

Isabel Arends & Doris Warter

# Wilde Alpenschätze

Grüne Gesundheit  
aus den Bergen



Die Wildblumen-Apotheke

 crotona

Es ist natürlich selbstverständlich, dass bei ernsthaften Erkrankungen ärztliche Hilfe unumgänglich ist. In einem solchen Fall kann eine Selbstbehandlung sogar lebensgefährlich werden.

Was hier gesagt und geraten wird, soll also keinesfalls den Arzt oder Heilpraktiker ersetzen, sondern es will vielmehr das Allgemeinwissen erweitern und den Wert natürlicher Heilkräfte fördern, damit man sich bei Bedarf mit einfachen, natürlichen Mitteln selbst helfen kann.

Die Autorinnen und der Verlag können jedoch keine Haftung für Folgen aus dem richtigen oder unrichtigen Gebrauch der hier dargestellten Methoden und Rezepte übernehmen.

## Impressum

ISBN 978-3-86191-239-2

Deutsche Originalausgabe:

1. Auflage 2022

© Crotona Verlag GmbH & Co. KG

Kammer 11, D-83123 Amerang

www.crotona.de

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art und auszugsweisen Nachdruck, sind vorbehalten.

Fotos: Isabel Arends, Doris Warter, Peter Jud

sowie shutterstock.com

Umschlaggestaltung: Annette Wagner

gedruckt bei: REN MEDIEN GmbH

Filderstadt, Germany

## Inhalt

Einleitung .....	7
Alpenmedizin – Eine ganzheitliche Sichtweise.....	7
Eine Schatztruhe alten Wissens.....	8
Immer schon heiß begehrt: Seltene Alpenheilkräuter .....	9
Heilendes Kraut und heiliges Wort: Die Medizin der Alpenklöster .....	10
Von Bergdoktoren, Bauernärzten und Volksheilern.....	11
Alpenmedizin für alle – Vom Berg ins Tal .....	14
Sissis Alpenlust, Heidi und der Zauberberg.....	15
Die Höhenstufen: Was wächst wo und wann am Berg? .....	16
Heilkräuter kennenlernen .....	19
Wie verwende ich die Kräuter?.....	23
Der Alrausch .....	27
Das Alpenveilchen .....	29
Das Alpen-Vergissmeinnicht .....	33
Die Arnika .....	37
Der Augentrost .....	41
Die Bergrose .....	45
Der blaue Enzian .....	49
Das Edelweiß .....	52
Die Gebirgsfichte .....	56
Der gelbe Enzian .....	61
Die Glockenblume .....	65
Die Heidelbeere.....	68
Das Johanniskraut.....	72
Die Lärche .....	76
Die Latschenkiefer .....	81
Das Leberblümchen .....	86
Der Löwenzahn.....	89
Das Mädesüß .....	93
Die Margerite.....	98
Die Meisterwurz .....	101
Die Melisse .....	105
Die Schafgarbe.....	110
Die Schlüsselblume.....	115
Die Schneerose .....	120
Die Silberdistel .....	124
Die Silberwurz .....	127
Der Spitzwegerich .....	131
Die Vogelbeere .....	134
Der Wacholder.....	137
Die Zirbe.....	141
Bezugsquellen.....	146
Literatur .....	147

**Blütenessenzen**

»Einfachheit ist der Schlüssel zu dieser Heilweise.«

Edward Bach (1886-1936)

Einige der Alpenheilpflanzen finden sich unter den sogenannten Bachblüten. Diese Blütenessenzen wurden vom englischen Arzt Edward Bach Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelt, als helfende Antwort auf die Leiden nach dem 1. Weltkrieg.\* Folgende Alpenheilpflanzen sind als Bachblüte einfach über den Handel (Apotheke) zu beziehen: Enzian (*Gentian*), Heide (*Heather*), Lärche (*Larch*), Kiefer (*Pine*), Sonnenröschen (*Rock Rose*) und Heckenrose (*Wild Rose*).



Alle in diesem Buch beschriebenen Alpenheilpflanzen gibt es als Blütenessenzen auch im Handel zu kaufen. Die Anwendung ist denkbar vielseitig und einfach. Du kannst einen Tropfen auf ein halbes Glas Wasser geben und über den Tag verteilt trinken. Man kann auch einen Tropfen unter die Zunge geben. Oder man bereitet eine eigene verdünnte Mischung zu. Hierfür füllt man in eine Tropfflasche (30 ml) Quellwasser mit etwas Alkohol (ca. 1%) zum Konservieren. Blütenessenzen dürfen direkt auf den Körper aufgetragen werden. Sie ergänzen ideal Raum- und Aura-Sprays. In Mischungen hat sich die Kombination von drei unterschiedlichen Blüten bewährt.

\* Siehe Edward Bach 1988.

