Schweizer Hausmittel für die Leber

Ethnobotanisch – ethnomedizinische Reflexionen, Rezepte und ein Pflanzenporträt

Eingereicht als Abschlussarbeit des Zertifikatstudiengangs Ethnobotanik und Ethnomedizin, Universtität Zürich 2008, Dr. Caroline Weckerle

Maja Dal Cero
dipl. Natw. ETH

Schaffhausen, Oktober 2008

Inhalt

1. Einleitung Seite 2
   1.1 Ziel und Methode Seite 2

2. Ethnomedizinische und ethnobotanische Reflexionen Seite 4
   2.1 *Schweizer* Volksheilkunde – was ist das? Seite 4
   2.2 Wo traditionelles Wissen weitergegeben wird Seite 6
   2.3 Traditionelle Konzepte der Lebermittel und Bitterpflanzen Seite 8

3. Hausmittel zur Leberpflege: Rezepte und Empfehlungen Seite 10
   3.1 Leber-Gallen-Tee Seite 11
   3.2 Leber-Gallen-Tropfen (Tinkturen) Seite 12
   3.3 Feucht-warme Wickel und Kompressen Seite 13

4. Pflanzen-Porträt: Löwenzahn Seite 13

5. Persönliche Schlussfolgerungen Seite 15

6. Literatur Seite 16

7. Anhang Seite 17
   7.1 Fragebogen Seite 17

1. Einleitung

Wer seine Leber richtig pflegt, fühlt sich wohler und bleibt länger jung. SIGRIST 2001:148

Diese und ähnliche Aussagen müssten doch der Leber zu grösster Popularität verhelfen. Doch das grosse Entgiftungsorgan des menschlichen Körpers ist im Laufe der Zeit etwas in Vergessenheit geraten [1]. Die Leber scheint sich im Innern des Bauches zu verstecken und macht sich erst bemerkbar, wenn «etwas darüber gekrochen ist» und man sich ärgert oder wenn sie stark überlastet ist. Die vorliegende Arbeit skizziert einen Überblick zur Leber und ihren traditionellen Heilmitteln in der Schweiz. Diese Spurensuche soll dazu beitragen, dass die Leber aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet wird und so auch wieder vermehrt ins Zentrum des Gesundheitsbewusstseins rückt. Ein Platz, der ihr durchaus zusteht, wie sich im Folgenden zeigen wird.

[1] Im Rampenlicht steht in unserem Kulturkreis (deutschsprachiger Raum) das Herz, dem nicht nur in Dichtung und Literatur grösste Aufmerksamkeit gewidmet ist, sondern auch im allgemeinen Gesundheitsbewusststein. Wo das Herz liegt, weiss (fast) jedes Kind. Ob das Herz für eine Sache schlägt, spürt man auch im positiven Sinne. Und man ist informiert über die Herzrisiken. Was die Gründe sind für die unterschiedliche Gewichtung und in wie weit es auch kulturell bedingte Unterschiede in der Wahrnehmung der Leber und anderen Körperorganen gibt, wird im Rahmen dieser Arbeit nicht weiter verfolgt. Wäre aber bestimmt ebenfalls eine interessante Fragestellung.

1.1 Ziel und Methode

Die vorliegende Arbeit gibt einen Überblick über aktuelle Hausmittel zur Behandlung der Leber [2],wie sie in der Deutschschweiz verwendet werden. Dazu wurde einerseits eine Literaturrecherche und andererseits Interviews durchgeführt.

- Literaturrecherche

Ältere und neuere Gesundheitsratgeber sowie Nachschlagewerke zur Anwendung von Arzneipflanzen sind heute eine wichtige Informationsquelle für Hausmittel. Die grundlegenden Werke der beiden Pioniere der Schweizer Pflanzenheilkunde Pfarrer Johann Künzle (1857–1945) und Alfred Vogel (1902–1996), sowie von Johann Sebastian Kneipp (1821–1897), der etwas früher in Bad Wörishofen (D) wirkte, werden besonders berücksichtigt, da ihre Werke bis heute neu aufgelegt werden und viele der neueren Bücher davon beeinflusst sind.
Unter den aktuellen Gesundheitsratgebern gibt es eine Fülle an Heilpflanzen und Hausmittelbüchern. Die berücksichtigte Auswahl ist in der Literaturliste (S. 15 f.) aufgeführt.

- Halbstrukturierte Interviews (Fragebogen siehe Anhang 1)

Es wurden gezielt drei Interviewpartner gewählt, die mit der Tradierung von Hausmitteln zu tun haben:

1) Drogist: In Drogerien werden Heilkräuter (offen oder in Spezialpräparaten) sowie rezeptfreie Medikamente abgegeben. Drogisten-Zeitschriften publizieren verschiedentlich Tipps über Hausmittel und deren einfache Anwendung. Bei leichten Beschwerden und unspezifischen Störungen des Wohlbefindens wie schlechter Schlaf, Müdigkeit, Erschöpfung, Verdauungsschwäche ist die Drogerie für viele Leute eine erste Anlaufstelle (oft vor Arzt oder Apotheke). Im Text wird dieses Inteview als «Interview 1» zitiert.
   Interviewpartner: Peter Ziegler, eidg. Dipl. Drogist, Impulsdrogerie Wachter, Schaffhausen
2) Pflegefachfrau und Ausbildnerin für Wickel und Kompressen (2): In einer berufsbegleitenden Weiterbildung für Pflegefachleute und interessierte Laien wird die praktische Anwendung von Wickeln und Kompressen mit zeitgemässen didaktischen Methoden der Erwachsenenbildung vermittelt. Durch die obligatorischen Abschlussarbeiten ist in den letzten Jahren eine Sammlung von vielen praktischen Erfahrungen zusammen gekommen. (Interview 2)
   Interviewpartnerin: Vreni Brumm, Bildung und Beratung in der Gesundheitsförderung, Erlenbach ZH
3) Naturheilpraktikerin und Ausbildnerin für Naturheilpraktiker (3): Die therapeutisch tätige Naturheilpraktikerin arbeitet oft im Grenzbereich zwischen Komplementärmedizin und Volksheilkunde. Um die Selbstheilungskräfte weiter anzuregen werden die Patienten aufgefordert, zu Hause selbständig weitere Massnahmen durch zu führen. (Interview 3)
   Interviewpartnerin: Heide-Dore Nägeli, Praxis und Schulleitung Quintamed, Akademie für ganzheitliche Medizin, Hettlingen

Die Gespräche sollten einen ersten Eindruck über die Situation der als Hausmittel angewendeten Lebermittel vermitteln. Obschon es ein Merkmal von Hausmitteln ist, dass es eine grosse individuelle Vielfalt gibt, wurden keine Interviews mit Haushalten (Anwendern von Hausmittel) geführt. Im Rahmen der vorliegenden Arbeit wäre es nicht möglich gewesen, einen einigermassen repräsentativen Überblick zu erhalten.

