



## Ginseng, *Panax ginseng* C. A. MEYER

**Synonyme:**  
Allheilkraut, Koreanischer Ginseng,  
Kraftwurz.

**Familie:**  
Efeugewächse – Araliaceae.

**Vorkommen:**  
Hauptsächlich in Gebirgs- und Wald-  
regionen in Korea, im nordöstlichen  
China und im östlichen Sibirien; in  
Deutschland schwierig zu kultivieren,  
aber möglich.

**Verwendeter Pflanzenteil:**  
Die ganze oder geschnittene Wurzel  
von 4 bis 7 Jahre alten Pflanzen, evtl.  
gebleicht und vom Periderm (äußeres  
Korkgewebe) befreit (Weißer Ginseng).  
Die Handelsware aus *P. ginseng* muss  
deutlich von dem unterschiedlichen  
amerikanischen Ginseng aus *P. quin-  
quefolium* abgegrenzt werden.

**Inhaltsstoffe:**

Triterpensaponine (Ginsenoside),  
Polysaccharide.

**Anwendung/ Wirkung:**

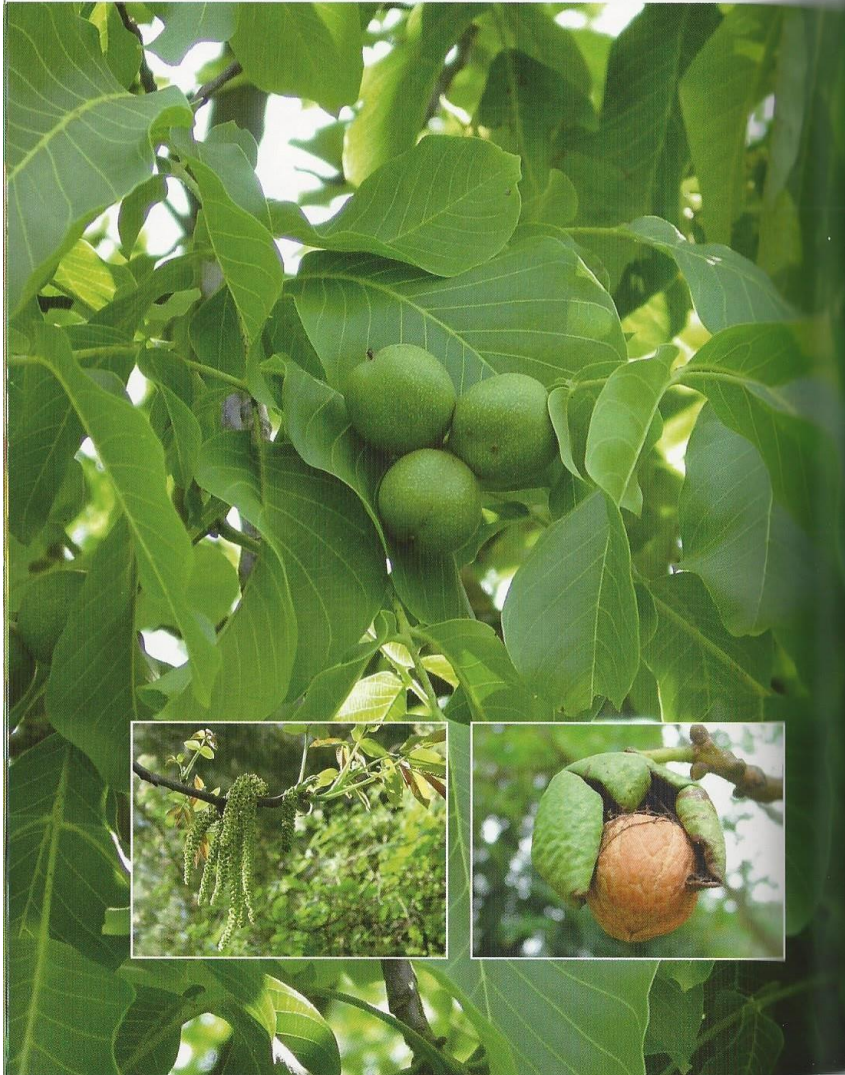
Zur Stärkung und Kräftigung bei  
Müdigkeits- und Schwächegefühl,  
nachlassender Leistungs- und  
Konzentrationsfähigkeit sowie in der  
Rekonvaleszenz.

