

# Lungenkraut, Borretsch und Beinwell, die „Lungenheiler“ aus der Familie der Boraginaceae

**Birgit Baur-Müller**

Mit kurzen Pflanzenportraits stellt uns Birgit Baur-Müller drei „Lungenheiler“ vor, die direkt bei uns im Garten wachsen.

Die Lunge ist **das** zarte Organ; sie steht unmittelbar mit der äußeren Umgebung in Kontakt und ist das erste Organ, welches betroffen ist, wenn äußere pathogene Faktoren in den Körper eindringen. Deshalb war und ist es von jeher wichtig, Heilpflanzen zu kennen, die positiv auf die Lunge und ihre Erkrankungen einwirken. Im Folgenden möchte ich drei Stellvertreter aus der Familie der *Boraginaceae* vorstellen. Jedes steht auf spezielle Weise als zur Verfügung, wenn die Lunge erkrankt ist.

Beginnen möchte ich mit dem Lungenkraut (*Pulmonaria officinalis*; Abb.1).



**Abb. 1** Lungenkraut (*Pulmonaria officinalis*)

Am Lungenkraut kann man vortrefflich die Signaturenlehre studieren. Die Signaturenlehre geht zurück auf die Beobachtung der Pflanzen, um je nach Farbe und Gestalt Rückschlüsse auf die Wirkungsweise zu ziehen. Zu der Zeit, als diese Lehre entstand, waren chemische Analysen der Pflanzeninhaltsstoffe nicht möglich.

Am Lungenkraut sind vor allem zwei Dinge auffällig. Als Erstes sind die weißlich gesprenkelten Blätter zu nennen, die nach ländlichem Glauben dadurch entstanden, dass die Milch der Hl. Maria auf die Pflanze tropfte.[1] Diese Vorstellung verleiht der Pflanze eine starke Bedeutung. In der englischen Grafschaft Chester heißt die Pflanze „Lady’s Milk Sile“ (unserer Liebfrauen Milchflecken).[1] Die zweite Auffälligkeit sind die zweifarbigen Blüten – rot und blau – was als sauerstoffarmes und -reiches Blut gedeutet wurde. Die weißlichen Flecken auf den Blättern setzte man den Alveolen gleich.

Die Pflanze enthält Allantoin, Flavonoide, Gerb- und v.a. Schleimstoffe und Vitamin C, im Gegensatz zu anderen Boraginaceen aber keine Pyrrolizidinalkaloide.[2]

Chevallier beschreibt die Verwendung bei Atemwegserkrankungen, v.a. wegen des hohen Schleimgehalts hat sie gute Wirksamkeit bei chronischer Bronchitis, chronischem Husten (auch Keuchhusten) sowie Asthma. Früher wurde es auch bei Bluthusten im Zusammenhang mit Tuberkulose verwendet.[2] Dies weist unter Gesichtspunkten der Chinesischen Medizin auf einen extremen *Yin*-Mangel hin (siehe auch unten).

Pahlow beschreibt eine reizlindernde (Schleimstoffe) und das Bindegewebe günstig beeinflussende Wirkung aufgrund der enthaltenen Kieselsäure. Er stellt jedoch fest, dass die Pflanze in der schulmedizinischen Heilkunde nicht verwendet wird.[3] In der Volksmedizin ist jedoch die Anwendung bei Halsweh, Heiserkeit, Husten und Verschleimung, bei Ruhr und Durchfall sowie bei Blasenleiden sehr verbreitet.[3]

Florian Ploberger bietet uns die Einordnung in das System der Chinesischen Medizin an und bezeichnet das Lungenkraut als süß im Geschmack, kühl in seiner thermischen Wirkung und ordnet es den Organen Lunge und Dickdarm zu.[4] Im Einzelnen tonisiert es das Lungen-Yin, eignet sich für die Behandlung eines pathogenen Restfaktors, stoppt Blutung bei Blut-Hitze und wirkt mild Herz-Feuer entgegen.[4]