[2] Hausmittel zur Behandlung der Leber werden umgangssprachlich oft vereinfacht als Lebermittel bezeichnet.

2. Ethnomedizinische und ethnobotanische Reflexionen

2.1 *Schweizer* Volksheilkunde – was ist das?

Wenn «Volksheilkunde die von weiten Bevölkerungsteilen betrieben Heilkunst» (Wikipedia) ist, so ist klar, dass beim genauen Hinschauen auf eine sehr heterogene Gesellschaft viele verschiedene Richtungen und Ausprägungen der Volksheilkunde anzutreffen sind. Einerseits gibt es regionale Unterschiede, die zum Beispiel in zwei neueren ethnobotanisch-ethnomedizinischen Fallstudien (MUSTER-BRÜHSCHWEILER 2008) für zwei ländliche Gebiete der Schweiz (Val d'Anniviers und Chasseral) deutlich gezeigt wurden. Andererseits gibt es auch verschiedene Hausmittel, die in einzelnen ethnischen Gruppen (z.B. Tamilen, Migranten aus Afrika) gepflegt werden. Ein Phänomen vermutlich eher in Grossstädten wie es für die Sikhs in London untersucht wurde (HEINRICH 2008).
Unter diesem Gesichtspunkt scheint es ohne nähere Eingrenzung kaum möglich, über *die Schweizer Volksheilkunde* oder *Hausmittel* zu schreiben. Doch sollen im Folgenden nicht die regionalen Spezialitäten hervorgehoben sondern viel mehr die Gemeinsamkeiten betont werden. Wenn also von *Schweizer* Volksheilkunde oder Hausmitteln die Rede ist, so bezieht sich das auf Anwendungen und Pflanzen, die in weiten Teilen der (deutschsprachigen) Schweiz bekannt sind und oft in ähnlicher Form seit mehreren Generationen überliefert werden. In der Regel handelt es sich um Zubereitungen aus einheimischen Pflanzen oder exotischen Gewürzen und Pflanzen, die seit langem einen festen Platz in den Schweizer Küchen haben.

Volksheilkunde – und Hausmittel als ein zentrales Element davon – lässt sich im Schweizerischen Gesundheitssystem als eigenständiges, vielfältiges Gebiete positionieren. In Anlehnung an The local Health Care System in KLEINMAN (1980) zeigt Abbildung 1 die Schwerpunkte der Arzneipflanzenanwendung in den drei unterschiedlichen Bereichen Schulmedizin, Komplementärmedizin und Volksheilkunde, die sich trotz aller Unterschiede auch deutlich überschneiden. In den drei Bereichen werden oft die gleichen Arzneipflanzen aus jeweils unterschiedlichen Blickwinkeln eingesetzt.

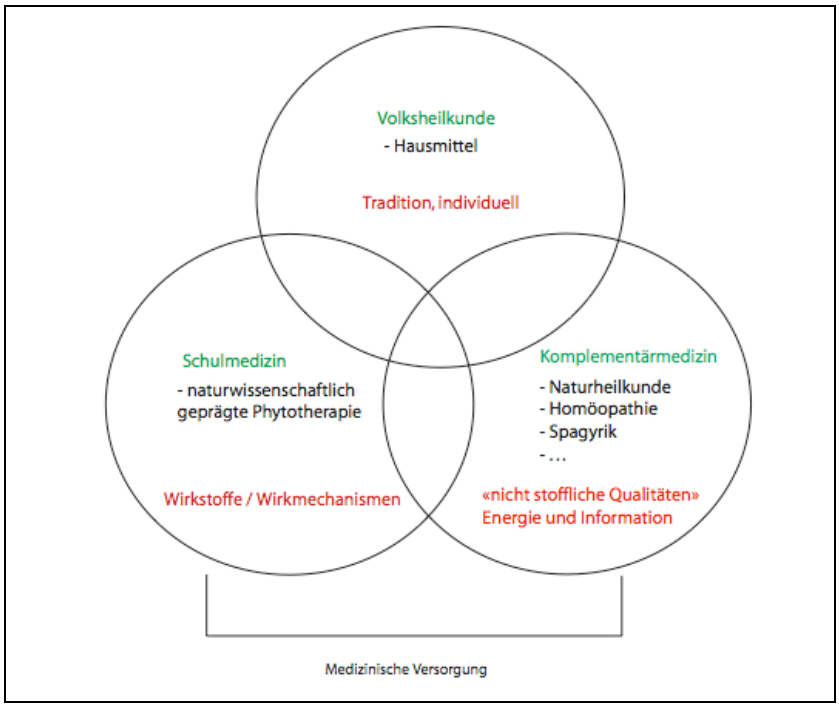

Abbildung 1: Vielfalt der Arzneipflanzen-Anwendungen im Schweizer Gesundheitssystem
Anmerkung: Die Grösse der abgebildeten Kreise sagt nichts über die Bedeutung der jeweiligen Bereiche im Gesundheitssystem aus. In einer Schweiz, wo die schulmedizinische Versorgung und auch ein alternatives Therapieangebot flächendeckend vorhanden sind, spielen Hausmittel eine eher untergeordnete Rolle im Gesundheitssystem.

