bei Bauchweh mit Knoblauchmilch behandelt wurden, ( es nützt, ist aber grusig) wissen das. Wächst auf Böden von pH 5,7 bis 7,2.

**Bärenwurz, Meum athamanticum**

- Etym.: gr méon, ein Doldengewächs bei Dioskurides, urspr. gr. maíon = Hasenkümmel  
Vieh frisst es nicht, deshalb bei den Bauern nicht beliebt.

**Bartflechte, Usnea barb.**

- Etym. aus arab. pers. usnah = Moos
- Agens Flechtensäuren, Lichenin, Isolichenin
- Wirkung antibiotische und antimycetische in Pharmaprodukten

**Beifuss, Artemisia vulgaris (keine Ausläufer) & verlotiorum (Ausläufer & einfach fiedrige Blätter)**

- Etym.: Die gr. Göttin Artemis war die Beschützerin der Frauen und ihrer Gesundheit, bes. beim Gebären (Euleíthia), Verwendung bei Regelstörungen, scheint es wirkt es. Gr. artemisia = Unversehrtheit, Hinweis auf die Keuschheit der Göttin. Daneben steht aber auch die Verwendung bei ekstatisch orgiastischen Ritual-Festen. ápinthos = untrinkbar, davon absinthium. Wermut = erwärmend. Alter Name: Mugwurz v. kelt. micgla = wärmen. War im Kapitulare de villis, Karl der Grosse! Beifuss > ahd bivoz=schlagen, die trockenen Pflanzen wurden im Mörser zerstoßen, es heisst aber auch, wenn man die Pflanze in die Schuhe legt, wird man nicht müde.
- Agens: Bitterstoffe Absinthin, Anabsinthin, Artemisin (Malaria!). Oel- Gerb- und Bernsteinsäure, Ca-Salze, äther. Oele, reich an Thujon (berauschend, psychedelisch, wurmtötend, abortativ), Thujyl-Alkohol, Chamazulen und Cineol, Pinen, Cadinen, Proazulen, Phellandren.
- Wirkung: Krampflösend, auswurfördernd, milchtreibend, abführend, entzündungshemmend, harn- und schweisstreibend, blutstillend, Nerven beruhigend. Abusus nervenzerstörend, daher Verbot der „grünen Fee“. Toxisches Abortivum. Absinthin hemmt das Wachstum benachbarter Pflanzen. Chinesische Medizin: div .Artemisarten für Moxibustion gebraucht. Neu wieder als Malariamittel, siehe NZZ.
- Küche Blütenknospen vor dem Aufblühen machen fette Speisen besser verdaulich (Gänsebraten)

Tee: bei Magen-Darm Verstimung. In der griechischen Volksmedizin als Malariamittel.  
 Ueberdosierung: Erbrechen, Durchfall, Harnverhalt, Benommenheit, Krämpfe.

Kontraindikation: Schwangerschaft.

Geschichte: Vielleicht die älteste Heilpflanze der Menschheit, gefunden in Ablagerungen v. Lascaux, 15000 a.C. in Aegypten der Isis geweiht, im Papyrus Ebers beschrieben, Strabon, römischer Schriftsteller (64 a.C.-20 p.C.) sah in ihr die Mutter der Heilkräuter. Plinius: Wer ihn an die Füße bindet, wird nicht müde.

Als heidnische Zauberpflanze bei der Sommer- Sonnenwende rituell verbrannt, um die Dämonen des alten Jahres zu vertreiben und die Menschen vor Krankheiten des kommenden zu schützen.

Hippokratiker: Fördert die Verdauung, reinigt Magen und Bauch, treibt den Harn, verhindert, vorher genommen!, den Rausch. Schützt im Schrank aufgehängt vor Mottenfrass, hält die Mücken ab, der Tinte beigefügter Saft bewahrt Schriftstücke vor Mäusefrass.

Artemisia abrotanum=Eberraute: Gewürz für fettes Fleisch (Gans , Ente, Hammel), aromatisiert Cognac.

### **Beinwell, Symphytum off. in der Flora: Wallwurz**

Etym.: gr. symphýein=zusammenwachsen, Paracelsus nannte es „Consolida“  
 ahd. wallen = zusammenheilen

Agens: Tannin, Ca, Fe, Ma, Ko, P, Vit. B1, B2, B12 einzig von Beinwell produziert, ist fraglich !  
 Wurzel: Gerb-und Schleimstoffe, Allantoin, das Zellbildung fördert, Inulin, Asparagin, Consolidin, acht Alkaloide der Pyrrolidindergruppe ! z.B. Symphytin & Echimidin. Im getrockneten Blatt 1300 – 1800 ppm, in der trockenen Wurzel 2900 – 3800 ppm.

Wirkung: Auflösung von abgestorbenem Gewebe, fördert Zellsprossung-saubere Granulation, also Wundmittel, synthetisch reines Allantoin hat diese Wirkung nicht, entzündungshemmend, adstringierend, hustenlindernd, bei Durchblutungsstörungen und Gelenkschmerzen.

Anwendung Umschläge mit blanchierten Blättern, Paste aus zerriebenen Wurzeln. Tee bei Durchfall.  
 Eine Tasse kann 8,5 mg Alkaloide enthalten, besser nur äusserlicher Gebrauch, nicht auf offene Wunden, durch intakte Haut ist die Resorption gering, vernachlässigbar.

Eine alte Art: Die Wurzel wird geschabt, 2-3 Stunden in Schnaps eingeweicht, dann zu Paste zerrieben die man auf die Wunde aufträgt, natürlich bei zusammengedrückten Wundrändern. Die Paste wird schnell hart, bildet eine Kruste und hält die Wundränder zusammen.

Cave. nicht in Metallgefässen aufbewahren, Metall wird angefressen.

### **Berberitze, Berberis vulgaris**

Etym. Aus Afrika, Land der Berber. Durch die Araber nach Spanien und weiter gekommen-

Ganze Pflanze wegen Alkaloiden (Berberin) giftig ausser den Beeren, sehr sauer, viel Apfelsäure & Vit.C.

**Bergflachs, Thesium alpinum**, Sandelholzgewächs, 4 Kronblätter, Pyrenäentyp 5 Kronblätter. Giftig.

### **Berufskraut kanadisches, Conyca canadensis**

Etym. gr. kónyza, Dürrwurz, stark riechende Pflanze (Theophrast)

Agens äther. Oele bes. Limonene, Sesquiterpene, Flavonoide, Gerbstoffe, Cholin.

Anwendung Volksmedizin bei Durchfall, Blasen-und Bronchienkatarrh, Wurmmittel.

### **Berufskraut, einjähriges, scharfes, Alpen-, Erigeron annuus, acer, alpinus**

Etym gr. éri = früh, gr. géron = Greis, gleich nach Fallen der Kronblätter grauhaarige Samenkronen.  
 Beruf : Pflanze im Mittelalter als Mittel gegen Verhexen durch Zauber-Sprüche = Berufen.

### **Bibernell, *Pimpinella major* und *saxifraga***

- Etym.:** mittellateinisch piperinella, wahrscheinlich Diminutiv zu piperina herba = Pfefferkraut, Piper = Pfeffer, wegen des aromatischen Geschmacks. Es gibt viele andere Deutungen, die nicht stimmen können. Bibernell von bibere = trinken, Heiltrank!
- Agens:** äther. Oel, Gerbstoffe, Cumarine, Harze, Bitterstoffe und die Saponine: Angelikasäure, Bergapten, Pimpinellin = scharfes Lakton. Inhalt beider gleich.
- Wirkung:** Appetitanregend, entzündungshemmend, fördert Auswurf und Milch, reguliert menses, schweisstreibend, sedativ, antiseptisch, wundheilend.
- Kulturgesch. :** Esst Knoblauch und Bibernell, sodann stirbt ihr mit so schnell, hiess es zu Pestzeiten.
- Angewendet** wurden Tee und Tinktur aus der Wurzel, in der Küche: junge Blätter als Suppengewürz.

### **Bilsenkraut, *Hyoscyamus niger*, Solanaceae**

- Etymologie:** gr. hyos= Sau, und kyamos= Bohne, wobei kyamos Fremdwort unbek. Herkunft ist.
- Gleiche Gifte wie Tollkirsche. Beliebter Zusatz zum Bier, um es berauschender zu machen. Im M.A. als Rauschgift, Mordgift (Hamlet), Hexensalbe gebraucht.

### **Bingelkraut, *Mercurialis annua* & *perennis*, Wolfsmilchgewächse**

- Etym.:** Merkur soll die Heilkräfte der Pflanze entdeckt haben. Lat. annus = Jahr, Pflanze einjährig, perennis = durch mehrere Jahre. Bingel = Hoden, nach der Frucht mit zwei Kügelchen.
- Agens** äther. Oel, verliert durch Trocknen oder Kochen seine Wirkung.
- Als Abführmittel wirkt es viel zu drastisch und gleichzeitig diuretisch, unbrauchbar, giftig je nach Dosis.

### **Binse, *Juncus*, Schweiz 24. Rigi 13 Arten.**

Kein Futtergras, als Unkraut mühsam auszurotten.

### **Birke, *Betula pendula***

- Etymologie:** kelt. betu = Harz oder Borke, vgl. lat. bitumen=Erdpech, pit =Harz. Birke<ahd. bircha=glänzend, altnordisch björk, sanskrit Bhurja.

Nach Plinius haben die Gallier aus Birkensaft einen Leim gewonnen. In Wirklichkeit wurde das Harz aus Birkenrinde destilliert und diente schon in der Steinzeit als Leim, z.B. zum Befestigen von Pfeil- und Lanzen spitzen. Tatsächlich ist es so gut wie Araldit. Hildegard v. Bingen: Empfehlungen. bei Hautleiden.

- Agens:** Saponine, äther. Oel, Harz, Hypersin, Gerbstoffe, Flavone, Karotin, Vit. C, Betulinsäure= Birkenkampher, Fruchtzucker, K, Ca. Phytonzide Substanzen (schaden den Nachbarn) Invertzucker, Xylit = Birkenzucker fördert Remineralisierung der Zähne, heute hergestellt aus Maiskolben nach Entfernung der Körner. Phytosterin Betulin macht weisse Farbe, Schutz vor Tierfrass, heute kalkt man junge Bäume.

Junge Birkenblätter haben hunderte winzige Harzdrüsen, der Harz schützt die jungen Blätter vor zu starker Sonne, sie duften, deshalb in der Sauna gebraucht und als Salat, Tee, auf Butterbrot, Absud als Fussbad oder gequetschte Blätter als Umschlag bei Rheuma. Esoterisch viel beachtet. Germanen: der Liebesgöttin Freja geweiht. Weiteres im Dossier.

**Saftgewinnen:** 20-30 cm starken Baum 30-50 cm ab Boden anbohren vor Blattaustrieb, Glasrohr einstecken, nachher mit Baumwachs verschliessen. Prima Getränk, probiert in Russland ! Haut- & Haarpflege!

- Wirkung:** stark harntreibend, nierenschonend mild aber effizient, desinfizierend, harndesinfizierend. neuere Studien: Hautpflege bei Neurodermitis, Psoriasis, Hautkrebs.

**Bitterkraut, Pikris, Kompositen, 2279.**

**Blutweiderich, *Lythrum salicariae*, Weiderichgewächse**

Etym.: gr. Lýthron = Befleckung, Blut. salicariae: salix=Weide, weideähnlich wegen der Blätter.  
 Agens: Eisen und Provitamin A  
 Wirkung: Blutstillend

**Blutwurz, Tormentil, *Potentilla erecta***

Etym.: Tormentil von lat. torquere = quälen, weil gegen Bauchweh, Durchfall, Ruhr gebraucht. Potent=kraftvoll, erect= aufrecht, wächst auf allen Böden.  
 Agens: ca. 20 % Gerbstoffe, Catechine, Flavonoide, Triterpene, Phenolcarbonsäuren, Farbstoff Tormentillrot, Tormentillin, Chinovasäure, äther. Oele  
 Wirkung: Beispiel, wo die Signaturenlehre stimmte, der rote Wurzelsaft deutet auf Wirkung bei Blutungen hin, stillt leichte Blutungen, medizinisch gebraucht bis 2. Weltkrieg, bes. gegen Magengeschwür und blutendes Zahnfleisch. Wurzel zerreiben gibt Rosenduft.

**Bohne, *Phaseolus vulgaris***

Etym. gr. pháselos=Schnellsegler, Schwertspitz, nach der Form, Herkunft Mittelamerika  
 Agens: Phasin (Toxalbumin) rohe Früchte (Bohnen) tödlich. Bei Rohköstlern passiert in Schweiz. Die Bohne enthält den Zucker Raffinose, den der Mensch mangels Enzym nicht spalten kann. Im Dickdarm gibt es aber Bakteriendie Raffinose und andere Bestandteile der Bohnen spalten können; dabei entstehen die berüchtigten Gase.

Wie die Bohne zu ihrer Naht und dem Faden kam:

Strohalm, Kohle und Bohne gingen einst zusamen auf Wanderschaft. Sie kamen an einen Bach und konnten nicht hinüber. Da hatte der Strohalm eine gute Idee: Ich leg mich quer über das Wasser und ihr könnt hinüber und zieht mich dann nach. Die Kohle trat zuerst auf das Brücklein. Als sie auf die Mitte kam, zog da ein Wind, die Kohle, die innen noch heiss war, fing an zu glühen, brannte den Strohalm durch, fiel ins Wasser und ertrank. Die Bohne lachte so heftig, dass sie platzte. Zum Glück kam ein Schneidergeselle daher, der nähte die Bohne wieder zu.

**Borretsch, *Borago off.***

Etym.: arab. Vater des Schweisses –abu araq  
 Agens: Gamma-Linolensäure, Linolen, Linolsäure, der Körper erzeugt daraus Prostaglandin E 1 Prostaglandine sind Derivate der Prostansäure, gibt es in Keimdrüsen u.viel andern Organen. Wirkung ungeheuer vielfältig: Muskeltonus, Hormonproduktion, Schmerzempfindung usw.  
 Wirkung senkt Cholesterin, Blutdruck, Immunsystem, Kreislauf.

**Brandorchis, *Orchis ustulata* lat. urere und ustulare = brennen**

**Braunelle, *Prunella vulgaris* und *grosse = grandiflora*.**

Etym. unklar, schon vor Linné gebraucht.

Wegen Gerb-und Bitterstoff, äther. Oel als Gurgelmittel gegen Halsbräune gebraucht, daher der Name, nicht mehr in Gebrauch.

B. *grosse*: oberstes Blatt vom Blütenstand entfernt, keine Ausläufer.

B. *vulgaris*: Blütenstand vom obrsten Blattpaar umgeben, Ausläufer.



## Brennnessel, *Urtica dioeca* und *urens* (einhäusig)

Etym.:	lat. urere = brennen, gr. dioikos = zweihäusig
Agens:	Histamin und Serotonin in den Brennhaaren, Xanthophyll, Karotin, K- Nitrat, Vit. A, C, K, E, B2, Pantothensäure, Carotine, Fe, Mg, Ma, Na, Si, Ca, P, Pyridinsäure, Chlorophyll, Glykosid, Enzyme, Ameisen- Gerb- Kiesel- und Gallussäure. Acetylcholin, Lecithin, Sekretine, Wachse, wenig Schleim. Brennhaargift: Struktur noch nicht völlig bekannt.
Wirkung:	Blutreinigend, blutbildend wegen Eisen-Gehalt, harntreibend, blutstillend, entzündungshemmend, milchbildend. Im Hühnerfutter fördert sie das Eierlegen.
In der Küche:	Spinat: junge Blätter im Mai, Abspülen mit heissem Wasser löst Brennhaar aus, Salat prima!
Kosmetik:	Wurzelabkochung als Haarspülung. Industrielle Chlorophyllgewinnung.
Färben:	Wolle wachsgelb nach Vorbeizen mit Alaun.
Arten	<i>dioeca</i> : Blüten länger als Blütenstiel, Brennhaare an Blatt und Stengel. <i>Urens</i> : einjährig, Blütenstiel kürzer als Blattstiel, selten, weniger Brennhaare, untere Blätter kürzer als ihre Stiele.

Die Staubfäden sind zusammengekrümmt und durch Höcker gehalten, in der Morgensonne steigt die Spannung bis sie sich plötzlich strecken und den Pollen in kleinen Wölkchen wegschleudern, Windbestäubung.

Im Mittelalter aus der grossen Brennnessel Fasern zur Herstellung von Nesseltuch (nezze, Zwirn). Aus Nesselpflanzen wird heute noch die Ramiefaser gewonnen, fäulnisbeständige Gewebe.

Viel Aberglaube und Zauber, bes. bei Zigeunern, Liebeszauber, Haarwuchsmittel.

## Brombeere, Himbeere, *Rubus fruticosus*, *R. idaeus*

Etymologie:	das lat. Wort kommt aus der idg. Wurzel reub = rupfen, reissen (die Ranken), vgl. auch rumpere = brechen. Fruticosus = Früchte tragend Idaios = vom Berge Ida in Phrygien. ide ist ein gr. Wort für Wald, das von einem kleinasiatischen Fremdwort herkommt. Im Mittelalter geschätztes Getränk „Maratum“ aus Brombeeren, Honig, Wein und Gewürz. Himbeere = Beere der Hindin, altes Wort für Hirschkuh. Das Wort Brombeere ist aus dem altdeutschen Bramberi, was Dor n gebüschbeere heisst. Weltweit mehrere 1 000 Arten, Europa 2 000. Jeder Stempel wird Teilbeere.
Agens:	Früchte: Salicylsäure, Zitronensäure, Zucker, Mineralsalze, Ca, K, Mg, Beta Carotin. Vit. A, B, C, E, K, PP. Blätter: Flavonoide, Tannin, Pectin, Gallussäure.
Wirkung:	adstr. abführend, Appetit anregend, blutreinigend, Harn- und Schweiss treibend, regelt mens. <i>R. fruticosus</i> dazu: Oxal- Salicyl- und Apfelsäure. Tee aus Blättern filtern wegen der Stacheln.
Verwendung:	Samenfunde bei Steinzeitsiedlungen. Heilmittel bei Hippokrates. Gurgelwasser bei Halsweh, böses Zahnfleisch, Geschwüre. Brombeerblätter-Absud: Waschen zum Blutstillen bei Wunden, Ausschlägen, Furunkeln. Himbeerblätter vorbereitende Teekur zur Geburtserleichterung.

## Brunnenkresse, *Nasturtium officinale*

## Nasenquäler

## Buche, *Fagus silvatica*

Etym.:	lat. fagus = Buche seit Cato. Blätter und Rinde antiseptisch.
Agens:	Saponine und Oxalsäure in den Früchten, nur bei grossen Mengen Magen-Darm Reizung. Pferde, Kälber, Meerschweinchen sind empfindlicher, Schweine gar nicht. Das Oel ist ungiftig. Leber-Giftwirkung ev. durch Schimmelpilze, wenn die Nüsschen länger am Boden, Aflatoxin.

**Buchs, *Buxus sempervirens***

Etym.: gr. *pýxos*, lat. *buxus* = Buchsbaum, aus dem Holz Büchsen, *pyxís*, *box*, <Mittelmeersprache.

Agens: Cyclobuxin umfasst eine ganze Reihe ähnlicher Alkaloide, stark giftig!

Hält die Geister ab, deshalb auf Friedhöfen. Heute gefährdet durch einen Pilz und den Buchs-Zünsler.

**Buschwindröschen, *Anemone nemorosa***

Etymologie: gr. *Anemos* = Wind, lat. *Nemus* = Wald, Hain, Genitiv: *nemoris*

Halbschattenpflanze, kommt mit ¼ des Tageslichtes aus. Unterirdische Ausläufer, Elaiosom.

Enthält giftiges Alkaloid Protoanemonin, das beim Dörren zersetzt wird. Dieses enthalten alle Ranunculaceen.

Den ätzenden Stengelsaft brauchen Bettler um durch Hautschaden Mitleid zu erregen.

Alte Sage: Flora verwandelte sie aus Eifersucht.

**Christophskraut, *Actaea spicata***, Ranunculaceae, schwarze Beeren, giftig, ähnlich Protoanemonin.

**Christrose, *Helleborus niger***

Etym.: gr. *Helein* = töten, *bora* = Speise

Agens: Glykoside mit digitalisähnlicher Wirkung, Saponine, Kontrolle schwierig, also obsolet!  
Hellebrin = Rhamno-Glykosid des Hellebrigenins, das hat einen sechsgliedrigen Laktoring wie die scyllaglykoside und die herzaktiven Krötengifte, während die andern Herzglykoside (Digitalis, Strophanthus usw.) fünfgliedrige Laktoringe haben.

Wirkung steigert Herztonus und Schlagvolumen, reguliert Arrhythmien durch Dämpfung d. Tachykardie.  
Fördert Diurese, höhere Dosen > Nausea, Darmreizung > Erbrechen.  
Vergiftung: Extrasystolen, Kammerflimmern, Magendarmreizung, ZN Störungen.

Idiom: „Helleboro opus habet“ = es fehlt ihm an Verstand, er hat Helleborus nötig, Teil des Schnupftabaks.

**Dost, *Origanum vulgare***

Etym.: mhd. Doste = Strauss=Blumenstraus und Kampfstreit, Tjost der Ritter. gr. *orígonon*, Fremdwort unbekannter Herkunft bedeutet bei Theophrast schon Dost, wilder Majoran, Bitterkraut

Der Dost ist eine häufige Pflanze, stellt keine hohen Ansprüche an den Boden. Er wird von vielen Leuten mit Pfefferminze verwechselt, die sich dann über den komischen Geschmack des Tees wundern. Im alten Aegypten schon vielfach gebraucht, weil antiseptisch, nervenberuhigend, fiebersenkend.

Im M.A. gebraucht als Schutz vor Hexen und Teufeln, könnte wieder aktuell werden, wenn Wirkung bestätigt.

Die Pflanze macht das Gemüt froh und Lust zur Arbeit. Arbeit ist süß, aber ich bin Diabetiker.

Die alten Griechen gaben den Feldarbeitern Dost und Thymian ins Essen, *Vade, similiter facias*.

Agens: äther. Oele, Thymol, Karvakrol, Harz, Bitter- und Gerbstoffe,  
20 monoterpenische KW, Alkohole und Ester

Wirkung: antiparasitär, antiseptisch, krampflösend, reguliert menses, schmerzstillend..

In der Küche als Gewürz viel verwendet, in fast allen Kräutermischungen. Pizza !

Als die Tochter mit einem überaus flotten jungen Mann anbändelte und ein Rendez-vous abmachte, streute ihr die Mutter Origanum in die Kleider. Beim Treffen stieß der Freier einen Fluch aus und verschwand mit Schwefelgestank.

**Edelkastanie, *Castanea sativa***

- Etym.: gr. kástanon aus einer kleiasiatichen Sprache, von dort kam der Baum nach Griechenland.
- Volksmedizin Blätterttee als Expectorans wegen Gerbstoffen, Harz, Pectin, Flavonoiden.
- Holz bes. beständig wegen Gehalt an Gerbstoffen, an Dachbalken deshalb keine Spinnen !

**Efeu, *Hedera helix***

- Etym.: idg. Wurzel ghed (engl. To get) = umfassen, umklammern, helix: gr. elissein = drehen, winden.
- Hist.: Attribut von Dionysos alias Bacchus
- Botanisch Kann 400 Jahre alt werden. Blüht im Herbst > Bienenweide !
- Agens: Saponine, Oleanolsäure, Hederacosid, östrogene Stoffe. Ephedrin?
- Wirkung: krampflösend, reguliert mens, gefässverengend,
- Verwendung gegen Keuchhusten. Homöo. Asthma
- Giftwirkung Beeren+++ Hämolytisch, Reizung der Schleimhaut im Magendarmtrakt  
Beim Efeuschneiden Kontaktdermatitis möglich

**Ehrenpreis, *Veronica off.***

- Etymologie: Veronika nach der Heiligen. Der Name ist die lateinische Form von gr. Pherenike = Siegbringerin, makedonisch: Berenike. Alles etwas unklar. Auch: vera unica=einzig wahre.
- Agens: Bitterstoff, Schleim, Wachs, Saponin, Tannin, Oel, äther. Oel, org. Säuren, Mannit, Aucubin.  
Wirkung: im 16. und 17. Jh. sahen die Aerzte in ihm ein Heilmittel gegen alles mögliche.  
1690 schrieb Johann Franke über ihn eine 300 seitige Abhandlung. Heute wenig beachtet.

Legende: Ein Hirt beobachtete einen verletzten Hirsch, der sich auf das Kraut legte und davon frass; nach einer Woche waren seine Verletzungen geheilt. Als der franz. König aussatzverdächtige Wunden hatte, die nicht heilen wollten, meldete er sich und das Kraut half, daher Ehrenpreis.

Sie ist ein guter Tee bei Bronchitis, Husten, Heiserkeit (schleimlösend) sowie bei Erkrankungen der Nieren und der Harnwege.  
Aeusserlich bei chronischen Hautleiden, Geschwüren und leichten Verbrennungen.

**Eibe, *Taxus bacchata*,**

- Etym.: aus gr. tóxon = Bogen, das Holz für Pfeilbogen ideal, wohl aus dem Skythischen tachsa = Bogen, lat. taxus = Wurfspiess aus Eibenholz.  
Viele Orts- und Flurnamen stammen von ihr: Inwil, Ibenmoos, Eimatt usw.
- Krebsmittel, in der Esoterik bedeutend
- Gift Taxin lähmt Herz und Nerven, tödlich ! Ganze Pflanze giftig ausser dem roten Samenmantel.

Im Wald selten geworden, Rehe, Hirsche & Gamsen fressen Jungwuchs schadlos. Für Pferde tödlich !  
Eibe wächst sehr langsam, Holz sehr zäh und dauerhaft (wegen Gift), 19. Jh. im Wasserbau zu viel gebraucht.

**Eibisch, *Althaea hirsuta und officinalis*: Karl der Grosse befahl den Anbau**

Weil damals vielseitiges Heilkraut gegen Katarrh, Magendarmreizung, Harnwegreiz, Geschwüre, Abszesse, Verbrennungen.

**Eiche, *Quercus robur u.a.***

- Etym.: lat quercus=Eiche, bes. Sommereiche, robur=Kernholz ist dunkler, idg. robhos dunkelfarbig.  
einhäusig

- Agens:** Gerbstoffe, Phlobaphene, Harz
- Wirkung:** adstringierend, früher auch gegen Durchfall gebraucht, ist aber innerlich genommen zu stark.
- Verwendung:** Absud von junger Rinde bei Frostschäden der Haut, Fuss-Schweiss, Wundliegen, Ekzem, Hämorrhoiden, Blepharitis & Konjunktivitis (Augen).

### **Einbeere, Paris quadrifolia**

**Etymologie:** wohl nach Paris, dem Schiedsrichter im Schönheitswettbewerb der Göttinnen.

Schwach giftig durch Saponine = N-freie Glykoside, reizen zum Niessen, Paridin, Paristyphinin. Zu viele Beeren machen Erbrechen und Durchfall, keine Todesfälle bekannt.

**Medizinisch:** In Schul- und Volksmedizin nicht verwendet, aber in der Homöopathie auch heute noch.

### **Einorchis, Herminium monorchis**

**Etym** gr. erminos = Bettpfosten, Stütze (Wurzelform), monorchis = nur ein Hoden

### **Eisenhut, blauer, Aconitum napellus**

**Etymologie:** gr. akýs= spitz, scharf und kóneion= Schierling. Lat. napus = Rübe, Diminutiv napellus nach der Wurzel, die aber ein Rhizom ist.

**Medizinisch:** Aconitin ein Alkaloid, Aconit = tribasische Säure, sehr giftig, in allen Teilen, am meisten in den Knollen. Gelber Eisenhut hat kein Aconitin aber ein gleich wirkendes Gift: Lykoktonin und Lycoconitin. Das Gift fördert Natriumeinstrom in Myocardzellen (darum Natriumantagonist Propaphenon als Gegengift), Atemlähmung-Tod. Heute durch künstliche Atmung u.a.m. behandelbar. Das Opfer bleibt bei Besinnung ! 1 mg ist schon gefährlich, 3 mg tödlich. Schon wenn man ihn länger in der Hand hält, bekommt man ein „Handschuhgefühl, weil das Gift sogar durch die intakte Haut eindringt.

Ovid Metamorphosen: Entstehung der Pflanze aus dem Speichel des Höllenhundes Cerberus, den Herkules aus der Unterwelt holen musste. Gute Geschichte ! S. dort !

**Geschichte** Erzherzog Ferdinand in Prag, 1561, wurde ein Mittel als Gegengift gegen alle Vergiftungen angeboten. Als Probe wurde einem zum Tod Verurteilten Freiheit angeboten, wenn er das gegen eine tödliche Gabe von Arsen ausprobieren lasse und überlebe, es gelang. Einem andern Verurteilten gleiches Angebot für Test mit Eisenhut, der starb.

**Gelber E.** Aconitum vulparia, kein Aconitin aber gleich giftig: Lycoconitin und Lycoctonin.

### **Eisenkraut, Verbena officinalis**

**Etym.:** idg. Wurzel uerb = winden, flechten  
Lat. Zweige von Lorbeer, Olive und Myrte galten als heilig, Gesandte trugen Kränze davon.

**Agens:** Iridoid-Glykoside Verbenin, Verbenalin, Hastatosid, äther. Oele, Gerb- und Bitterstoffe, Schleim

**Wirkung** entzündungshemmend, adstringierend, fiebersenkend, krampflösend, tonisch, umstritten !

**Verwendung** Tee aus ausländischer, stark duftender Verbena odorata, bitter, Volksmedizin für sehr viel.

**Geschichte:** In der Antike von Plinius und Dioskuros schon erwähnt, Plinius bemerkt sogar, sie sei von den Galliern in ihrer Wirkung überschätzt worden. Viel bei Hildegard von Bingen.

**Neuzeit:** kultische Verehrung, weil auch in TCM und Homöopathie verwendet. Cave: wehentreibend.

**Zauber:** Eisen härten, Gewitter vertreiben, die Zauberworte dazu sind leider verloren gegangen.

Man muss es sammeln beim Aufgang des Hundsterns wenn weder Sonne noch Mond scheint, muss aber zuvor die Erde versöhnen mit Honig und Wachs, mit Eisen einen Kreis um die Pflanze ziehen, sie mit der linken Hand ausgraben und hoch in die Luft halten und eben die Zauberworte.....

### Engelsüss, *Polypodium vulgare*

Etym.: poly=viel, pódion=Füsschen wegen Blattschuppenresten am Rhizom.