*Der Almrausch* ~ Feuer des Herzens**Heilendes Pflanzenwissen für unsere Zeit**

Der Almrausch schenkt Wärme und Trost in Zeiten seelischer Kälte. Er ist ein Herzöffner und bringt die Lebensfreude zurück. Die im Almrausch gespeicherten Sonnenkräfte wirken sich befreiend auf den gesamten Brustraum mit Herz und Lunge aus. Alte negative Emotionen, wie Gefühle der Verlorenheit, der Trauer und der Entmutigung, lösen sich. Wir können wieder tiefer durchatmen.

**Der Almrausch** ~ *Rhododendron ferrugineum*

Der berühmte Almrausch gehört zur Gattung der Rhododendren. Die Pionierpflanze wächst als Zwergstrauch bis auf 2800 Metern. Hier befestigt sie mit ihren tiefen Wurzeln die Hänge. Die Blätter des immergrünen Strauchs haben auf der Unterseite rostrote Schuppen, ein effektiver Kälteschutz. Deshalb heißt der Almrausch auch *Rostblättrige Alpenrose*. Weitere Volksnamen sind *Almrose*, *Nebelrose* oder *Herznägeli*. Der Name *Almrausch*

soll sich von der leichten Rauschwirkung herleiten, die sich bei Verzehr der Pflanze einstellen kann.

### Pflanzenheilkunde der Alpen

Die Volksmedizin las in der Pflanzensignatur der rubinroten Blüten wärmende Feuerkräfte. Man setzte die Blüten als Tee gegen Krankheiten der Kälte ein. Bei Grippe, Husten und Mandelentzündungen trinkt man im Allgäu auch heute noch Almrauschtee oder -sirup. Almrausch soll außerdem die Kälte aus den Gelenken vertreiben und wurde früher bei Rheuma und Neuralgien verwendet.

Es gibt Almrauschhonig, der lieblich schmeckt. Er hat eine besondere, fast durchsichtig weiße Färbung. Der Honig hat eine hochschwingende Energie.



### Seelische Wirkung der Blütenessenz

Der Almrausch führt von nervöser Unruhe, die durch innere Konflikte ausgelöst wurde, hin zu einer ruhigen und aufbauenden Aktivität. Einen Tropfen auf den Brustraum geben und verreiben; oder drei Tropfen in ein halbes Glas Wasser über den Tag verteilt trinken.

### Brauchtum

Der glutrote Almrausch galt als Träger von Feuerenergien. Man sagte den Blüten die Kraft nach, Blitze anzuziehen. Bei drohendem Gewitter soll man keine Blüten am Hut tragen. Almrausch gilt als Wächter der Wohnorte von Naturwesen. Diese freundlichen Naturgeister, die Gletscherfräulein, beschützen gerne die Menschen und ihr Vieh auf den Almen. Früher war es ein

Brauch der Sennerinnen, der Leitkuh ein Körbchen mit Almrosenblüten und Walderdbeeren zwischen die Hörner zu binden. Dieses Dankopfer war für die Gletscherfräulein bestimmt.

Die Botschaft des Königs der Almen:

»Öffne dein Herz für die Schönheit der Schöpfung.  
Wisse, du bist unendlich geliebt.«



## Das Alpenveilchen ~ Verwandlung

### Heilendes Pflanzenwissen für unsere Zeit

Alpenveilchenkraft trägt den Schwung des Wandels in sich. Diese Pflanze schenkt dir Herzensmut, um deine Lebensaufgabe anzupacken. Es ist zum Wohle deines Umfeldes, wenn du beschließt, dein Können zu leben. Vergiss deine falsche Bescheidenheit. Dort, wo du früher dein Licht unter den Scheffel gestellt hast, gilt es jetzt, auf die Bühne deines Lebens zu treten.



### Gut zu wissen: Der Deutschen liebste Topfpflanze

Alpenveilchen schenken uns im Winter Freude. Die Pflanze kann eine gute Gefährtin in der dunklen Jahreszeit sein. Anschauen tut gut. Alpenveilchen sind altbewährte Heiler bei Herzkummer, Einsamkeitsgefühlen und Traurigkeit. Alpenveilchen gibt es in vielen Farben und Größen. Allen gemeinsam ist, dass sie kalte, schattige Standorte und Feuchtigkeit lieben.



### Das Alpenveilchen ~ *Cyclamen europaeus*

Das Alpenveilchen wächst in Gebirgswäldern. Seine Blüten sind rosafarben und blühen von Juni bis Oktober. Es zeigt eine seltene Blütenform: Die Blütenblätter stehen streng zurückgeschlagen nach oben ab. Seine dunkelgrünen Blätter lassen ahnen, dass die Pflanze auch Gift enthält. Das Alpenveilchen hat eine eigenwillige Art entwickelt, die Samen in den Boden zu bekommen. Nach der Befruchtung bildet sich eine harte Samenkapsel aus. Der Blütenstängel vertrocknet, dreht sich spiralgig ein und drückt den Samen in die Erde. In der dunklen Erde überwintern die Samen, um im nächsten Frühling zu keimen. Diese Pflanzen wachsen gerne unter Haselbüschen, weshalb das Alpenveilchen auch *Haselblumel* heißt. Andere Volksnamen sind *Kreuzwehkraut*, *Kristleidensblumen*, *Saubrot* und *Schweinsapfel* – ein Hinweis, dass die klugen Wildschweine die giftigen Wurzelknollen gerne als natürliches Wurmmittel fressen.