Von Interesse für diese Arbeit sind die Schnittflächen zwischen Volksheilkunde und Komplementärmedizin bzw. Schulmedizin.
Die verschiedenen Richtungen der Komplementärmedizin kennen in der Regel das Konzept der Entgiftung oder Reinigung, um die Selbstheilungskräfte des Körpers optimal anzuregen. Besonders in der europäischen Naturheilkunde spielt die Leber und die Entgiftung über die Leber eine zentrale Rolle (Interview 3). Der Übergang von Hausmitteln zu therapeutischen Massnahmen ist fliessend und beide werden zur gegenseitigen Unterstützung aufeinander abgestimmt.
Wie gross die Schnittfläche zwischen Volksmedizin (Hausmitteln) und Schulmedizin ist, welche Berührungspunkte und Gemeinsamkeiten da zu finden sind, ist zur Zeit wenig erforscht. Eine gewisse Skepsis der Schulmedizin bzw. rationalen Phytotherapie gegenüber der Volksheilkunde ist unbestritten. So schreibt bereits FLÜCK 1941:V: *In der Volksmedizin werden aber die Wirkungen der Arzneipflanzen vielmehr überschätzt und es werden ihnen gelegentlich Wirkungen zugeschrieben, die einfach schlechthin nicht bestehen können*. Das mag abgesehen von tatsächlichen Irrtümern auch mit den manchmal recht abenteuerlich anmutenden Erklärungen und Begründungen über die Wirkung und Anwendung von Arzneipflanzen zu tun haben. Laienvorstellungen, die oft in Bilder (Metaphern) oder Geschichten verpackt sind, scheinen aus Sicht der rationalen Phytotherapie unplausibel und sind losgelöst aus dem kulturellen Kontext (z.B. Ritual) anhand chemischer Wirkstoffe und wissenschaftlicher Modelle nicht nachvollziehbar. Ein Beispiel für eine sehr bildhafte Erklärung ist auf Seite 8 zu finden.
Aus Sicht des Patienten, der Hausmittel anwendet, ist es wohl wünschenswert, dass vermehrt die Gemeinsamkeiten zwischen Schulmedizin und Volksheilkunde betont werden. So dass die Hausmittel gezielt unterstützend zu einer ärztlichen Therapie eingesetzt werden können.

Einige grundlegende Merkmale von Hausmitteln lassen sich zusammenfassen:

- Es sind Mittel, die selbständig, ohne Unterstützung eines Therapeuten angewendet werden (Interview 1,2,3).
- Es sind in der Regel einfach verfügbare Mittel, teilweise im Haushalt vorhanden oder günstig und problemlos zu beschaffen (Interview 1).
- Bei Hausmitteln steht der subjektiv beziehungsweise objektiv von der Umgebung wahrgenommene positive Effekt im Vordergrund. Wirkmechanismus und rationale Erklärungen über die Wirkung stehen im Hintergrund (Interview 1,2,3).
- Mit Hausmitteln kann man sich selber etwas zu gute tun; die Anregung verschiedener Sinne steht im Mittelpunkt. Es geht auch um die Wiederherstellung des Wohlbefindens (Interview 2).
- Die Anwendungen sollen als wohltuend und sinnvoll erlebt werden. Was aber auch eine «bittere Medizin» nicht ausschliessen soll (Interview 1, 3).

Diese Merkmale, zusammengestellt aus den Interviews, stimmen mit den Angaben aus der aktuellen Literatur (JAHN 2008) weitgehend überein.
Aus den oben genannten Merkmalen zeigt sich, dass es fliessende Übergänge zwischen der Anwendung von Hausmitteln und Ernährung sowie zwischen Hausmitteln und Wohlbefinden / Wellness gibt. Ausserdem sollen sich Hausmittel einfach in den Alltag integrieren lassen, und keine komplizierten Extras sein.

Für Arzneipflanzen als Hausmittel können die allgemeinen Merkmale weiter präzisiert werden.

- Die Pflanze muss gut bekannt und eindeutig bestimmbar sein (ohne grosse Verwechslungsmöglichkeiten). Die Pflanze muss in grösseren Beständen wild zu finden oder problemlos im Garten zu ziehen sein
- Die Pflanze muss problemlos und ohne Kenntnis des genauen Wirkstoffgehalts zubereitet werden können und die gewünschte Wirkung entfalten. Es muss sich also um eine Arzneipflanze mit grosser therapeutischer Breite handeln, bei der die Vergiftungsgefahr äusserst gering ist.

Zum Beispiel ist der Löwenzahn eine Pflanze, die sich unter diesen Gesichtspunkten als Hausmittel sehr gut eignet, wie auch KÜNZLE festhielt: *Der Löwenzahn ist selbst dem Städter wohlbekannt; er verbindet damit den Begriff des ‹goldgelb gewirkten Wiesenteppichs› im Frühling*. KÜNZLE 1945:390

2.2 Wo traditionelles Wissen weitergegeben wird

«Grossmutters»-Hausmittel, ist eine Bezeichnung, die vor 50 Jahren – als in ländlichen Gegenden meist noch drei Generationen unter einem Dach lebten – selbstverständlich und zutreffend war. Das Wissen um traditionelle Hausmittel wurde über die Generationen weitergegeben. Heute, geschieht die Überlieferung dieses Wissens vermehrt auf anderen (Bildungs-) Wegen. Trotzdem hat die Verbindung zwischen Grossmutter und Hausmittel insofern noch seine Richtigkeit, als dass es sich bei der Volksheilkunde um praktisches Erfahrungswissen handelt (Abb. 2). Im Laufe der Lebensjahre eines Menschen nimmt sein Wissen diesbezüglich zu und «Grossmütter» und «Grossväter» verfügen aus dieser Sicht über den grössten Erfahrungsschatz.

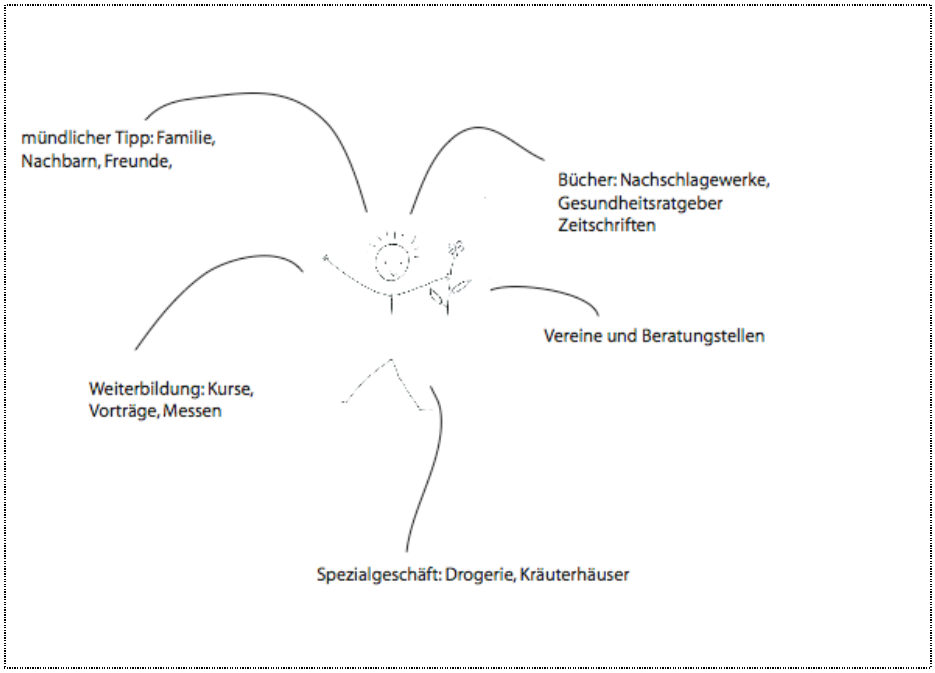

Abbildung 2: Wege, auf denen traditionelles Wissen weitergegeben wird

Der mündliche Tipp: Bei gesundheitlichen Beschwerden und Fragen, wendet man sich oft zuerst einmal an die Familie, Freunde, Nachbarn – an vertrauenswürdige Personen aus dem sozialen Umfeld, um einen Rat einzuholen. Hausmittel werden auf diese Art und Weise weitergegeben. Bei einzelnen Tips kann es sich durchaus auch einfach um Modeströmungen und Zeiterscheinungen (z.B. im Zusammenhang mit Werbe- oder Informationskampagnen)