Farn auf saurem Boden, Rhizom früher Hustenzeltli, Schleim, Zucker, Saponin. äther. Oele und viele andere Stoffe, u.a. Osladin, das 3 000 mal süsser als Saccharose ist. Vergleiche Stevia.

Anwendung: mildes Laxans, Expectorans, Cholagogum, im übrigen obsolet.

Geschichte Heilwirkung von Engeln bekannt gemacht. Aber schon Dioskurides brauchte sie als Laxans. Im Mittelalter gegen alles mögliche eingesetzt.

### Engelwurz, *Angelica silvestris*

Etym.: Früherer Glaube: Wirkt engelgleich gegen Gifte. Legende: Ein Engel gab die Empfehlung.

Verwendung: zweijährige, rübenähnliche Wurzel > Klosterlikör  
Küche: junge Blätter als Suppengewürz

Agens: äther. Oele, Cumarin, Furocumarine, Archinin, Bitterstoffe, bes. Phellandren, Gerbstoffe, Zucker, Angelicasäure, Bergapten, Terpene, Lactose.

Wirkung: regt Verdauungssäfte an, beruhigt erregte Darmmuskulatur, schleimlösend, harntreibend, antiseptisch, blähungswidrig.

Cave: Allergie, macht ev. lichtempfindlich > Badedermatitis (Hautreizung v. Pflanzen) wie Heracleum.  
Contraind. Magen-oder Darmgeschwüre, Schwangerschaft.

### Enziane: Schwalbenwurz

Genthius, König in Dalmatien und Albanien, soll die Heilwirkung entdeckt haben. Er unterwarf sich Rom nach Krieg 168 a.C. vier Wochen, König gefangen, Illyrien zerschlagen in drei sogenannte Freistaaten, damals fing das Drama Jugoslawien an, und das alles wegen Enzianschnaps ?

Welt 800 Arten, 35 in den Alpen. Rigi 13. G. verna nicht ins Haus nehmen, zieht den Blitz an !

Drei Kinder wurden im Frühling auf den Bergen vom Gewitter überrascht und beklagten sich. Da trat ein lockiger Knabe zu ihnen und sagte: Kommt am Sonntag wieder, dann habt ihr den blauen Himmel über und unter euch.

In Wirklichkeit hat in einem starken Gewitter der Blitz den Himmel zerrissen und aus den blauen Teilen, die auf die Erde fielen, entstanden die himmelblauen Enziane.

### Erbse, *Pisum sativum*

Etym.: das deutsche Wort ist unbekannter Herkunft, wahrscheinlich vorindogermanisch. gr. pison= Erbse ist auch ein Fremdwort unbekannter Herkunft. lat. sativus= angepflanzt, memento Saturnus, Gott der Saaten.

Die Pfahlbauer der Bronzezeit bauten schon Erbsen, Weizen, Gerste, Hirse an, auch die alten Aegypter kannten die Erbse, man weiss aber nicht, wann sie erstmals kultiviert wurde.

Geschätzt war sie, weil sie getrocknet gut aufzubewahren war.

Roh ist die Erbse leicht giftig wie die Bohne wegen Toxalbumin Phasin.

### Erdbeere, *Fragaria vesca*

Etym.: lat. fragum = Erdbeere, Wortherkunft unbekannt, nicht von fragrare = duften.

Agens: Vit. C mehr als Orange, Folsäure wichtig für Entwicklung des Embryo, Mineralsalze mit Kalium, Kalzium, Eisen, Phosphor, Eiweiss, Gerbstoffe, Laevulose.

Legende: Ein altes Weibchen hatte im Wald Erdbeeren gesammelt und sie im Körbchen mit Ampferblättern bedeckt. Auf dem Heimweg begegnet ihr ein Fremder von freundlichem Aussehen und fragt: Gutes Mütterchen, was habt ihr da in dem Körbchen? Sie hatte Angst, er wolle sie anbeteln, deshalb stiess sie hervor: Nichts, nichts. Der Fremde war aber Jesus, der ihre Nächstenliebe prüfen wollte. Er sagte: Nun, da es

nichts ist, soll es auch nichts geben. Von der Zeit an hatte die Erdbeere keinen Nährwert mehr, nur der Duft nach Rosen und Ambra und ein feiner Geschmack ist ihr geblieben. Geschichte in „60 Pflanzenportraits“.

Medizin: adstringierend, beruhigend, harntreibend.  
Leider gibt es Personen, die sie nicht vertragen, eine Unverträglichkeit, keine echte Allergie. Mit den Blättern lässt sich ein feiner Tee aufgiessen, am besten zusammen mit Heidelbeer- und Brombeerblättern. Ausprobiert !

Ja, die Erbelbeere  
liebe ich gar sehere  
riech ich ihren Duft  
geh ich in die Luft  
hab sie gern am Munde  
ist auch ganz gesunde  
kurz: mir ist ihr Genuss  
wie von Flora ein Kuss !

### **Esche, Fraxinus excelsior, Familie Oelgewächse**

Etym.: lat. fraxinus=Esche, von idg. bhereg=glänzen,schimmern, nach der hell schimmernden Rinde, vgl. engl. bright. lat. excelsior = höher

Blüht vor der Blattentwicklung, Blütenstand Rispe, Staubkolben rot.

3 Merkmale der Blüten: 1. Blütenhülle fehlt  
2. 3 Arten von Blüten auf dem gleichen Baum  
3. Die drei Blütenformen sind verschieden auf der Pflanze verteilt, männliche, weibliche, zwittrige.

Frucht einsamiges Nüsschen, fällt erst im Frühjahr ab, hat einen raffinierten Propeller!  
Schraubendrehflieger, Schwerpunkt in der Mitte. Liebt feuchte lehmige Orte, lange Wurzeln.  
**Heute durch eine schlimme neue Krankheit gefährdet.**

Medizin: früher als cortex fraxini und als folia fraxini officinell.  
enthält das Glykosid Fraxin, aber nicht in den Blättern!  
Wirksam gegen Rheuma und Gicht, da harn- und schweisstreibend.  
Rinde galt früher lange als Ersatz für Chinarinde.

Das Laub wurde früher von den Bauern gesammelt und getrocknet als Winterfutter.

Manna od. südliche od. Blumen-Esche=Fraxinus ornus, zuckerhaltiger Saft aus der Rinde=Manna.

**Faulbaum, Frangula alnus, Rhamnaceae**, Gift: Glukofranguline reizen Verdauungsorgane nur bei Mengen.

**Felsenmispel, Amelanchier ovalis**, blüht ab April, Früchte Mitte Juli schmecken frisch ab Baum am besten.

### **Fenchel, Foeniculum vulgare**

Etym.: lat. foenum = Heu

Agens: äther. Oele bes. Anethol (Anisölgruppe), Estragol.Kamphen, Phellandren, Petersiliensäure, Mineralsalze, Vitamine A, B, C

Wirkung: regt Verdauung und Milchproduktion an, gegen Blähung & Leberschwäche, Mundgeruch  
Apotropäisch = wirkt gegen böse Einflüsse wie Zauber.

### **Fettkraut, Pinguicula (beide)**

Etym.: lat. pinguis=fett

Agens: stark aromatischer Zimtsäureester

Wirkung: spasmolytisch, Verwendung bei Keuchhusten

Die glänzenden Punkte: 1. sitzende kleine Drüsen geben Verdauungssäfte & Benzoesäure gegen Fäulnis.  
2. gestielte Drüsen geben Klebflüssigkeit

Der Verdauungssaft kommt erst, wenn ein Opfer fest sitzt, das auch verdaulich ist. Die Meldung geht über 5 – 6 Stränge vom Köpfchen der Klebdrüse durch alle Zellen bis zum Köpfchen der Verdauungsdrüse. Auf Unverdauliches geht kein Verdauungssaft ab. Es muss also einen chemischen „Fühler“ geben, ein Sinnesorgan, das chemische Reize erkennt.

### **Feuerlilie, *Lilium bulbiferum*, bei uns ssp. *Croceum***

Etym aus ägypt. Hleli = Lilie wurde gr. leirion. Bulbus = Brutknospen, ferum von lat. ferre=tragen  
croceum von gr. krókeos = safrangelb.

Die Feuerlilie, auch Goldrose genannt, zieht den Blitz an, nicht ins Haus nehmen, der Aberglaube dürfte wegen ihrer Feuerfarbe entstanden sein. Sie hat weder Duft noch Nektar, ist auf Tagfalter angewiesen, sie verlässt sich einfach auf ihre Schönheit, andere machen das auch.

### **Fieberklee, *Menyanthes trifoliata***

Etym.: Fieberklee kommt von Biberklee, es ist kein Klee, sondern den Enzianen verwandt.  
gr. ménýein=kundtun, ánthos=Blüte, tri-foliata = dreiblättrig.

Eine der schönsten Blumen unserer Flora, Samen orange, schwimmen auf dem Wasser  
Die Pflanze braucht unter sich 1 m tiefes Wasser oder Sumpf. Wurzeln gehen bis drei Meter tief.

Agens enthält den Bitterstoff Menyanthin, Flavonoide, Saponine u.v.a.

Wirkung Offizinell sind die Blätter. Regt innere Organe an: Magen, Darm, Pankreas usw.  
appetitanregend, Kräuter- Likör und Teemix.  
Fieber? wissenschaftl. Wirkung feststellbar.

Früher wegen Bitterstoff als Hopfenersatz verwendet

### **Fingerhut, roter, *Digitalis purpurea*, *ambigua*, *lutea* und *grandiflora***

Etym.: lat. digitus= Finger, lat. digitale= Fingerhut, lat. purpura aus gr. Porphyra

Geschichte: seit 1785 von Will. Withering, engl. Arzt, als Blatt-Droge verwendet gegen Wassersucht.  
Therapeutische Breite sehr gering. Roche 1904 Digalen aus *Digitalis purpurea*, genaue Dosierung, über 50 Jahre in Gebrauch. Heute Digoxin aus *Dig. Lanata*, erhöht Schlag-volumen, vermindert Frequenz, bessert myocardiale Insuffizienz

Medizin: Offizinell sind die Blätter. Sie enthalten die berühmten Digitalisglykoside ( *Digitalis*, *Digitoxin*, *Digitaline* ) mit ihrer starken Wirkung auf das Herz. Die Glykoside werden heute v.a. aus *Digitalis lanata* (wolliger Fingerhut) aus Pannonien produziert. Auch Steroidsaponine.

Wirkung Verlängerung der Diastole und durch Steigerung des Herztonus Verstärkung der Systole, reguliert Arrhythmien. Diuretisch.

Eine der giftigsten Pflanzen unserer Flora.

Vergiftung: Abnahme der Pulsfrequenz + Erhöhung des Blutdruckes.

Hera, die Frau des Zeus litt unter Langeweile, weil ihr Mann oft abwesend war, sie fing an zu sticken, dazu brauchte sie natürlich einen Fingerhut. Als Zeus wieder mal nach Hause kam, wollte er sofort mit ihr schmusen. So war er nämlich und nicht nur daheim ! Weltmeister im Seitensprung. Der Fingerhut der Hera kratzte ihn und er nahm ihn ihr weg und warf ihn aus dem Wolkenbett auf die Erde. Sie aber wurde wütend, machte ihm eine böse Szene und um sie zu besänftigen, versprach er, aus dem Ding eine ganz besonders schöne Blume zu schaffen....

**Flockenblume, *Centaurea***, in den Alpen 19 Arten, Rigi 6, 2 davon selten.

Jacea,, *montana*, *scabiosa*, *cyanus*, selten sind *scabiosa alpestris* und *nigrescens*.

**Föhre, Pinus silvestris**

Etymologie:	idg.Wurzel pitu = Saft, Harz, gr. pítys = Fichte
Agens:	äth. Oele, (Pinene)r Harz, Glykoside
Wirkung:	hyperämisiert, antiseptisch, Verminderung der Bronchialsekretion.
Verwendet	werden Sprosse vor dem Auswachsen, Mai – Triebe, Nadeln und frisches Harz als Aufguss oder Absud oder Badezusatz bei Rheuma und Gicht. Auch Medizinal-Terpentinöl in heissem Wasser zum Einnehmen oder Inhalieren bei Asthma, Keuchhusten und chronische Entzündungen der Luftwege. nicht bei allen Entzündungen.
Giftig	nur in sehr hohen Dosen, siehe Giftpflanzenbuch.

**Frauenmantel, Alchemilla vulgaris**

Etym.:	mittellateinisch alchemilla, aus arab. al-kemelih hatten die Alchemisten ihren Namen, diese brauchten die Guttationstropfen, weil bes. sauber. Sinau, alter Name für Frauenmantel von ahd. sinlifau, sinlif = ewiges Leben, au = Wasser.
--------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Die Samenbildung geschieht ohne Befruchtung, Apomyxie, die Nachkommen sind sozusagen Klone. Geben die Blüten Honig? In der Renaissance glaubte man, der Frauenmantel könne den Zustand der Jungfräulichkeit sowie durch Mutterschaft und Alter verlorene Schönheit zurückbringen ---- Unwahrscheinlich ! Die Sache mit den Sommersprossen, siehe unten! Germanen: Der Göttin der Heilkunde Frigga geweiht

Medizin:	enthält org. Säuren, Gerbstoffe, Harz, Saponin und wirkt entzündungshemmend, narbenbildend, sedativ. Droge: Herba & Folia in der Volksmedizin, Schulmedizin nichts.
----------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

In der Schulmedizin kaum gebraucht, als Hausmittel hoch im Kurs: Frauenleiden (Intimwäsche), Halsleiden (Gurgelwasser), Wundreinigung. Magen-Darm Störungen, Durchfall.  
Gegen Sommersprossen: Man braucht dazu das von der Pflanze ausgeschiedene Wasser und schwarze Schuhwiche. Mit dem Wasser bestreicht man die Sommersprossen, mit der Schuhwiche bestreicht man den Spiegel, dann sieht man keine Sommersprossen mehr.

**Gamander, Teucrium chamaedris & Waldgamander (salbeiblättriger) T. scorodonia +montanum**

Etym.:	lat.teucrium aus gr teúkion nach dem troianischen Helden Teúkros.Heilkraftentdecker. chamae ist gr. adverb = am Boden, gr. drys = Eiche, ähnliche Blätter. gr. skórodon = Knoblauch, danach riecht es. franz. germandrée, davon kommt Gamander.
--------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Agens	äther. Oele, Bitterstoffe, Gerbstoff.
-------	---------------------------------------

Von alters her gegen alles mögliche gebraucht, bes. gegen Tb. immer noch bei Katharrh. Schön bitter. Anspruchslos für Biotop.

**Gänseblümchen, Massliebchen, Bellis perennis**

Etym.:	lat. bellus = schön, perennis=perennierend (annus = Jahr), kelt. mas = Feld. Sie ist heliotrop.
Agens:	Saponin, äth. Oel, Schleim, Bitterstoff, Gerbstoff, org. Säuren, Minerale, Inulin.
Wirkung:	auswurfördernd, reguliert mens, hilft bei Leberleiden zusammen mit Fumaria & Taraxacum. krampflösend, schmerzstillend bes. bei Gicht und Rheuma.
Indikation	Luftwege, Gelbsucht, Niere, Oedem. Stoffwechseltee, nur Volksmedizin. auch in der Küche recht vielseitig brauchbar.

Name woher? Auf den Wiesen der Bauernhöfe, wo früher Gänse weideten, wuchs Bellis fast das ganze Jahr. Aber die Gänse fressen es nicht, sondern die Bauern sammelten Blätter und Knospen. Knospen feingehackt auf Butterbrot ist fein, schmeckt ein bisschen nach frischen Nüssen.



Die offenen Blüten zeigen weisse Blütenblätter mit roten Spitzen, weisse Gänsefedern und rote Gänseschnäbel, daher...

### **Gänsefingerkraut, *Potentilla anserina***

**Etym.:** Potentilla ist Diminutiv zu potens = mächtig. Kleine Pflanze mit grosser Heilkraft. anser = Gans, Blätter erinnern an Gänsefüsse (braucht viel Phantasie).

**Agens:** Gerbstoff, Flavonoide, Pseudo-Saponine, Cholin, Harz, Stärke

**Wirkung:** adstr. kräftigend, krampflösend, das mächtige Krampfkraut des Pfarrers Kneipp Tee gegen Durchfall und Magenkrämpfe, Gurgelmittel, Bad für böse Wunden.

Junge Sprossen-Wildgemüse. Beim Zubereiten Kontakt mit Eisen verhüten! Macht Ausläufer.

### **Gänsedistel, *Sonchus arvensis, asper, oleraceus***

**Geissbart, *Aruncus silvestris***, zweihäusig, viele Blüten und Samen à 0,00008 g

**Geissbart, Moor-, *Filipendula ulmaria*, knolliger, *Filipendula vulgaris*,.s. bei Mädesüss**

**Geissblatt, holziges u.a. *Lonicera alpigena, xylosteum, caerulea, nigra* u.a.m.**

**Etym.:** nach Lonitzer 1528-86, Frankfurt a.M. Mathematiker, Arzt, Botaniker. gr. xýlon=Holz, lat. caeruleus=blau, niger=schwarz.

**Agens** Xylostein = cyanogene Glycoside (gering), Xylostosidin, Saponine  
Die Beeren sind giftig, Bauchweh Krämpfe, Kreislaufstörungen. nicht tödlich.

**Gelbstern, *Gagea lutea & fistulosa*, die andern vier Arten kommen bei us nicht vor.**

G. fistulosa Blätter lineal, röhrig hohl, max. 3 mm, Blütenstiel behaart, Perigonblätter nicht über 1,5 cm lang.  
G. Lutea mit einem einzigen grundständigen Blatt, 5 bis 15 mm breit, lineal flach, mit kapuzenförmiger Spitze, den Blütenstand überragend, Hochblätter schmaler, Blütenstand nicht überragend, Blütenstiel kahl.  
Die duftlosen Blüten schliessen sich nachts und bei schlechtem Wetter. Während der Reife legt der schlaffe Stengel die Fruchtkapsel auf den Boden, wo sie völlig ausreift. Die Samen werden von Ameisen verschleppt wegen Elaiosom.

**Gelber Enzian, *Gentiana lutea***

**Etym.:** Plinius und Dioskurides sagen, die Pflanzen seien benannt nach Genthios (180-68), König von Illyrien, der die Heilkraft entdeckt haben soll.  
Sie wurde in alter Zeit gegen Fieber, Gicht, Melancholie, Hypochondrie angewandt.

**Verwendet** wird die Wurzel in Form von Tee, Tinktur, Pulver, Schnaps od. Wein (1 Woche einlegen).

**Agens:** Bitterstoffe, die auch in grosser Verdünnung wirken, äther. Oele, Zucker, Gentiensäure, Vit. C, die Glykoside Gentiopikrin, Gentiin, Gentiamarin,,u.v.a.

**Wirkung:** regt die Absonderung von Verdauungssäften an, galletreibend, gärungswidrig, wurmtreibend, fiebersenkend. Neu: Aus Wurzel gutes Antidepressivum, geht bei Destillation verloren!

Eine angeborene Anlage sagt dem Menschen, dass bitter schädlich ist. Schmeckt er etwas Bitteres, dann wird sofort die Abwehr aktiv, Speichel zur Verdünnung, Verdauungsdrüsen für schnelle Passage.

Vorsicht: empfindliche Personen können Kopfweg bekommen, grosse Mengen reizen den Magen.  
Wurzel Gelb- und Purpurenzian vergoren und destilliert zu Schnaps. Nicht mit Germer verwechseln !

Die Pflanze wächst sehr langsam, blüht erst nach etwa 10 Jahren, kann 80 Jahre alt werden,

die Wurzel kann grösser werden als ein Männerbein.

### **Germer, *Veratrum album*, Liliengewächse**

- Etym.** Die Pflanzenwurzel reizt zum Niessen, das als Bestätigung der Wahrheit galt. Germer ist ev. eine Verhöhnung des lat. Wortes verum = wahr. Ev. <ahd. Hram, ein Marterwerkzeug.
- Agens** Vor allem die Alkaloide Protoveratrin und Germerin, ganze Pflanze sehr giftig !
- Wirkung** Hohe Erregung, extreme Steigerung aller Ausscheidungen, Herzrhythmusstörung, Kreislauf und Atmung fallen ab, Tod. Früher Absud gegen Läuse gebraucht.

Vergiftungen kamen vor, weil junge Männer Enzianwurzel in Schnaps einlegen wollten aber Germer damit verwechselten, Buben rauchten in einer Pfeife getrocknete Blätter. Das Gift geht durch intakte Haut und ist auch im Heu noch wirksam. Behauptung gelesen: Ziegen macht es ? nichts, was ist mit der Milch ???

### **Gilbweiderich, *Lysimachia vulgaris*, nemorum, nummularia**

#### **Glockenblumen, *Campanula*, 9 Arten**

Die Mäuse sammelten Geld für eine Glocke, um sie der Katze umzuhängen, sie wären gewarnt vor ihr. Aber dann wagt niemand, sie ihr umzuhängen und es gibt Streit. Ein Kobold kaufte ihnen die Glocke ab und schenkte sie einer kleinen Blume.

#### **Goldmelisse, *Monarda didyma***

**Etym** Monarda, spanischer Arzt, 16. Jh. gr. didymos =doppelt, Zwilling

Aus Nordamerika, Oswego Indianer, Heilwirkung vom Arzt Nikolaus Monarda, 1493-1578. Er erforschte exotische Heilkräuter,

**Agens** bes. Thymol und Carvacol, Citral und Citronellal.

**Medizin** Bei Magen-Darmbeschwerden.

#### **Goldregen, *Laburnum anagyroides***

**Etym.:** lat. laburnum = Bohnenbaum (Plinius), Fremdwort unbekannter Herkunft  
gr. anágyris = übelriechender Stinkbaum, Bohnenbaum.

**Agens** Alkaloide bes. im Samen, je reifer desto mehr. Cytisin am meisten, Laburnin, Laburnamin  
Chinolizidinalkaloide.

Ganze Pflanze höchst giftig, Schoten werden ev. von Kindern gegessen, Gefahr !

#### **Goldrute, *Solidago virga aurea*, auf der Rigi 4 Arten, ssp. *Minuta*, *gigantea*, *canadensis***

**Etym.:** lat, solidare = festmachen, zusammenfügen. virga = Rute, aurea = golden

(*Solidago canadensis* ist ein sehr lästiger Neophyt, wegen Verfilzung der Wurzeln schwer auszurotten.)

Im Mittelalter bekannt als harntreibend.

Wieder entdeckt: milde Wirkung bei Störung der Verdauungs- und Harnwege (Durchfall).

Achtung: Pollen sind Heuschnupfen erregend.

**Verwendet** wird die ganze Pflanze, bes. Blüten.

**Agens:** äther. Oele, Saponine, Katechin-Gerbstoffe, Flavonoid, Zitronen- und Oxalsäure, Chlorogensäure, Hydroxyzimtsäure.

**Wirkung:** adstr. Auswurf fördernd, entzündungshemmend, harntreibend, wundheilend.

**Greiskräuter, Alpen- Fuchs Jakob's, Senecio**, siehe auch unter Kreuzkräuter, Schweiz 24, Rigi 9 Arten

Etym. lat. senex = Greis, wegen der weissen Flughaare der Samen.  
Flores cito ac ipso vere senescunt = Blüten altern schnell, sogar schon im Frühling.

Agens Pyrrolidinalkaloide, die ein starkes Lebergift sind, Vieh nimmt es ev. mit Heu auf, weil es dann nicht mehr riecht, tödlich.  
Das Gift wird durch Dörren oder Silieren nicht zerstört.

### **Gundelrebe, Glechoma hederaceum**

Etym.: gr. glêchôn= Poleiminze, lat. hедера= Efeu, von idg. ghed=umklammern (engl. to get).  
ahd. gund = Eiter. Namendeutung unklar, ev. von Guntram.

Volkskunde: Wenn eine Kuh mit der Milchleistung abfiel, reichte der Bauer ihr Gundelrebe, sprach:  
Kuh, geb ich dir die Gundelreben,  
sollst dafür die Milch mir geben.

Junge Sprosse als Gewürz in Salat, Suppen, Gemüse verwendet..  
Von der heiligen Hildegard gegen Erkrankungen der Luftwege und eiternde Wunden empfohlen  
(ahd. Gund=Eiter), Kräuterbad für schlecht heilende Wunden.

Sitz der germanischen Hausgötter, Zauberpflanze, zeigt Hexen an, macht hellseherisch im esoterischen Sinn.  
Gebraucht auch gegen Hexerei und selbst gegen Tollwut, für Zauber immer ungerade Blätterzahl anwenden.  
Wer an Neujahr mit einem Strauss von Gundermann in die Kirche geht, erhält die Gabe, zu sehen, wer in diesem Jahr stirbt.

Medizin: enthält äther. Oele, Gerb- und Bitterstoffe, Kalium, harntreibend, eiterziehend,  
entzündungswidrig. Anwendung als Tee gegen Entzündungen der Harnwege, hustenstillend,  
oder Tinktur. Achtung: Bei reichlichem Genuss des Tees kann es Beschwerden geben. Das gilt  
für alle Heiltees, die äther. Oele und Bitterstoffe enthalten: Kamille, Salbei, Wermuth usw.  
Pferde vertragen sie nicht.

### **Günsel, kriechender und pyramidenförmiger, Ajuga reptans sv. pyramidalis**

Etym.: lat. aiuga = Feldzypresse, Zusammenhang unbekannt.

Früher für allerlei Uebel eingesetzt, heute keine medizinische Verwendung bekannt.

Macht Ausläufer, Blüte mit sehr kurzer Oberlippe, Same mit Elaiosom, Ameisenfutter, gr. élaion = Oel,  
Pyramidengünsel auf Kristallingestein macht keine Ausläufer, meist rötlich angehaucht. Tragblätter grösser  
als die Blüten

### **Guter Heinrich, Chenopodium bonus Henricus**

Etym.: gr. chên = Gans, podion ist Diminutiv zu poûs = Fuss.

Mit Heinrich wurden im M.A. oft Geisterwesen bezeichnet, Heinrich galt als Schutzpatron der  
Heimwesen. (Heinzelmännchen). Unsere Pflanze verdankt ihren Namen den ihr  
zugeschriebenen Heilkräften

Agens: Saponine, Mineralsalze, Fe, Vit. C.

Wirkung: abführend, entzündungshemmend.

Wurde früher als Frühlingsgemüse gerne genommen wegen Vit. C, wird immer noch als Spinat gesammelt,  
selber gesehen hier und im Wallis ! Im Frühling angehäufelt geben die Stengel den Aepplerspargel ab.

Daneben gab es auch die früh erscheinenden Blätter des bösen Heinrich, Bingelkraut, Mercurium annuum,  
die giftig sind (Wolfsmilchgewächs) aber ev. verwechselbar.

Ch. b. H. ist ein Stickstoffzeiger (Lägerflora) und geht über die Baumgrenze hinauf, nicht im Tiefland.

**Habermarch, Tragopogon pratensis**, Wildgemüse, Blumenuhr: öffnet 07 Uhr, schliesst gegen 11 Uhr.

**Habichtskraut, Hieracium pilosella**, Schweiz 34, Rigi 14 Arten.

Etym.: gr. hierax = Habicht, die mit dem Saft der Pflanze die Augen ihrer Jungen bestrichen um sie scharfsichtig zu machen.

Agens: Gerb- und Bitterstoffe, Cumarin

Medizin: Eine der wenigen Heilpflanzen der Gattung gemäss Hildegard von Bingen.  
Als Droge nicht mehr gebräuchlich, nur harntreibend.  
Im Volk: Wundheilung, gegen Darmkatarrh, Stärkung der Sehkraft.

### Hahnenfuss

Die meisten Arten v. Ranunculus & Anemone wirken frisch mehr oder weniger toxisch. Geschmack brennend. Grund: ätzendes, öliges Anemonol (= Protoanemonin), das beim Verletzen der Gewebe aus einer Glykosidbindung frei wird, jedoch beim Trocknen oder Silieren durch Dimerisierung (zwei Anemonolmoleküle verbinden sich zu einem Molekül des wenig wirksamen, kristallinen Anemonin, nicht mehr giftig, aber beim Vieh ist Heu mit viel Hahnenfuss nicht sehr beliebt. Auf der Rigi 16 Arten.  
Gifthahnenfuss, Ranunculus sceleratus hat dazu noch Ranunculin, stark giftig.

Wirkung Anemonol ist starkes Haut- und Schleimhautgift, brennt im Mund, kann Nekrose bewirken. Stomatitis, Gastroenteritis, Nephritis, Krämpfe, Koma, Kollaps.

### Hanf, Cannabis

Etym.: Das Wort stammt wie die Pflanze vom Land beim Kaspimeer, nach Herodot brauchten es die Skythen schon als Rauschdroge. gr. kánnbis aus einem nicht idg. Wort.

Der Hanf wurde in Thrakien zum Weben verwendet, in Italien für Seile, Netze und Heilmittel (Plinius). Im alten Mesopotamien schon officinell, (unter mind. 250 Heilpflanzen), Aegypten im Papyrus Ebers 18. Dynast. in China seit 4 800 Jahren und Indien seit 3 500 Jahren (Veden).

Im Abendland bis Paracelsus nur als Faserpflanze und die Samen als Oellieferant gebraucht, als Heilmittel erst im 19. Jh. gegen sehr viele Uebel.

Agentia: über 50,

Wirkung: harntreibend, erhöht Schlagvolumen des Herzens, reguliert Blutdruck.

Verwendung früher u.a. gegen Insekten

### Hartriegel, Cornus sanguinea

Etym. Sehr hartes Holz, so dicht, dass es im Wasser sinkt. Gr. krános = Kornelkirsche.

Früchte ungeniessbar, früher aus Fruchtmarmelade gegen Durchfall

Agens Calciummalonat, Anthocyan, Vit. C, Flavonglykosid, Gallus- und Ellagsäure, leicht giftig, Blatthaare können empfindliche Haut reizen.

### Hasenklees, Trifolium arvense

Etym. Hasenklees wegen der weichbehaarten Blütenköpfe

Agens äther. Oel, Harze, Gerbstoffe

Wirkung Tee soll ganz mächtig gegen Durchfall wirken, Volksmedizin, Gicht und Durchfall

**Hauhechel, *Ononis spinosa*, weniger wirksam *O. repens*.**

- Etym.: gr. ónosma oder ónonis, zu ónos = Esel, dessen Futter.
- Agens: Aeth. Oel, Flavonoide, Ononid, Onocol, Gerbstoff, Saponin, Zitronensäure. Triterpene
- Wirkung: stark harntreibend, antiseptisch, blutstillend
- Gebraucht wird die Wurzel bei Rheuma, Gicht, Wassersucht, Harngriss, Blasenschwäche. Die Wirkung auf den Stoffwechsel bewirkt gute Abheilung von Ekzemen.