Der nächste Vertreter dieser Familie, der Borretsch (*Borago officinalis*) weist v.a. einen seelischen Aspekt auf. So schrieb der Arzt Valentino Kräutermann im Jahre 1725 in seinem volkstümlichen Anleitungsbuch „Der Curieuse und vernünftige Zauber-Arzt“, dass das Einnahme von Borretschblüten nach dem Abendmahl fröhliche Träume beschert.[5] Die Melancholie vertreibende und das Herz erfreuende Wirkung wird von vielen verschiedenen Pflanzenheilkundigen (z.B. Parkinson, Bacon) beschrieben. Gerard zitiert Pliny: „Ego Borago gaudia semper ago“ (frei übersetzt: Ich, Borretsch, bringe immer Freude, neuen Mut).[6]

Immer schon wurden die jungen Triebe und Blüten gegessen. Die Pflanze verströmt einen gurkenartigen Geruch, was ihr auch den Namen Gurkenkraut verlieh.

Peter Holmes beschreibt die folgenden Wirkqualitäten:[7]

- etwas süß und salzig, kalt, feucht
- Tropismus: Lunge, Herz, Niere, Blase, Dickdarm



Abb. 2 Borretsch (*Borago officinalis*)

Die Funktionen und Indikationen im Hinblick auf die Chinesische Medizin im Einzelnen:[7]

- nährt das Lungen-Yin, vertreibt Wind-Hitze aus der Lunge, befeuchtet Trockenheit, klärt Leere-Hitze, *Shao Yin*-Fieber mit Leere-Hitze, Herz-Yin-Mangel und Herz-Feuer, hebt den Herz-Geist
- klärt toxische Hitze, Nieren-Feuer, Feuchte-Hitze in Niere und Blase, bewegt Nieren-Qi

Eine Warnung erfolgt bezüglich des Gehalts an Pyrrolizidinalkaloiden.

Florian Ploberger vergleicht die Lungen-Yin tonisierende Wirkung mit *Mai Men Dong* (*Ophiopogonis Radix*).[4]

Als letzter Vertreter dieser Gruppe ist der Beinwell (*Symphytum officinalis*) zu nennen.

Bekannt wurde der Beinwell vor allem als der große Knochenheiler. So setzt sich sein Name zusammen aus „Bein“ (was dem Knochen entspricht) und „well“ von „wallen“ (gleich zusammenwachsen). Bereits im 4. Jahrhundert nach Christus wird die Pflanze im Herbarium des Pseudo-Apuleius als „confirma“ erwähnt (lat.=befestigen, kräftigen) und auch Hildegard von Bingen nennt ihn „consolidā“ (at.=festmachen).[8]

Eine interessante Anwendung in der Geschichte, die eine heilende Wirkung auf die Lunge andeutet, wird aus Ostpreußen berichtet. Dort wurde für Lungenkranke und Schwindsüchtige (fortgeschrittene Tuberkulose) täglich ein Pfannkuchen aus frisch ausgegrabenen und geriebenen Beinwellwurzeln mit Mehl und Honig zubereitet.[1]

Der Beinwell enthält Gerbstoffe, Schleimstoffe, Allantoin, Cholin, Kiesel und Vitamin B12. Allantoin wirkt entzündungshemmend, regt die Zellbildung an, löst Wundsekret auf und fördert die Granulation. Diese Substanz weist in



Abb. 3 Beinwell (*Symphytum officinalis*)

keiner Pflanze eine so hohe Konzentration wie im Beinwell auf und eignet sich hervorragend zur Behandlung von alten, faulenden Wunden.[9] Interessant in diesem Zusammenhang ist die Erwähnung von Peter Holmes, dass die Ureinwohner Nordamerikas im Beinwell, nachdem ihn die Europäer mit auf den Kontinent brachten, bald viel mehr erkannten und ihn mit weit größerem Talent einsetzten als die „weißen Ärzte“. Sie behandelten damit unzählige Krankheiten an Extremitäten und konnten Leben retten, die sonst durch die damals primitive septische Operations- und Amputationstechnik verloren gewesen wären.[7]

Persönlich konnte ich eine ähnliche Erfahrung in der Tierheilkunde machen, als ich bei meinen Hasen eine offene Fraktur allein mit Beinwell kuriert habe.