handeln. Doch diese Anwendungen und Mittel werden wohl erst, wenn sie sich während längerer Zeit bewährt haben, in den Schatz der eigentlichen Hausmittel übergehen und tatsächlich über Generationen weitergegeben.

Bücher: Die Büchergestelle sind voll von Gesundheitsratgebern, die Informationen über Hausmittel und Arzneipflanzen vermitteln. Es handelt sich in der Regel nicht um unreflektiertes traditionelles Wissen, sondern um Angaben, die abgesichert sind auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft. Traditionelle Hausmittel werden oft ergänzt mit einfachen Massnahmen aus anderen Medizinsystemen (Ayurveda, TCM u.a.) und rezeptfrei erhältlichen Präparaten wie homöopathische Globuli oder Tinkturen.

Über verschiedene Vereine und Beratungsstellen (z.B. Mütter/Väter-Beratung) werden Tipps für einfache Hausmittel gezielt und auf einfache Art und Weise weitervermittelt (Interview 1): Ein Beispiel dafür ist der Schweizer Kneippverband, der nach eigenen Angaben über 12'000 Mitglieder umfasst. Über 40 regionale Kneipp-Vereine sind in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein für das natürliche Leben nach der ganzheitlichen Methode Sebastian Kneipps besorgt und bieten u.a. regelmässig Kurse zur häuslichen Kneipp-Praxis für alle an. Ziel ist die Erhaltung der Gesundheit, aber auch die Heilung von Krankheiten.

Weiterbildung: Es gibt Weiterbildungsangebote von unterschiedlicher Dauer, in denen Kenntnis über Hausmittel (z.B. Wickel und Kompressen) gezielt an Anwenderinnen (Familienfrauen, Pflegefachleute usw.) vermittelt werden (Interview 2).

Spezialgeschäfte: In Kräuterhäusern, Reform/ Biofachgeschäften, Drogerien oder spezialisierten Apotheken ist oft ein grosses Wissen über Arzneipflanzenanwendungen und Hausmittel vorhanden. Da jedoch die Beratung nicht in Rechnung gestellt werden kann und Hausmittel eben im Haushalt zu finden (Kohlauflage und Zwiebelwickel) und kostengünstig sind, ist es aus Geschäftsgründen eine heikle Gratwanderung, wie viel Beratung zu Hausmitteln angeboten wird (Interview 1).

2.3 Traditionelle Konzepte der Lebermittel und der Bitterpflanzen:

In der Volksheilkunde ist die Leber ein sehr schillernder Begriff. Der Begriff wird wesentlich weiter gefasst als das Organ im engeren Sinne.
In der Volksheilkunde wird selten differenziert zwischen Leber und Galle. So wird oft generell von *Leber- Gallemitteln* gesprochen und die weitere Unterteilung zum Beispiel in Cholagoga (Steigerung der Galleproduktion) und Choleretica (Verbesserung des Gallenabflusses) vernachlässigt. Dies hat ganz praktische Gründe, denn als Laie ist es in der Regel nicht möglich, eine differenzierte Diagnose vorzunehmen.
Die allgemeinen Symptome für Leberbeschwerden werden beschrieben als Druckgefühl im rechten Oberbauch, Gelbfärbung von Augen und Haut (Gelbsucht), Antriebslosigkeit und Vitalitätsverlust, regelmässiges nächtliches Erwachen, Aufliegen fettiger Speisen (JAHN, 2008).
Die Leber kann aus drei verschiedenen Blickwinkeln in Anlehnung an SALLER, 2008 betrachtet werden:

1. Die Leber als Stoffwechsel**organ**

Wenn die Leber als Organ infolge einer Infektion oder starker Überlastung durch Alkohol- oder Tablettenmissbrauch geschädigt ist, dann handelt es sich um eine *schwere* Erkrankung, die nicht allein mit Hausmitteln behandelt werden kann. Deshalb auch der Warnhinweis in

Gesundheitsratgebern und Kräuterbüchern, dass bei Leberschäden unbedingt der Arzt zu konsultieren ist. Hausmittel können in diesem Fall in Absprache mit dem Arzt unterstützend eingesetzt werden. Sie ermöglichen dem Patienten einen individuellen Beitrag für seine Gesundheit zusätzlich zur ärztlich verordneten Therapie.

2. Die Entgiftungs**funktion** der Leber

Die Leber ist der Hauptblutreiniger des Körpers und damit in erster Linie für alle Stoffwechselunstimmigkeiten im Organismus verantwortlich. KÜNZLE1967:281
Aus Sicht der Volksheilkunde ist es durchaus sinnvoll, die Leber in ihrer Entgiftungsfunktion regelmässig und vorbeugend zu unterstützen. In diesem Sinne können «Blutreinigungskuren» ebenfalls zu den Lebermitteln gerechnet werden[3]

Leber-Gallen-Kur nach SIGRIST:
Zur Reinigung des Leber- und Gallensystems sollten wir jährlich 2- bis 3-mal eine Trinkkur von 1 bis 2 Wochen mit leberwirksamen Kräutern machen. SIGRIST 2001:149

Frühjahrskur nach VOGEL
Uns allen ist noch ein Wildsalat, der die Leber sehr günstig beeinflusst bekannt, nämlich der junge Löwenzahnsalat. Solange er noch fein und zart ist, sollte er täglich als Salat zubereitet werden. VOGEL 2004:544

Nach KÜNZLE war in der Mitte des letzten Jahrhunderts der Genuss von Löwenzahnsalat im Frühling in den Schweizer Berggebieten noch eine verbreitete Sitte. Dass dieser Brauch in Süditalien in einzelnen Regionen bis heute gepflegt wird, zeigte NEBEL (2008) deutlich.