**Traditionelle Anwendungsgebiete:**

Ginseng wird schon seit ca. 5000  
Jahren in der chinesischen Medizin  
verwendet. Durch die Anwendung  
sollen die Anpassungsfähigkeit  
und Abwehrkräfte des Organismus  
verbessert sowie die körperliche und  
geistige Leistungsfähigkeit gesteigert  
werden. Im modernen Sprachge-  
brauch bezeichnet man solche Mittel  
als „Adaptogene“.

**Sonstiges:**

Der Name Ginseng lässt sich mit  
„Menschenwurzel“ übersetzen. Dies  
erklärt sich mit der typischen men-  
schenähnlichen Form der Wurzel.



## Walnuss, *Juglans regia* L.

### Synonyme:

Christnuss, Edelnuss, Meisennuss, Steinnuss, Wallische Nuss, Welsche Nuss.

### Familie:

Walnussgewächse – Juglandaceae.

### Vorkommen:

Heimisch in Südosteuropa bis Mittelasien, durch Kultivierung und Verwilderung weltweit verbreitet.

### Verwendeter Pflanzenteil:

Blätter sowie gelegentlich Rinde, Wurzelrinde und Samen.

### Inhaltsstoffe:

Die Blätter enthalten etwa 10% Gerbstoffe, bis zu 30% Naphtho- und Hydro-naphthochinonderivate (v.a. Juglonglykose), ca. 4% Flavonoide, 1% Ascorbinsäure sowie wenig ätherisches Öl.

### Anwendung/ Wirkung:

Ein Aufguss aus Walnussblättern wird wegen seiner adstringierenden Wirkung äußerlich bei leichten, oberflächlichen Hautentzündungen und bei übermäßiger Schweißabsonderung eingesetzt.

### Traditionelle Anwendungsgebiete:

Neben der äußerlichen Anwendung werden Zubereitungen aus Walnussblättern volkstümlich gegen Magen-Darmbeschwerden, insbesondere

gegen Diarrhöe sowie als „Blutreinigungsmittel“ und Wurmmittel eingesetzt. Diese Anwendungsgebiete sind nicht belegt. Extrakte aus den frischen, grünen Pflanzenteilen (Blätter und „Fruchtschalen“) eignen sich durch ihren hohen Naphthochinongehalt als Haarfärbemittel und sind in einigen „naturkosmetischen Bräunungscremes“ enthalten. Getrocknete Pflanzenteile werden in einigen Gegenden Nordafrikas zur Zahnpflege gekaut.

### Sonstiges:

Walnüsse sind bei Rabenkrähen ein beliebtes Nahrungsmittel, das sie ähnlich wie Eichhörnchen in unterirdischen Depots verstecken, und im Winter mit erstaunlicher Präzision wieder auffinden. Um an den Kern zu gelangen, lassen die Vögel Nüsse aus 10 bis 20 m Höhe gezielt auf harte Flächen aufschlagen. Das Holz des Walnussbaumes eignet sich aufgrund seiner Härte und geringen Splitterneigung ideal zur Fertigung von Gewehrkolben, was in Kriegszeiten zu einer Dezimierung der Bestände beigetragen hat. Schon bei den alten Römern galten der Walnussbaum und seine Früchte als Fruchtbarkeitssymbole und waren seitdem Gegenstand einiger Vermählungsbräuche. So galt eine baldige Heirat als gewiss, wenn die zwei in einer Schüssel mit Wasser schwimmenden Hälften einer Walnuss-Schale aufeinander stießen. Dem ersten Sohne aus einer so prophezeiten Verbindung pflanze man einen Walnussbaum!