Peter Holmes liefert uns wertvolle Hinweise, um den Beinwell in das System der Chinesischen Medizin zu integrieren:[7]

- Geschmack und Wirkqualität sind leicht süß, bitter und adstringierend, kühl, befeuchtend mit sekundär trocknendem Effekt, erweichend festigend, regenerierend und nährend.
- Tropismus: Lunge, Haut, Magen, Dickdarm, Blase und Genitalien

Die Funktionen und Indikationen im Einzelnen:[7]

1. Nährt das *Yin*, befeuchtet Trockenheit, erzeugt Flüssigkeiten und klärt Leere-Hitze, stärkt den Hals, lindert Husten und Verstopfung.
2. Nährt das Blut und lindert Müdigkeit, stärkt das Bindegewebe auch bei muskuloskelettalen Mangelerscheinungen infolge von Leber- und Nieren-Schwäche.
3. Klärt Feuchte-Hitze, lindert Entzündung und stoppt Ausfluss und Blutung, lindert Schmerz.
4. Fördert die Geweberegeneration, lindert Schwellung und Schmerz bei äußerem Trauma, erweicht Geschwüre und bringt Eiter zum Fließen.

Florian Ploberger beschreibt den Beinwell daneben sogar als essenztonisierend, was meiner Meinung nach recht

wahrscheinlich erscheint.[4]. Dies bezieht sich jedoch auf eine innerliche Langzeitanwendung. Dies ist durchaus interessant, da die moderne Forschung an pyrrolizidinfreien Pflanzen arbeitet.

Zum Abschluss möchte ich noch einen anderen Aspekt in der Arbeit mit Pflanzen vorstellen, die Einnahme von Pflanzen/Blütenessenzen im Stil von Edward Bach. Bei der Beinwellblüte geht es für mich darum, Dinge zum Abschluss zu bringen und endgültig loszulassen. Dies entspricht dem immateriellen Aspekt der Lunge in der Chinesischen Medizin. Es soll ein fruchtbarer, bereiter (geheilte) Boden für Neuanfänge geschaffen werden.

#### Literatur

- [1] Marzell H. Geschichte und Volkskunde der deutschen Heilpflanzen. Nachdruck der 2. Auflage, Stuttgart 1938, Hippokrates Verlag. St. Goar: Reichl Verlag 2002
- [2] Chevallier A., Die BLV Enzyklopädie der Heilpflanzen, BLV Verlagsgesellschaft mbH, München, 2000
- [3] Pahlow M. Das große Buch der Heilpflanzen, Lizenzausgabe Weltbildverlag, München: Gräfe und Unzer Verlag 2006
- [4] Ploberger F. Das Große Buch der Westlichen Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin. Schiedlberg, Österreich: Bacopa Verlag, 1. Auflage 2011
- [5] Müller-Ebeling C., Rättsch C., Storz W.-D., Hexenmedizin, AT Verlag Aarau, Schweiz, 2. Auflage 1999
- [6] Grieve M., A Modern Herbal, Penguin Books, Middlesex, England, reprinted 1980
- [7] Holmes P., The Energetics of Western Herbs. Boulder, Colorado: Snow Lotus Press, 1998
- [8] Fischer-Rizzi S., Medizin der Erde, Wilhelm Heyne Verlag GmbH & Co.K.G., München 2002
- [9] Storz, W.-D., Mit Pflanzen verbunden, Kosmos Verlag, Stuttgart, 2005

#### Birgit Baur-Müller,

nach dem Studium der Humanmedizin an der LMU München (1988 bis 1994) Ausbildung bei der DÄGfA in Akupunktur (A-Diplom 1999). Es gelang ihr mit viel Freude, die Akupunktur in ihrer gynäkologisch-geburtshilflichen Abteilung auch den Hebammen näherzubringen. Studium der chinesischen Medizin und chinesischen Kräuterheilkunde mit westlichen Kräutern bei Françoise Ramakers und Jeremy Ross. Seit 1998 ist sie als Ärztin für Akupunktur (Zusatzbezeichnung 2004) in privater Praxis niedergelassen.

Selbstheilungszentrum, Birgit Baur-Mueller & Stephen Turner, Mohnweg 19, 86845 Großaitingen, 08203/951738, email: b8birgit@yahoo.de