Zähe, tiefe zähe Wurzeln halten den Boden, als Unkraut fast nicht auszurotten. Färbemittel.

**Heckenkirsche, *Lonicera*, Schweiz 11, Rigi 5 Arten**

Alpigena, coerulea, nigra, periclymenum, xylosteum.

**Heidelbeere, *Vaccinium myrtillus***

- Etym.: Myrtillus ist Diminutiv zu Myrtus, deren Blätter und Beeren sie gleichen.  
gr. mýrtos, das mit Myrrhe aus dem semitischen entlehnt ist, Blätter und Früchte riechen nach Myrrhe.  
Vaccinium aus gr. hyákinthos, zu vakinthos, was Rauschheidelbeere bedeutet.
- Agens: Beeren: Gerbstoff, Glykokinine, Zucker, Myrtillin (ein vegetables Insulin), Ericolin, Arbutin, Vit. C, Milch- Oxal- Bernstein- Apfelsäure, Anthocyan, Pectin.  
Blätter: die Bitterstoffe Ercolin und Arbutin, Gerbstoffe, Vit. C, Chinasäure, Myrtillin.  
Nach neueren Untersuchungen sind weder Arbutin noch Hydrochinon sicher.  
100 g Beeren enthalten 13 g Zucker und 20 mg Vit. C.
- Wirkung: Blätter: schwach zuckersenkend, Beere: stopfend, blutstillend, antiseptisch.
- cave Bei Ueberdosierung mit Blättern sind Störungen möglich, Hydrochinon?

Die durchfallhemmenden Gerbstoffe sind so gebunden, dass sie erst im Darm frei werden und daher den Magen nicht belasten.

Der Strauch kann dreissig Jahre alt werden! Wurzeln machen bis 2 m lange Ausläufer.

Ganz besondere Ehre  
gebührt der Heidelbeere.  
Sauren Boden liebt sie  
süsse Beeren gibt sie.  
Die sind leider klein  
dafür besonders fein.  
Auch als Gesundheitsquelle  
dient sie für viele Fälle.  
Von dreissig Inhaltsstoffen  
kannst du auf Heilung hoffen,  
ersparst dir manchen Franken.  
Vergiss nicht, Gott zu danken !

**Heilziest, *Stachys off.***

- Etym.: gr. stachys = Aehre, nach der Form des Blütenstandes.
- Agens: Gerb- und Bitterstoffe, Betonicin, Stachydrin, Turicin (Betaine), äther. Oel.
- Wirkung: stopfend
- Verwendung Volksmedizin schon in der Antike, Plinius & Dioskurides, Karl der Grosse !

**Herbstwendelähre, *Spirantes spiralis***, gr. speira, lat spira = Windung wegen spiraligem Blütenstand.

### **Herbstzeitlose, *Colchicum autumnale***

Etym.: Aus Colchis, der Heimat der Giftmischerin Medea, Sage vom goldenen Vlies.

5 g Samen enthalten 20 mg Colchicin (für Erwachsenen tödlich, für Kinder 1,5mg), dazu verwandte Alkaloide. Das Alkaloid Colchicin ist ein Cytostaticum, wurde gebraucht bei Leukämie, Hautkrebs, Gicht.

Die ganze Pflanze ist giftig, am meisten Samen und Knolle. Mit der Reife nimmt der Alkaloidgehalt zu, mit zunehmender Höhe über Meer ab. Das Gift bleibt beim Trocknen. Filius ante patrem: Der Same erscheint im Jahreslauf vor der Blüte.

Bei Griechen und römern bekannt als ephémeron = in einem Tag tödlich.

Vergiftungserscheinungen: Als Zellgift braucht es etwas Zeit, 2-6 Std. bis die Wirkung eintritt. Durst, Uebelkeit, Schock, starker Harndrang, Magenkolik, Krämpfe, aufsteigende Lähmungen, Herzrhythmus-Störungen. blutiger Durchfall, Blaufärbung der Lippen, rascher Puls, Tod durch Atemlähmung und Kreislaufstillstand. Weiter: Leukämie, Hautkrebs, Gicht.

Bei Tieren: Pferd und Schwein sind empfindlicher als Rind und Schaf. 1,5 – 2,5 kg Grünzeug sind für ein Rind tödlich, 2 kg Heu. Das Gift wird auch über die Milch ausgeschieden.

Anwendung in der Zellforschung (es spaltet die Chromosomen) und in der Homöopathie. Es verhindert die Zellteilung aber nicht die Teilung der Chromosomen, Herstellung polyploider Zellen, Selektion neuer genetischer Varianten.

### **Himbeere, *Rubus idaeus***

Etym. *Rubus idaeus* heisst vielleicht „rote Ida“, Ida heissen viele Berge im Mittelmeergebiet. Eher idg. Wurzel reub = reissen, rupfen. Himbeere hängt zus. mit Hinde = Hirschkuh.

Agens: Beeren: Bis 70 % Zucker pro Trockensubstanz, Fruchtsäuren, Vitamin C, Pektin, Eisen und andere Mineralstoffe. Blätter: Gerbstoff und Vitamin C.

Anwendung z.B. Blättertee bei Beschwerden der Luftwege. Beeren: auch mit Würmern geniessbar!

Vorkommen Im aufgelichteten Wald nach 2-3 Jahren, verschwinden nach 6-7 Jahren, weil überwachsen.

### **Hirschzunge, *Phyllitis scolopendrium***

Etym *Phyllitis*, weil fast nur aus Blatt bestehend, gr. *tó phyllon* = das Blatt, *scolopendrium* = wie Tausendfüssler wegen der seitlichen Einschnitte

### **Hirtentäschel, *Capsella bursa pastoris*, auch *Capsella rubella***

Etym.: lat. *capsula* von *capere*=halten, fassen. lat. *bursa* von gr. *byrsa*=Fell, lat. *pastor*=Hirt.

Seit der Antike als „Uterus“-mittel verwendet, Blutstillung nach Geburten, Abort und Hypermenorrhoe, Im Mittelalter als Tee mit Honig für junge Mädchen zur Dämpfung des Geschlechtstriebes

Agens enthält Cholin, Acetylcholin, Flavonoide, biogene Amine, Histamin, Tyramin (Abbauprodukt des Tyrosins) das Flavonglykosid Diosmin, u.v.a.

Wirkstoffe ähnlich Mutterkorn (*secale cornutum*), Vorsicht!

Blutstillende Wirkung übertrifft *secale cornutum* bes. in Mund, Nase, Uterus.

Bei Nasenbluten frisches Kraut um den Hals legen.

Grundblätter als Salat ! Nicht im Herbst sammeln wegen Pilzbefall ! Giftig.

Kann bis 40 000 Samen bilden.

Nicht gebraucht gegen Asthma (Contra Ind) und hohen Blutdruck, gefässverengend, wie verträgt sich das?

### **Hohlzahn, *Galeopsis tetrahit***

Verschiedene Arten, vierkantige, behaarte Stengel, verwandt mit Taubnessel, die gewölbte dreispaltige Unterlippe hat an beiden Seiten ein hohles spitzes Zähnchen.

Hoher Gehalt an Kieselsäure, die entzündungshemmend wirkt, Tee gegen Bronchitis. Samen sind gross und enthalten viel Fett, sind aber giftig, für Vieh gefährlich.

Ackerunkraut im Getreide, das früher mit den stacheligen Blättern beim Auslegen & Garbenbinden störte.

### Hohlzunge, grüne, *Coeloglossum viride*

Etym gr. kôilos = hohl, glôssa = Zunge, Sprache. Lat. viridis = grün.

### Holunder, *Sambucus nigra*

Etym.: unklar. idg. Wurzel sab, sap = riechen schmecken. Aus einer ägäischen Sprache?  
ahd. holuntar = Tar = Baum (tree), der Anfang ist unklar, ev. der Göttin Holla, geweiht.

Agens: Rutin, äth. Oel, Gerbstoff, Glykosid Sambunigrin, Sambucyanin (kann Blausäure erzeugen, wird beim Kochen zerstört), Carotin, Apfel- Baldrian- und Weinsäure. Cholin. K. Ca P.  
In den Beeren 5-8 % Invertzucker, 15 % org. Säuren, Anthozyan, Schleim, Bitterstoffe, Vit. A, B1, B2, C, Isoquercitin, Triterpene, Flavonoide, phenolische Carbonsäuren.

Wirkung: schweisstreibend, diuretisch, Vermehrung Bronchialschleim. stärkt Immunabwehr.

Anwendung Schwitzkuren bei Fieber, Grippe, Erkältung, Katarrh, Wechselfieber, Rheuma.

Die Beeren, roh leicht giftig, wirken abführend, in hohen Dosen Brechreiz, harn- und schweisstreibend. Ein Geissblattgewächs, Caprifoliaceae, Früchte roh leicht giftig, Sambunigrin zerfällt beim Erhitzen. Der rote Holunder kann auch verwendet werden aber besser ohne Samenkerne. Der verwandte Zwergholunder (*Sambucus Ebulus*) ist giftig, Ebulosid u.v.a. Glykoside, erzeugt Blausäure.

Rinde, Beere, Blatt und Blüte  
Jeder Teil hat seine Güte.

De rot Holunder  
isch gar nüt bsunder.  
Wär ne wott gnüsse,  
muess es gnau wüsse,  
süs ch rumplets de ruuch  
i sim Buuch.

Küche: Blütenstand oder Beerendolden des schwarzen in Omelettenteig in der Bratpfanne tunken, Stiele abschneiden oder auch einfach Beeren in die Omelette

### Honigklee, gebräuchlicher, *Lotus melilotus*

Etym.: gr. lotós aus hebr. Lot = Myrrhenöl, verwandt mit arab. ladan. (Lange Geschichte aus der Kulturhistorie !)

Agens: u.a. Cumarin

Wirkung. Sedativ, krampflösend, entzündungshemmend.

### Hopfen, *Humulus lupulus*

Etym. Humulus latinisiert aus altnordisch humle, lupulus lat. lupus = Wolf, die Pflanze schlingt sich um andere und schädigt sie (Plin.). Hopfen von arh. Hupp = Haufen wegen der Fruchtzapfen.

Blüten sind eingeschlechtlich, weibliche haben am Grund der Deckblätter die Drüsenschuppen.

Agens Harze, die Säuren Humulon und Lupulon, äther. Oele mit Mono- und Sesquiterpenen. Gerbstoffe, Flavonoide.

Wirkung Ev. hautreizend für die Hopfenpflücker. Mildes Beruhigungsmittel, meist in Kombination z.B. mit Baldrian (siehe dort). Volksmedizin: antibakterielle Wirkung äusserlich bei Geschwüren oder Als Tee bei Blasenkatarrh. Im Bier: konservierend und aromatisierend.

Geschichte Antike: Sprosse als „Spargel“. Nordische Völker, germanische und slawische, schon früh als Bier-Braubeigabe.

## Hornklee, *Lotus corniculatus*

Etym.: das Wort Horn bezieht sich auf den Fortsatz am Ende der Hülsenfrucht. gr. lotós, entlehnt aus hebr. lot= Myrrhenöl, dieses ist verwandt mit arab. lādan Harz der Zistrose. lat. lotus= Steinklee, lat. lotus und gr. lotós bedeuten wilden Klee als Futterpflanze (Homer)  
Zu diesem Wort gibt es eine ganze Seite von kulturgeschichtlich interessanten Angaben!

Der Hornklee gehört nicht zu unsern traditionellen Heilpflanzen. Der französische Arzt Leclerc entdeckte im 19. Jahrh. zufällig die krampflösenden, beruhigenden Eigenschaften.  
Einer Bäuerin, die sowohl an einer Bindehautentzündung, als auch an einem mit Schlaflosigkeit und Herzklopfen verbundenen Nervenleiden litt, riet er, die Augen mit einem aus Steinklee gemachten Aufguss zu pflegen. Die Kranke pflückte statt Steinklee den Hornklee, eine glückliche Verwechslung, denn acht Tage später waren nervöse Störungen und Schlaflosigkeit verschwunden. Der Arzt war aber auch ein ein Typ, der auf die Kranke einging und den Zusammenhang herausfand.

Medizin: die Blüten enthalten Flavonoide, Gerbstoff, Saponin.

Anwendung innerlich als sedativer Kräutertee, äusserlich Mundspülungen, Augenlider-Kompressen.

Zu zeigen: Pollenpumpe mit Grashalm. Landwirtschaft: Lange Wurzeln zur Böschungsfestigung !

## Huflattich, *Tussilago farfara*

Etym.: lat. tussis = Husten, farfara = evt. Mehl tragend, Ableitung von lago ist unsicher, lindern.

Stengel: Die Schuppen sind Sprosse mit reduzierten Laubblättern, überwintert mit Untergrundaustläufern mit schuppigen Nebenblättern, über 1 m lang, gehen auch 2 m tief in den Boden, im Herbst bilden sich dicht unter der Erdoberfläche mehrere neue Blütenknospen !

Blüte: ca. 300 Randblüten sind Zungenblüten, die 30 – 40 innern Röhrenblüten sind durch Verkümmern männlich, geben aber Honig

Medizin: offizinell: flos und folia, vor allem verwendet: Blätter, sie enthalten äth. Oel, Schleim, Bitter- und Gerbstoff, Flavonoide, Gallussäure, Glykosid, Triterpene, Inulin, Salpeter, Zink, Kieselsäure. Tee wirkt schleimlösend bei Husten, Heiserkeit. Seit 2008 ist bekannt: enthält 0,01 % Pyrrolizidin-Alkaloide (Senkirkin, Senecionin, Tussilagin)), Lebergift, am meisten die Blüten (für längere Anwendung nur die Blätter nehmen), könnte bei längerem Gebrauch der Leber schaden, **bei normalem Gebrauch keine Gefahr**. Neuerdings gibt es auch Sorten ohne die Gifte, in der Apotheke erhältlich! ferner einen Huflattichschnaps bei Leber- & Magenübeln.

Plinius empfahl, die Wurzel auf Zypressenkohle zu brennen und den Rauch einzuatmen als Expectorans bei Lungenbeschwerden. Das Kraut wurde als Tabakersatz gebraucht. Blätter-Umschläge bei Ulcus cruris und entzündeten Venen. Zeigt an, dass Zink im Boden ist.

## Hummel-Ragwurz, *Ophrys holoserica*

Etym gr. ophrys = Braue, sie hat eine braune, wie eine Braue behaarte Lippe. Andere sehen einen Totenkopf.

## Hundsrose, *Rosa canina*

Etym.: lat. rosa und gr. rhódon = Rose aus dem iranischen entlehnt

Hagebutten, eine Scheinfrucht, innen voll Nüsschen, sind sehr reich an Vitamin C. Von den Haaren im Innern befreit, können sie als Marmelade gegessen oder als Tee aufgebriht werden, schweiss- harn und galletreibend, verstärkt mit Zitronensaft. Aber nach diesen heissen Verarbeitungen ist der Gehalt an Vit. C nur noch gering. Geeignet sind Hagebutten von r. canina & r. pendulina, Cynosbati fructus, rosae pseudofructus.

Medizin: Offizinell flos rosae, aber nicht die der Hundsrose. Es gibt über 1000 Wildrosen!  
Die Rosengallen, durch Insektenstich der Rosengallwespe verursacht, sind seit der Antike Heilmittel, wirken dank ihrem hohen Gerbsäuregehalt adstringierend und tonisch, sog. Schlafäpfel.  
Mit Rosenöl parfümiert man medicin. Salben, z.B. ungt. leniens, aber auch Wein.  
I.

Agens: Vitamine A, B, C, E, K, PP, Gerbstoff, Pectin.



**Immergrün, Vinca minor**

- Etym.: lat. vincire=umwinden, nach den langen biegsamen Stengeln
- Agens: Vinca Alkaloide, u. a. Vincarnin
- Wirkung: Gegen hohen Blutdruck, Gedächtnis stärkend. steigert Hirndurchblutung, sedierend.  
Erich: Ein Verwandter gilt als Krebsmittel. Giftig, nur Fertigpräparate verwenden !
- Kelchblätter kahl, bei major bewimpert.

**Ingwer, Zingiber officinale**

- Etym lat. Zingiber = Ingwer, als Gewürz und Heilmittel aus Arabien, Name von m.indisch (Pali) singivera, aber alles ein bisschen vage.
- Agens äther. Oele, bes. Zingiberen (Sesquiterpen), scharfschmeckende Harze: Shogaole, Zingeron, Gingerole. Dazu sehr viele Nebenstoffe !
- Wirkung aus Geo: Serotonin aktiviert das Brechzentrum (Reflex>Vergiftungsschutz)  
6-Gingerol besetzt entsprechende Rezeptoren, Uebelkeitsalarm geht nicht ins Gehirn.  
Diarylheptanoide und Gingerole entzündungshemmend, wirkt auch bei Arthrose, ausprobiert!  
Die Pflanze erhöht auch Gallenfluss und Herzfrequenz, wer Gallensteine und Hochdruck hat, Vorsicht. Auch Wehenfördernd, contra bei Schwangerschaft. Wirkstoffe direkt unter der Haut, sehr schonend rüsten!
- Geschichte In Indien und China seit Urzeiten angebaut, Mittelalter in Europa bes. Gewürz (Pfefferkuchen), bei Hildegard von Bingen (12. Jh.) schon als Heilmittel erwähnt

**Isländisch Moos, Lichen islandicus, Cetraria islandica**

- Etym.: gr. leichên (Theophrast), lat. lichen, lichenis = Flechte, und zwar die Pflanze & Krankheit.  
Gr. leichein = lecken oder streifen, weil sie auf der Erde hinkriecht. Lat. cetra=Schild>Frucht!
- Agens: Schleim bis 70%, die Flechtensäuren Cetrarsäure, Usnainsäure und Protolichesterinsäure, viel Kohlenhydrate: die wichtigsten: Isolichenin, Cetrain, Lichenin (zelluloseähnlicher Stoff)  
Vit. A, B 12, Kieselsäure. vgl. Bartflechte Usnea!
- Wirkung: Desinfizienz bei Atemweg-Erkrankungen, schleimlösend bei Husten, Flechtensäuren regen Magensaft und damit Appetit an, haben auch bakterienhemmende und antibiotische Wirkung.  
Die bitteren Flechtensäuren wirken antibiotisch & tuberculostatisch. Die Bartflechte, Usnea barbata ist reich an Usninsäure, die bes.stark antibiotisch ist.  
Früher getrocknet auch Nahrungsmittel in Notzeiten.

**Johannisbeere, schwarze, Ribes nigrum**

- Etym arab. Ribas, Rhabarber, wegen saurem Geschmack im 12. Jh. auf saure Beeren übertragen.
- Agens Blätter: Flavonolglykoside, Proanthocyanidine, Vit. C bis 270 mg %. Leber, Gicht, Rheuma.  
Beeren: Anthocyane, Flavonolglykoside, Rutosid, Fruchtsäuren, Vit. C. Erkältungen, Husten.
- Enthält in den Samen Gamma-Linolensäure, deren Fehlen Neurodermitis verursacht.  
Alle Johannisbeeren sind ungiftig entgegen mancher Gerüchte.

**Johanniskraut, Hypericum perforatum**

- Etym.: gr. hypo = unter, zwischen dem ereike = Heidekraut, Name bei Dioskurides, er nannte es aber auch Androsaimon = Männerblut, nicht zu ereikein = brechen, keltisch vroikos.  
Blüht um St. Johannes Täufer Fest: 24. Juni.  
Verwendet als Kopfschmuck der Götterbüsten.
- Agens: Hypericin (rot), entscheidend für Heilwirkung, Gerbstoff, äth. Oel, Flavon Glykosid, Phytosterin, Cholin, Hyperforin (Flavonglykosid) antimikrobiell bei Strepto- & Staphylokokken, Phenolcarbonsäuren.

- Wirkung:** wundheilend, schmerzstillend, adstr. beruhigend, krampflösend, gegen Depression, Künzles Frauentee, Darm-Parasiten, antiviral und antibiotisch (in Forschung gegen Aids), **cave** Hypericin kann lichtempfindlich machen. Verhütungspillen nützen nicht sicher.
- Hyperforin lindert Juckreiz z.B. bei Neurodermitis.  
Die hellen Tüpfel sind Drüsen mit äther. Oelen, die dunklen Drüsen mit Hypericin.  
Dioskurides sagte: Androsaimon = Männerblut
- Verwendung:** Tee, Salbe, Tinktur, Johannisöl (Blüten mit Oliven od. andern fetten Olen ansetzen).
- Magie:** schützt vor Behexung und Blitzschlag. Für Wunderglaube sind die roten Tropfen gute Signatur. Am Johannistag mittags stillschweigend gepflückt ohne links und rechts zu schauen, macht das Kraut kugelfest und erringt dem Träger Frieden und Liebe. Der Teufel wollte es vernichten und stach in die Blätter tausendmal, ohne Erfolg, aber die Stiche sieht man noch.

### **Kabis, Gemüse-Kohl, Brassica oleracea Flora 761**

- Etym.:** lat. brassica=Kohl, Herkunft des Wortes unbekannt.
- Agens** Glukosinolate, Aminosäuren, Proteine, Vitamine. Wirkungen im einzelnen unsicher
- Galt in Form von Sauerkraut als Kopfwehmittel, Von Cook gegen Skorbut gebraucht, aber seine Matrosen liebten es nicht. Bei den alten Römern als Universalmedizin für Sklaven, siehe Cato. Auf dem Land auch heute noch mit abergläubischem Eifer gebraucht. Wundumschlag ev. gut. Der frische Saft wird neuerdings wieder verwendet bei Entzündungen abwärts Duodenum.

### **Kamille, echte, matricaria chamomilla, neu: matricaria recutita**

- Daneben gibt es Tripleurospermum Perforatum = geruchlose Strandkamille, und vier Hundskamillen: Anthemis arvensis, cotula, tinctoria.
- Etym.:** lat. matrix = Gebärmutter, gr. chamaimêlon aus gr. Adverb chamaí = auf der Erde, und gr. mêlon = Apfel nach dem Geruch.
- Agens:** enthält blaues äth. Oel Chamazulen, Cholin, Inositol, Sterol, Schwefel, Phosphor, Eisen. Offizinell ist flos chamomillae:
- Wirkung:** auf Appetit, Augen, Pruritus, Kolik, Kopfschmerz, Menstruation, Verdauung, entzündungshemmend, krampflösend, antibakteriell.
- Als Tee,** Spülungen, Badezusatz, kosmetische Haarpflege. etwas Pfefferminz dazu=schmackhafter !
- Dass die Kamille  
das Bauchweh stille  
Entzündung bannt  
bei Krampf entspannt  
ist altbekannt  
in jedem Land  
doch die vom Hund  
macht nicht gesund.

### **Kapuzinerkresse, Tropäolum majus**

- Als Dekorpflanze aus Mittelamerika (80 Arten) Peru, Mexiko, eingeführt, nicht in der Flora Helvetica.
- Etym.:** Diminutiv zu gr. trópaion (auch trophaion, davon Trophäe) Siegeszeichen. Das Blatt erinnert an einen Schild, die Blüte an einen Helm.
- Agens:** Vit. C 500 mg%, Caroten (Provitamin A), Phytonzide, das sind von Pflanzen gebildete Abwehrstoffe gegen Mikroorganismen mit ziemlich unspezifischer, breiter Wirkung. Sie werden gasförmig oder flüssig ausgeschieden, Abgrenzung gegen Antibiotika unklar.

Sie bewirken auch Allelopathie (gr. allêlon = gegenseitig), d.h. gegenseitige Beeinflussung von Pflanzen durch Stoffwechselprodukte, als Gas oder flüssige Lösung ausgeschieden und von andern Pflanzen aufgenommen, diese fördern oder hemmen, z.B. Aethylen aus Aepfeln fördert die Fruchtreifung. Abscissinsäure aus Samen hemmt die Keimung, Absinthin aus Wermutblättern, stört Dicken- und Längenwachstum, organische Säuren und Phenole aus Wurzeln beeinflussen Mikroorganismen im Boden Juglon aus Walnussblättern lässt Tomatenblätter vergilben.

Küche: Pflanze als Dekor und Salat, alles essbar ausser Samen.

**Kartoffel** Grüne Teile sind giftig, sie enthalten Solanin, das kochfest ist, gilt auch bei Tomaten.

**Kastanie siehe Edelkastanie**

### **Katzenpfötchen, *Antennaria diöca***

Etym.: lat. antenna=Segelstange, Fühler. Die keulenförmigen Haare der Federkrone ähneln den Fühlern mancher Insekten.

Agens: Flavonoide bes. Isosalipurposid, äther. Oel, Gerb-und Bitterstoffe

Wirkung gering, ev. Krampflösend durch Flavonoid

Verwendung Schmuckdroge zur Verschönerung von Teemischungen.

### **Klappertopf, *Rhinanthus alectorolophus***

Etym gr. rhíne = Feile und anthos = Blume, gr. aléktor = Hahn, lóphos = Kamm. Komischer Name., Leicht giftig wegen Aucubin, Schmarotzer = Heu-Schelm, Keimlinge sind sogar kannibalisch.

**Klatschnelke, *Silene vulgaris***, bei bedecktem Himmel öffnet die Blüte weiter, bei Sonne zieht sie in Kelch ein.

### **Klette, grosse, *Arctium lappa*, (Körbchenblütler)**

Etym.: gr. árktion von árktos = Bär, die borstige Frucht gleicht dem Bärenfell.  
lappa: Herkunft unklar, ev. von gr. lápsa = essbares Kraut.

Agens In der Wurzel Inulin, Schleim, Oel, div. Pflanzensäuren, KW, Bitterstoffe.

Wirkung Harn- und schweisstreibend. Abkochung der Wurzel in Oel wirke antibiotisch (Vonarburg) Volksmedizin.

Bildet im ersten Jahr die Blattrosette, erst im zweiten Blütenstengel. Nicht im Rigiinventar.

Als Heilmittel erwähnt bei Dioskurides, Plinius, Hildegard gegen alles mögliche und als Haarwuchsmittel.

### **Knabenkraut, kleines, *Orchis morio***

Etym gr. eine Art Mandragora, die verrückt macht, morós = dumm, toll

### **Knoblauch, *Allium sativum***

Etym.: s. Bärlauch

Agens: Vitamine, Fermente, Hormone, Jod, Cholin, Saponin. Allicin > Schutz vor Tierfrass.  
Kochen zerstört zum Teil die Stoffe.

Wirkung: senkt Cholesterin, hemmt Arteriosklerose, verbessert Blutfluss, Allicin senkt Blutdruck durch Vasodilatation, heilt Entzündung, behebt Verdauungsstörungen, hemmt Pilze

**Knoblauchhederich, *Alliaria petiolata***

Etym.: Hederich von lat. hедера = efeugrün, Alliaria sh. Bärlauch. Petiolatus = gestielt, von lat. petiolus = kleiner Fuss, Obststiel, lat. pes = Fuss.

Zerriebene Blätter riechen nach Knoblauch, weil sie Lauchöl statt Senföl enthalten, & Glykosid, Enzyme. Früher officinell, ist aber keine besondere Heilpflanze, nur als Wundumschlag gebraucht. Anwendungen bei Atemwegkrankungen (fördert Auswurf) als Kräuterwein, lokal bei eiternden Wunden, Frostbeulen. Aus den Samen machte man Senf, junge Blätter als Salat & Gemüse.

**Knöteriche, Vogel- und Wasserpfeffer, *Polygonum aviculare* und *hydropiper***

Etym.: siehe Salomonssiegel aber das heisst Polygonatum ??

Agens: Kieselsäure, früher bei atonischen Blutungen verwendet, für Niere, Blase und Darm.

Küche: Guter Salat.

**Königskerze, *Verbascum thapsus*=kleinblütige, *phlomoides*=filzige, *niger***

Etym.: v. barbascum=bärtig, Bart der Staubgefäße Die Endung -asco deutet ligurischen Ursprung an. gr. thapsínos=gelb. gr. phlomos=flammend, Stengel, Blätter als Zunder gebraucht.

Agens: äther. Oel, Schleim, Saponin, Zucker

Früher Tee aus den saponinhaltigen Blüten gegen alle Leiden der oberen Luftwege & Haarfärben. Samen im Bachwasser soll Fische lähmen. Oel als Ohrentropfen, Herstellung: Blüten in Olivenöl. 3 Wochen an die Sonne stellen. Im ersten Jahr gibt es nur Blätter, Blütenstengel im zweiten.

**Kopforchis, *Cephalanthera damasonium***

Etym gr. kephalós = Kopf, anthos = Blüte, gr. damán = zähmen, wirkt gegen Krötengift

**Korallenwurz, *Corallorhiza trifida***

Etym Wurzel ist verzweigt und dick wie Koralle. Trifidus = dreispaltig, lat. findere = spalten

**Kornelkirsche, *Cornus mas***

Etym. gr. krános=Kornelkirsche, >lat. cornus, Diminutiv cornicula >franz. corneille >dt. Kornelk.

Agens Anthocyanglykoside, Invertzucker, Vit. C.

Gebraucht Konfitüre, Volksmedizin bei Darmkatarrh und Fieber

**Kratzdistel, *Cirsium*, Schweiz 13, Rigi 5: acaule, arvense oleraceum, palustre, spinosissimum, vulgare.**

Arvense: Keine herablaufenden Blattränder, Stengel kahl, Wurzeln tief, werden durch Pflügen zerschnitten und verteilt, vermehren sich dadurch.

**Kreuzblume, bittere, *Polygala amara*, auf der Rigi sechs Arten.**

Etym.: gr. poly=viel, gr. gala=Milch  
Kreuzblume, weil sie in der Kreuzwoche blüht, zweite Woche nach Pfingsten.

Agens: Phenylglykosid Gaultherin, Saponine, Gerb- und Bitterstoffe

Wirkung: Bitterstoffe regen Säfte an, Saponine und Gaultherin sind auswurfördernd

Verwendung: Appetitlosigkeit, Katarrhe, Wirkung nicht belegt. Volksmedizin.