Für VOGEL hatte die Pflege der Leber sogar höchste Priorität:
Wenn wir also für eine gute Leberfunktion sorgen, ist dies weit wichtiger, als die ganze übrige Gesundheitspflege zusammengenommen sein kann.
Die Leber ist das wunderbarste Laboratorium der ganzen Welt. Sie ist immer bereit, alle Fehler und Verkehrtheiten, die wir aus Unwissenheit, Unerfahrenheit, Gleichgültigkeit oder in Folge zwingender Verhältnisse begehen, nach Möglichkeit wiedergutzumachen. Wenn wir uns durch unzweckmässiges Essen und Trinken oder durch die Einnahme von Medikamenten und Giftsoffen schädigen, sucht sie durch ihre Wirksamkeit immer wieder einen Ausgleich zu schaffen. VOGEL 2006:21

3. Die Leber als **Metapher**

In der Volksheilkunde besteht die klare Vorstellung, dass es einen direkten Zusammenhang zwischen den starken Emotionen Ärger / Wut und der Leber gibt. Verschiedene Aussprüche bringen das zum Ausdruck, wie etwa:

«mir ist etwas über die Leber gekrochen»
«die Galle kommt hoch»
«jemand reagiert gallig»

Diese Vorstellung hat ihren Ursprung in der Humoralpathologie, der bis ins 17. Jahrhundert verbreiteten Krankheitslehre basierend auf den vier Körpersäften gelbe Galle, schwarze Galle, Schleim und Blut.

---

[3] Inwiefern bei diesen Vorstellungen der «Reinigung der Säfte» in der Volksheilkunde noch Reste der humoralpathologischen Vorstellungen überliefert werden, kann in diesem Rahmen leider nicht weiter verfolgt werden.

Das beste Mittel, um die Leber zu heilen, die vom Ärger krank wurde ist die Freude.
Triffst du einen Leberkranken, dann mach ihn mit der Freude bekannt; er wird es dir zu danken wissen. Merkst du gar, dass deine eigene Leber, die grösste, wichtigste Drüse des Körpers ihren Dienst versagt, dann ist es an der Zeit, die Freude als Gegenspieler des zermürbenden Ärgers und seiner Frau Sorge auftreten zu lassen. Sie wird das Leid, das dir die zwei anderen beharrlich zufügten, so dass dir die Galle darob ins Blut stieg und dich weder leben noch schlafen liess, siegreich befehden. VOGEL 2004:793
Auch die Bitterkeit des Lebens, «der bittere Wermutstropfen» – wohl ein anderer Ausdruck für Sorge und Ärger – kann der Leber schwer zu schaffen machen. In der Volksheilkunde herrscht die Vorstellung, dass bittere Pflanzen die Verdauung und Leber unterstützen: «Bitter dem Mund, dem Magen gesund». Es ist auch aus wissenschaftlicher Sicht bestätigt, dass Bitterstoffe einen positiven Effekt auf den oberen Verdauungstrakt und die Leber haben. Darüber hinaus wirken die Bittermittel (Amara) bei Erschöpfungszuständen auch allgemein anregend und kräftigend (WEISS, FINTELMANN1997).
Bitterstoffe sind eine chemisch nicht einheitliche Stoffgruppe die in sehr vielen Pflanzen vorkommen. Sie werden durch den bitteren Geschmack, den sie im Mund hinterlassen, definiert. Das Geschmacksempfinden für bitter ist individuell sehr unterschiedlich. Was für den einen Menschen bereits ungeniessbar bitter empfunden wird, ist für einen anderen noch lange nicht wirklich bitter. Auch verändert sich das Empfinden für bitteres im Laufe des Lebens. Kinder und Jugendliche sind in der Regel viel weniger empfänglich für bittere Stoffe als ältere Menschen, die durchaus auch einen sehr bitteren Tee schätzen können.
Eine volksheilkundliche Erklärung für dieses Phänomen ist, dass man mit zunehmender Lebenserfahrung auch mit der Bitterkeit vermehrt in Berührung kommt. So kann auch eine «leberbedingte Erschöpfung» mit der «Bitterkeit des Lebens» zusammenhängen. Durch den regelmässigen Genuss von bitteren Pflanzen kann man sich gemäss diesen Vorstellungen auf die Bitterkeiten des Lebens vorbereiten und die Leber wird dadurch weniger geschädigt durch Sorgen und Ärger.

3. Hausmittel zur Leberpflege: Rezepte und Empfehlungen

Im Verständnis der Volksheilkunde und der Naturheilkunde werden Lebermittel in der Regel vorbeugend zur «Leberpflege» eingesetzt. Das heisst, es wird viel daran gesetzt, dass es gar nicht erst zu Lebererkrankungen kommt, die in ärztliche Behandlung gehören (Interview 1,2,3).
Pflanzliche Lebermittel sollen die Leber in ihrer Entgiftungsfunktion und ihrer Stoffwechselaufgabe unterstützen und die Leber anregen, neue Zellen zu bilden (Tab. 1).

	KÜNZLE 1945	VOGEL 1960	KNEIPP 1889	SIGRIST 2001	JAHN 2008
Ackerdistel *Cirsium arvense*	x				
Aloe* *Aloe* sp. (z.B. *ferox*)		x	x		
Andorn *Marrubium vulgare*	x				
Artischocke *Cynara scolymus*		x			
Betonika *Stachys officinalis*	x				
Boldo *Peumus boldo*					
Brunnenkresse *Nasturtium officinale*	x				
Curcuma (Gelbwurz) *Curcuma longa*		x			
Erdrauch *Fumaria officinalis*					
Johanniskraut *Hypericum perforatum*		x			
Labkraut *Galium verum*	x			x	
Leberblümchen *Hepatica nobilis*	x				
Löwenzahn *Taraxacum officinale*	x	x		x	x
Mariendistel *Silybum marianum*		x			x
Mistel *Viscum album*		x [5]			
Odermennig *Agrimonia eupatoria*	x			x	
Papaya *Carica papaya*		x			
Pestwurz *Petasites hybridus*		x			
Petersilie *Petroselinum* sp.	x				
Randen *Beta vulgaris* ssp. *vulgris*					x
Rettich *Raphanus sativus*					
Ringelblume *Calendula officinalis*	x				
Rosmarin *Rosmarinus officinalis*	x				
Sauerkraut *Brassica* sp.					x
Schafgarbe *Achillea millefolium*			x		
Schöllkraut *Chelidonium majus*					
Tausendgüldenkraut *Centaurium erythraea*	x	x	x		
Teufelskralle *Harpagophytum procumbens*		x			
Wacholder *Juniperus communis*			x		
Wasserdost *Eupatorium canabinum*	x				
Wegwarte *Cichorium intybus*	x		x		
Wermut *Artemisia absinthium*			x		
Zitronenmelisse *Melissa officinalis*				x	
Zuckerrübe *Beta vulgaris*	x				

Tabelle 1: Überblick über die in der Literatur empfohlenen Leberpflanzen. x Arzneipflanzen für die Leber, x Arzneipflanzen für die Galle, nach WEISS und FINTELMANN (1997)

Der Löwenzahn *Taraxacum officinale* spielt eine zentrale Rolle in der Volksheilkunde und wird zugleich auch von der wissenschaftlich orientierten Phytotherapie empfohlen.
KNEIPP selber erwähnt in seinem Hauptwerk in der Zusammenstellung von geeigneten Teekräutern den Löwenzahn nicht als Leberpflanze (2004). In der neueren Kneipp-Literatur ist der Löwenzahn aber explizit als wirksame Bitterpflanze aufgeführt (MEIER 1998).