*Aufgepasst*

Die Pflanze steht unter strengem Naturschutz!

### Pflanzenheilkunde der Alpen

Die heilkundigen Frauen und Hebammen der Alpen nutzten früher diese Pflanze, um Geburten einzuleiten und zu erleichtern. Heute hat die Pflanze einen hohen Stellenwert in der Homöopathie. Hier wird sie häufig als Migränemittel, bei Kopfschmerzen und bei Drehschwindel eingesetzt. Außerdem hat sich das Mittel bei Menstruationskrämpfen oder depressiven Verstimmungen, die vor allem dort auftreten, wo Frauen beruflich in unglücklichen Situationen arbeiten müssen, bewährt.

*Achtung*

Die Inhaltsstoffe Saponinglycoside, Cyclamin und Triterpen sind giftig. Deshalb die Pflanze nur als Blütenessenz anwenden.

### Gut zu wissen: Alpenveilchen zeigen Kraftlinien und Kraftorte der Landschaft an

Dort, wo man sie am Berg findet, lohnt es innezuhalten, die Energien der Umgebung wahrzunehmen und Kraft zu tanken; denn das unscheinbare Alpenveilchen gehört zum Kreis der sogenannten »Reizstreifenpflanzen«. Diese Pflanzen wachsen gerne dort, wo Reizstreifen, also geologische Verwerfungen und geomantische Linien, verlaufen. Die Reizstreifenpflanzen tragen große Heilkräfte in sich, die in diesem Fall in der Schwingungsmedizin zu finden sind.

### Seelische Wirkung der Blütenessenz

Die Blütenessenz hilft, sich vorzuwagen. Sie kann ein »Kick-Off« für deine Herzenswünsche bewirken. Dort, wo man bisher feststeckte, verzagt war und sich lieber zurückzog, findet man den Mut, andere Wege zu wählen. Das Alpenveilchen heilt unser inneres Kind, dort, wo es in der Kindheit Einsamkeit ertragen musste. Heilt man den Kummer des inneren, verlassenen Kindes, fließen einem neue Kräfte zu.

**Rezept: Blütenmischung »Es geht voran!«**

3 Tropfen Alpenveilchen-Essenz  
 3 Tropfen Bachblüte Walnut (Walnuss) und  
 5 Tropfen Bachblüte Sweet Chestnut (Esskastanie)  
 in 10 ml Quellwasser ansetzen.

Jeweils einen Tropfen in ein Glas Wasser geben und über den Tag verteilt trinken. Neun Wochen lang, denn die alten Muster der Kindheit brauchen ihre Zeit, sich zu wandeln. Schreibe in dieser Zeit ein Tagebuch, in das du Träume notierst sowie Wünsche und Veränderungen aufschreibst.

**Altes Wissen der Alpen**

Dort, wo man Alpenveilchen am Berg findet – so dachte man früher – betrete man das Reich der Zwerge und Berggeister. Das Alpenveilchen galt in der Antike als »eine mächtige Zauberpflanze«, die im Garten der griechischen Göttin Hekate wuchs. Die mächtige Zauberin galt als Hüterin der Tore von Geburt und Tod.

**Die Botschaft der Zauberpflanze der Berge:**

»Lebe deine Herzenswünsche!«

**Das Alpen-Vergissmeinnicht**

~ Du bist dein Glücksstern!

**Heilendes Pflanzenwissen für unsere Zeit**

Diese Pflanze ist ein Glücksbringer. Wenn diese Blume dich im Moment besonders anspricht, dann umgib dich mit ihr, ihren Farben und ihrer Energie. Vergissmeinnicht sind in der Pflanzenwelt mächtige Kraftblumen. Das Vergissmeinnicht ermutigt dich, die Dinge einmal ganz anders zu betrachten. »Was groß ist, ist klein, und was klein ist, ist groß«, flüstert diese Heilpflanze dir zu. »Dein schönes Wesen ist groß. Deine Probleme sind hingegen viel kleiner, als du ahnst – sie kommen und gehen.«

**Inspiration: Ein Sternenschutzmantel**

Wann immer du dich etwas dünnhäutig fühlst, stelle dir vor, dass dich ein wunderschönes Vergissmeinnichtblau als Farbe einhüllt und beschützt. Sieh in deiner Imagination, wie kleine blaugelbe Blütensterne deinen Schutzmantel schmücken. Das Vergissmeinnicht wird im Alpenraum der Schutzmantel-Madonna zugeordnet.