



# Hausapotheke vor der Tür



Der Umstand, dass wir heute nahezu jede Medizin als abstrakte Tablette schlucken (können), führt uns allzu leicht vom Ursprünglichen weg. Denn viele Wirkstoffe, die wir heute selbstverständlich als Medizin einsetzen, haben wir dem Wissen um die Wirksamkeit der zugrunde liegenden Pflanzen zu verdanken. Allein aus den Kräutern, die wir an diesem Hang finden, könnten wir eine reichhaltige „Hausapotheke“ zusammenstellen:

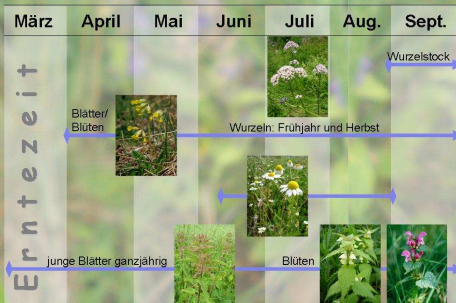
Die beruhigende Wirkung des Baldrians (Kalender) und die Verwendung des Salbeis gegen Halsschmerzen ist vermutlich den meisten bekannt. Unser einheimischer Wiesen-Salbei (Bild rechts) wird in seiner Wirkung allerdings vom Echten Salbei noch übertroffen. Weniger bekannt dürfte

die Herkunft des Wirkstoffes Hypericin aus dem Johanniskraut sein (Bild links). Als Nervenberuhigungsmittel und Antidepressivum wird es erfolgreich eingesetzt. Manche Augentropfen beinhalten Inhaltsstoffe des Augentrostes (Bild rechts). Ein altes Hausmittel betrifft den Heil-Ziest, der z.B. als Teemischung Kopfschmerzen und Migräne lindern soll. In „unserer Hausapotheke“ sollte neben der Kamille auch die Große Brennnessel vorrätig sein (Kalender): Ihre Blätter wirken entwässernd und blutreinigend. Zu guter Letzt darf auch ein verdauungsförderndes Mittel nicht fehlen. Die „Darreichungsform“ ist auch heute noch so bekannt wie beliebt: Enzianschnaps (meist vom Gelben Enzian). Vor Ort wächst der Kreuzenzian (Bild links).

## Wussten Sie schon, ... dass Viele vortäuschen etwas zu sein, das sie gar nicht sind ?

Vermutlich fallen Ihnen auf Anhieb einige Beispiele aus Ihrem privaten Umfeld ein. Dass aber dieses Phänomen in der Natur nichts Außergewöhnliches ist, überrascht vielleicht dann doch. Und weil es in der Natur auf das Über-Leben ankommt gilt folgendes Erfolgsrezept:

Eine Art, die im Laufe der Evolution ein erfolgreiches „Abwehrsystem“ ausgebildet hat, dient für andere, schutzlose Arten als Vorbild. Je ähnlicher der Nachahmer seinem Vorbild ist, umso besser wird die Abschreckung gegenüber Feinden funktionieren. Unsere einheimischen Hummel- und Skabiosenschwärmer (Bild unten) ahmen durch ihren Körperbau, ihre fast durchscheinenden Flügel sowie ein brummendes Fluggeräusch eine Hummel täuschend echt nach, ohne jedoch stechen zu können. Nun könnten Sie eine weitere Gesetzmäßigkeit leicht



**Baldrian, *Valeriana officinalis*:**  
Baldrian-Tee zur Beruhigung bei Nervosität und Schlafstörungen

**Schlüsselblume, *Primula officinalis*:**  
bei Atemwegsinfekten und Verschleimung: Saponine erleichtern das Abhusten

**Kamille, *Matricaria chamomilla*:**  
Kamillenblütentee wirkt entkrampfend, Haupteinsatzgebiet: Magen-Darm-Erkrankungen, Koliken

**Große Brennnessel, *Urtica dioica*:**  
Blätter sehr ähnlich, blühend unterscheidbar von: Weiße und Gefleckte Taubnessel, *Lamium album* / *Lamium maculatum*

Hintergrund: Aufrechter Ziest, *Stachys recta*, eine verwandte Art des Heil-Ziest, *S. officinalis*, und Himmelblauer Bläuling, *Polyommatus bellargus*