[5] Bei VOGEL (2006) wird die Mistel im Zusammenhang mit Lebertumoren dargestellt.

Das Tausendgüldenkraut *Centaurium erythraea* galt bei den Pionieren der neueren Pflanzenheilkunde ebenfalls als zuverlässige Leberpflanze, ist gegenwärtig vielleicht etwas in Vergessenheit geraten.

3.1 Leber-Gallen-Tee

Teemischungen zur Verbesserung der Leber-Gallen-Funktion werden heute fertig zusammengestellt von Spezialgeschäften wie Kräuterhäusern, Drogerien oder Apotheken und Grossverteilern angeboten (Tab. 2). Leber-Gallentee wirkt gallensafttreibend und verdauungsfördernd und wird allgemein bei Verdauungsstörung empfohlen.

	Künzle®	Kneipp®	Sidroga®	Morga®	ZELLER et al. 2001	SIGRIST 2001
Artischockenblätter *Cynara scolymus*			x		x	
Boldo Blätter *Peumus boldo*			x			
Benediktenkraut *Cnicus benedictus*	x					
Curcuma (Gelbwurz) *Curcuma longa*	x	x				
Fenchel *Foeniculum vulgare*				x		
Kamille *Matricaria recutita*				x	x	
Labkraut *Galium verum*						x
Löwenzahn *Taraxacum officinalis*	x	x	x	x	x	x
Mariendistel *Silybum marianum*			x		x	
Melissenblätter *Melissa officinalis*	x					x
Odermennig *Agrimonia eupatoria*						x
Pfefferminze *Mentha piperita*	x	x		x	x	
Ringelblume *Calendula officinalis*					x	
Schafgarbe *Achillea millefolium*			x	x		
Tausendgüldenkraut *Centaurium erythraea*	x					
Salbei *Salvia officinalis*					x	
Süssholz *Glycyrrhiza glabra*				x		
Wermut *Artemisia absinthium*	x				x	

Tabelle 2: Leber-Galle-Tee Mischungen
Präparate (Spalten 1 – 4):
- Kräuter-Pfarrer Künzle® Leber- und Gallentee
- Kneipp® Leber- und Gallentee
- Sidroga® Gallen- und Lebertee
- Morga® Leber-Galle-Tee

Rezepte (Spalten 5 – 6):
- ZELLER et al. 2001:177
- SIGRIST 2001:148

Die jeweils empfohlene Menge beträgt 2 – 3 Tassen pro Tag.
Die Mischung nach ZELLER et al. (2001) ist aufwändig und aus Pflanzen zusammengestellt, die nicht alle gute bekannt und einfach zu finden sind. Er kann in diesem Sinne nicht mehr als Hausmittel bezeichnet werden, sondern ist ein Beispiel für den Übergang zwischen Hausmittel und Arzneimittel.

Getrocknete Kräuter aus dem eigenen Garten werden eher als Einzeltee zubereitet. Bewährt und empfohlen bei Leberschwäche sind Pfefferminze, Melisse, Wermut und Kamille.
Eine weitere Kräuteranwendung wird bei Kneipp empfohlen: *Wer an der Leber leidet (Melancholie), der greift statt nach der Prise Tabak einmal oder zweimal im Tage nach dem Döschen mit Wermutpulver und streue den Inhalt der beiden Finger auf den ersten Löffel der Suppe oder wie Pfeffer an seine Speisen. Die abnehmende Gelbsucht wird bald die Verbesserung der Galle anzeigen.* KNEIPP, 2004: 491

3.2 Leber-Gallen–Tropfen (Tinkturen)

Anstelle von Kräutertees werden auch gern Tropfen (Tinkturen, Alkoholische Auszüge) verwendet, da sie einfacher in der Handhabung sind und die Teezubereitung entfällt.
Typische Leber-Galle-Tropfen enthalten oft (Interview 1):
- Löwenzahn
- Artischocke
- Mariendistel
- Wegwarte

	Boldocynara®	Gastrosan®	Ceres®
Angelika *Angelica archangelica*		x	
Artischockenblätter *Cynarae scolymus*	x		x
Boldo Blätter *Peumus boldo*	x		
Benediktenkraut *Cnicus benedictus*		x	
Enzian *Gentiana lutea*		x	
Löwenzahn *Taraxacum officinale*	x	x	x
Mariendistel *Silybum marianum*			x
Melissenblätter *Melissa officinalis*		x	
Pfefferminze *Mentha piperita*	x		
Schafgarbe *Achillea millefolium*		x	
Tausendgüldenkraut *Centaurium erythraea*	x	x	
Wegwarte *Cichorium intybus*			x

Tabelle3: Leber-Galle-Tinkturen
Präparate:
- Boldocynara® Vogel: Leber-Galle-Tropfen
- Gastrosan® Vogel: Magentropfen zur Verdauungsanregung
- Ceres® Frischpflanzentinkturen werden nicht als Mischung sondern einzeln eingesetzt.

3.3 Feucht-warme Wickel und Kompressen

Im Vordergrund steht bei den Leberwickeln und Kompressen die Zufuhr von feuchter Wärme, was durch verschiedene Pflanzenzusätze unterstützt werden kann (Interview 2): Schafgarbe, Heublumen, Kartoffeln.