**Kreuzkräuter oder Greiskräuter, Senecio vulgaris, alpina, Jakoea, Fuchsii**

- Etym.: von lat. senex = Greis, nach dem weissen Pappus oder den kahlen Blütenböden.  
vgl. Erigeron: gr. êri = früh, géron = Greis, nach dem Abfallen der Blüten erscheinen die grauen, haarigen Samenkronen, früh gealtert.  
Jakoea: blüht zum Fest des Apostels Jakob der Aeltere, 25. Juli.  
Fuchsii, nach dem berühmten Botaniker Arzt 1501 – 1566
- Agens: Alkaloide, Schleim- und Gerbstoffe, Mineralsalze. Pyrrolizidine=mutagen & cancerogen, dazu hepatotoxisch – Heilmittel je nach Dosis
- Wirkung: adstr. Auswurf fördernd, reg mens, wundheilend, wurmtreibend. O b s o l e t
- S. Fuchsii: frischen Saft auf frische Wunden träufeln?? Alle sehr giftig. Vieh ! O b s o l e t  
S. Jakoea sehr giftig für Tiere, bewirkt Seneciose = Schweinsbergerkrankheit

**Krokus, Crocus alba**

- Etym. Name vom Berg Corycus in Kilikien, woher der beste Safran kam. Safran arab. Wort. Krokus spross aus der Erde auf dem Idagebirge, wo sich Zeus und Hera vermählten. im 14. jh durch Reisläufer aus Spanien in die Schweiz gebracht. Gr. krókos = Safran von semitisch hebräisch karkom = Safran.
- Verwendung Safran galt als Heilmittel für fast alles.  
Essbare Knollen 10 cm im Boden, er bildet immer neue, Zugwurzeln ziehen sie in den Boden.
- K. H. Waggenerl Gott fügt es  
er bestimmt die Zeit  
er heisst ihn blühen, obwohl es schneit  
und ihm genügt es.

**Kümmel, carum carvi**

- Etym gr. káron von gr. kar=Laus wegen Aehnlichkeit der Frucht,  
carvi aus arab. karawiya = eine aromatische Pflanze.  
Kümmel: arab. hebr. kammon über gr.zu lat. cyminum. ahd. kumil.
- Agens: äther. Oele, davon die Hälfte Carvon, ferner d-Limonen, Carveol, Dihydrocarveol  
Oel-Linol-Petroselinöl, wenig Gerbstoff, Cumarin
- Medizin: officinell fructus carvi, fördert Verdauung, bestes pflanzliches Mittel gegen Blähungen, enthält Spasmolyticum, aether. Oel Carvon u.v.a.

Pfahlbauer als Gewürz verwendet, neuerdings teilweise gestreckt oder ersetzt durch Kreuzkümmel, Cuminum cyminum L. aus Asien & Mittelmeerraum. Wilder Kümmel auf der Rigi häufig, wo wenig Dünger, gutes Futter.

Im Norden beliebt in Form von Aquavit, Kümmelschnaps, ca. 40 Vol.%

**Labkraut, echtes, Galium verum, 10 G. Arten auf der Rigi**

- Etym.: gr. gála=Milch (Milch gerinnt bei genügender Menge Blüten)
- Agens: Labferment Chymosin, Glykosid, äther. Oel, org. Säuren wie Zitronensäure, Aucubin, Galoisin, Asperulosid, Flavonoide, Kieselsäure.
- Wirkung: Diurese (bei Wassersucht, Nieren- Blasenleiden, Drüsenschwellungen u.v.a.)

**Lärche, Larix decidua gr. l'arix aus idg Sprache der Alpen, wo sie der Baum schlechthin war.**

- Etym gr. Lárix aus idg. Sprache der Alpen, wo sie der Baum schlechthin war. Decidere = abfallen

**Lavendel, *Lavendula angustifolia***

- Etym. von lat. Lavare, man gab das Kraut im alten Rom in Wasch-od. Badwasser
- Agens: äther. Oel, Gerbstoffe, Flavonoide, Cumarine, wird neustens weiter untersucht.
- Wirkung Tee aus Blüten wirkt blutdrucksenkend und gegen Kopfweh, Stress, Depression. Oeltropf auf Kopfkissen, wenn unruhige Kinder nicht schlafen.

Winterhart, immergrün, verholzt im zweiten Jahr. Es gibt 21 Arten.

**Leberblümchen, *Hepatica nobilis***

Keine Heilpflanze, Name wegen Verwechslung mit mittelamerikanischer Heilpflanze für die Leber = hepar. Nur leicht giftig. Die blauen Blüten sind kronenartig umgewandelte Kelchblätter, der Kelch wird vorgetäuscht durch drei Hüllblätter, dicht an die Blüte gerückt. Blüht 8 Tage, in dieser Zeit verdoppeln die „Blütenblätter“ ihre Länge, daher der auffallende Grössenunterschied der Blüten.

Alte Kräuterbücher: Drei Blüten nüchtern gegessen schützen vor Fieber das ganze Jahr.

**Lein, *Linum usitatissimum*, Flachs**

- Etym.: gr. linon= Lein, schon in mykenischer Zeit bekannt. Lat. usus= Gebrauch
- Uralte Kulturpflanze, die Fasern finden sich in der Rinde. Leinöl aus den Samen trocknet ein, Malerei! Leinöl mit Metalloxyden gibt Glaserkitt. Auch für Herstellung von Linoleum. siehe Dossier.
- Medizin: Offizinell ist semen lini, man macht daraus Kataplasma, bei Furunkeln und Halsweh Inhaltstoffe: Schleim, Pektin, Agens::
- Agens: Oel mit ungesättigten Fettsäuren, Glykoside, Vitamin F. Abführmittel, wurmtreibend.

**Lerchensporn, hohler. *Corydalis cava*, Papaveraceae**

- Etym.: gr. kórys = Helm, korydós = Haubenlerche, cava = Hohl, überwintert mit hohler Knolle.
- Agens Alkaloid Bulbokapnin, Corydalin + 20 weitere Verbindungen, Tetrahydropalmin. Giftig++.
- Med neu: Verwendung in der Neurotherapie, wirkt gegen Tremor versch. Genese, ähnlich Hyoscyamus und Datura

**Liebstockel oder Maggikraut, *Levisticum officinale***

- Etym.: spätlat. von ligusticum (Plinius), d. h. ligurisch, woher die Pflanze kam. Der deutsche Name ist eine Verhunzung des lateinischen.
- Agens äther. Oel mit Phthaliden, Isovaleriansäure, Benzoessäure, Angelikasäure
- Verwendung Bei Magenbeschwerden, Nierenleiden, Rheuma, bes. die Wurzel.

**Liguster, *Ligustrum vulgare***

Gehört zu den Oelbaumgewächsen, Blüten besucht der Ligusterschwärmer, sehr schöne Raupe. Liguster verbreitet sich durch Wurzelschösslinge und durch Samen. Beeren bleiben bis weit in den Winter am Strauch, weil niemand sie will, wir auch nicht: giftig !

**Linde, *Tilia***

- Etym. Tilia ist einfach der lat. Name der Linde.
- Verwendung Blütenstände beider Arten beim Aufblühen gesammelt.
- Agens äther. Oele, Flavonoide, Gerb- und Schleimstoffe

Wirkung schweisstreibend, Zusatz von Zitronensaft steigert die Wirkung stark, lindert Reizödeme (Wassersucht), Gerb- und Schleimstoffe fördern Auswurf. Schwitzkuren wissenschaftlich anerkannt, Fröhkuren bei Erkältung und Husten

Keine Kontraindikation, keine Nebenwirkungen.

### **Löwenzahn, *Taraxacum officinale*, franz. Pisse-en-lit**

Etym.: mittellateinisch taraxacum aus dem arabisch-persischen (Avicenna) entlehnt. Die Pflanze ist erst vor tausend Jahren eingewandert und erst seit 1300 bekannt geworden. Früher war die ganze Pflanze officinell als Diureticum und Tonicum, heute noch Wurzel und Blätter.

Inhalt: K-, Ca- Salze, SiO<sub>2</sub>, Cholin, Inulin, Vitamine A, B, C, D, dazu der Bitterstoff Taraxacin und Phytosterole, Gerbstoffe, Kautschuk u.a.m.

Medizin: Magen- und Leberstörungen. treibt Galle. Volksmedizin gegen hohen Blutdruck und Altersübel.

Entschlackungskur: 4-6 Wochen Tee oder Saft. Der Milchsaft alter Blätter ist schwach giftig  
Vorbehaltlos zu empfehlen: Salat aus jungen Blättern.  
Aus den Blüten wird Honig, Sirup oder „Wein“ gemacht, denen stärkende Wirkung nachgesagt wird.  
Wein: zwei Wurzeln in ½ l Weisswein, 3 Tage.

Die Blume enthält 100-200 Zungenblüten, Hüllblätter in zwei Reihen.  
Löwenzahn produziert Samen auch ohne sexuellen Vorgang, Apomixie (obligatorisch?), die nur die Merkmale der Mutterpflanze zeigen, also Klone sind, das Gleiche macht auch Alchemilla!  
Die Pfahlwurzel kann bis 50 cm tief gehen, sie treibt auch nach tiefem Abschneiden wieder aus.

### **Ein bisschen Kulturgeschichte am Beispiel einer Weitbekannten**

Im deutschen Sprachgebiet hat sie sicher ca. 200 Namen, im Volksmund noch viel mehr. Beispiele: Saublom, Ankenblume, Hundszunge, Kuhblum, Mistfink, Chüngelichrut, Sonnenwirbel, Pustebume, Bett-Seicher. Mit Mönchskopf ist gemeint, was übrig bleibt nach dem Pusten, nämlich ein hohler Stengel mit einer Glatze oder der Tonsur der Mönche, die kahlgeschorene auf dem Hinterkopf. Dazu gehört der Name Pfaffen-Stiel; der ist nichts mehr wert und wurde zum Inbegriff des Wertlosen: Das ist ein Pappenstiel, oder im Gegenteil: Das ist kein Pappenstiel.

**Woher diese Blume kommt:** die Kinder der Sonne, das sind ihre Strahlen, sagten zu ihrer Mutter: Wir möchten auf die Erde zum Tanzen gehen. Sie bettelten so lange, dass die Mutter schliesslich nachgab, aber sagte: Am Abend müsst ihr alle zurück kommen. Sobald ich die roten Lichter anzünde, sofort heimkommen! Ja, ja ganz sicher: sagten da die Kinder, flogen zur Erde und tanzten wie wild. Als die roten Lichter erschienen, machten sich einige sofort auf den Weg zur Mutter, andere wollten den Tag ganz geniessen und wieder andere achteten überhaupt nicht darauf. So blieben eine riesige Menge Sonnenkinder auf der Erde stecken, als es dunkel wurde. Am nächsten Morgen waren ihnen Würzelchen gewachsen und sie streckten sich vergebens nach ihrer Mutter, sie wuchsen und als Sonnenkinder bekamen sie Köpfchen wie kleine Sonnen, die sie bei Sonnenschein nach ihrer Mutter richten, sonst aber traurig schliessen.

### **Lungenkraut, *Pulmonaria officinalis***

Etym.: lat. Pulmo = Lunge, Offizin alter Name für Apotheke, lat. Opus = Werk, facere = tun.

Agens: enthält Schleim, Tannin, Saponin, Kieselsäure.

Verwendung: Tee bei Katarrh, Husten, Grippe, Bronchitis. Herba pulmonariae: auswurfördernd

Blütenfarbe: Zuerst rot, dann blau: Liebe (rot) führt zu Treue (blau)!

### **Mädesüss, *Filipendula ulmaria***

Etymologie: lat. filum = Faden, pendere = hängen, die Wurzel besteht aus vielen kleinen Knollen, die mit feinen Fasern zusammenhängen.  
Alter Name: spiräa, davon abgeleitet der Name Aspirin.  
gr, speiraia von speira = Windung, lat. spira, spiralig gewundene Samenkapseln, vergl. Spirale.  
Mädesüss nicht von Mädi, sondern von Met, Honigbier, das damit gewürzt wurde.  
Heute noch Ersatz für Waldmeister zu Bowle. Bei den Kelten mächtiges Zauberkraut.

Agens:	Spiraein, Galtherin, Salicylaldehyd, Gerbstoffe, Phenolglykoside, Flavonglykoside, Mineralsalze.
Wirkung:	antirheumatisch, adstr. Harn- & Schweiss treibend, krampflösend, narbenbildend, tonisch.
Indikationen	unzählig, die Salizylsäure Verbindungen geben Wirkung bei Gelenkschmerzen, Fieber Cellulitis, Adipositas, sind gefässerweiternd, entzündungshemmend, stärkt Herzfunktion. Früher gegen alles von Oedemen bis Tollwut.
Cave:	Pflanze nie aufkochen
Verwendung	Heilkraut, Wildgemüse, Würze für Bier und Met.

### **Maiglöckchen, *Convallaria majalis*, franz. muguet.**

Etymologie:	lat. convallis = Talkessel, Maieriesli = Reislein des Maien.
Medizinisch:	enthält über 30 sehr giftige Digitalisglykoside, die wichtige strophantinähnliche Herzmedikamente sind, und Saponine. Aehnliche Giftwirkungen haben Systemverwandte wie etwa Polygonatum.
Germanen:	War der Frühlingsgöttin geweiht.

### **Malve, *Malva silvestris* und *neglecta*, Chäslichrut**

Etymologie:	lat. malva = Malve, gr. maláche = Malve, beide aus unbek. Mittelmeersprache. Lat. Silva = Wald, lat. neglecta von neglegere = nicht beachten.
Medizinisch:	Die Blüten und Blätter enthalten Gerbstoffe, Schleim, deshalb in Hustentee, + Linde + Huflattich. Ferner: Glykoside (blaue Anthocyane) Reizlindernd v. a. bei trockenem Reizhusten. Lokalanwendung: Mundspülung, Wundbadf, Umlauf, Insektenstiche. Die Käsli-Früchte kann man essen.

### **Mannsschild, bewimperter, *Androsace chamaejasme***

Etym	gr. áner=Mann, sákos=Schild (Blattform), chamaí=am Boden, in der Erde, vgl. Humus, chton. Gr. iásme = Duftöl, (Jasmin)
------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **Margerite, gemeine, *Leucanthemum vulgare***

Nach Margarete von Antiochia, SW Kleinasien. In den Christenverfolgungen unter Diokletian (284-305) nachdem sie Christin geworden von den Eltern verstossen, weil sie nicht auf das Liebeswerben des Präfekten Olybrius eingehen wollte und dann enthauptet. Sie ist eine von den 14 Nothelfern, 20. 7.

### **Mariendistel, *Silybum marianum***

Etym.:	gr. silybos, eine distelartige Pflanze mit essbaren Sprossen (Dioskurides)
Agens:	Silymarin, wird aus den Früchten gewonnen, Extrakt „allsan“ rezeptfrei.
Wirkung:	Stabilisiert die Zellmembran des Lebergewebes, hilft in allen Stadien der Leberzirrhose, Hepatitis und andere toxische Leberschäden, auch bei Amanitavergiftung.

### **Märzenglöckchen, *Leucoium vernum*. verwandt mit Maiglöckchen, giftig**

Etym	gr. leukós = weiss, ium, urspr. ion = Veilchen, vergl. Levkoie ! vernum: lat. ver = Frühling
Agens	Alkaloide: Lycorin, Tazettin, Galanthamin und Homolycorin.
Anwendung	Früher Herzmittel, heute obsolet.



**Mannsschild, bewimperter, Androsace chamaejasme Farbwechsel der Blüten nach Bestäubung.**

Etym gr. áner = Mann, Genitiv andros, sákos = Schild (Form des Blattes), chamaí = am Boden, iasmáou mýron = Duftöl.

**Mauerpfeffer, Sedum acre, Schweiz 20, Rigi 6 Arten.**

Etym lat. Sedum = Hauswurz (Plinius), Herkunft unklar, lat. acris = scharf

Agens Piperidinalkaloide wie Sedacrin & Sedinen, Gerbstoffe, 10% Schleim & Gummen, Flavonoide, Isohametin, Quercetin, Limocitrin, eine rechte Frostschutzmischung.

Der Saft ist scharf wie Pfeffer und wurde auch als Pfefferersatz gebraucht, weil im Mittelalter Pfeffer sehr teuer war. Der scharfe Geschmack geht beim Trocknen verloren. Heilmittel schon bei Hippokrates, heute obsolet. Leicht giftig.

Die Pflanze ist ein Spezialist für Schutt, abgerissene Wurzel wächst immer wieder nach. Kann wochenlang ohne Wasser auskommen, wirft die leeren Speicher ab.

**Meerträubel, Ephedra helvetica**

Etym.: gr. ephédra aus epi=auf & hedra=Sitz (vgl. Katheder), weil Pflanze auf Fels sass.

Hände weg, wird als Appetitzügler, Fettlöser, Antiallergicum angepriesen, Mexiko-,Mormonen-,Brigham-Tee.

**Mehlbeere, Sorbus aria**

Etymologie: lat. Sorbus=Speierling, Etym. Unklar, aria: gr. eine Eichenart, Lehnwort aus dem Persischen, Aria ist östl.Provinz Persiens.

Früchte werden nach Frosteinwirkung süß > Marmeladen.

Die getrockneten Früchte wurden in Notzeiten gemörsert und dem knappen Mehl beigemischt.

**Meisterwurz, Peucedanum ostruthium**

Etym.: gr. peukedanós=stechend, scharf, bitter. Ostruthium aus altem südfranz. astruc = unter einem guten Stern geboren, glücklich, nützlich.

Agens: äther. Oele, Harz, Gerb- und Bitterstoffe bes. im Rhizom

Wirkung: der Engelwurz unterlegen, kaum mehr gebraucht

**Melisse, Zitronenmelisse, Melissa off.**

Etym.: gr. melissophyllon=Bienenblatt, gr. Mélissa = Biene, gr. Mel = Honig, phýllon = Blatt, weil sich die Bienen gern drauf setzten.

Agens: äth. Oele (Citronellal, Citral, Geranial, Neral, Geranylacetat, Linalool, Geraniol), Flavonoide. Gerbstoffe (Rosmarinsäure), Bitterstoffe, Chlorogen- und Kaffeesäure, Triterpene.

Wirkung: sedativ, krampflösend, fördert Magensaft und Galle, antiviral, gegen Depression. Küche. vielseitiges Gewürz, für Aromaerhalt nicht kochen, nur anbrühen und ziehen lassen. frische Blätter sind aromatischer und wirksamer als getrocknete

Verwendung Erkältung, Grippe, Einschlafstörung, nervöses Herzklopfen, Kopfweg, Depression. Melissengeist ist alkoholische Lösung von einem Dutzend Pflanzenextrakten.

**Milzkraut, Chrysosplenium alternifolium & oppositifolium, Saxifragaceae**

Etym.: gr. chrysós = golden, splénion = Milz, wechsel-und gegenständige Blätter.

keine medizinische Bedeutung gefunden, nur Dioskurides brauchte es bei Milznoxen.

**Mistel, *Viscum album*, Gattung: *Loranthus europäus***

Etym.: lat. *Viscum* = Mistel, weil daraus Vogelleim hergestellt wurde, vergl. viskös = klebrig !

Schon die alten Römer brauchte sie gegen Epilepsie, Druiden brauchten sie als Heil- & Zaubermittel. Giftig!

Wirkung bes. Herz und Kreislauf, drucksenkend, Herzfähigkeit wird gestärkt, digitalisähnlich, Schwindel und Kopfweh lassen nach, auch bei zu starker Periode.  
Wahrscheinlich Wirkungen durch Regulation der ZNS Zentren für Gefässnerven.

**Möhre, wilde, *Daucus carota*, Vorfahre unseres Rüebli, *Daucus sativus***

Etym.: gr. *daũkos* = Pastinake, (Theophrast), Herkunft des Namens unbekannt.  
gr. *karotón* = Pastinakwurzel, ev. von gr. *kár* = Kopf  
lat. *pastinaca* von *pastinum* = Winzerhacke

Habitus Dolde flach, zu Fruchtzeit zusammenneigend, Hüllblätter sehr lang, 3 teilig oder gefiedert, mitten im Blütenstand schwarze Mohrenblüte! Lockmittel?

Agens: Wurzel enthält Carotinoide, sie schützen die Zellen vor freien Radikalen, dazu Pektine, die überreizten Magen beruhigen und Darmflora fördern. Ferner: äther. Oele mit Asaren, Pinen, Carotol, Limonen, Flavonoide, Vit. B1, B2, C, Mineralien.  
Speicherwurzel: Zucker, Pectin, Carotin, Vitamine, Minerale, Asparagin. Carotin wird in der Leber zu Vit. A. Blätter: Falcarinol (in höherer Dosis toxisch)

Wirkung: Wissenschaftlich anerkannt als therapeutisches Nahrungsmittel bei Ess-Störungen von Kindern und Säuglingen sowie bei Vit. A Mangel. Bei regelmässigem Gebrauch soll sie die Lernfähigkeit fördern. Gegen Blähungen, Ekzeme, Juckreiz, Kolik, Same gegen Würmer.

Verwendung Für Kinder frisch gepressten Saft esslöffelweise. Durch Zugabe von Vit. C und Weizenkeimöl wird die Haltbarkeit des luft- und lichtempfindlichen Carotinoides, aber auch seine Aufnahme und Wirkung verbessert. Karottensüpchen bei Kinderdurchfall.

Historie: Schon in der Antike bekannt, Dioskurides. Kulturarten ab. 16. Jh. England. Frauen schmückten ihr Haar mit den feinen Blättern.

**Mutterkraut, *Tanacetum parthenium*, Asteraceae**

Etym *Tanacetum* völlig unklar. *Parthenium* von gr. *Parthénos* = Jungfrau, bei Frauenleiden gebr.

Agens mehrere Sesquiterpenlactone, das wichtigste Parthenolid = Kontaktallergen, Vorsicht !

Altes Heilkraut, gegen Migräne vorbeugend Blätter kauen (ausser bei Empfindlichkeit), entzündungshemmend, gegen Tinnitus und gegen Hitzewallungen. Stammt aus dem Balkan. cave Schwangerschaft.

**Nachtkerzern *Oenothéra biennis*, zwei Unterarten.**

Etym gr. *oinothéras* = ein Strauch, dessen Wurzel nach Wein schmeckt *oinos* = Wein. Stimmt's ?

**Nachtschatten, bittersüßer und schwarzer, *Solanum dulcamarum* und *nigrum***

Etym.: zu *Solanum* gibt es keine schlüssige Etymologie, Wie kam Linné zu dem Wort???  
*dulcamarum* ist einfach: lat *dulcis*=süss, *amarum*=bitter.

Agens Steroidalkaloidglykoside, stark giftig. Bekannt. ein Todesfall nach Genuss von 10 Beeren.  
*Solanum nigrum* soll am meisten Solanin- Alkaloide enthalten.

**Narzisse, *Narcissus poeticus***

Etymologie: gr. *narkissos*, von einer vorgriechischen Sprache her, wegen der narkotischen Wirkung an gr. *narke* = Erstarrung angelehnt. Der mythologische Narziss ist nach der Blume benannt, nicht umgekehrt. *Poeticus*, gr. *poietes* = Dichter, nach dem Vorkommen der Blume in der antiken

Dichtung. Das griechische Wort ist Fremdwort aus vorgriechischem ägäischem Ursprung, angelehnt an „nárke“ = Krampferstarrung, Narkose wegen der beruhigenden Wirkung.

In der Zwiebel kommt das Alkaloid Narcissin vor, ein drastisch wirkender Bitterstoff, bewirkt Würgen, Erbrechen, Durchfall, Kollaps und Lähmungen, also giftig  
In der Antike als Brechmittel und bei Verbrennungen verwendet (Dioskorides).

**Nelkenwurz, echte, Benediktenkraut, Geum urbanum**, auch Geum rivale, Bachnelkenwurz

Etym.: Geum aus Gaeum, von der Erde her, Wortherkunft unbekannt, ev. gr. <Gaia = Erdgöttin ?

Wurzelstock enthält Eugenol (Nelkenöl), als Ersatz für Gewürznelken gebraucht und als Heiltee. Bei Burgruinen zu finden, weil damals als Gewürz angepflanzt.

Gutes Tonikum bei Magen-Darm Beschwerden, Mundspülungen.

**Nestwurz, Neottia nidus avis**

Etym gr. neottós = das Junge, lat. nidus = Nest, lat. avis = Vogel, streng mykotroph.

**Nüsslisalat oder Feldsalat, Valerianella**

**Odermennig, Agrimonia eupatoria**

Etymologie: gr. argemaíne = mohnartige Pflanze (Diosk.), volkstümliche Anlehnung an ager = Acker. Der griech. Name ist wahrscheinlich hebräischen Ursprungs und an gr. Árgemon = weisser Fleck auf Iris oder Fingernagel angelehnt. Deutscher Name aus dem lat. volkstümlich verändert. Hiess auch Ackermännchen, duftet aromatisch.

In ägypt. Papyrus erwähnt (Ebers?). bei den Griechen der Göttin Pallas Athene geweiht.  
Schon bei Plinius wurde der Name zu Mithridates von Pontus (120-63) gestellt, der drei Kriege gegen Rom führte. Lucullus, Sulla und Pompeius kämpften gegen ihn, Pompeius schlug ihn 63.  
Es ist wenig wahrscheinlich, dass Mithridates Eupator sich gross mit Botanik beschäftigte, obwohl ihm die Legende das nachsagt. Er soll sich gegen Vergiftungen immunisiert haben.  
Wahrscheinlich kommt der Name Eupatoria von gr. hepatóron, weil Pflanze gegen Leberleiden nützt.

Agens: Gerbstoffe, Flavone, Farbstoffe, Bitterstoff, wenig äther. Oel.

Wirkung: adstr. stopfend, reguliert Leber, Galle, Magen, entzündungshemmend, treibt Harn, Gurgelmittel für Redner und Sänger. Polyvalent.! Absud f. schwärende Wunden.

Uralte Heilpflanze, schon bei den alten Ägyptern gebraucht.  
Früher aus der jungen Pflanze ein gelber Farbstoff.

**Oleander, Nerium oleander, Hundsgiftgewächse**

Etym.: gr. néron > narós = fliessend wegen feuchtem Standort, oleander=Oelmann.

Agens in den Samen 28 Cardenolidglykoside, ganze Pflanze giftig, oft sogar der Honig !  
Sehr stark giftig.

**Orchis, angebrannte, Orchis ustulata**

Etym lat. ustulatus = angebrannt, verbrannt. gr. órchis = Hoden

**Origano siehe unter Dost**, gr. orígonon = wilder Majoran (Theophr.)

**Pastinak, Pastinaca sativa, Doldenblütler**

Etym.: lat. pastus = Nahrung (vergl. Pastor=Hirt), sativa = wird angebaut, Wurzel als wichtige

Nahrung erst im 18. Jh. durch Möhre und Kartoffel ersetzt.

Agens äther. Oel mit Myristicin, aliphatische Ester, Cumarine und Furocumarine>phototoxisch.

### **Pestwurz, Petasites, albus und hybridus**

Etymologie: gr. pétasos = breitkrepiger Reisehut, petasites = hutförmig, der Name wurde schon von Dioskurides für die Pflanze gebraucht. Von dieser Hutform abgeleitet ist das Beret.

Agens: Petasin (polyvalent), äth. Oel, Schleim, Inulin, Cholin, Bitterstoff, nicht genau erforscht! IsoptasinPyrrolizidinderivate, starkes Lebergift.

Wirkung: Petasin: krampflösend, hustenlindernd, schleimlösend, schmerzlindernd, wundheilend, mens regelnd, schweisstreibend, antispastisch, ähnlich wie Papaverin, Kopfweh, Migräne, Galle fördernd, gegen Heuschnupfen: Olivier Thomet, Uni Bern, Pharma Institut fand durch Co2 Extraktion die Möglichkeit, Petasin rein zu gewinnen, das eine kräftige Hemmung von Histamin und Leukotriene bei weniger Nebenwirkungen ermöglicht ohne müde zu machen (Wissenschaftspreis).

Gebrauch: Tee als Wurzelabsud, Tinktur der Wurzel, Auflage der frischen Blätter bei Gelenkschmerz, Krampfadern, Wunden. Wirksam und garantiert unschädlich: die grossen Blätter als Schirm.

Cave: giftig, s. Giftpflanzen–Pflanzengifte. Unschädlich das Berner Präparat Pollivita & Tesalin.

P. albus Grenzfall von zweihäusig, Stempel oder Staubblätter verkümmert.

P. hybridus zweihäusig.

### **Petersilie, Petroselinum crispus**

Etymologie: gr. pétrou sélimon = Steinsellerie, vl wegen Gebrauch gegen Nieren-und Blasensteine, lat. crispus = gekräuselt.

Petersilie ist bei uns ab 16. Jh.allg. gebraucht, wurde aber schon in der Antike als Heilkraut benutzt und im Capitulare Karl des Grossen aufgeführt.

Es gibt die höchst giftigeHundspetersilie, die zum Verwechseln ähnlich ist, aber nie gekräuselt, deshalb hat man für die Gewürzanwendung die krause Form gewählt, eine Mutante.

Agens: Apiol, Apioside, Myristicin (wie Muskat), Fe, Ca, P, Vit. A + C +E. Die frischen Blätter enthalten ein sehr flüchtiges Alkaloid. Erwärmung zerstört die aktiven Substanzen.

Wirkung: antianämisch, appetitanregend, mens regulierend, sedativ, hemmt Milch, tonisch, diuretisch, Oel aus dem Samen wurde als Abortivum gebraucht, regt Uteruskontraktionen an. Nebenwirkung: Zentrale Erregung bei hoher Dosierung.

Indikationen: Akne, Alkohol, Augenentzündung, Hautirritationen, Impotenz, Rachitis, Quetschungen, Verdauung, Wachstum, Weissfluss.

Uebrigens: Die Geschwister Peter und Selina hatte so bösen Streit, dass sie zur Strafe verwandelt wurden.

### **Pfefferminze, Mentha piperita**

Etym.: gr. mínthe = Minze, Lehn-Wort aus unbekannter Sprach

Wirkung: alle Arten Minze mehr oder weniger krampflösend, schmerzstillend, galletreibend. Minze nicht kochen, nur aufbrühen, sonst sind die ätherischen Oele fort.

Die schöne Minthe, Tochter des Königs Pelos von Elis, war Geliebte des Hades (Gott der Unterwelt) dessen Frau Persephone das merkte und Minthe zerriss. Als Duftkraut erschien sie wieder. Strabo erzählt's, Probenios sagt's, sogar Plinius erwähnt es.

Pfefferminze ist eine Kreuzung von aquatica & spicata, produziert in Hertfordshire, Vermehrung nur durch Ausläufer. Menthol reizt die Kälterezeptoren im Mund & anderswo, daher das Kühlegefühl.

Von Mentha gibt es bei uns sieben Arten, Blätter gestielt ausser bei Rossminze (*longifolia*).  
Unterscheidung von Origano, dieses hat dreiteilige Unterlippe.

