



Thema : **Kräuterwanderungen (nicht nur für Familien)**

Apotheker Alexander Kohler

Fachapotheker für Allgemeinpharmazie,
Prävention und Gesundheitsförderung,
Gesundheitsmanager Wipig

Jura-Apotheke
91790 Nennslingen



Gliederung

1. Vorwort
2. Einleitung in das Thema
3. Die Kräuterwanderung
 - 3.1 Planung, Vorbereitung, Organisation
 - 3.2 Durchführung
 - 3.3 von Pflanze zu Pflanze
 - 3.4 Nacharbeiten
4. Resümee
5. Anhang mit
 - 5.1 Literaturverzeichnis
 - 5.2 Bilderreigen: von Pflanze zu Pflanze
 - 5.3 Pflanzenliste

Apotheker steht sowohl für die weibliche, als auch die männliche Berufsbezeichnung.



1. Vorwort

Seit Jahren bieten meine Frau (Apothekerin Susanne Hirschmann-Kohler) und ich Veranstaltungen rund um Heilpflanzen für unsere Apothekenkunden und interessierte Gruppen an. Besondere Freude haben uns dabei immer die Kräuterwanderungen gemacht.

Nach Apothekenschluss, am Samstag- oder Sonntagnachmittag können Kräuterwanderungen für interessiertes Publikum leicht durchgeführt werden. Die Vielzahl an guter Literatur (siehe: Anhang Literaturliste) erleichtert dabei die Vorbereitung.

Organisation, Durchführung und Nachbearbeitung einer Kräuterwanderung lassen kaum Konflikte oder „Ärger“ mit anderen „medizinisch orientierten Berufsgruppen“ erwarten. Gerade die Betätigung in diesem Bereich hat uns mit Therapeuten aller Art ein zwangloses Kennenlernen ermöglicht. Dabei haben sich so quasi nebenbei, schwierige Themen der täglichen pharmazeutischen Arbeit effektiv in die Kräuterwanderung mit einbauen lassen. Auch können besondere Bereiche der Naturheilkunde (z.B. Homöopathie, anthroposophische Arzneien, spagyrische Arzneien, Bachblüten, und vieles mehr) ebenso angesprochen werden wie aktuelle Themen aus dem Arzneimittelrecht oder der sich ständig ändernden Vorgaben aus dem Gesundheitswesen. Diese Gespräche ersetzen oft langwierige Beratungen in der Apotheke und schaffen durch die entspannte Plauder-Atmosphäre eine gute Vertrauensbasis. Jede durchgeführte Veranstaltung, ob Vortrag oder Kräuterwanderung, kann immer wieder ein Ausgangspunkt für weitere Gespräche, Vorträge oder Veranstaltungen sein.

Schade wäre es, wenn andere Berufsgruppen im Gesundheitswesen diese, uns Apothekern auf den Leib geschnittene Nische, besetzen und für ihre Interessen ausschachten würden.

2. Einleitung in das Thema

Themen um Natur, Heilpflanzen und Naturheilkunde haben heute Hochkonjunktur. In fast jeder Zeitschrift der Regenbogenpresse finden sich Beiträge mit Themen aus Natur- und Pflanzenheilkunde. Eine Hommage an die Natur hab´ ich in den Nürnberger Nachrichten in der Wochenendausgabe vom 25./26. Juni 2011 gelesen (siehe Anhang) und die KAB (katholische Arbeiter Bewegung) - Zeitung von Juli/August 2011 nimmt sich sehr ausführlich der heilenden Kräuter zu Ehren des Festes Mariä Himmelfahrt an. Die Heilpflanzenserien in den Apothekenzeitungen „Apothekenumschau“ und „neue Apothekenillustrierte“ haben sicherlich ebenfalls zum Erfolg der Heilpflanzenthematik geführt.



Kräutergärtlein vor der Kreuz-Apotheke, Juni 2011.

Auch die leicht zugänglichen Informationen aus dem Internet (Internetrecherche im Google „Stichwort: „Heilpflanzen“ mit 1 920 000 Einträge) geben einen schnellen, qualitativ aber oft fraglichen Überblick zu diesem Themenbereich.