Anleitung für eine Leberkompresse:

1 – bis 2 Teelöffel getrocknetes Schafgarben-Kraut

½ Liter kochendes Wasser	darübergiessen und 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen (der Tee soll nicht auskühlen).
gerollter Waschlappen oder zusammengefaltete Gazewindel	den heissen Tee darübergiessen
Frottiertuch	und den Waschlappen im Frottiertuch gut auswringen (er soll nicht mehr nass sein oder gar tropfen)
grosses Tuch	den heissen Waschlappen auf die Lebergegend legen, mit dem Tuch abdecken und die Kleider wieder satt darüber anziehen,
Wärmeflasche	zum Schluss die wenig gefüllte Wärmeflasche darüberlegen und ruhen, solange die Kompresse warm ist (1/2 – ¾ Stunden)

Leberwickel werden nicht nur zur unterstützenden Behandlung von Leberbeschwerden eingesetzt, sondern auch bei Verdauungsschwäche, Erschöpfung oder depressiver Verstimmung (Interview 2). Es soll sich in jedem Fall um eine wohltuende Anwendung handeln.

Abschliessend haben alle drei Interviewpartner zu den Lebermitteln betont, dass neben allen pflanzlichen Zubereitungen und äusseren Anwendungen eine Ernährungsumstellung mit Verzicht auf Alkohol (im Übermass) und fettreiche Speisen. Ausserdem wird empfohlen Ärger zu vermeiden, Stress abzubauen und ein entspanntes Leben anzustreben.

4. Pflanzenporträt: Löwenzahn

Da der Löwenzahn die zentrale Lebergalle Pflanze in der deutschen Schweiz ist wird er im folgenden ein Pflanzenporträt vorgestellt. Die Pflanze wird einerseits botanisch exakt beschrieben, Wirkstoffe und moderne Anwendungen werden aufgeführt und in den letzten beiden Abschnitten wird die Pflanze in den historischen Kontext eingebettet. Diese Pflanzenporträts sollen einen Beitrag zum Wissenserhalt über Arzneipflanzen in der Volksmedizin leisten.
Das Porträt zum Löwenzahn basiert auf den aktualisierten und ergänzten Texten von FLÜCK (1941, 2002) und wird zusammen mit rund 150 weiteren Porträts zu einheimischen, speziell in der Schweizer Volksheilkunde genutzten Arzneipflanzen publiziert (DAL CERO, 2009 in Vorbereitung).

Löwenzahn
Taraxacum officinale aggr.
Familie der Korbblütler *Asteraceae*

Weitere Namen: Bettpisser, Chettenestock, Chrottepösche, Chueblueme, Liechtli, Milchblume, Pfaffenröhrlein, Säublume, Weihfäcke

Droge: Löwenzahn *Tarxaci radix cum herba*

Beschreibung: Der Löwenzahn ist eine sehr vielgestaltige Art. Im Blatt zeigt sich eine grosse Variabilität, typisch sind die Zähne, die allerdings sehr unterschiedlich ausgeprägt sein können. Löwenzahn besitzt eine 10 bis 30 cm lange, oft mehrköpfige, hellbraune bis schwarzbraune Pfahlwurzel, die sich wenig verzweigt. Die Blätter sind 5 bis 25, selten bis 50 cm lang, lanzettlich und verschieden tief gesägt, mehr oder weniger wollig behaart. Im Frühling stehen die Blätter in einer typischen grundständigen Blattrosette. Die gelben Blüten sitzen in Köpfchen auf den hohlen Stängeln. Sie sind alle zungenförmig. Alle Organe ausser Blüte und Frucht führen weissen Milchsaft.

Blütezeit: April bis Juli.

Vorkommen: Löwenzahn wächst von der Ebene bis auf über 3000 m Höhe auf Wiesen, an Wegrändern, auf Ödplätzen usw.

Verwendete Pflanzenteile: Die frische und die getrocknete Wurzel, seltener auch die Wurzel und das Kraut zusammen, im Frühjahr auch das junge Kraut. Wurzel und Kraut sammelt man im Frühling vor der Blüte, die Wurzel ist am bittersten im Juni bis August. Trocknung an Sonne und Schatten möglich, am besten nachdem man die Wurzel längs gespalten hat.

Wirkstoffe und Wirkung: Löwenzahn enthält vor allem Bitterstoffe, Flavonoide, Inulin und viel Kalium. Er wirkt galletreibend, stoffwechselanregend, leicht harntreibend und schwach abführend.

Anwendung • Tee: 1 Teelöffel getrocknete Pflanze mit 1 Tasse kaltem Wasser aufkochen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Der Tee ist angezeigt bei leichten Gallestörungen, Verdauungsbeschwerden und im Frühjahr zur allgemeinen Stoffwechselanregung. Löwenzahn-Tee soll kurmässig während 4 bis 6 Wochen täglich morgens und abends eine Tasse lauwarm getrunken werden. Auch als Presssaft aus der frischen Pflanze geeignet. • **Tinktur**: Taraxacum-Tinktur aus der frischen ganzen Pflanze zur Anregung der Leber- und Gallefunktion, u.a. bei Stoffwechselkrankheiten wie Rheuma und Gicht.
Küche: Die jungen Blätter im Frühling geben dem Salat eine leicht bittere Note, aus den Blüten lässt sich Löwenzahnhonig zubereiten. Im Herbst lassen sich die Wurzeln, wenn sie viel Inulin enthalten, geröstet als Kaffee-Ersatz zubereiten. • Löwenzahn *Taraxacum* wird auch in der **Homöopathie** angewendet.

Geschichte: In den mittelalterlichen Kräuterbüchern und in der Volksheilkunde hat der Löwenzahn seinen festen Platz bei Frühjahrskuren und zur allgemeinen Stoffwechselanregung. KÜNZLE rühmt den Löwenzahn speziell als als Blutreinigungspflanze. *Mit einer Löwenzahnkur, die sogar im Winter durchgeführt werden kann, kann man sich von Gallen- und Nierensteinen befreien. Löwenzahnwurzeln und Löwenzahnblätter gehören auch zu einem gut assortierten Blutreinigungssalat und Blutreinigungsspinat, wie man ihn jeden Frühling kurmässig geniessen sollte. . . . Eine Mischung, die das Blut gründlich von allen ungesunden Schlacken reinigt: Zwei Gewichtsteile Löwenzahnwurzeln, 1 Gewichtsteil Muttern (*Meum mutellina *Mutterwurz) und etwas Kümmel werden zu Pulver zerrieben. Von diesem Pulver nimmt der Patient täglich dreimal einen Esslöffel voll, so 8 bis 12 Wochen lang.* (1945: 391)

Ein alter Namen für Löwenzahn wie auch für Wegwarte ist «Sunnewirbel», obwohl sich die Blüten der beiden Pflanzen farblich unterscheiden. In der Anwendung und auch botanisch stehen sie sich jedoch sehr nahe.