### **Pippau, Crepis, Schweiz 22, Rigi 8 Arten**

Etym                    Pippau aus dem slawischen polnischen *pepara*. *Crepis* gr. *krépis* = Schuh, daraus lat. *Crepida*, Halbschuh und auch eine Pflanze.

Blätter behaart, stengelumfassend (Gegensatz zu *Hieracium*), *Leontodon helveticum*: Blätter nicht behaart.

*C. papillaris*        kleinköpfiger Pippau, Blätter buchtig gezähnt bis fiederig, die obere stengelumfassend.  
*C. paludosa*        Sumpfpippau, obere Blätter sitzend, mit spitzen Zipfeln stengelumfassend.  
*C. biennis*         Wiesenpippau, viele Köpfe, entfernt beblättert.

### **Platterbse, Lathyrus vernus, arvensis, sativus**

Agens                    Arbutin, Allantoin und ein Neurotoxin, giftig. Blüte jung rot, nach Bestäubung blau.  
Jung rot = Liebe, wird später blau = Treue.

Samenhülsen durch Trocknen verspannt, schleudern beim Reissen Samen weg

### **Preiselbeere, Vaccinium vitis idaea**

Etymologie:        *Vacca* = Kuh, *Vitis* = Weinstock, *idaea* = vom Berg Ida auf Kreta, lateinische Uebersetzung von gr. *ámpelos tes ídes*.

Als Gott die Heidelbeere schuf, wollte der Teufel auch so etwas machen, aber mit roter Farbe, um zu verlocken, dabei so giftig, dass die Menschen so schnell sterben, dass sie ihre Sünden nicht mehr bereuen können und ihre Seelen also ihm gehören. Da setzte Gott ein Kreuz auf die Beere und die Giftwirkung war weg. Teufel rächt sich: Er erfindet die Kunst, aus Früchten Schnaps zu brennen, lehrt sie den Bauern, die, zur Trunksucht verführt, wiederum der Hölle verfallen.

Das Blatt, am Rand leicht eingerollt, hat unterseits braune Punkte, die dem Blatt der Bärentraube fehlen, so leicht zu unterscheiden.

Agens:                    Arbutin, Gerbstoff, Vit, A, B1, B2, B3, C, Eriocolin, Apfel- Zitronen- Oxal- und Bernstein-Benzoe-Syringasäure. Anthocyanoside, aliphatische Alkohole, Aldehyde.  
Kalium 72 mg, Kalzium 14 mg, Magnesium 6 mg, Phosphat, Quercetin, Triterpene  
Bitterstoff Linin ist giftig, Harz, äther. Oele, Grosse Mengen können Brechreiz machen.

Wirkung                Arbutin spaltet im Körper Hydrochinon ab, das in basischem Urin desinfizierend wirkt, aber bei Ueberdosierung und Langzeitgebrauch nicht unbedenklich ist.  
Der Kompott enthält Benzoesäure, ist deshalb sehr lange haltbar.  
Bei Infekt mit antibiotikaresistenten Keimen ! vulgo gegen Gicht und Rheuma.

Etym.:                    lat. *linea*=Faden, Linie, gr. *línon*, Wort aus unbekannter Quelle                    gr. *kathárain*=reinigen

Wirkung                Gegen Verstopfung in der Volksmedizin

### **Quecke, Agropyron repens**

Etym.                    Quecke mhd. zählebig, gr. *agrios* = Wild & *pyros* = Weizenkorn

Agens                    ein- und mehrfach Zucker, Proteine, Schleimstoffe, äth. Oele, Saponine, Kieselsäure

Wirkung                entzündungslindernd, diuretisch u.v.a.

Küche                    wegen Zucker im Rhizom zum Bierbrauen, geröstet als Kaffee, Mehlersatz, roh Salat.

### **Rabarber**

Etym.:                    gr. *rhéon bárbaron* aus pers. *rewend* = Name der aus China od. Tibet stammenden Pflanze  
Stammt aus Zentralasien, Oxalsäure, gegen Verstopfung

**Rainfarn, Tanacetum vulgare, Chrysanthemum vulgare.**

- Etymologie: Herkunft unklar. Zusammenhang mit Thánatos = Tod ist fraglich.  
Farn ist es natürlich nicht! gleicht ihm mit den fiederschnittigen Blättern, steht am Rain.  
Deutscher Name: Rain ahd = Grenze und fano = Fahne, das r ist später hineingerutscht.
- Agens: äth. Oel (u.a. Thujon + Parthenoid ein Kontaktallergen), Bitterstoffe, Lipide, Inulin, Harz, Kampfer, Borneol.
- Wirkung: insektizid, erfrischend, reg. mens, fördert Verdauung, wurmtreibend. Giftig !  
Thujon lähmt Würmer ähnlich wie Wurmfarne, schützt gegen Mehltau und Rostbefall.
- Früher: getrocknete Sträuße gegen Motten, Mücken, Läuse, Flöhe. Gewürz, bei Hildegard beliebt!  
Heute : Tee gegen Darmparasiten, Magen- und Blasenleiden  
Tanacetum parthenium= Mutterkraut galt als Migränemittel und gegen Frauenleiden, s. d.

**Rainkohl, Lapsana communis**

- Etym.: gr. lapsáne, eine essbare Pflanze (Dioskurides)
- Agens: Bitterstoffe und Inulin
- Wirkung: antidiabetisch
- Küche: Blätter als Salat wie Löwenzahns

**Raps, Brassica napus**

- Etymologie: lat. brassica= Kohl, Herkunft des Wortes unbekannt.  
lat. napus = Steckrübe, von gr. nāpy = Senf, nach der fleischigen Rübe und der ähnlichen Blüte.

Medizinische Wirkungen des Oeles heute umstritten. Enthält ungesättigte Fettsäuren.

**Rapunzel, Phyteuma, Schweiz 12, Rigi 3: betonicifolium, orbiculare, spicatum**

Kronenzipfel der Rapunzel sind verwachsen, dafür ist die Blüte in der Mitte für Insekten aufgeschlitzt.

**Raute, Weinraute, Ruta graveolens**

- Etym. idg. Wurzel sru = sauer, herb. Grave olens = stark riechend  
Weinraute: es roch angeblich nach Wein. Wie viele andere stark riechende Pflanzen wurde zu Zauber gebraucht, aber auch als Gewürz, heute noch im Grappa !  
Mittelmeerpflanze, durch Mönche in ihren Gärten verbreitet.
- Agens Das Flavon Rutin, Gerbstoff, äther. Oel, organische Säuren. Giftig ! Macht lichtempfindlich.
- Wirkung Homöopathisch gegen Augenleiden, vom Tee ist abzuraten, auch äusserl. Nebenwirkungen.

**Riesenkerbel, Heracleum mantegazzianum, macht lichtempfindlich, auch sonst giftig.**

Ich sah eine Frau mit schlimm verbrannten Unterarmen. Sie hatte im Garten aufgeräumt, war drei Wochen im Spital und es sah nach sechs Wochen immer noch schlimm aus.

**Rigirolle, Trollius europaeus Etym unklar, weil schon vor Linné, ev. lat. trollus = rundes Gefäss.**

Ihr Gift vergeht beim Trocknen, im Heu also harmlos wie die andern Hahnenfüsse.  
Im Innern der Blütenknäuel (10-15 Blütenblätter) sind immer kleine Insekten, die Wärme & Schutz finden & Bestäubung besorgen.  
Die Pilatuswächter sind neidisch, es gibt keine Blume mit Pilatus im Namen.

**Rindsauge, Bupthalmum salicifolium**

Kuhaugen gefielen den alten Griechen so gut, dass es ein Kompliment war, einer Frau zu sagen, sie habe Kuhaugen, auch von Göttinnen sagte man: Kuhäugige z.B. Aphrodite.

### **Ringelblume, *Calendula officinalis* (Arnika der Gärten)**

**Etymologie:** Herkunft unklar, vielleicht Diminutiv zu lat. calendae=Monatsbeginn, der mit Tubentönen angekündigt wurde = calare, Kalender und Wetterzeiger.  
**Deutscher Name:** Die Samenstände sind ringförmig angelegt.

Die Blüte öffnet sich am Morgen, folgt der Sonne und schliesst sich zur Nacht. Dem Bauern dient sie als Wetterzeiger: Bleibt sie am Morgen nach 7 Uhr geschlossen, gibt es Regen . Es gibt noch mehrere andere Deutungen. Verwendet werden die Strahlenblüten.

**Agens:** 0,02 % äth. Oel., Provitamin A, 1,5 % Schleim, 19,1 & Bitterstoffe, 3 % Calendulin, 6 % Apfelsäure, Flavonoide, Xanthophylle (Farbstoffe), Saponin, wenig Salicylsäure.

**Wirkung:** abführend, krampfstillend, auflösend, Schweiß und Harn treibend, fördert Galle, reg. mens.

**Anwendung:** Tee von Blüten: Drüsenleiden, Leberstörungen, Galle, Magenweh, Dysmenorrhoe.

**Tinktur:** Umschlag bei Fisteln, Hämorrhoiden, Quetschungen, Wunden, Eiterungen, Sonnenbrand. Gilt als Wundmittel 1. Ranges. Salbe, Press-Saft gegen Warzen, Akne, Fuss-Schweiß.

**Küche** Safran Ersatz, färbt Butter, Käse, Suppen, Reis und andere.

### **Rose, Hundsrose, *Rosa canina***

**Etym.** lat. Rosa und gr. rhodon stammen aus dem Iranischen varda, nicht kelt.  
 Hundsrose heisst sie, weil man ihr Wirkung gegen Tollwut zuschrieb, nach Hundebiss !

Es gibt in der Schweiz 30 Arten Wildrosen ! Verwendet werden die reifen Hagebutten ohne die Kerne. Auf der Rigi ist wohl die *Rosa pendulina* am häufigsten, hat fast keine Stacheln, nur tief am Stamm.

**Agens** Vitamin A, B, & sehr viel C, mehr als in Zitrone, Kohlehydrate, Fruchtsäuren, Gerbstoff, Pektin-Flavonoide, Mineralstoffe, Mangan, Zink, Kupfer. Hagebutten rot von Lykopin, Radikalfänger  
 Durch Kochen (Tee oder Konfitüre) geht viel C verloren !

### **Rosmarin, *Rosmarinus off.***

**Etym.:** lat. ros marinus=Meertau

Rosmarinkampfer regt Nerven und Kreislauf an,

### **Ross-Kastanie, *Aesculus hippocastanum*, Hippocastanaceae**

**Etym.:** gr. aigilops ist eine Eichenart mit essbaren Früchten, Antike: Pferden mit Husten, Asthma gab man Rosskastanien zu fressen.

rotblühende sind eine Hybride, red buck eye. Die „Normalen“ zeigen gelb = unbestäubt, rot = bestäubt

**Agens:** Saponin(Aescin), Glykosid Aesculin (Hautschutz), Quercetin, Gerbstoffe, Cumarine, Flavonoide.

**Wirkung:** Venenleiden, käufliche Präparate. Aesculin senkt Durchlässigkeit der Venen für H<sub>2</sub>O, indem es den Tonus der Venen erhöht, Frucht quetschen, 5 min. kochen, in Badewasser.  
 Bei Rückenproblemen und Frostbeulen Umschläge (Mit was?) Krampfadern, Ulcus cruris, Oedemen. Sonst Tierfutter, für Menschen zu bitter, essbar wenn Bitterstoffe herausgelöst.

**Industrie** Mehl reich an Saponinen, gebraucht für Kosmetika und Seife. Schnupftabak.

### **Rotklee, *Trifolium pratense***

**Etym.** lat. Dreiblatt der Wiese (pratense), Wurzel bis 2 m tief!

**Agens:** Gerbstoffe, äther. Oele, Cumarin, Glykoside, Harz, Isoflavone=Phyto-Oestrogene (Genistein) wirken östrogenartig oder antiöstrogen, wie Soja.

**Wirkung** krampf- und schleimlösend, heilend bei Hautkrankheiten (Gerbstoffe!) äusserlich.

Hildegard v. Bingen: bei Verdunkelung der Augen. Bindehautentzündungen.

Anwendung Volksmedizin: Husten, Bronchialkatharrh, Durchfall, Hautkrankheiten,  
Neu wegen der Entdeckung der Phytoöstrogene gegen Wechseljahrsbeschwerden aller Art,  
Osteoporose, Schlaflosigkeit, Vorbeugung gegen Krebs: Brust, Uterus, Prostata.  
Zu Beginn der Blüte Köpfe pflücken und im Schatten trocknen für Tee.

Küche Triebe und Blätter in Salat, Suppen, Gemüse, Blüten als Dekor z.B. auf Salat, fein !

Als man Rotklee zu Futterzwecken in Australien einführte, gedieh er zuerst nicht, weil er keine Samen bildete, da nur die langrüssligen Hummeln und Bienen an den Nektar gelangten und die Bestäubung besorgten, man führte diese ein.

### **Rottanne, Fichte, *Picea abies***

Etym gr. píssa, lat pix = Pech, ursprünglich gemeint ist die Kiefer.

Mit 4 Jahren hatte ich Mumps. Tante Marie machte mir heisse Umschläge mit Storchenschnabel, die mir mehr weh taten als der Mumps und dazu schlecht rochen, überlebt habe ich trotz oder wegen dem ? Umschläge sind schon gut, aber nicht heiss, sondern mit gequetschtem Kraut.

### **Salbei, *Salvia pratensis***

Etym. lat. salvia = Salbei (Plinius), salvus = gesund, heil, schon damals officinell Heilmittel

Agens: äther. Oele, Gerbstoffe, Bitterstoffe etwas Thujon.

Wirkung: in Küche und Medizin gebraucht wird die Gartenform gegen Entzündungen.  
Umschläge, Gurgelwasser, Tee bei eitrigen Wunden, blutendes Zahnfleisch, Nachtschweiss.  
Früher für fast alles gebraucht, als Gewürz bis Verhütungsmittel, fette Speisen.  
Von unserer Wildform nichts bekannt als die raffinierte Anlage der Staubblätter, die bei Insektenbesuch Pollen auf das Insekt tupfen.

Salbei der Küche, *Salvia officinalis*, behindert mit Terpenen andere Pflanzen am Aufkommen.

### **Salomonssiegel, gebräuchliches. *Polygonatum officinale*.**

Etym.: gr. polygónatos viel & góny = Knie, Knoten  
Giftig wie Maiglöckchen  
Springwurz der Märchen, öffnet die Schlösser aller Türen.  
Stengel vierkantig, Blüten glockenförmig, bei multiflorum wie Coca-Cola Flasche.

### **Sanddorn, *Hippophaë rhamnoides***

Etym.: gr. hippophaés von gr. híppos = Pferd und phaínein = glänzen  
grösster Vit. C Gehalt, dazu Provitamin A, Vit. E, div. Vit. B, sogen. Vit. P. s. Dossier

### **Sanikel, *Sanicula Europaea***

Etym.: lat. sanare=heilen

Agens: Saponine, Gerbstoffe, äther. Oele, Bitterstoffe

Wirkung: Wundheilung, adstr. Expectorans, karminativ, heilt alles, hat aber grauslichen Geschmack, den man mit Honig verbessern kann.

Sanikel trocknet, wärmt, zieht an und dient den Wunden,  
man hat für Fisteln ihn vor andern gut gefunden.  
Sanikel heilt auch Schwären, Schrunden Bruch,  
wenn mit dem Wasser draus man öfter wäscht sich.

Einzigster Vertreter seiner Gattung in Europa, Nahost, Afrika, seine Verwandten hat er in Amerika.



## Sandkraut, quendelblättriges, *Arenaria serpyllifolia*, gesehen Gersau Oberholz

### Sauerampfer, *Rumex diverse*

Etym.: lat. rumex von idg. Wurzel sur = sauer. ampfer von ahd. Wort = sauer.  
Heute nur noch als Gewürz gebraucht.  
Früher Alpenampfer gesotten und wie Sauerkraut eingelegt als Schweinefutter.

### Sauerdorn, *Berberis vulgaris*

Etymologie: gr. bérberis aus arab. barbaris ungefähr Sauerdorn

Seine dreispitzigen Dornen sind umgewandelte Blätter  
Beim Betupfen klappen die Staubgefäße zusammen, der Reiz wird durch Fühlpapillen aufgenommen.

Agens: Vit. C, Zitronen-Apfel- Weinsäure, Oxyacanthin, Palmitin, Chelidonsäure, Mineralsalze  
Zwischen Rinde und Holz und in den Blättern Berberin – giftig. früher Gallen und Lebermittel.  
Fiebersenkend, früher sehr erfolgreich bei Malariabehandlung

Aus dem Beerensaft, sehr reich an Vit. C, kann man Marmelade und Gelee machen, s. Vonarbug.  
Die Wurzel gibt gelbe Farbe zum Färben von Wolle, Leder und Holz.  
Stagyrische Essenz bei Flechten und Verhärtungen, auflösend.

### Sauerklee, *Oxalis acetosella*

Etym Oxalis

Die Pflanze braucht nur wenig Licht. Die Blätter reagieren auf mechanische und Lichtreize, klappen ab.

### Schachtelhalm, *Equisetum*, siehe Ackerschachtelhalm

**Schafgarbe, *Achillea millefolium***, hat fünf seltene Kleinarten, auf der Rigi gesehen: *Achillea ptarmica*.

Etym.: Der deutsche Name hat nichts zu tun mit Garben von Getreide oder Gerben, sondern kommt von ahd. „garvan“ = heilen. Schafe fressen davon, wenn sie krank sind. Es gibt 34 weitere Namen im Deutschen, ein alter Name ist „Niesch“.

Dioskurides nannte die Pflanze „stratiotes“= Soldatenkraut, sie wurde auch von Albert dem Grossen (1200-1280) beschrieben, in Oesterreich – Bauchwehkraut.

*Achillea* von gr. *Achilleía*. Der griechische Held Achilles, vom Kentauren Chiron in der Heilkunde unterrichtet, heilte mit der Pflanze Telephos, der eine Speerwunde hatte, die stank und acht Jahre nicht heilen wollte. Achilles selber, vom Giftpfeil des Paris an der Achillesferse getroffen, heilte damit sich selber. In Neandertalergräbern unter 20 andern Arten gefunden.

Agens: äther. Oel, Pinen, Borneol, Thuion, Flavone, Harz, Gerbstoffe, ein Alkaloid, Bitterstoff Achillein, Glykoside. Sesquiterpene, Chamazulen wichtigster Stoff, Organische Säuren: Achillea-, Ameisen-, Essig-, Valeriansäure. P, K, N-Verbindungen, Furocumarine können allergisieren.

Wirkung: adstr., antiseptisch, blutstillend, krampflösend, früher bei Angina pectoris angewandt, Mens regulierend, narbenbildend, windtreibend, verdauungsfördernd, entzündungshemmend. Regt Appetit an. Frühling: Blätter als Salat. Schafe fressen es gern, wenn sie krank sind.  
Indiz.: Rhinitis, Durchblutungsstörungen, Hochdruck, Venenentzündung, Hämorrhoiden.  
Sammeln über Mittag an der prallen Sonne, weil dann am meisten äther. Oele!  
Anwendung: Tee, Sitz- und Vollbad, Umschläge mit Aufguss.  
Der Saft der frischen Pflanze kann lichtempfindlich machen!  
Ueberdosis macht Schwindel und Kopfweg. Schafgarbe im Leib tut wohl jedem Weib.

### Scharbockskraut, *Ranunculus ficaria*

Etymologie: die Wurzelknöllchen ähneln Feigwarzen, deshalb (Signatur!) gegen Feigwarzen und Hämorrhoiden angewendet. Ficus = Feige ist wie gr, sykon aus unbekannter Mittelmeersprache. Vrgl. Sykomore = Maulbeerfeige, wilder Feigenbaum.

Signaturenlehre des Paracelsus: „Die Natur zeichnet ein jegliches Gewächs, so von ihr ausgeht, zu dem, dazu es gut ist“, d.h. „Die Pflanze gibt durch Form und Farbe zu erkennen, wogegen sie gut und nützlich ist“. Die Wurzel hat viele graue Wurzelknöllchen

Blüte: Zahl der Kronblätter wechselt (6-14) mit der Zahl der Kelchblätter im Unterschied zu den übrigen Ranunceln.

Bulbillen: in den Blattachsen wachsen Brutzwiebeln zur ungeschlechtlichen Vermehrung.

Junges Scharbockskraut vor der Blüte ist als Frühlings- Salat verwendbar, selber ausprobiert.

Medizinisch: enthält ätherische Oele, Saponin, Vitamin C (180 mg %). Früher gegen Skorbut (Scharbock)

### Schattenblume, zweiblättrige, *Maianthemum bifolium*

Nahe Verwandte des Maiglöckchens, ähnliche Giftstoffe. Zeigt sauren Boden an. Braucht wenig Licht.

**Schaumkraut, *Cardamine***, Schweiz 13 Arten, Rigi amara, flexuosa, hirsuta, impatiens, pratensis

Etym Gr. kardamíne ein Fremdwort, kárdamon = Kresse

Agens in Blüten äther. Oel angereichert, das krampfstillend wirkt.

### Schlangenknöterich, *Polygonum bistorta*, siehe unter Vogelknöterich

Wurzelstock hat viele Gerbstoffe: gegen Durchfall und zum Gurgeln, junge Blätter geben guten Salat.

### Schlüsselblume, *Primula veris* oder *Primula elatior*, Wirkung identisch

Etymologie: lat. primus=der erste (scilicet: Frühlingsbote), lat. ver=Frühling, Genitiv: veris.

Die jungen Blätter sind runzelig, glätten sich mit dem Alter, nicht wie wir !

Blüten und Wurzeln waren früher officinell, schweisstreibend, Tee bei Husten & Brustbeschwerden, auch gegen Rheuma und Gicht, regen Peristaltik an.

Tee aus getrockneten Blättern gegen Migräne und Schwindel, wobei es auch heisst, keine Wirkstoffe, aber gut im Salat. Wurzel als Expektorans (Wirkung auf Umweg über Nervus vagus, erhöht Sekretion) und zum Verbessern von missratenem Bier.

Tee, mit vielen zuckerhaltigen Blüten gemacht, ist so süß, dass es keinen Zucker braucht, ausprobiert !

Agens: äth. Oele, Wurzel hat 8-10 % Saponin, Blätter 2 %. Primulaverin, Flavone, Vit. C. Glykoside.

Legenden Petrus wird gemeldet, Unholde hätten Nachschlüssel gemacht. Vor Schreck lässt er den Schlüssel zur Erde fallen. Ein Engel holt ihn sofort, aber an der Fundstelle wuchs eine Blume, welche wohl??

Ein junger Senn ging im Frühsommer auf die Alp, zu sehen wie weit die Pflanzen gewachsen sind. Da fiel ihm eine besonders strahlende Blume auf, an einem grossen Stein und wie eine kleine Sonne aus vielen kleinen goldgelben Blüten. Hin lief er und pflückte sie, um sie auf den Hut zu stecken. Da stand plötzlich neben ihm eine himmlisch schöne Frau, ohne ein Wort winkte sie ihm, mit ihr zu kommen und führte ihn zu einer Felswand. Sie bedeutete ihm, mit der Blume den Fels zu berühren, er gehorchte. Da öffnete sich die Fluh und vor ihm war ein hell erleuchteter Gang. Auf ihren Wink ging er hinein und kam in einen Wundersaal voll goldglänzenden Sachen und Münzen. Die Fee zeigte ihm mit ihren Händen, zu nehmen, was er könne und verschwand. Er nahm, soviel er ohne Taschen fassen konnte und wandte sich zum Ausgang. Da rief eine dunkle Stimme: Vergiss das beste nicht ! Er schaute um sich, ergriff einen prächtigen Edelstein und lief hinaus. Hinter ihm schloss sich die Felswand. Da kam es ihm in den Sinn: Die Schlüsselblume hatte er drinnen liegen lassen. Das passiert vielen Menschen, wenn sie zu Erfolg gekommen sind, sie vergessen die dafür nötige Leistung.

**Schmerwurz, *Tamus communis*, verwandt mit Yams, giftig, eigentlich ein Tropengewächs.**

### **Schneeball, gewöhnlicher, *Viburnum opulus***

Etym.: lat. *viburnum* = Schlingstrauch, Herkunft unklar, ev. v. idg. Wurzel *ueib* = winden, drehen.  
lat. *opulus* = Feldahorn wohl wegen der ähnlichen Blätter.

Geissblattgewächs, giftig. Nicht einmal unsere Vögel fressen seine schönen roten Beeren, nur der Seidenschwanz, der selten zu uns kommt, gilt auch für den wolligen Schneeball (*lantana*), probiers nicht, auch wenn du ein seltener Vogel bist.

### **Schneeglöckchen, *Galanthus nivalis***

Als Gott den Schnee schuf, hiess er ihn, selber eine Farbe zu suchen. Er bat die Rose, das Veilchen, die Sonnenblume um ihre Farbe, aber keine wollte sie ihm geben. Er beklagte sich beim Schneeglöckchen: Wenn mir niemand eine Farbe gibt, geht es mir wie dem Wind, der nur so böse ist, weil man ihn nicht sieht. Da gab ihm es ihm seine Farbe und seither ist der Schnee den Blumen ein Feind, nur ihm nicht.

### **Schöllkraut, *Chelidonium maius* (Papaveraceae)**

Etymologie: gr. *chelidōn* = Schwalbe, *chelidōnion* = Schwalbenkraut, nach Plinius deshalb, weil es blüht, wenn die Schwalben kommen und welkt, wenn sie gehen. Es gibt andere Deutungen. *Maius* als Gegensatz zu *Ch. minus*, was Scharbockskraut bedeutete. Nitrophil.  
Falsche Namendeutung: *celi donum* = Himmels Gabe.

Agens Alkaloide (Chelidonin schmerzdämpfend, Chelerythrin ist das wirksamste, reizt örtlich, innerlich entzündet es Schleimhaut = Erbrechen und Durchfall, Spartein erregt ZNS, hohe Dosen macht aufsteigende Lähmung wie Koniin, Sanguinarin zuerst schwach narkotisch, dann krampferregend, fördert Speichel und Peristaltik, lokal-anästhesierend. Protopin ist krampferregend, dann lähmend, Chelidoxanthin=Berberin ist wenig giftig, regt an: die Peristaltik, Atemzentrum, Uterus & Blasenmuskeln), Harz, org.Säuren, äther. Oele. Nitratzeiger.

Der gelbe Saft der Stengel enthält über 14 Alkaloide, reizt die Haut stark, bis Nekrose ! Warzenmittel, Vorsicht ! Fussbad gegen Allergien.

Eines der am häufigsten angewendeten Mittel in der Homöopathie (Galle, Leber, Neuralgien usw.)

### **Schuppenwurz, *Lathraea squamaria* Scrophulariaceae**

Schmarotzer auf Wurzeln von Pappeln u.v.a. Leicht giftig wegen Aucubin

### **Schwalbenwurz, *Vincetoxicum hirundinaria***

Etymologie: lat. *vincere*=besiegen, *toxicum*=Gift, *hirundo*=Schwalbe.

Trotz des vielversprechenden Namens in keinem Heilkräuterbuch mehr aufgeführt. Die ganze Pflanze ist giftig, enthält Vincetoxin, ein Glykosidgemisch.

Interessant ist die Blüte: Sie ist nämlich eine Klemmfalle, in unserer Gegend die einzige, und man soll sie mit einer Borste oder Halm demonstrieren können.

Wenn der Insektenrüssel zum Nektar vordringt, wird er festgehalten, bis er energisch herausgerissen wird, dann trägt er einen Klemmkörper (Klämmerli) mit den Pollensäcken mit.

**Schwalbenwurz-Enzian, *Gentiana Asclepiadea*, Aesculap Gott der Heilkunde. Spätblüher.**

### **Schwarzdorn, *Prunus spinosa*, Schlehe**

Etymologie: lat. *prunus*=Pflaumenbaum, von gr. *prounos*, dies ist ein Fremdwort v. Kleinasien.

Die Blüten (stinkt) erscheinen vor den Blättern, memento die Legende ! Dornen=umgewandelte Zweige.

Die Früchte sind erst geniessbar nach Frost oder wenn man sie kocht.

Medizinisch: offiz. sind die Blüten= flos prunus spinosi (am Schatten getrocknet) und fructus pruni spinosi, Schlehenmus als Stärkungsmittel in Rekonvaleszenz. Mildes Abführmittel für Kinder & gegen Leiden der Verdauungsorgane, Blähungen.

### **Schwertlilie, *Iris germanica*, Rigi 3 Arten**

Etymologie: gr. iris= Regenbogen, nach den vielen Farbschattierungen der Blüte, sie zeigt die Regenbogenfarben auf blauem oder gelbem Grund.

Bei den Blättern ist keine Ober- oder Unterseite zu erkennen.

Offizinell ist Rhizom ( Rhizoma iridis, früher geschält als Nuggi gebraucht unter dem Namen Veilchenwurzel, auch gegen Fötör & für Parfümproduktion). Die gelbe *Iris pseudacorus* ist hautreizend, leicht giftig.

Medizinisch: Hauptstoff ist Iron, das den veilchenartigen Geruch gibt, ein schleimlösendes Mittel. Verwendet werden Rhizomstücke im Hustentee oder direkt als „Hustentabletten“.

Die Götterbotin Iris begleitet die Seelen der Verstorbenen auf der Regenbogenstrasse ins Paradies.

### **Seggen, *Carex*, Schweiz 93, Rigi 50 arten**

#### **Seidelbast, *Daphne mezereum* und *laureola***

Etym.: gr. dáphne = Lorbeer, (Lehnwort aus einer alten Mittelmeersprache) mezereum kommt aus dem arabischen mázaryun = Seidelbast oder die trockene Rinde, aus der man ein ganz feines Papier machte. Heisst auch Kellerhals, Beeren quälen, brennen im Hals

Agens: Daphnin = 7-Glucosido-7,8-dioxycumarin, Umbelliferon, Daphnetoxin, Mezerein, äth. Oele. Wird auch als Fischgift verwendet. Sehr stark giftig für Mensch und Tier, bes. die Samen 10 Beeren töten einen Menschen, 30 g Blätter ein Pferd.

Symptome: Niessen, Uebelkeit, Krämpfe, Lähmungen, Nierenschaden, Nekrose (Absterben) der Magenschleimhaut, Tod durch Kollaps. Der Saft kann auch durch intakte Haut eindringen > Blasen und Geschwüre.

Geschichte Gift bekannt bei Hippokrates, Theophrast, Dioskurides. Bei den Arabern noch als Heilmittel. Allerlei Zauber wurde damit getrieben.