**Brennnessel,**  
*Urtica dioica* L.  
 (Große Brennnessel),  
*Urtica urens* L.  
 (Kleine Brennnessel)



**Synonyme:**  
 Haarnessel, Hanfnessel, Nessel.

**Familie:**  
 Brennnesselgewächse – Urticaceae.

**Vorkommen:**  
 Nahezu weltweit (nicht auf Dauerfrostböden), besonders auf stickstoffreichen, oft überdüngten Böden. Arzneidroge stammt aus Wildvorkommen.

**Verwendeter Pflanzenteil:**  
 Wurzel, Kraut und Blätter.

**Inhaltsstoffe:**  
 Oberirdische Pflanzenteile sind reich an Mineralsalzen, löslicher Kieselsäure, Aminosäuren, Vitaminen, Carotinoiden und Flavonoiden.

**Anwendung/ Wirkung:**  
 Brennnesselwurzel: Bei Beschwerden beim Wasserlassen bei Prostataadenom (Stadium II bis III). Die Prostata wird durch die entsprechenden Extrakte nicht verkleinert, die Beschwerden aber vermindert.  
 Brennnesselblätter, Brennnesselkraut: Zur symptomatischen Zusatzbehandlung von Arthritis, Arthrose, rheumatischen Beschwerden. Traditionelle Anwendung als harntreibendes Mittel, dies ist aber klinisch nicht belegt.

**Sonstiges:**  
 Die typischen Brennhaare entwickelt die Pflanze als Schutzmechanismus unter den Blättern und am Stängel. Bei Kontakt bricht die verkieselte Spitze schräg ab und bohrt sich wie eine Kanüle in die Haut. Dabei wird der Ameisensäurehaltige Haarinhalt in die Haut injiziert, was einen brennenden Schmerz und eine lokale Entzündung (Rötung, Quaddelbildung) auslöst.



Zu guter letzt noch ein wichtiger Hinweis: Einige Arzneipflanzen bereiten **Bienen, Hummeln und Schmetterlingen** eine besondere Freude!

Leider wird diesen Gartenbewohnern das Überleben immer schwerer, denn unsere Gärten verlieren durch zunehmende Artenarmut und Modeströmungen als „Insekten - Vorratskammer“ viel an Bedeutung. Das kann auch für uns fatale Folgen haben, denn ohne Honigbienen z.B. würde der Ernteerfolg in unseren Gärten stark zurückgehen.

Von den in diesem Buch beschriebenen Pflanzenarten werden, z.B. vom Bieneninstitut der Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen, folgende Arten als **wertvolle Bienennährpflanzen** erwähnt:

**Echter Steinklee** (*Melilotus officinalis* (L.) Pall.), **Efeu** (*Hedera helix* L.), **Echtes Mädesüß** (*Filipendula ulmaria* (L.) Maxim.), **Salbei** (*Salvia officinalis* L.), **Christrose** (*Helleborus niger* L.), **Lavendel** (*Lavandula angustifolia* Mill.), **Kanadische Goldrute** (*Solidago canadensis* L.), **Tüpfel-Johanniskraut** (*Hypericum perforatum* L.), **Wollblume** (*Verbascum densiflorum* Bertol.), **Sand-Thymian** (*Thymus serpyllum* L.), **Wilde Malve** (*Malva sylvestris* L.), **Schöllkraut** (*Chelidonium majus* L.), **Weide** (*Salix* sp.) und **Faulbaum** (*Fragula alnus* Mill.). Zu diesen

Pflanzen gehört übrigens auch der **Löwenzahn** (*Taraxacum officinale* agg.), wobei jeder selbst entscheiden muss, ob er diesen im Garten haben möchte.

Diese Arten lassen sich alle mit gutem Gewissen auch in kleinen Gärten kultivieren.