«Element und Energetik»[6]: *Es haben die Röhrleinkreuter ein Krafft und Eygenschafft zu külen / und zu trucknen / wie die Wegwarten / doch trucknen sie etwas mehr von wegen jhrer Bitterkraut / darmit sie die Wegwart ubertrifft / ...* TABERNAEMONTANUS (1625)

5. Persönliche Schlussfolgerungen

Es ist nicht genug zu wissen – man muss es auch anwenden. J.W. GOETHE

Bei den Hausmitteln haben wir es mit einem sehr vielfältigen Grenzbereich zwischen Ernährung, Gesundheit und Wohlbefinden zu tun, der individuell nach eigenen Fähigkeiten und Bedürfnissen gestaltet wird. Erst in der Anwendung von Hausmitteln können Erfahrungen gesammelt und das traditionelle Wissen lebendig weiter entwickelt werden. Die Präsentation der vorliegenden Arbeit an der Jahrestagung 2008 der SMGP (Schweizerischen Medizinischen Gesellschaft für Phytotherapie) soll einen Beitrag leisten, das Bewusststein für diesen Grenzbereich zu schärfen.
Die Leber wird zur Zeit in der Phytotherapie wieder «neu entdeckt». Pflanzliche Hausmittel haben da ihren Platz zur Ergänzung und Unterstützung der Therapien von Schulmedizin und Komplementärmedizin.
Der skizzierte Überblick gibt Anregung zur Vertiefung verschiedener Fragen:

- Welche der traditionell verwendeten Pflanzen könnten auch heute wieder eine grössere Bedeutung erlangen? Weshalb haben einige Pflanzen an Bedeutung verloren?
- Welche traditionellen Vorstellungen und Metaphern über die Leber sind auch heute noch gültig?
- Wie kann die Anwendung von Hausmitteln gefördert werden?

[6] Bis ins 17. Jahrhundert spielte die Beschreibung der «Qualitäten» entsprechend der Vier-Säfte-Lehre eine grosse Rolle, da sie Anhaltspunkte für die Anwendung der Arzneipflanzen lieferten. Als die Arzneipflanzen zunehmend anhand der Wirkstoffe beschrieben wurden, verlor die Kenntnis über die Qualitäten rasch an Bedeutung. Da der Begriff «Qualität» heute eine andere Bedeutung hat, wird versucht mit den Begriffen «Element und Energetik» eine zeitgemässe und allgemeinverständliche Bezeichnung zu finden.

6. Literatur

Dal Cero, Maja: Unsere Heilpflanzen. Ott Verlag Bern, 2009 (in Vorbereitung)
Flück Hans, Jaspersen-Schib Rita: Unsere Heilpflanzen. Ott Verlag Thun, 10. Überarbeitete Auflage 2002
Flück Hans: Unsere Heilpflanzen. Ott Verlag Thun, 1941
Jahn Ruth: Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmitteln. Hrsg. Der Schweizerische Beobachter, Zürich 2. Auflage 2008
Heinrich Michael: Medicine and Food – challanges in ethnopharmacology. Vorlesungsunterlagen, Juni 2008
Kleinmann Arthur: Patinets and Healers in the Context of Culture. University of California Press, 1980
Kneipp Sebastian: Meine Wasserkur; So sollt ihr Leben. Haug Verlag Stuttgart, 1. Auflage 1889, 7. Auflage 2004
Künzle, Johann: Das grosse Kräuterheilbuch; Ratgeber für gesunde und kranke Tage. Walter Verlag Olten, 1945; 23. Auflage 1967
Meier Resi: Kneipps Gesundheitsquellen und Naturapotheke. Hrsg. Schweizer Kneippverband, Bern. 1998
Muster-Brühschweiler Sabine: Fallstudie 1 Val d'Anniviers, Fallstudie 2 Chasseral. Vorlesungsunterlagen, Juni 2008
Nebel S., Pieroni A and Heinrich M.: Ta chorta: wild edible greens used in the Graecanic aerea in Calabria, Southern Italy. Appetite 47 (3): 333-342. DOI: 10.1016/j.appet.2006.05.010
Sigrist, Alfred: Appenzeller Naturarztpraxis. Appenzeller Verlag Appenzell, 2001
Tabernaemontanus, Jacobus Theodorus: Kräuterbuch 1625. www.kraeuter.ch
Thüler Maya: Wohltuende Wickel. Maya Thüler Verlag 1998
Vogel Alfred: Der kleine Doktor. Verlag A. Vogel Teufen,71. Leicht überarbeitete Auflage 2004
Vogel Alfred: Die Leber reguliert die Gesundheit. Verlag A. Vogel AG, Teufen, 1. Auflage 1960, 23. Auflage 2006
Vonarburg Bruno: Natürlich gesund mit Heilpflanzen. AT Verlag, Aarau 4. Auflage 1996
Weiss R.F., Fintelmann V.: Lehrbuch der Phytotherapie. Hippokrates Verlag Stuttgart, 8. Vollständig überarbeitete Auflage 1997
Zeller Georges, Schneeberger Hans, Oppliger Peter: Grossmutters Hausmittel. AT Verlag Aarau, 6. Auflage 2001

7. Anhang

7.1 Fragebogen

Beispiele für Hausmittel bei Leberbeschwerden in der Schweizer Volksmedizin

In den halbstrukturierten Interviews (Gesprächen) kommen folgende Punkte zur Sprache:

1. Definition von Schweizer Volksheilkunde
   - Merkmale der Volksheilkunde?
   - persönliche Position innerhalb des schweiz. Gesundheitssystems? (professionell / Hausmittel)

2. Hausmittel für Leberbeschwerden
   - genaue Beschreibung des «Mittels» (Zutaten, Zubereitung, Anwendung)

3. Wirkung auf Leber / Galle
   - Bedeutung von Leber / Galle im menschlichen Körper?
   - Wie erklären Sie sich die Wirkung des «Mittels»?
   - Einsatzmöglichkeiten

4. Erfahrung
   - als Anwenderin / als Empfängerin / als Ausbildnerin?
   - seit wie vielen Jahren, in wie vielen Anwendungen?
   - positive / negative Rückmeldungen?
   - Vorsichtsmassnahmen?
   - Bedeutung des «Mittel» in der häuslichen Gesundheitsversorgung / in der professionellen Pflege?

5. Weitere Empfehlungen
   - Welche weiteren «Leberempfehlungen» kennen Sie, geben Sie weiter
   - evtl. Kontaktperson für weitere Informationen

6. Dokumentation
   - Sind Erfahrungen schriftlich dokumentiert?

Schaffhausen, 30.8.2008
Maja Dal Cero