#### **Seifenkraut, *Saponaria off.***

Etym.: lat. sapo=Seife

Agens: Wurzel, bleistift bis fingerdick und bis 1 m lang, enthält 5% Saponine, bes. Quillajasäure

Verwendung: Früher viel zur Anregung der Drüsen. Nebenwirkung: Brechreiz. Auch als Seifenersatz

#### **Senf, schwarzer, *Brassica nigra***

Etymologie: lat. niger= schwarz, lat. brassica = Kohl, Herkunft des Wortes unbekannt.

Aus dem Samen des schwarzen Senfs wurde scharfer Senf bereitet, man zerrieb ihn mit Most, daher der Name Mostrich. Damit wurden auch Senfpflaster gemacht zur Erzeugung einer lokalen Hyperämie. Senfspiritus zum Einreiben.

Der verwilderte Senf wird nicht gebraucht, nur Kultursenf: Samen und Senföl.

Agens: Senfölglykoside, Fettsäuren, Schleim, Alkaloide.

Weisser Senf *Sinapis alba*, helle Samen, geschmacklich milder, eleganter, im Speisesenf verwendet. Als Heilpflanze unbedeutend. siehe weiter unten!

### Silberdistel, *Carlina acaulis*

Etymologie: *Carlina* ist eine Dialektverhuzung von *cardelina*, Diminutiv zu *carduus*. Sekundär als Legende Kaiser Karl dem Grossen angebunden, der sie als Mittel gegen die Pest entdeckt habe. Legende vom Pfeil vom Himmel der die Pfahlwurzel initiierte. gr. *kaulos* = Stengel, vorgesetzt *alpha* privativum.

Die fleischigen Blütenböden habe ich selber früher roh gegessen, sie sind Artischocken ähnlich. Heute unter Naturschutz, aber wo sie auf einer Alpweide überhand nehmen, müssen die Bauern sie zu Tausenden weghacken

Agens: äther.Oel, Gerbstoff, Harz, Inulin, Labenzym, Bitterstoff, Phenole, Chlorogensäure (*virucid*), Carlinen, *Carlinaoxyd* antibiotisch. Alles bes. in der Pfahlwurzel.

Wirkung: schweiss- gallen- und harntreibend, wundreinigend, narbenbildend. antiphlogistisch, hemmt Entzündung (äusserlich), Wurmmittel. Nebenwirkungen. neue Forschungen im Gange für neue Wirkungen gegen resistente Erreger.

Bei feuchtem Wetter schliesst sie die silberglänzenden Hüllblätter, deshalb auch „Wetterdistel“. genannt, im Innern bleibt die Temperatur bis 8 Grad höher, Insektenunterschlupf!

Der andere Name Eberwurz kommt daher, dass kranke Schweine die Pfahlwurzel suchen & fressen.

Legende Auf einem Kriegszug wurde das Heer Karls des Grossen von der Pest befallen. Ein Engel erschien ihm im Traum und sagte: Schiess einen Pfeil zum Himmel, wo der niedergeht, steht das Kraut gegen die Seuche. Karl tat es und der Pfeil traf eine Silberdistel, die Wurzel war heilsam.

Paracelsus Mit Zauberritual ausgegraben verleiht die Wurzel überaus grosse Kraft. Im Elsass trug ein Mann ein Fass Wein, drei Zentner schwer, 12 Mann gingen mit ihm, aber er hat sie alle müd gelaufen, etliche waren so geschwächt, dass sie tagelang liegen mussten.

### Silbermantel, *Alchemilla alpina*, siehe Frauenmantel, Gehalt & Wirkung gleich.

### Skabiose, *Scabiosa columbaria* & *Lucida*, gemeine und glänzende

Etym gr. *Skabies* = Krätze (die weibl. Krätzmilbe gräbt für die Eiablage Gänge unter der Haut).

In der Phytotherapie durch Gattungskorrekturen ein Durcheinander mit *Knautia arvensis*, *Succisa pratensis*. Von allen Kardengewächsen gibt es nur von der Kardendistel (*Dipsacus fullonum*) Angaben über Heilkraft bei Hautleiden.

Agens Glykoside, Saponine, organ. Säuren.

### Soldanella

Der Teufel wollte einst eine Glockenblume erschaffen, aber der Rand franste aus und das Blau wollte auch nicht gelingen, statt aufrecht in den Himmel zu schauen, liess sie den Kopf hängen.

Der Name kommt von den Blättern, rund wie eine Münze Soldo.

*S. alpina* kommt auf jedem Boden, *S. pusilla* auf kalkarmen, tonhaltiger Humus.

### Sonnenblume, *Helianthus annua*

Etym.: gr *hélios*=Sonne, gr. *ánthos*=Blüte, Blume

Agens: Oel, Eiweiss, Cholin, Lezithin, Betain, Gerbstoff, Vit. A, B1, B2, B6, C, E, Kalzium, Kieselsäure, hormonartige Substanzen. In Zungenblüten: Cholin, Sapogenin, Xantophyll,

Flavonglykoside, Anthocyanglykoside, Solantheinsäure.

Anwendung: Vor Entdeckung des Chinins bei Malaria und allg. Fiebersenkung verwendet.  
Heute neben Futterzwecken, Öl, nur in Alternativmedizin.

### Sonnenröschen, *Helianthemum nummularium*

Viele Staubblätter dicht zusammen, vom Griffel überragt. Wenn ein Insekt sie berührt, bewegen sie sich rasch nach aussen. Bei schlechtem Wetter nicken die Blüten zum Schutz und können im Notfall selbst bestäuben.

### Spitzwegerich, *Plantago lanceolata*, Heil- oder Wundwegerich

Etymologie: lat. planta = Fusssohle, Pflanze (eigtl. Setzling, der mit dem Fuss festgetreten wird).  
lat. lanceola=kleine Lanze.  
ahd. wegarîh, rîh = got. reiks = lat. rex, der Weg - König

Das ist eine parallelnervige, dikotyledonische Pflanze!

Wirkstoffe sind in allen Wegerichen, gebraucht wird officinell (herba, folia plantaginis) nur dieser, weil die Stoffe bei ihm am besten zu bekommen sind, er lässt sich mähen, der Presssaft ist für schleimlösende Pastillen.

Medizinisch: enthält Schleim- und Gerbstoffe, Glycoside (v.a. Aucubin = antibakteriell und Catalpol)  
Flavonoide, Kaffeesäureglykoside, Hydroxizimtsäure mit Chlorogen- & Neochlorogensäure,  
Mineralsalze, Schwefel, Kieselsäure, Vitamine usw.

Neben den officinellen Hustenpastillen ist Wegerich für unzählige Leiden zu brauchen, z.B.  
Saft auf Insektenstiche (auf Reise im Friaul selbst gequetscht gebraucht, wirkt unglaublich!), gequetscht auf schlecht heilende Wunden und Akne, Notverband bei frischen Wunden Blutstillung und Desinfektion.  
Indianerheilkunde! Blatt längs reißen, zusammenrollen und als Zapfen bei Ohrenweh ins Ohr oder rundum.  
schützt Erdbeerpflanzung vor Mäusefrass.

Blätter 5 min. in Milch kochen, als apres soleil auf die Haut geben.  
Fruchtstände der Wegeriche sind gutes Kanarienvogelfutter, einsammeln, wenn noch grün.

### Stechpalme, *Ilex aquifolia*

Etym.: lat. ilex aus einer vorindogermanischen Mittelmeersprache, lat. acrifolium.

Agens: Bitterstoffe, Flavonoide, Theobroasin? (ein Purin), KH, Farbstoffe

Wirkung: Diureticum, Bronchitis, Rheuma, Arthritis, homöopathisch !

Cave: Die Beeren sind giftig, aber nicht für Vögel, gebraucht werden die Blätter.

280 Arten. Unsere in Kulte der Vorzeit gebraucht, auch bei den Saturnalien, mutatis mutandis vom Christentum übernommen, Palmsonntag. England: stachelige Blätter = he holly, glattrandige = she holly.

### Steinbrech, rundblättriger, *Saxifraga rotundifolia*

Etym.: Alter Glaube: bricht mit seinen Wurzeln den Fels, also auch Blasen- und Nierensteine.  
lat. saxum = Fels, frangere = brechen, z.B. Fraktur.

Karl-Heinz Waggerl: Wir wissen nicht,  
womit der Steinbrech Steine bricht.  
Er übt die Kunst auf seine Weise,  
ganz ohne Lärm, Gott liebt das leise.

Dieser Steinbrech hat auf seinen kleinen weissen Blütenblättern winzige Farbpunktoreihen, Wegweiser oder Pistenbefeuerung für die landenden Flieger, zeigen, wo der Nektar bereit ist.  
Im ganzen gibt es auf der Rigi sechs Steinbrecharten. Medizin keine Verwendung.

### Steinklee, *Melilotus officinalis* und *altissima*

Etym gr. Meliōtos = Steinklee, gr. mel = Honig, lotós = Kleeart (Theophrast)

- Agens:** Melilotin, geruchlos, wird beim Welken in Cumarin umgewandelt. Gegen Motten!  
Melilotsäure, Schleim, Flavonoide.
- Verwendung:** Gegen Oedeme (Schweregefühl in den Beinen) und Schwellungen v. Prellungen und Verstauchungen. Schon im Altertum verwendet!

### **Sterndolde, *Astrantia major* (wenig), *minor*, Apiaceae**

**Etym.:** gr. ho astér oder to ástron = Stern

Keine weiteren Besonderheiten vorläufig, med. nichts

### **Stevia, *Stevia rebaudianan*, Korbblütler**

**Etym.** span. Arzt & Botaniker P.J. Esteve, 16. Jh. hat die Pflanze beschrieben, sie blieb 300 Jahre unbeachtet, ein Schweizer, Dr. Mosè Bertoni hat wissenschaftlich untersucht, publik gemacht.

**Agens** Stevia-Glykoside, bes. Steviosid, 300 mal so süß wie Zucker.

**Wirkung** Hypoglykämisch (senkt Blutzucker), hypotensiv (senkt Blutdruck), entzündungshemmend und antioxidativ. Zuckerersatz für Diabetiker, Kalorienreduktion bei Fettleibigkeit.

**Cave** Allergie gegen Korbblütler.

### **Stiefmütterchen, *Viola tricolor***

**Etymologie:** lat. viola von gr. íon= Veilchen, Lehnwort aus mittelmeerischer Sprache.

Die seitlichen Kronblätter sind aufwärts gerichtet, beim Veilchen abwärts.

Die Samen werden aus der dreiteiligen Kapsel fortgeschleudert und wegen eines fettigen Anhängsels (Elaiosom) von den Ameisen verschleppt (Myrmekochorie)

Alle Veilchen sind giftig, jeder Absud muss verdünnt werden.

Getrocknetes Kraut: Dreifaltigkeitstee, Freisamtee (?) Freisamer ist eine Rebsorte, sonst nichts gefunden.

**Medizinisch:** enthält Saponin, Flavonoide, Salizylsäure, Schleim- und Gerbstoffe. Früher offizinell.

**Gebraucht** lokal bei Hauterkrankungen, z.B. Milchschorf, Akne, Flechten, Neurodermitis, Psoriasis, zum Gurgeln bei Halsentzündungen sowie als Blutreinigungstee.

Woher der Name? das grosse Blumenblatt ist eine putzsüchtige Stiefmutter, macht sich breit und farbig. Ihre zwei eigenen Töchter kleidet sie noch standesgemäss, die beiden Stiefkinder nur kümmerlich, einfarbig, sie haben zusammen nur ein Kelchblatt. Gott duldet das nicht, er hat die Blume umgekehrt, so dass die Stiefkinder obenauf kommen, der Stiefmutter einen Höcker angehängt, den Sporn, und ihren Töchtern Bärte.

### **Storchenschnabel, stinkender, *Geranium Robertianum*, Ruprechtskraut. Schweiz 20, Rigi 8 Arten**

**Etym.:** gr. géranos=Kranich! Keránion = Kranichschnabel.  
Robert, angeblich wasserscheuer Diener von Linné, se non e vero e ben trovato.  
Ruprecht, heiligmässiger Bischof von Salzburg, Kräuterkenner.

**Agens** Gerbstoffe, Bitterstoffe (bes. Geranin), wenig äther. Oel, Apfel- und Zitronensäure. Vit.C

**Wirkung** Gegen Durchfall, blutstillend. Wegen der roten Stengel schrieb man ihm Einfluss auf Blut zu. Antidiabetisch, stopfend, diuretisch, wundheilend, krampflösend.

An Felsen macht es aus Blattstielen ein Stelzengerüst, indem sich diese biegen bis zur Bodenberührung, dann bildet sich ein Knie und es steigt auf als Blattstiel.

Gebraucht für Bäder bei Flechten, Ausschlägen und dergleichen, lokal Umschläge mit gequetschtem Kraut. Meine erste Bekanntschaft mit Heilkräutern beim Mumpf, 1936 !

Aber auch: Gesegnet ist dies Haus, wächst Storchenschnabel drauf.

Mit 4 Jahren bei Tante Marie im Toggenburg in den Ferien bekam ich Mumps. Die Tante holte dieses Kraut im Tobel und machte mir damit heisse Umschläge, die mir mehr weh taten als der Mumps. Ich überlebte wegen-oder trotz-dem. Die Umschläge wären schon gut, aber besser mit gequetschtem als heissem Ruprechtskraut.

### **Storchenschnabel, Wald--, *Geranium silvaticum***

Den Wald-Storchenschnabel findet man fast nie im Wald, nur am Waldrand, warum heisst er so? Linné gab ihm den Namen, er lebte in Uppsala, Schweden. Dort sind die Wälder viel lockerer als bei uns, sie sind sozusagen voller Waldränder. Drüsenbehaarung am Stengel hindert unwillkommenen Besuch. Blüten sind protandrisch. Samen haben lange Grannen, trocken eingerollt, feucht entrollt, drücken so den Samen in den feuchten Boden, von trockenen Stellen wird er weiter geweht. Mit den Blüten hat man früher Ostereier blau gefärbt.

### **Studentenröschen, *Parnassia palustris*, (vom Berg Parnass)**

Etym                    *Parnassia* = vom Berg Parnass, lat. *palustris* = sumpfig

In der Blüte stehen fünf Händchen, die viele Finger emporstrecken, an jedem von ihnen blinkt ein gelber Tropfen um Fliegen anzulocken. Es sind aber gar keine Tropfen. Daneben stehen fünf Staubfäden, von denen immer einer über dem Fruchtknoten liegt. Am Abend ist er verblüht, neigt sich in der Nacht zurück, der nächste beugt sich nieder. In dieser Zeit, wo die Staubgefässe reifen, hat der Fruchtknoten die Narben noch nicht entfaltet.

### **Sumpfdotterblume, *Caltha palustris***

Etymologie:        lat. *caltha*= eine gelbe, duftende Blume, Wortherkunft unklar, ev. idg. *ghldha*=gelb.  
                          lat. *palus* = Sumpf

Enthält als frisches Kraut giftiges Alkaloid Protoanemonin, verschwindet beim Dörren und Silieren, d. h. es wird zu Anemonol, das wenig Wirkung hat. Ein Bauer sagte mir: Man hat nicht gern viel Hahnenfussgewächse im Heu oder Silofutter, das Vieh wirft es dann aus der Krippe. Hauptbestäubung durch Wasser, obwohl der Duft Insekten anzieht. Die Samen sind schwimmfähig und verbreiten die Pflanze entlang den Wasserläufen. In Essig konservierte Blütenknospen sind ein Kapernersatz.

### **Taubnessel, weisse, *Lamium album*, andere ?**

Etym.:                gr. *lamos*=Schlund, gr. *lámia*=eine Haifischart, nach der rachenförmigen Blüte mit Zähnen

Agens:                Triterpensaponine, Schleimstoffe, Flavonoide, ganz wenig äther. Oel und Iridoid- und Secoiridoid Glucoside. div. Säuren z.B. Rosmarinsäure, Gerbsäure.

Wirkung:            Schleim>reizmildernd, Saponine auswurfördernd, gegen Weissfluss (Signaturenlehre) und Brustleiden, entzündungshemmend. adstringierend. Lt. Signaturlehre gegen Weissfluss. Rote T. Wirkung umstritten.

Anwendung:        Frauenmedizin in Form von Tee aus den Blüten. Katarrh der oberen Luftwege, äusserlich (5 g. p. d.) bei Haut und Schleimhautentzündungen innerlich bei Magen- Darmbeschwerden Tee, 3 g. p. d. Keine Kontraindikationen oder Nebenwirkungen

### **Taubnessel, gelbe, *Lamium galeobdolon***

Etym.:                gr. *gale*=Wiesel, gr. *óbdolos*=übler Geruch (Blätter zerreiben!)

Agens                wie oben

Anwendung        Frauenleiden Tee, Sitzbäder, Spülungen bei Fluor. Nieren-Blasenleiden, Seborrhö.



## Tausendguldenkraut, *Centaurium (umbellatum) erythraea*=echtes, *pulchellum*=kleines, *Gentianaceae*.

**Etymologie:** gr. Kentaúron. Die Kentauren, bes. Chiron der den Achilles lehrte) der griechischen Mythen galten als besonders heilkundig. Der Name wurde mangels Griechischkenntnissen als centum aurei = 100 Goldstücke aufgefasst, die dann im Deutschen zu Tausend aufgebauscht wurden.

Es läuft mir kalt über die Haut  
denk ich ans Tausendguldenkraut.  
Nennt man so hohe Summen  
bringt das mich zum Verstummen.  
Spar ich damit Arzt und Spital,  
komm ich auf tausend allemal.

**Agens:** Gehört zu den Enzianen! Erythrocentaurium (Bitterstoff-Glykosid), Amarogentin, Gentiopikrin, Gentianin, Oleanolsäure, Cerylalkohol, Phytosterin, Mineralsalze.

**Wirkung:** appetitanregend, magenstärkend, verdauungsfördernd, blutreinigend, fiebersenkend, Galle fördernd, fettabbauend, wurmtreibend. Gebräuchlich als Tee oder Tinktur.ein Lebermittel ! Starker Tee gegen Kater. Diabetes, Gicht und Rheuma. Uralte Heilpflanze.

**Memento:** Sage: Auf einem Schloss im Senseland wohnte ein reicher Edelmann mit der Leber auf der Sonnseite ! Er war so freundlich und hilfsbereit, dass er allgemein beliebt war. Seine Gastmähler waren berühmt. Mit vierzig packten ihn böse Beschwerden, Schluss mit Reiten und Jagen, fetten Speisen und geistigen Getränken. In seiner Schlaflosigkeit fing er zu beten an und versprach, die Hälfte seines Vermögens den Armen zu verteilen, wenn er gesund werde. Dann hatte er einen Traum. Eine weisse Frau kam, sie erinnerte ihn an seine Mutter, die er früh verloren hatte. Komm, ich zeige dir eine Pflanze, die dir hilft. Sie führte ihn an einen felsigen Hang, den er gut kannte. Der war voll hübscher rosaroter Blumen. Mach eine geduldige Kur damit, dann wirst du gesund, sagte die Frau und verschwand. Am nächsten Tag ging er die Pflanzen holen, begann die Kur und wurde langsam ganz gesund. Wie versprochen verteilte er die Hälfte seines Vermögens, 100 000 Gulden. So nannte man dann die Pflanze (nur hat der Gulden seither etwas abgewertet).

Wetterprophet, schliesst schon früh vor Regen und auch früh am Abend.  
Blüten schliessen sich auch sofort nach dem Pflücken und gehen nicht mehr auf.

Erythraea bis 40 cm, Blattrosette, pulchellum bis 15 cm, keine Rosette, ab Grund verzweigt, selten.

## Teufelsabbiss, *Succisa pratensis*

**Etymologie:** lat. succidere = unten abschneiden.

**Agens:** Glykoside Sucbiosin & Dipsacan, Polyphenole, Alkaloide, Saponin, Bitter-& Gerbstoffe.

**Wirkung:** adstr., Auswurf fördernd, schweisstreibend, wundheilend, tonisch, magenwirksam. Hustentee, Blutreinigungstee.

Die Scabiosen haben gleiche Eigenschaften. Als der Teufel innewurde, wie hilfreich die Pflanze für die Menschen ist, wurde er wütend und versuchte, sie zu vernichten, indem er die Wurzel abbiss. Man sieht die Biss-Spur heute noch.

Version: Einst machte ein junger Mann mit dem Teufel einen Vertrag, dass er ihn die Heilkräfte aller Pflanzen lehren sollte. Da der junge Mann sehr geschickt war in der Anwendung seines Wissens, stockte für den Teufel der Menschenzufluss zur Hölle, darum machte er den Mann blind. Dieser wusste aber das Kraut zu finden, dessen Wurzel ihn heilte. Da wurde der Teufel wütend und biss die heilsame Wurzel ab, man sieht es noch.

## Thymian, *Thymus serpyllum*

Blutwiderchen-Raupen fressen nur seine Blätter.

**Etymologie:** gr. thymon = Kraft, wahrscheinlich von aegypt. tham = Pflanze für Einbalsamierung. Das Terpenoid Thymol ist stark antiseptisch, 25 mal stärker als Phenol.  
gr. herpein und lat. serpere = kriechen, gr hérypyllos = Thymian (Aristophanes)  
Der alte Name Quendel v. gr. koníle = Majoran, lat. cunila.

Der Gartenthymian stammt aus dem Mittelmeergebiet, um 800 von Mönchen zu uns gebracht.

Von alters her desinfizierende Wirkung bekannt, die alten Aegypter brauchten ihn beim Einbalsamieren. Antisepticum der Armen, Viel gebraucht als Gewürz. Thymiantee kann als Schwarztee-Ersatz getrunken werden. Es gibt 22 Rassen, eine hat Zitronenduft. Ihm verdankt der Honig vom Hymettos (Hügel bei Athen voll Thymian) seinen Ruhm.

Am Thymian  
ist nicht viel dran  
doch seine Kraft  
würzt Bratensaft.  
Hast du Halsweh  
nimm ihn als Tee.

**Agens:** Sein äther. Oel enthält die Phenole: Thymol, Carvacrol (Parfümindustrie), Cymol. Ferner: Schleim- Gerb- und Bitterstoff, Harz, Saponin, Eisen, Ca. Flavone, Serpyllin, Oleanol-und Ursolsäure, Antibioticum der armen Leute.

**Wirkung:** antisept. geruchbindend, hämolytisch, hustenstillend, krampflösend, reguliert Menses u.v.a.

Ueberdosis kann Schilddrüsen- Ueberfunktion bewirken. Vorsicht bei Schwangerschaft !

Die braven Mädchen stellten ihn vor das Schlafzimmerfenster zur Abwehr der Versucher, denn er vertreibt wie Dost die bösen Geister.

### **Tollkirsche, *Atropa belladonna***

**Etymologie:** gr. atropos, die Parze, die den Lebensfaden abschneidet, belladonna, wegen der Pupillenerweiterung beliebt bei den alten Römerinnen, gibt den betörenden Blick! Der Saft der kirschenähnlichen Beeren diente zum Färben bleicher Wangen.

Früher Bestandteil der Hexensalben, da sie Halluzinationen erzeugen, auch in Liebestränken.

**Medizinisch:** enthält die Alkaloide Atropin, Hyoscyamin, Scopolamin. Sie wirken auf Blutgefäße, Herz und Nerven. Vagolyticum. Verwendung in der Augenheilkunde, Narkoseprämedikation, Militär: Antidot gegen Giftgase. Pyridin, Cholin und andere, reflexdämpfend. s. Buch Fantur 177.

Auf Lichtungen und an Waldrändern zu finden, 3-4 Jahre nach Holzschlag. Oft reife Früchte und Blüten zur gleichen Zeit. Die Beeren glänzen wundervoll—doch wer sie isst wird toll !

Tomaten gleiche Familie, in grünen Teile Solanin, ein kochfestes Gift, kleine grüne Flecken unbedeutend.

### **Tormentill, *Potentilla erecta***

**Etym.:** Tormentill von lat. torquere = quälen, drehen. Tormen = Kolik.

Schönes Beispiel für Signaturenlehre, roter Milchsaft der Wurzel, gegen Blutung. Stimmt zufällig!

**Agens:** 15% Gerbstoffe, Pseudosaponine (Tormentosid), Glykosid Tormentillin, Catechingerbstoff.

**Wirkung:** entzündungswidrig, blutstillend, vernarbend.

Wurzelabkochung als Tee bei Durchfall, Mund- und Gurgelwasser, früher auch bei Magenblutungen, ca. bis nach dem zweiten Weltkrieg. Umschläge damit gegen Mundragaden, Hickel, Frostbeulen.

### **Tragant, Alpen-, & Gletscherlinse, *Astragalus alpinus* (Rigi selten) & *frigidus*, Fabaceae**

**Etym.:** gr. ostéon=Knochen, knotige Stengel und Wurzeln, Astragalus in Vergleich der Hülsen mit perlschnurartiger architektonischer Verzierung.  
Tragant: gr. trágos = Geissbock, Vergleich des krummen erhärteten Saftes mit dem Horn, deshalb auch Bockshorn genannt.

Schwer vom Spitzkiel zu unterscheiden, aber wenn man die Blüte auseinanderzieht, sieht man den Spitzkiel. Unsere Arten ohne med. Bedeutung, andere Arten (naher Osten) schon in der Antike viel gebraucht.

**Traubenkirsche, *Prunus padus***

- Etym.: *Prunus*, gr. *proúnos*, ein Fremdwort kleinasiatischer Herkunft, = Pflaume od. Pflaumenbaum.  
gr. *pádos*, ein Baum bei Theophrast, vielleicht ist es die Traubenkirsche
- Agens: Cyanwasserstoffderivate, Gerbstoffe, Emulsin in der Rinde junger Aeste.  
Blätter wegen Cyanwasserstoff für Vieh giftig. Fruchtfleisch nicht giftig.
- Wirkung: auswurfördernd, hustenreizmildernd bei Bronchitis, Katarrh, Keuchhusten.

**Türkenbund, *Lilium martagon*, Zwiebel mit spiralg angeordneten gelben Schuppen bedeckt.**

Etym: *martagon* von einer Turbanmoden-Aenderung von Sultan Mohamed I. 1415 eingeführt.

Die goldgelbe Zwiebel gab zu viel Aberglaube Anlass: Metalle in Gold verändern, Liebeszauber, Dämonen abhalten, dem Träger Ehr und Gut eintragen, den Kindern beim Zahnen helfen. Allerdings muss sie am Karfreitag während des Vaterunserläutens geholt, darf nicht mit blossen Händen angefasst und muss in ein Leinenläppchen eingenäht werden, ohne dass man in den Faden einen Knopf macht.  
Die Blütenform erschwert den Insekten den Zugang zum Nektar, an den gewachsenen aufgebogenen Blütenblättern kann keines festhalten und der Rüssel muss lang sein. Nicht deswegen allein wurden sie selten, sondern weil für Rehe und Gamsen der Blütenstand ein Leckerbissen ist.

**Veilchen, , *Viola*, acht Arten auf der Rigi, nichts im Giftpflanzenbuch**

- Etym.: siehe Stiefmütterchen
- Agens: Salicilsäure, Schleim, Gerbstoffe, Flavonoide, Carotinoide, Pflanzensäuren, Cumarine.
- Wirkung: heilungsfördernd bei Hautkrankheiten als Umschlag, Gurgeln bei Halsreizung  
harn- und schweisstreibend, keine Nebenwirkungen bekannt.
- Entstehung: Die Tochter *Viola* des Riesen Atlas wurde vom Sonnengott bedrängt, Zeus half ihr, indem er sie in eine Blume verwandelte, die im Schatten der Sträucher daheim ist, unscheinbar.

**Vergissmeinnicht, *Myosotis*, CH11, Rigi 6 Arten: *Alpestris*, *arvensis*, *scorpioides*, *silvatica*, *stricta*, *strigulosa*, Flora ab Nr.1582**

Wenn Blumen in Liebesgeschichten verwickelt werden, kommt es meistens nicht gut heraus.  
So ging ein flotter Jüngling am Ufer eines Baches spazieren mit seiner Liebsten. Sie erblickt das lockende Blümlein: Oh, wie schön die blauen Aeuglein aussehen. Er tritt an den Rand, das Blümlein zu pflücken, gleitet aus, stürzt in die reissenden Fluten. Noch einmal taucht er auf, streckt die Hand mit der Blume hoch, kann gerade noch rufen: Vergiss mein nicht, dann reißt ihn eine neue Welle fort.

Und mit frowen minniglich  
rede man von kleiden rich  
Und von der plum Vergissmeinnicht.

**Vogelbeere, *Sorbus aucuparia*, Eberesche**

- Etymologie: idg. Wurzel *sor* = rot ?; lat. *avis* (Vogel) und *capere* (fangen), mit den Beeren lockte man Vögel.
- Agens: Gerbstoff, Sorbitan, Aucuparin, Metoxyaucuparin, Apfel-Zitronen-Bernstein-Wein-Sorbinsäure.  
Vit. C, Amygdalin, äth. Oel, Provitamin A. Anthocyan
- Wirkung: blutstillend, abführend, harntreibend, entzündungswidrig.
- Verwendung: Beerentee gurgeln bei Heiserkeit, Tinktur innerlich bei Lymphödem. E  
Blütentee beliebtes Frühstückgetränk, Beerenschnaps bei Magenweh  
Essig & Beeren in Wildkräuterküche, frisch gegen Verstopfung, dürr gegen Durchfall

Die rohen Früchte enthalten Parasorbinsäure (C6 H8 O2), sind daher leicht giftig, vergeht durch Kochen.  
Die andern *Sorbus* Arten (*aria*, *torminalis*, *domestica*) sind frei von Parasorbinsäure.

**Vogelknöterich, *Polygonum aviculare*, gilt auch für andere Knöteriche**

Etymologie: gr. *polý* = viele, *góny* = Knie, Knick, lat. *avis* = Vogel

Agens Flavonoide, Cumarine, Polyphenole, Kieselsäure, Schleim- und Gerbstoffe (diese sind adstr.)

Anwendung wissenschaftl. anerkannt: äusserlich Entzündungen im Mund- und Rachenraum  
Bronchialtee bei Katarrh. Keine Kontraindikation oder Nebenwirkungen.

Seit über 2000 Jahren in der chinesischen Medizin als Diureticum und Desinfiziens (gegen Ruhr), *Bian Xu*.  
Ende 19. Jh. gegen Tb. „russischer Knöterich“ *Homerianatee*

Heute wenig gebraucht, *come back* möglich. Bis zum Streptomycin als Teil des Lungentees gebraucht bei Tb.  
wegen der Kieselsäure (zus. mit Schachtelhalm und Hohlzahn, *Galeopsis ochroleuca*), die körpereigene  
Abwehr verstärkten. Memento: Legende

Eine Hexe ging ins Gebirge um Kräuter zu sammeln. Auf dem Heimweg begegnet sie dem Vogelknöterich, der  
ins Gebirge flüchtete und fragt ihn, warum. Er sagte: da unten will mich keiner lassen, alle jäten mich aus, des-  
halb suche ich ein ruhiges Plätzchen. Die Hexe: Geh zurück in die Heimat. Wo man viel gräbt und jätet, können  
sich die Wurzeln am besten ausbreiten. Seither findet man ihn überall.

**Vogelmiere, *Stellaria media***

Etym lat. *stella* = Stern, *stellaris* = sternförmig (Kronblätter)

Agens Vit. C, Rutin gegen Venenschwäche, Fett.

Wirkung Tee treibt Harn, stärkt das Herz, feinsten Spinat, gebr. bei Rheuma

**Wacholder, *Juniperus communis* und *nana***

Etymologie: die behauptete keltische Herkunft *>jeneprus* (rauh, dornig) ist unsicher.  
verwandt ist es mit *iuncus* (germ. Wurzel *jaini*) zum Flechten, vergl engl. *join*.  
*perus* ist unklar. 60 Arten allein in Mitteleuropa. Wird sehr alt.  
? *Juniperus* < *junior* & *pario* (erscheinen), d.h. die jungen Beeren (eigentlich Zapfen)  
erscheinen, wenn die alten noch da sind. Etwas gewundene Deutung.  
Pflanze zweihäusig.  
Der Name Wacholder kommt vom ahd. Wort *wehhal* oder *wachel*: munter, frisch.  
Die Frucht ist eine Scheinbeere. 1. Jahr blüht, 2. Jahr Frucht grün, 3. Jahr reif *>blauschwarz*.

Agens: äth. Oel (Mono & Sesquiterpene), Flavonglykoside, Bitterstoff, Juniperin,  
Gerbstoff, Harz, Pentosan, Gerbstoffglykosid,  
Traubenzucker, Ameisen- und Essigsäure, Invertzucker, Ca, K, Mn.

Wirkung: krampflösend, magenstärkend, harntreibend, anregend, Desinfiziens bei harnsaurer Diathese,  
bei Gicht und Rheuma, einreiben!

Anwendung: Tee aus gequetschten Beeren, Aufguss 10 min. ziehen lassen bei Verdauungsbeschwerden  
Beerenskur nach Kneipp 1 – 12 kauen pro Tag und zurück.  
Latwerge zur Appetitförderung; Badezusatz, Gewürz, Oel, Spiritus. *Gin* ist Kurzform von  
*Genever* (holändisch=Wacholder)  
Mittelalter: Räuchermittel gegen Pest, heute gegen muffigen Geruch in Räumen.

Cave: *Juniperus sabina*, Sadebaum oder Stinkwacholder sehr giftig, wie auch *Thuja*.

**Wachtelweizen, *Melampyrum pratensis*, & *silvaticum*, Halbschmarotzer, leicht giftig**

Etym gr. *mélas* = schwarz, *pyrós* = Weizenkorn. Der Same gleicht einem Weizenkorn, ist aber nicht  
schwarz, also bedeutet hier schwarz einfach: schlecht, unbeliebt als Getreideunkraut.

Agens Aucubin und Iridoidglykoside.

**Waldhyazinthe, *Platanthera bifolia* und *chlorantha*, Orchidaceae, streng mykotroph.**

Etym gr. *platýs* = breit, *antherós* = blühend. Der am Abend starke Duft zieht Schwärmerfalter an  
und hat den Pflanzen den Namen Hyazinthe eingetragen.

**Waldmeister, Galium odoratum**

Etymologie: gr. gálion= Labkraut, zu gála= Milch, fördert das Gerinnen. Odoratum wegen Geruch. Waldmeister von Walteri Magistri, der sie als Heilpflanze viel brauchte.

Agens Cumaringlykoside, Asperulosid, (Cumarin kommt vor in Gräsern, Steinklee, Orchideen).

Beim Welken und Trocknen entsteht ein feiner Geruch wie frisches Heu vom Cumarin, das aus einer chemischen Verbindung frei wird. Waldmeister dient als Insekten- und Mottenschutz und Maibowle. Grössere Mengen Cumarin können Kreislauf stören, starke Kopfschmerzen und Benommenheit bewirken. Likörindustrie (Vermouth, Magenbitter usw.).

Medizinisch: Antiseptisch, galle- harn- und schweisstreibend, sedativ, Tee, selten als Pulver. Schläffördernd für Kinder und Greise, Gerinnungshemmer, spasmolytisch.

Cave Schwangerschaft, bewirkt Ausfälle beim Kind in Skelett und Geist.

**Waldrebe, gemeine, Clematis vitalba, „Niele“**

Etym gr. klematís = Zweig der Weinrebe, Name verschiedener rankender Pflanzen.

Es ist ein der wenigen Lianen bei uns und klettert bis 25 m hoch. Stengel werden geraucht.

Agens Anemonin, Protoanemonin, Triterpensaponine, Stigmasterolglykoside.

Wirkung reizt Magendarmkanal, Nieren, Nerven. Krämpfe bis Lähmungen. Saft > Hautblasen.

**Waldweidenröschen, Epilobium angustifolium, Schweiz 20 Arten, Rigi 9, viel Bastarde.**

Etymologie: gr. epi = auf, lobós = Schote, Hülse. Der Fruchtknoten ist unterständig. Angustus = schmal, folium=Blatt, Blatt wie bei Weiden, Blume wie Röschen.

Agens: Gerbstoffe, Pektin, Schleimstoffe, Flavonoide, Triterpensäuren, Phytosterine.

Wirkung: adstr. hämostatisch, wundreinigend, das kleinblütige soll wirksamer sein, diuretisch, antiphlogistisch. Volksmedizin > Prostatamittel

Junge Blätter geben prima Salat, leicht sauer, leicht bitter, Blüten und Blätter für Tee. Man hat auch versucht aus den Samenhaaren Garn und Gewebe herzustellen, zu kurzfasrig. Schon um 900 p.C. in der Klosterheilkunde von den Mönchen gerühmt.

**Walnuss, Juglans regia**

Etym. kam in die Schweiz von Frankreich her, deshalb Welsch-Nuss genannt, daraus Walnuss. Jovis=Zeus=Göttervater, glans = Eichel essbarer Art.

Agens: Vitamine der B Gruppe, viel Vit. C. Juglon aus den Wurzeln hindert andere Pflanzen.

Wirkung Blätter und Nussschalen gebraucht bei Ekzemen, Milchschorf, Magen-Darmkatarrh, fördert Ausscheidung schädlicher Stoffe durch Leber, Niere, Haut. Duft der Blätter insektenabweisend, deshalb früher Nussbäume bei Misthaufen gegen Fliegen, Säcke mit Blättern gegen Flöhe.

**Wasserdost, Eupatorium cannabinum**

Etym. König Mithridates Eupator soll sich mit Botanik befasst haben. Wahrscheinlich suchte er sich mit vielen Drogen gegen Gifte zu immunisieren. Name v. hepatorium, betr. Hepar=Leber

Agens. Bitteres Glykosid Eupatorin (Eupatoriopikrin), äther. Oele, Alkaloide

Wirkung: Leber- und Gallenleiden, harntreibend, abführend, bei Hochdosen Brechreiz. Der Wirkstoff ist offenbar der gleiche wie bei Echinacea, steigert Immunität. Altes Fiebermittel, keine bösen Nebenwirkungen.

Droge: Wurzel und Blätter

## Wegwarte, *Cichorium intybus*

- Etymologie:** gr. kio ich gehe, chiron = Feld, ich gehe entlang des Feldes.  
 gr. kichórion, Fremdwort Herkunft unbekannt, von Theophrast gebraucht.  
 gr. éntybon (=Endivie), ägypt. tybi = Januar – ev. Blätter als Wintersalat.  
 ev. lat. tubus >vom hohlen Stengel, oder gr. entomein = einschneiden <Blattrand.
- Ernte:** Kraut im Juli, Wurzel im Herbst, die Pflanze hat weissen Latex-Milchsaft, Cichorée sind die im Winter aus den rübenähnlichen Pfahlwurzeln getriebenen Knospen, Sorten m.wenig Bitterstoff.
- Agens:** Lävulin, Cholin, Gerb- und Bitterstoffe (Intybin), deshalb Tonicum amarum genannt.  
 Kohlehydrate: 17 % Zucker, 12% Karamel, Glykoside, Sesquiterpenlaktone, Vitamine, Zichoriensäure, bes in der Wurzel. Viel stärkehaltiges Inulin, das zu Fruchtzucker abgebaut wird.
- Wirkung:** wissenschaftlich anerkannt: bitteres Anregungsmittel bei Appetitlosigkeit, mangelndem Gallenfluss, Blähungen, Verdauungsbeschwerden wie Löwenzahnwurzel.  
 Erfahrungs-Heilkunde: Schwächezustände, Leberstörungen, Hautunreinheiten.
- Tee:** 1 Teelöffel Kraut, mit oder ohne Wurzelstücke, 1 Tasse kochendes Wasser, 20 Min. knapp unter Siedepunkt halten, tägl. 2 – 3 mal vor den Mahlzeiten eine Tasse schlückeln.

Wurzel als Kaffee-Ersatz: Beim Rösten entsteht ein brenzliches Oel, daher Kaffee-Geschmack, Zichorie! Unter Napoleon während Kontinentalsperre in Mode, ging dann zurück bis zum comeback in den Weltkriegen, Geschmack und Aroma durch Zusatz von Feigen und Erdnussöl verbessert.

Kontraindikation: Gallensteine oder Allergie gegen Korbblütler.

Als der Herrgott noch auf Erden wandelte, kam er an einem Haus vorbei, wo ein stolzes Mädchen aus dem Fenster schaute. Da er Durst hatte, bat er um ein Glas Wasser. Aber das Mädchen wies ihn weg: Geh weg, ich schaue, ob mein Bräutigam komme und du versperrst mir nur die Sicht! Da ging der Herr weiter. Als aber kurze Zeit darauf der Bräutigam kam, fand er das schöne Mädchen nicht mehr. Doch vor der Tür stand am Weg eine schlanke, hartstengelige Blume, wie er sie nie zuvor gesehen, und schaute ihn seltsam traurig mit dem blauen Blumenauge an. Das ist die hartherzige Jungfer, die am Weg warten muss, bis sie erlöst wird.

Variante: Eine verstossene Geliebte des Phöbus (Sonnengott), deshalb schaut sie immer in die Sonne

Die Wurzel geröstet diente im Krieg als Kaffeezusatz / Ersatz. Junge Wurzel als Gemüse wie Pastinak. Früher gegen Augenleiden & Vergiftungen. Auch Bestandteil von Zaubersäften um sich hieb & stichfest, sogar unsichtbar zu machen. Plinius empfahl Mixtur aus Cichoriensaft+Rosenöl+Essig gegen Kopfweg.

Wer Wegwarte auf sich trägt, ist auf Herrschaft aus, macht sich verhasst. Alle Personen, die man mit der Wegwarte berührt, werden einem ergeben sein, aber es geht nur mit der Weissblühenden.  
 Alle Wegwarten sind verwunschene Menschen, die weissen sind die Guten, deshalb sehr selten.

Zaubermittel: An St. Peter um zwei Uhr zur Vesper mit einem Hirschgeweih ausgraben. Wen man damit berührt, der wird sofort und unwiderstehlich verliebt. Schützt im übrigen vor allen Gefahren.  
 Blüten nur vom frühen Morgen bis Mittag offen.

## **Weide, *Salix* Schweiz 40 Arten, Rigi 12. Klebrige Pollen f. Insekten, Grönland trocken: Wind.**

- Etymologie:** ahd. salaha von der idg, Wurzel sal = schmutzig grau (wie damals gewonnenes Salz) nach den graufilzigen Blättern. Alter Name der Weide: Felbe
- Agens:** Salicin, daraus entsteht im Körper Salicylsäure, Flavonoide, Glykoside, Gerbstoffe u.a.m.  
 Salicin wird im Darm zu Salicylalkohol + Glukose gespalten, dann in der Leber Salicylsäure.
- Wirkung:** entzündungswidrig, antirheumatisch, schmerzstillend, krampflösend, sedativ, durch Erweiterung der Blutgefäße fiebersenkend.  
 Schädigt Bakterien, indem es gewisse Eiweisse zum Gerinnen bringt.  
 Kann auch andere Säuren verdrängen und die Wirkung der Bakterien dadurch mindern.

Die Weide wurde schon in der Antike geschätzt, im MA. von Mattioli gegen Schlaflosigkeit empfohlen, ab dem 17. Jh. auch als fiebersenkendes Mittel.

## Weissdorn, *Crataegus monogyna* & *laevigata* oder *oxyacantha*

Etymologie: gr. krateús = hart, stark. Krátos = Stärke, verwandt mit ahd. hart.  
gr. aigílops ist eine Eichenart, aígeiros eine Pappelart.  
lat. levigatus = glatt, laevigare = glätten, levis = glatt, eben, wegen der Rinde.

Agens: Amygdalin, Trimethylamin, Triterpenoide, aminohaltige Alkohole, Bitterstoff, Tannin, Oele, Zucker, Flavonoide, Hyperosid, Vitexin, Quercetin, Saponin, Histamin, Acetylcholin, Wein- und Zitronensäure, Aesculin. Cratägussäure; Inhaltsstoffe selbst in der gleichen Art unterschiedlich, bes. Procyanidine und Flavonoide.

Wirkung: adstr. blutdrucksenkend, fiebersenkend, harntreibend, krampflösend, sedativ, wie Ginko !  
Niemand sieht dem Weissdorn an, was er alles leisten kann (Dr. Gardemin)

Weissdorn wird noch heute als Kreislaufmittel verwendet. Er ist der Baldrian des Herzens. Hauptwirkung: Herzberuhigung und Gefässerweiterung, deshalb bei Herzstörungen älterer Leute mit leistungsgeschwächtem Herz und Durchblutungsstörungen der Kranzgefäße, Insuffizienz Stadium II. Tee aus Blättern & Blüten 5g pd. Funktionelle Herzbeschwerden und Rythmusstörungen, eigene Erfahrung mit meinem Vater!  
Dioscurides, in Rom Arzt im 1. Jh. p.C., beschrieb ihn als erster und gebrauchte ihn schon.

Verwendet werden für Tee die Blätter, Blüten und Früchte. Es gibt Fertigpräparate, Dosis präziser!  
Keine Kontraindikation oder Nebenwirkungen bekannt.  
Zwei Teelöffel Blätter in einer Tasse kochenden Wassers, 15 min. ziehen lassen, 4 mal 1 Tasse p.d.

Form: monogyn           Blätter tief gelappt  
          laevigata        Blätter 1/3 tief gelappt, med. Wirkung bei beiden gleich.  
                              macht viele Bastarde, exakte Bestimmung schwierig

Weissdorn kann 500 – 600 Jahre alt werden.  
Blüten stinken, um Fliegen und Käfer anzulocken.  
Holz sehr hart: Werkzeugstiele, Spazierstöcke, Dreschflügel.  
Früchte früher Schweinefutter, in Notzeiten auch für Menschen.  
Der Weissdorn ist entstanden aus dem Wanderstab des heiligen Josef, sagt eine alte Legende.

## Weisser Senf, *sinapis alba*

Alles wie beim schwarzen Senf, nur weniger scharf. Senfbereitung.  
Offizinell ist semen sinapis für Umschläge wie beim schwarzen Senf.

## Weisskohl, Wirsing, *Brassica oleracea*

Ausserordentliche Wandelbarkeit, man konnte alle Hauptorgane zu besonderer Entfaltung bringen.  
Durch Züchtung auf Verdickung des Stengels erhielt man weissen und blauen Kohlrabi, durch Förderung der Blattentfaltung Kopfkohl = Kabis, rot und weiss. s. Dossier

## Weisstanne, *Abies alba*

Etymologie: das Wort bedeutet seit jeher gr. und lat die Tanne. idg. abh = strotzen>stolzer Wuchs.

Agens: äth. Oel, Terpentin, Vit. A, C. alpha & beta Pinen, Bornylacetat, Limonen, beta Phellandren, Camphen.

Wirkung: antiseptisch, auswurfördernd, Harn- und Schweiss treibend, krampflösend.

Verwendet werden Harz, Nadeln und Knospen. Früher wurde das nach Zitronen duftende Terpentin gebraucht in der Kosmetik, in Lack, in Franzbranntwein, Salben, heute wird Kiefernterpentin vorgezogen.

*Picea abies*, die Fichte, hat den Namen vom Pech aus dem Harz, lat.pix, gr. píssa. sonst alles gleich.

Fichten-und Kiefernadelöl wird durch Wasserdampfdestillation gewonnen, siehe auch unter „Föhre“.  
Badeöl bei Rheuma, Muskel-und Nervenschmerzen, Inhalation bei Katarrh, siehe Klosterheilkunde.

Die Nadeln bleiben bis elf Jahre (Fichte 7), Holz harzfrei, Harz nur in der Rinde, kann als Kaugummi dienen.

### Wendelähre, *Spiranthes spiralis* und *aestivalis*, Sommer- und Herbst-Wendelähre

Die Pflanze enthält das Glykosid Loroglossin, das bei der Hydrolyse in Loroglossigenin und Glykose zerfällt. Knollen früher in der Volksmedizin als Aphrodisiacum verwendet. Pflanze ist sehr selten geworden.

Etym gr. *speira* = Windung, gr. *ánthos* = Blüte.

### Wermut, *Artemisia absinthium*, siehe unter Beifuss

Der starke Geruch des Wermuts vertreibt Ameisen und Mücken. Gibt es nicht auf der Rigi ! giftig.

Der Tee darf nur schluckweise getrunken werden, nicht tassenweise.

Am Marmarameer gab es einen thrakischen Stamm namens *absinthioi*, die tranken Wermutwein als *Apero*.

### Wiesenkerbel, *Anthriscus silvestris*

Etym.: gr. *Anthrískos*, Kranzblume < gr. *antheris* = Aehre, Halm, < *athér* = Granne, Aehre nach den stacheligen Früchten.

Agens: Flavonoide, Bitterstoffe, äther. Oele, Bergapten, Xanthotoxin

Wirkung: Bitterstoffe regen Magendrüsen, Pankreas, Gallenblase & Leber an, krampflösend. Ameisenvertreiben !

Küche Cerefolium in Gärten, sonst selten.

Contraindiz Nierenentzündungen, Schwangerschaft

### Wiesenknopf, grosser, *Sanguisorba off.*

Unterschied zw. klein & gross: klein rund grün=Windbestäubung, Standort trocken, rund Blättchen.  
gross Insektenbestäubung, Blütenstand lang, rot. Standort feucht. längl. Blättchen.  
Blätter mit Guttation.

Etymologie: *sanguis* und *sorbere*, Blut und schlürfen.

Rote Farbe der Blüte lt. Signaturenlehre = Mittel gegen Blutung, stimmt: Wurzelstock hat Gerbsäure.

Schon von Gessner und Thal im 16. Jh. erwähnt. Mindestens seit dann als Suppen- und Gewürzkraut in Gärten gezogen und als Hausmittel beliebt. Verwendet wird die ganze Pflanze während der ganzen Vegetationszeit.

Agens: Gerbstoffe, äther. Oele, Flavon, Vit. C

Wirkung: adstr. blutstillend, harn- und windtreibend, wundheilend, gebraucht bei Blähungen, Blutung, Durchfall, Hämorrhoiden, Verbrennung, Wunden, Wechseljahre.

### Wiesenraute, akeleiblättrige, *Thalictrum, aquilegifolium*.

Etym gr. *thálein* = spriessen

Die Kronblätter fallen beim Aufblühen ab, die verdickten Staubblätter übernehmen die Funktion des Schau-Apparates, dank feinem Duft und reichlich Pollen mit Erfolg.

Erfolg hatte die Pflanze auch mit den akeleiähnlichen Blättern bei mir. Ich wollte vor dem Haus Akelei setzen und brachte drei ganz junge Pflanzen heim. Beim Blühen kam aus: Wiesenraute ! Sind aber auch schön.

### Wiesensalbei, *Salvia pratensis*

Etymologie: lat. *salvus*= gesund, heil, der deutsche Name ist Lehnwort aus dem lat.  
lat. *pratium*= Wiese

Medizinisch: gebraucht wird nicht *S.pratensis*, sondern Gartensalbei, *S. officinalis*, nicht einheimisch, sondern von den Mönchen im Mittelalter eingeführt. Ueberall als Gewürz gebraucht.

Offizinell sind die Blätter in Mundwassern wegen der äth. Oele, die Blüten als Kräutertee oder als Weintinktur ( in Marsala) zur Verdauung, bei Husten und Asthma, bei starkem Schwitzen.



**Wiesenschaumkraut, *Cardamine pratensis***

- Etym. gr. kardaminé von gr. kárdamon, Eine Kresse deren Samen als Gewürz dienten, davon lat. cardamina = eine Art Kresse wie *lepidium sativum*.  
Schaumkraut heisst sie, weil oft Schaumzikadenlarven daran sind. Kuckucksspeichel !
- Agens: Blüten enthalten äther. Oel, Senfölglykoside, Butylsenfö, Vit. C.
- Wirkung krampflösend, dazu ganze Pflanze essbar, hübsche Salatdekor.

**Witwenblume, *Knautia arvensis & silvatica*,**

- Etym Knaut Christoph, 1654 – 1716, Arzt und Botaniker.
- Arvensis Blätter am Stengel, fiederschnittig, Hüllblätter in zwei Reihen.  
Silvatica Blätter ungeteilt, Hüllblätter so lang wie die Blüten.

Unterschied zu Skabiose: Einzelblüte hat vier Flügel, ähnlich K, Skabiose hat fünf, ähnlich S, die Witwenblume hat eben etwas verloren, darum bleiben nur vier Flügelchen.

**Wolfsfuss, *Lycopus europaeus*, Lamiaceae**

- Etym.: gr lykós=Wolf, pus=Fuss
- Agens Hydroxizimtsäurederivate u.a. Cumar- Kaffee- Rosmarinsäure, Flavonoide, Flavonolglykoside, Cumarine, Gerbstoffe, Triterpene, u.a. Ursolsäure, sowie äther. Oele mit Bornylacetat, Camphen, Campher, Geraniol, Linalool, Limonen.
- Anwendung bei vegetativ-nervösen Störungen, Herztonikum, bei Angina pectoris.

**Wolfsmilch, *Zypressen, Euphorbia cyparissias*, Schweiz 21, Rigi 6**

- Etymologie: gr. eu= gut, phorbê= Futter, eine Euphemie= schönes Wort für böse Sache, cyparissias = zypressenähnlich
- Agens Euphorbon (Giftiges Terpen), Flavonole, Diterpenester, Triterpene, Fettalkohole, Harz, Gummi.
- Weisser, sehr giftiger Milchsaft, macht auf der Haut nach wenigen Stunden Blasen, Geschwüre, auf den Schleimhäuten tiefe Zerstörungen, Augen können erblinden. Bei Einnahme blutiger Durchfall, Herzrhythmus-Störung, Nierenentzündung, Delirium, bei schweren Vergiftungen bis Tod.
- Keine Anwendungen als Heilpflanze.

**Wollgras, *Eriophorum*, Rigi 4. Etym. gr. érión = Wolle, phorum von gr. phérein = tragen**

- angustifolium, Stengel rund, Aehrchen hängend, Blätter rinnig  
gracile nur noch in der Literatur  
latifolium Stengel dreikantig, Blätter flach, 3-10 Aehrchen ungleich lang gestielt, nach Blüte hängend.  
vaginatum Aehren einzeln, endständig, aufrecht, Stengel oben dreikantig, Blattscheide aufgeblasen.

**Wundklee, *Anthyllis vulneraria*, fünf Unterarten.**

- Etymologie: gr. anthyllís= Bisamgünsel, anthyllos ist Verkleinerungsform zu ánthos= Blüte
- Medizinisch: enthält Gerbstoff, Saponine, Flavonoide, ist krampflösend, wundheilend, kaum gebräuchlich; zusammen mit Spitzwegerich als Absud für Umschläge.

Wichtiger sind ökologisch seine zwei Meter tiefen Wurzeln, die den Boden festigen.  
Ziegen und Schafe fressen es, Pferde nicht, Kühe wenig, Milch wird bitter.  
Antike: griechische Königin liess die Pflanze zu Wundsalbe verarbeiten.

**Wurmfarn, *Dryopteris filix mas***

Etym.: gr. *dryopteris* sind moosartige Pflanzen an Eichen, *drýs* = Eiche, *ptéris* = Farn aus *pterón* = Feder, Flügel, nach den gefiederten Blättern. Lat. *felix* & *filix* = Farn, Herkunft unbekannt. Bandwurmmittel seit alter Zeit, daher der deutsche Name.

Agens: Filixsäure, Butanonphloroglucide, Droge ist der Wurzelstock

Wirkung: wundreinigend, wurmtreibend, zusammen mit Laxans und weg sind sie. Dosis heikel! Wurzelstock und Blattstiele sind giftig, bes. der jungen Pflanzen. Gefährlich nur 1. Grades kann trotzdem tödlich sein, für Rinder 100 g, Schafe 25 g nach wenigen Stunden.

Früher äusserlich bei Rheuma- Gichtschmerzen, Kompressen bei Magen-, Darm-, Blasen-Nierenschmerzen. Das frische Kraut vertreibt Wanzen und Flöhe, wird dazu unter die Matraze gelegt oder in Kissen gefüllt. Lähmt vorübergehend Bandwürmer, mit gleichzeitigem Abführmittel werden sie abgeführt, Dosierung heikel.

**Zitterpappel, *Populus tremola***

Etym.: lat. *populus*=Pappel, lat. *Tremere* = zittern

Extrakt aus den Blättern soll Salicylglykoside enthalten und antiphlogistisch wirken.

Wollte Jesus nicht grüssen, deshalb zittert sie jetzt. Pappelholz wirft sich nicht.

Rinde und Blätter antiseptisch

**Zitronenmelisse, *Melissa officinalis*, Lamiaceae**

Etym.: gr. *melissóphyllon* = Bienenblatt, *mélissa*=Biene, *méli*=Honig, *phýllon*=Blatt.

Agens: Monoterpenaldehyde (Geranial, Neral, Citronellal), Linalool, Geraniol, Geranylacetat, Sesquiterpene äther. Öle und viele andere Stoffe.

Wirkung: Nervenberuhigend, Antidepressivum, gegen Magen-Darm Beschwerden, Migräne, nervöses Herzklopfen, fördert Gallensekretion, antiviral bes. gegen Herpes.

Geschichte: Antike Bienenfutterpflanze, gegen Frauenleiden und Melancholie (Plinius).

**Zweiblatt, *Listera ovata***

Etym: Lister: Arzt und Botaniker 17. Jh. lat. *ovata* = eiförmig

Wegen ihrer grünen Blütenfarbe fällt diese häufige Orchidee nicht auf, sie ist anspruchslos betr. Biotop. In der Mitte ihrer langen Lippe sieht man deutlich eine Nektarrinne, bedient Fliegen und Käferchen.

**Zwergholunder, *Sambucus ebulus***

Etym: *Sambucus* unklar, siehe Holunder. Lat. *ebulus* = eine andere Holunderart, unklar.

Agens: Esteriridoidglykoside, Kaffeesäure, p Cumarsäure, Blausäureglykosid.

Wirkung: Von Erbrechen alles bis Pupillenerweiterung, Herzbeschwerden, Tod.

**Zyklamen, *Cyclamen purpurascens*, auch Alpenveilchen genannt**

Etym. gr. *kýklos*=Kreis, nach der scheiben- bis kugelförmigen Wurzelknolle, mit Veilchen ist sie überhaupt nicht verwandt.

Agens: Saponine, davon bes. das Cyclamin, ein Triterpensaponin in glykosidischer Bindung, giftig

Die Wurzelknolle wurde im Altertum vielseitig verwendet u.a. von Dioskurides.

Auf der Rigi selten, wohl vom Föhn hergebracht vom Mittelmeer.

### **Giftigste einheimische Wildpflanzen**

Aronstab	Arum maculatum
Eibe	Taxus bacchata
Eisenhut blau	Aconitum napellus
Eisenhut gelb	Aconitum vulparia
Fingerhut, alle	Digitalis purpurea am meisten
Germer	Veratrum album
Greiskraut	Senecio, bes. Jakoebea
Herbstzeitlose	Colchicum autumnale
Seidelbast	Daphne mezereum & laureola
Thuja	Thuja occidentalis
Tollkirsche	Atropa belladonna
Riesenbärenklau	Heracleum mantegazzianum, gefährlich schon die Berührung, schlimme Folgen !

### **Einige allgemeine Ergänzungen**

Etymologie = Erklärung von Bedeutung und Herkunft der Namen, das beste Buch ist von Herbert Genaust. Die alten Griechen haben als erste die Flora wissenschaftlich zu erfassen gesucht, die alten Römer haben die Griechen bewundert und deren Kultur übernommen und weitergeführt, daher die lateinischen und griechischen Wörter in den meisten Wissenschaften. Die „bessern“ Schichten im alten Rom sprachen untereinander oft Griechisch wie die Berner früher Französisch. Oft kommen in den Erklärungen Eigennamen von griechischen & römischen Sagenhelden und Aerzten vor.

### Giftigste einheimische Wildpflanzen

**Allergie**, nach Grundmann: Einführung in die Pathologie, 5. 2. 2.

Fehlerhafte Reaktion des Immunsystems wirkt pathogen.

Die verschiedenen Krankheitsformen entstehen durch Interaktionen von Antigenen und humoralen Antikörpern, oder durch zelluläre Immunmechanismen. Die normalen Immunreaktionen schaden durch quantitative und oder qualitative Unterschiede der Immunantwort.

Gewebsschädigende Immun-Reaktionen können sich nicht nur gegen Antigene richten, sondern auch gegen körpereigene Substanzen.

Die vier Typen der Immun-Mechanismen:

1. Anaphylaktische Reaktion durch Freisetzung vasoaktiver und spasmogener Mediatoren aus Gewebs-Mastzellen und Granulozyten.
2. Zytotoxische Reaktion: Humorale Antikörper richten sich gegen Zellen-Oberflächen oder Antigene in direkter Nachbarschaft der Zell-Oberfläche und bewirken Fagozytose oder Zell-Auflösung oder Rezeptor-Stimulierung oder Blockade.
3. Durch Immun-Komplexe-Bildung wird Komplement aktiviert, daraus Entzündungs-Reaktion.
4. Zelluläre Ueberempfindlichkeits-Reaktion, hervorgerufen durch Sensibilisierung von T Lymphozyten.

Im Buch: „China entdeckt die Welt“, von Menzies, gelesen:

Gegen Skorbut auf den langen Seefahrten zog man in leeren Fässern Soja und ass die Sprossen.

**Der Steinbock**

Die Volksmedizin hielt dieses Tier für eine wandelnde Apotheke. Sein Blut sollte bei Blasen- und Nierensteinen helfen. Seine Magenkugeln, Zusammenballung aus Haaren, Pflanzenfasern und Harz (Bezoar), wurden gegen Ohnmacht und Gelbsucht eingesetzt, sein Herz und sein Mark als Stärkungsmittel, Pulver aus den Hörnern: Aphrodisiakum.

Der Bezoar aus persisch pādzhār = Gegengift, aus Pflanzen (Phyto-B.), aus Haaren (Tricho-B.) kugelige Gebilde im Magen von Wiederkäuern, bei Inkrustation auch als Stein-Bezoar oder Gastrolith bezeichnet. Schon im Ayurveda erwähnt, in Antike und Mittelalter galt er als Schutz- und Heilmittel gegen Vergiftungen.

**Arbutin Hydrochinon-beta-D-glykosid.**

Durch das Enzym Emulsin wird es in Glykose und Hydrochinon gespalten, das im basischen Milieu der entzündeten Harnwege desinfizierend wirkt. Es bewirkt auch die herbstliche Schwarzfärbung der Birnbäume. Vorkommen bes. Ericaceae

**Aucubin Iridoidglykosid**

Aus Plantagoarten, das durch beta-Glykosidasen in Glukose und antibiotisches Aucubigenin gespalten wird.

**Enzian:**

Wenn in Gewittern Blitze den Himmel zerreißen, fällt hie und da ein Stück davon auf die Erde und bei günstigem Boden entsteht daraus ein Enzian.

**Aepfel angeschnitten** werden braun, weil Phenole mit O<sub>2</sub> in Kontakt eine Reihe chemischer Reaktionen bewirken, die mit einem braunen Endprodukt die Wund schliessen, das Pilze bekämpft und problemlos gegessen werden kann. Das Gleiche bei Birnen, Bananen, Avocados, Pfirsichen.

**Blattfall:** Früher oder später bildet sich eine kleinzellige Trennschicht, die Enzym produziert, das die Zellwände auflöst, die Trennschichtzellen am Baum werden grösser, das einseitige Wachstum führt zur Trennung, es bleibt eine Schutzschicht.

**Echinacea:** Wirkt nicht bei jedem. Cave Autoimmunranke und bei Allergie gegen Korbblütler. Nebenwirkung=0

**Quercetin:** lindert Allergie-Symptome, Auswirkungen entzündlicher Prozesse oder Immunitätsmängel. Cave: Hohe Dosis schadet der Niere, steigert Wirkung der Gerinnungshemmer.

**Flavonoide:** Antioxydans, Blutdrucksenker.u.v.a.

**Wein:** Rotwein enthält das Polyphenol Resveratrol, ein Flavonoid, das auch in Nüssen und Kakao reichlich vorkommt und die guten Wirkungen vermittelt. In Tierstudien verlängert er das Leben, indem er den Gehalt von Sirtuin 1 erhöht, einem Protein, von dem man Anti- Aging erwartet. Ob das auch beim Menschen wirkt ???

**Leser:** Vergnüge dich, verlach mich nicht, Fehler melde, ich hoffe : selde. Koni

**Heil- Gift- und andere Pflanzen**

Ackerrettich, <i>Raphanus raphanistrum</i> , Honigträger.....	1
Ackerschachtelhalm, <i>Equisetum arvense</i> , alle andern einheimischen Schachtelhalme sind giftig,.....	1
Ackersenf, <i>Brassica arvensis</i> , <i>Sinapis arvensis</i> .....	1
Ackerwinde, <i>Convolvulus arvensis</i> .....	1
Adlerfarn, <i>Pteridium aquilinum</i> .....	1
Ahorn, <i>Acer saccharum</i> .....	2
Akelei, <i>Aquilegia communis</i> .....	2
Alant, <i>Inula helenium</i> , Rigi nur <i>conyza</i> & <i>salicina</i> .....	2
Alpendrüsengriffel, grauer und kahler, <i>Adenostyles alliariae</i> & <i>glabra</i> .....	2
Alpenmannstreu, <i>Eryngium alpinum</i> .....	2
Arnika, <i>Arnica montana</i> .....	2
Aronsstab, <i>Arum maculatum</i> .....	3
Arve, <i>Pinus cembra</i> .....	3
Augentrost, <i>Euphrasia</i> , Rigi 6 Arten.....	3
Augenwurz, <i>Athamanta cretensis</i> , (Doldenblütler) .....	3
Bachbungen-Ehrenpreis, <i>Veronica beccabunga</i> .....	3
Bachnelkenwurz, <i>Geum rivale</i> .....	4
Baldrian, <i>Valeriana officinalis</i> .....	4
Barbarakraut, <i>Barbarea vulgaris</i> .....	4
Bärenklau, Riesenbärenklau, Mantegazzi B. <i>Heracleum mantegazzianum</i> .....	4
Bärentraube, <i>Arctostaphylos uva ursi</i> .....	4
Bärlapp, Keulen-, <i>Lykpodium clavatum</i> , nicht im Rigi Inventar .....	5
Bärlauch, <i>Allium ursinum</i> .....	5
Bärenwurz, <i>Meum athamanticum</i> .....	5
Bartflechte, <i>Usnea barb.</i> .....	5
Beifuss, <i>Artemisia vulgaris</i> (keine Ausläufer) & <i>verlotiorum</i> (Ausläufer & einfach fiedrige Blätter) .....	5
Beinwell, <i>Symphytum off.</i> in der Flora: Wallwurz.....	6
Berberitze, <i>Berberis vulgaris</i> .....	6
Bergflachs, <i>Thesium alpinum</i> , Sandelholzgewächs, 4 Kronblätter, Pyrenäentyp 5 Kronblätter. Giftig. ....	6
Berufskraut kanadisches, <i>Conyca canadensis</i> .....	6
Berufskraut, einjähriges, scharfes, Alpen-, <i>Erigeron annuus</i> , <i>acer</i> , <i>alpinus</i> .....	6
Bibernell, <i>Pimpinella major</i> und <i>saxifraga</i> .....	7
Bilsenkraut, <i>Hyoscyamus niger</i> , Solanaceae.....	7
Bingelkraut, <i>Mercurialis annua</i> & <i>perennis</i> , Wolfsmilchgewächse .....	7
Binse, <i>Juncus</i> , Schweiz 24. Rigi 13 Arten. ....	7
Birke, <i>Betula pendula</i> .....	7
Bitterkraut, <i>Pikris</i> , Kompositen, 2279.....	8
Blutweiderich, <i>Lythrum salicariae</i> , Weiderichgewächse .....	8
Blutwurz, <i>Tormentil</i> , <i>Potentilla erecta</i> .....	8
Bohne, <i>Phaseolus vulgaris</i> .....	8
Borretsch, <i>Borago off.</i> .....	8
Brandorchis, <i>Orchis ustulata</i> lat. <i>urere</i> und <i>ustulare</i> = brennen .....	8
Braunelle, <i>Prunella vulgaris</i> und <i>grosse</i> = <i>grandiflora</i> .....	8
Brennnessel, <i>Urtica dioeca</i> und <i>urens</i> (einhäusig) .....	9
Brombeere, Himbeere, <i>Rubus fruticosus</i> , <i>R. idaeus</i> .....	9
Brunnenkresse, <i>Nasturtium officinale</i> Nasenquäler .....	9
Buche, <i>Fagus silvatica</i> .....	9
Buchs, <i>Buxus sempervirens</i> .....	10
Buschwindröschen, <i>Anemone nemorosa</i> .....	10
Christophskraut, <i>Actaea spicata</i> , Ranunculaceae, schwarze Beeren, giftig, ähnlich Protoanemonin. ....	10
Christrose, <i>Helleborus niger</i> .....	10
Dost, <i>Origanum vulgare</i> .....	10
Edelkastanie, <i>Castanea sativa</i> .....	11
Efeu, <i>Hedera helix</i> .....	11
Ehrenpreis, <i>Veronica off.</i> .....	11
Eibe, <i>Taxus bacchata</i> .....	11
Eibisch, <i>Althaea hirsuta</i> und <i>officinalis</i> : Karl der Grosse befahl den Anbau.....	11
Eiche, <i>Quercus robur</i> u.a. ....	11
Einbeere, <i>Paris quadrifolia</i> .....	12
Einorchis, <i>Herminium monorchis</i> .....	12
Eisenhut, blauer, <i>Aconitum napellus</i> .....	12
Eisenkraut, <i>Verbena officinalis</i> .....	12
Engelsüss, <i>Polypodium vulgare</i> .....	13
Engelwurz, <i>Angelica silvestris</i> .....	13
Enziane: Schwalbenwurz.....	13

Erbse, <i>Pisum sativum</i> .....	62
Erdbeere, <i>Fragaria vesca</i> .....	13
Esche, <i>Fraxinus excelsior</i> , Familie Oelgewächse .....	14
Faulbaum, <i>Frangula alnus</i> , Rhamnaceae, Gift: Glukofranguline reizen Verdauungsorgane nur bei Mengen. ....	14
Felsenmispel, <i>Amelanchier ovalis</i> , blüht ab April, Früchte Mitte Juli schmecken frisch ab Baum am besten. ....	14
Fenchel, <i>Foeniculum vulgare</i> .....	14
Fettkraut, <i>Pinguicula</i> (beide).....	14
Feuerlilie, <i>Lilium bulbiferum</i> , bei uns ssp. <i>Croceum</i> .....	15
Fieberklee, <i>Menyanthes trifoliata</i> .....	15
Fingerhut, roter, <i>Digitalis purpurea</i> , <i>ambigua</i> , <i>lutea</i> und <i>grandiflora</i> .....	15
Flockenblume, <i>Centaurea</i> , in den Alpen 19 Arten, Rigi 6, 2 davon selten. ....	15
Föhre, <i>Pinus silvestris</i> .....	16
Frauenmantel, <i>Alchemilla vulgaris</i> .....	16
Gamander, <i>Teucrium chamaedris</i> & Waldgamander (salbeiblättriger) <i>T. scorodonia +montanum</i> .....	16
Gänseblümchen, Massliebchen, <i>Bellis perennis</i> .....	16
Gänsefingerkraut, <i>Potentilla anserina</i> .....	17
Gänsedistel, <i>Sonchus arvensis</i> , <i>asper</i> , <i>oleraceus</i> .....	17
Geissbart, <i>Aruncus silvestris</i> , zweihäusig, viele Blüten und Samen à 0,00008 g .....	17
Geissbart, Moor-, <i>Filipendula ulmaria</i> , knolliger, <i>Filipendula vulgaris</i> , s. bei Mädesüss .....	17
Geissblatt, holziges u.a. <i>Lonicera alpigena</i> , <i>xylosteum</i> , <i>caerulea</i> , <i>nigra</i> u.a.m. ....	17
Gelbsterne, <i>Gagea lutea</i> & <i>fistulosa</i> , die andern vier Arten kommen bei us nicht vor. ....	17
Gelber Enzian, <i>Gentiana lutea</i> .....	17
Germer, <i>Veratrum album</i> , Liliengewächse.....	18
Gilbweiderich, <i>Lysimachia vulgaris</i> , <i>nemorum</i> , <i>nummularia</i> .....	18
Glockenblumen, <i>Campanula</i> , 9 Arten .....	18
Goldmelisse, <i>Monarda didyma</i> .....	18
Goldregen, <i>Laburnum anagyroides</i> .....	18
Goldrute, <i>Solidago virga aurea</i> , auf der Rigi 4 Arten, ssp. <i>Minuta</i> , <i>gigantea</i> , <i>canadensis</i> .....	18
Greiskräuter, Alpen- Fuchs Jakob's, <i>Senecio</i> , siehe auch unter Kreuzkräuter, Schweiz 24, Rigi 9 Arten.....	19
Gundelrebe, <i>Glechoma hederaceum</i> .....	19
Günsel, kriechender und pyramidenförmiger, <i>Ajuga reptans</i> sv. <i>pyramidalis</i> .....	19
Guter Heinrich, <i>Chenopodium bonus Henricus</i> .....	19
Habermarch, <i>Tragopogon pratensis</i> , Wildgemüse, Blumenuhr: öffnet 07 Uhr, schliesst gegen 11 Uhr. ....	20
Habichtskraut, <i>Hieracium pilosella</i> , Schweiz 34, Rigi 14 Arten. ....	20
Hahnenfuss .....	20
Hanf, <i>Cannabis</i> .....	20
Hartriegel, <i>Cornus sanguinea</i> .....	20
Hasenklee, <i>Trifolium arvense</i> .....	20
Hauhechel, <i>Ononis spinosa</i> , weniger wirksam <i>O. repens</i> . ....	21
Heckenkirsche, <i>Lonicera</i> , Schweiz 11, Rigi 5 Arten .....	21
Heidelbeere, <i>Vaccinium myrtillus</i> .....	21
Heilziest, <i>Stachys off.</i> .....	21
Herbstwendelähre, <i>Spirantes spiralis</i> , gr. <i>speira</i> , lat <i>spira</i> = Windung wegen spiraligem Blütenstand. ....	22
Herbstzeitlose, <i>Colchicum autumnale</i> .....	22
Himbeere, <i>Rubus idaeus</i> .....	22
Hirschzunge, <i>Phyllitis scolopendrium</i> .....	22
Hirtentäschel, <i>Capsella bursa pastoris</i> , auch <i>Capsella rubella</i> .....	22
Hohlzahn, <i>Galeopsis tetrahit</i> .....	22
Hohlzunge, grüne, <i>Coeloglossum viride</i> .....	23
Holunder, <i>Sambucus nigra</i> .....	23
Honigklee, gebräuchlicher, <i>Lotus melilotus</i> .....	23
Hopfen, <i>Humulus lupulus</i> .....	23
Hornklee, <i>Lotus corniculatus</i> .....	24
Huflattich, <i>Tussilago farfara</i> .....	24
Hummel-Ragwurz, <i>Ophrys holoserica</i> .....	24
Hundsrose, <i>Rosa canina</i> .....	24
Immergrün, <i>Vinca minor</i> .....	25
Ingwer, <i>Zingiber officinale</i> .....	25
Isländisch Moos, <i>Lichen islandicus</i> , <i>Cetraria islandica</i> .....	25
Johannisbeere, schwarze, <i>Ribes nigrum</i> .....	25
Johanniskraut, <i>Hypericum perforatum</i> .....	25
Kabis, Gemüse-Kohl, <i>Brassica oleracea</i> Flora 761 .....	26
Kamille, echte, <i>matricaria chamomilla</i> , neu: <i>matricaria recutita</i> .....	26
Kapuzinerkresse, <i>Tropaeolum majus</i> .....	26
Kartoffel Grüne Teile sind giftig, sie enthalten Solanin, das kochfest ist, gilt auch bei Tomaten.....	27
Kastanie siehe Edelkastanie .....	27

Katzenpfötchen, <i>Antennaria diöca</i> .....	27
Klappertopf, <i>Rhinanthus alectorolophus</i> .....	27
Klatschnelke, <i>Silene vulgaris</i> , bei bedecktem Himmel öffnet die Blüte weiter, bei Sonne zieht sie in Kelch ein. ....	27
Klette, grosse, <i>Arctium lappa</i> , (Körbchenblütler) .....	27
Knabenkraut, kleines, <i>Orchis morio</i> .....	27
Knoblauch, <i>Allium sativum</i> .....	27
Knoblauchhederich, <i>Alliaria petiolata</i> .....	28
Knöteriche, Vogel- und Wasserpfeffer, <i>Polygonum aviculare</i> und <i>hydropiper</i> .....	28
Königskerze, <i>Verbascum thapsus</i> =kleinblütige, <i>phlomoides</i> =filzige, <i>niger</i> .....	28
Kopforchis, <i>Cephalanthera damasonium</i> .....	28
Korallenwurz, <i>Corallorhiza trifida</i> .....	28
Kornelkirsche, <i>Cornus mas</i> .....	28
Kratzdistel, <i>Cirsium</i> , Schweiz 13, Rigi 5: <i>acaule</i> , <i>arvense oleraceum</i> , <i>palustre</i> , <i>spinosissimum</i> , <i>vulgare</i> . ....	28
Kreuzblume, bittere, <i>Polygala amara</i> , auf der Rigi sechs Arten. ....	28
Kreuzkräuter oder Greiskräuter, <i>Senecio vulgaris</i> , <i>alpina</i> , <i>Jakobea</i> , <i>Fuchsii</i> .....	29
Krokus, <i>Crocus alba</i> .....	29
Kümmel, <i>carum carvi</i> .....	29
Labkraut, echtes, <i>Galium verum</i> , 10 G. Arten auf der Rigi .....	29
Lärche, <i>Larix decidua</i> gr. <i>l'arix</i> aus idg Sprache der Alpen, wo sie der Baum schlechthin war. ....	29
Lavendel, <i>Lavandula angustifolia</i> .....	30
Leberblümchen, <i>Hepatica nobilis</i> .....	30
Lein, <i>Linum usitatissimum</i> , Flachs .....	30
Lerchensporn, hohler. <i>Corydalis cava</i> , <i>Papaveraceae</i> .....	30
Liebstöckel oder Maggikraut, <i>Levisticum officinale</i> .....	30
Liguster, <i>Ligustrum vulgare</i> .....	30
Linde, <i>Tilia</i> .....	30
Löwenzahn, <i>Taraxacum officinale</i> , franz. <i>Pisse-en-lit</i> .....	31
Lungenkraut, <i>Pulmonaria officinalis</i> .....	31
Mädesüss, <i>Filipendula ulmaria</i> .....	31
Maiglöckchen, <i>Convallaria majalis</i> , franz. <i>muguet</i> .....	32
Malve, <i>Malva silvestris</i> und <i>neglecta</i> , Chäslichrut .....	32
Mannsschild, bewimperter, <i>Androsace chamaejasme</i> .....	32
Margerite, gemeine, <i>Leucanthemum vulgare</i> .....	32
Mariendistel, <i>Silybum marianum</i> .....	32
Märzenglöckchen, <i>Leucoium vernalis</i> , verwandt mit Maiglöckchen, giftig .....	32
Mannsschild, bewimperter, <i>Androsace chamaejasme</i> Farbwechsel der Blüten nach Bestäubung. ....	33
Mauerpfeffer, <i>Sedum acre</i> , Schweiz 20, Rigi 6 Arten. ....	33
Meerträubel, <i>Ephedra helvetica</i> .....	33
Mehlbeere, <i>Sorbus aria</i> .....	33
Meisterwurz, <i>Peucedanum ostruthium</i> .....	33
Melisse, Zitronenmelisse, <i>Melissa off.</i> .....	33
Milzkraut, <i>Chrysosplenium alternifolium</i> & <i>oppositifolium</i> , <i>Saxifragaceae</i> .....	33
Mistel, <i>Viscum album</i> , Gattung: <i>Loranthus europäus</i> .....	34
Möhre, wilde, <i>Daucus carota</i> , Vorfahre unseres Rüebli, <i>Daucus sativus</i> .....	34
Mutterkraut, <i>Tanacetum parthenium</i> , <i>Asteraceae</i> .....	34
Nachtkerzern <i>Oenothera biennis</i> , zwei Unterarten. ....	34
Nachtschatten, bittersüßer und schwarzer, <i>Solanum dulcamara</i> und <i>nigrum</i> .....	34
Narzisse, <i>Narcissus poeticus</i> .....	34
Nelkenwurz, echte, Benediktenkraut, <i>Geum urbanum</i> , auch <i>Geum rivale</i> , Bachnelkenwurz .....	35
Nestwurz, <i>Neottia nidus avis</i> .....	35
Nüsslisalat oder Feldsalat, <i>Valerianella</i> .....	35
Odermennig, <i>Agrimonia eupatoria</i> .....	35
Oleander, <i>Nerium oleander</i> , Hundsgiftgewächse .....	35
Orchis, angebrannte, <i>Orchis ustulata</i> .....	35
Origano siehe unter Dost .....	35
Pastinak, <i>Pastinaca sativa</i> , Doldenblütler .....	35
Pestwurz, <i>Petasites</i> , <i>albus</i> und <i>hybridus</i> .....	36
Petersilie, <i>Petroselinum crispum</i> .....	36
Pfefferminze, <i>Mentha piperita</i> .....	36
Pippau, <i>Crepis</i> , Schweiz 22, Rigi 8 Arten .....	37
Platterbse, <i>Lathyrus vernus</i> , <i>arvensis</i> , <i>sativus</i> .....	37
Preiselbeere, <i>Vaccinium vitis idaea</i> .....	37
Quecke, <i>Agropyron repens</i> .....	37
Rabarber .....	37
Rainfarn, <i>Tanacetum vulgare</i> , <i>Chrysanthemum vulgare</i> .....	38
Rainkohl, <i>Lapsana communis</i> .....	38

Raps, <i>Brassica napus</i> .....	38
Rapunzel, <i>Phyteuma</i> , Schweiz 12, Rigi 3: <i>betonicifolium</i> , <i>orbiculare</i> , <i>spicatum</i> .....	38
Raute, Weinraute, <i>Ruta graveolens</i> .....	38
Riesenkerbel, <i>Heracleum mantegazzianum</i> , macht lichtempfindlich, auch sonst giftig. ....	38
Rigirolle, <i>Trollius europaeus</i> .....	38
Ringelblume, <i>Calendula officinalis</i> (Arnika der Gärten) .....	39
Rose, Hundrose, <i>Rosa canina</i> .....	39
Rosmarin, <i>Rosmarinus off.</i> .....	39
Ross-Kastanie, <i>Aesculus hippocastanum</i> , Hippocastanaceae .....	39
Rotklee, <i>Trifolium pratense</i> .....	39
Rottanne, Fichte, <i>Picea abies</i> .....	40
Salbei, <i>Salvia pratensis</i> .....	40
Salomonssiegel, gebräuchliches. <i>Polygonatum officinale</i> . ....	40
Sanddorn, <i>Hippophaë rhamnoides</i> .....	40
Sanikel, <i>Sanicula Europaea</i> .....	40
Sandkraut, quendelblättriges, <i>Arenaria serpyllifolia</i> , gesehen Gersau Oberholz.....	41
Sauerampfer, <i>Rumex diverse</i> .....	41
Sauerdorn, <i>Berberis vulgaris</i> .....	41
Sauerklee, <i>Oxalis acetosella</i> .....	41
Schachtelhalm, <i>Equisetum</i> , siehe Ackerschachtelhalm .....	41
Schafgarbe, <i>Achillea millefolium</i> , hat fünf seltene Kleinarten, auf der Rigi gesehen: <i>Achillea ptarmica</i> . ....	41
Scharbockskraut, <i>Ranunculus ficaria</i> .....	42
Schattenblume, zweiblättrige, <i>Maianthemum bifolium</i> .....	42
Schaumkraut, <i>Cardamine</i> , Schweiz 13 Arten, Rigi <i>amara</i> , <i>flexuosa</i> , <i>hirsuta</i> , <i>impatiens</i> , <i>pratensis</i> .....	42
Schlängelnöterich, <i>Polygonum bistorta</i> , siehe unter Vogelknöterich.....	42
Schlüsselblume, <i>Primula veris</i> oder <i>Primula elatior</i> , Wirkung identisch .....	42
Schmerwurz, <i>Tamus communis</i> , verwandt mit Yams, giftig, eigentlich ein Tropengewächs. ....	43
Schneeball, gewöhnlicher, <i>Viburnum opulus</i> .....	43
Schneeglöckchen, <i>Galanthus nivalis</i> .....	43
Schöllkraut, <i>Chelidonium maius</i> (Papaveraceae) .....	43
Schuppenwurz, <i>Lathraea squamaria</i> Scrophulariaceae .....	43
Schwalbenwurz, <i>Vincetoxicum hirundinaria</i> .....	43
Schwalbenwurz-Enzian, <i>Gentiana Asclepiadea</i> , Aesculap Gott der Heilkunde. Spätblüher. ....	43
Schwarzdorn, <i>Prunus spinosa</i> , Schlehe .....	43
Schwertlilie, <i>Iris germanica</i> , Rigi 3 Arten .....	44
Seggen, <i>Carex</i> , Schweiz 93, Rigi 50 arten .....	44
Seidelbast, <i>Daphne mezereum</i> und <i>laureola</i> .....	44
Seifenkraut, <i>Saponaria off.</i> .....	44
Senf, schwarzer, <i>Brassica nigra</i> .....	44
Silberdistel, <i>Carlina acaulis</i> .....	45
Silbermantel, <i>Alchemilla alpina</i> , siehe Frauenmantel, Gehalt & Wirkung gleich. ....	45
Skabiose, <i>Scabiosa columbaria</i> & <i>Lucida</i> , gemeine und glänzende .....	45
Soldanella .....	45
Sonnenblume, <i>Helianthus annua</i> .....	45
Sonnenröschen, <i>Helianthemum nummularium</i> .....	46
Spitzwegerich, <i>Plantago lanceolata</i> , Heil- oder Wundwegerich .....	46
Stechpalme, <i>Ilex aquifolia</i> .....	46
Steinbrech, rundblättriger, <i>Saxifraga rotundifolia</i> .....	46
Steinklee, <i>Melilotus officinalis</i> und <i>altissima</i> .....	46
Sterndolde, <i>Astrantia major</i> (wenig), <i>minor</i> , Apiaceae .....	47
Stevia, <i>Stevia rebaudiana</i> , Korbblütler.....	47
Stiefmütterchen, <i>Viola tricolor</i> .....	47
Storchschnabel, stinkender, <i>Geranium Robertianum</i> , Ruprechtskraut. Schweiz 20, Rigi 8 Arten .....	47
Storchschnabel, Wald--, <i>Geranium silvaticum</i> .....	48
Studentenröschen, <i>Parnassia palustris</i> , (vom Berg Parnass) .....	48
Sumpfdotterblume, <i>Caltha palustris</i> .....	48
Taubnessel, weisse, <i>Lamium album</i> , andere ? .....	48
Taubnessel, gelbe, <i>Lamium galeobdolon</i> .....	48
Tausendguldenkraut, <i>Centaurium (umbellatum) erythraea</i> =echtes, <i>pulchellum</i> =kleines, Gentianaceae. ....	49
Teufelsabbiss, <i>Succisa pratensis</i> .....	49
Thymian, <i>Thymus serpyllum</i> .....	49
Tollkirsche, <i>Atropa belladonna</i> .....	50
Tormentill, <i>Potentilla erecta</i> .....	50
Tragant, Alpen-, & Gletscherlinse, <i>Astragalus alpinus</i> (Rigi selten) & <i>frigidus</i> , Fabaceae .....	50
Traubenkirsche, <i>Prunus padus</i> .....	51
Türkenbund, <i>Lilium martagon</i> , Zwiebel mit spiralig angeordneten gelben Schuppen bedeckt. ....	51



	65
Veilchen, , <i>Viola</i> , acht Arten auf der Rigi, nichts im Giftpflanzenbuch .....	51
Vergissmeinnicht, <i>Myosotis</i> , CH11, Rigi 6 Arten: <i>Alpestris</i> , <i>arvensis</i> , <i>scorpioides</i> , <i>silvatica</i> , <i>stricta</i> , <i>strigulosa</i> , Flora ab Nr.1582 .....	51
Vogelbeere, <i>Sorbus aucuparia</i> , Eberesche .....	51
Vogelknöterich, <i>Polygonum aviculare</i> , gilt auch für andere Knöteriche .....	52
Vogelmiere, <i>Stellaria media</i> .....	52
Wacholder, <i>Juniperus communis</i> und <i>nana</i> .....	52
Wachtelweizen, <i>Melampyrum pratensis</i> , & <i>silvaticum</i> , Halbschmarotzer, leicht giftig .....	52
Waldhyazinthe, <i>Platanthera bifolia</i> und <i>chlorantha</i> , Orchidaceae, streng mykotroph. ....	52
Waldmeister, <i>Galium odoratum</i> .....	53
Waldrebe, gemeine, <i>Clematis vitalba</i> , „Niele“ .....	53
Waldweidenröschen, <i>Epilobium angustifolium</i> , Schweiz 20 Arten, Rigi 9, viel Bastarde. ....	53
Walnuss, <i>Juglans regia</i> .....	53
Wasserdost, <i>Eupatorium cannabinum</i> .....	53
Wegwarte, <i>Cichorium intybus</i> .....	54
Weide, <i>Salix</i> Schweiz 40 Arten, Rigi 12. Klebrige Pollen f. Insekten, Grönland trocken: Wind. ....	54
Weissdorn, <i>Crataegus monogyna</i> & <i>laevigata</i> oder <i>oxyacantha</i> .....	55
Weisser Senf, <i>sinapis alba</i> .....	55
Weisskohl, Wirsing, <i>Brassica oleracea</i> .....	55
Weisstanne, <i>Abies alba</i> .....	55
Wendelähre, <i>Spirantes spiralis</i> und <i>aestivalis</i> , Sommer- und Herbst-Wendelähre .....	56
Wermut, <i>Artemisia absinthium</i> , siehe unter Beifuss .....	56
Wiesenkerbel, <i>Anthriscus silvestris</i> .....	56
Wiesenknopf, grosser, <i>Sanguisorba off.</i> .....	56
Wiesenraute, akeleiblättrige, <i>Thalictrum, aquilegifolium</i> .....	56
Wiesensalbei, <i>Salvia pratensis</i> .....	56
Wiesenschaumkraut, <i>Cardamine pratensis</i> .....	57
Witwenblume, <i>Knautia arvensis</i> & <i>silvatica</i> ,.....	57
Wolfsfuss, <i>Lycopus europaeus</i> , Lamiaceae .....	57
Wolfsmilch, Zypressen, <i>Euphorbia cyparissias</i> , Schweiz 21, Rigi 6.....	57
Wollgras, <i>Eriophorum</i> , Rigi 4 .....	57
Wundklee, <i>Anthyllis vulneraria</i> , fünf Unterarten.....	57
Wurmfarn, <i>Dryopteris filix mas</i> .....	58
Zitterpappel, <i>Populus tremola</i> .....	58
Zitronenmelisse, <i>Melissa officinalis</i> , Lamiaceae .....	58
Zweiblatt, <i>Listera ovata</i> .....	58
Zwergholunder, <i>Sambucus ebulus</i> .....	58
Zyklamen, <i>Cyclamen purpurascens</i> , auch Alpenveilchen genannt .....	58