Im täglichen Apothekengeschäft ist leicht zu erkennen, dass eine Vielzahl unserer Kunden Naturheilmitteln, pflanzlichen Arzneimitteln, aber auch medizinisch alternativen Therapien unvoreingenommen

und offen gegenüberstehen. Mit unserer

universitären Ausbildung in Botanik, pharmazeutischer Biologie und Pharmakologie, durch die Vielzahl an sehr guten Fortbildungen und nicht zuletzt gestärkt durch verschiedene qualifizierende Weiterbildungen, liegt für uns Apotheker das Engagement im Segment „Heilpflanzen“ geradezu auf der Hand. Ohne allzu großen Aufwand kann jederzeit damit begonnen werden. Ein anfängliches Zugehen auf Indikatorkunden der eigenen Apotheke ist sicherlich hilfreich für einen ersten „Kräuterwandertermin“. Dann lassen Einladungen zu Kräutervorträgen nicht lange auf sich warten.

Ein kleines Kräutergärtchen, ein Pflanzenbeet oder auch nur ein paar Heilpflanzen in Kübeln neben der Apotheke bieten weitere Ansatzpunkte für Kräutergespräche im Apothekenalltag. In dieser Weise starteten wir in unseren Apotheken mit Kräuterwanderungen und Kräutervorträgen.

Die Kräuterwanderungen sind ausgesprochene Laienveranstaltungen. Ich habe für diese Veranstaltungsart bewusst den Begriff „Kräuterwanderung“ gewählt, um den Laiencharakter deutlich zu machen (in Abgrenzung zur botanischen Exkursion). Zur typischen Zielgruppe gehört der nicht botanisch vorgebildete, interessierte Laie. Immer wieder sind an Kräuterwanderungen interessierte Menschen mit einem guten botanischen Wissen dabei. Diese Spezialisten bringen sich in der Regel sehr positiv in die Veranstaltungen ein.

Die Pflanzenstruktur unseres Bereiches ist von der geografischen Vielseitigkeit unseres Kreises geprägt. Auf der einen Seite die mageren Trockenrasen im Altmühltal, die Gewässer mit der entsprechenden Pflanzenwelt um die mittelfränkische Seenplatte, mit Brombach-, Roth- Altmühl- und Igelsbachsee, dann die sehr raue Jurahochfläche (bis zu 620m ü. Meeresspiegel und nicht zuletzt die sich wandelnden Flächen unserer in Teilen noch aktiven Landwirtschaft.



Viele Förderprogramme setzen Impulse zum Erhalt der heimischen Artenvielfalt.

• Dabei sind besonders zu erwähnen:

- das Bayerische Kulturlandschaftsprogramm (KULAP),
- das Ackerrandstreifenprogramm,
- die Förderprogramme zur Renaturierung von Ackerflächen bei Flächenstilllegungen,
- Förderprogramme zum Verzicht auf intensiven Gebrauch von Spritzmitteln, Förderprogramme zur Erhaltung der Streuobstwiesen,
- kommunale Pflegeprogramme für Wiesen und Weiden, Pflegeprogramme der Jägerschaft, des BUND für Umwelt und Naturschutz, des Vogelbundes, der Bienenzüchterverbände, sowie
- Programme der lokalen Fremdenverkehrsverbände und Programme zur Förderung von Pflanzen zur Energiegewinnung.

Die mit den Programmen arbeitenden Menschen sind auch immer potenzielle Adressaten für eine Kräuterwanderung (BN, Bund für Vogelschutz, Landfrauen, etc.).

Die angebotenen Kräuterwanderungen sind keine dogmatischen Bestimmungsexkursionen. Eine knappe und einfache Einführung in die Einteilung des Pflanzenreiches ist am Anfang der Kräuterwanderung sinnvoll. Die Teilnehmer sollen die Begriffe: „Pflanzenfamilie, Gattung, Art“ kennen lernen. Eingehen kann man an dieser Stelle auch auf die regional unterschiedlich gebrauchten Pflanzennamen. Erwähnenswert an dieser Stelle ist der Name Carl von Linné, der mit Einführung der binominalen Nomenklatur die Grundlage der modernen botanischen (und zoologischen) Taxonomie schuf. Mit der lateinischen Bezeichnung kann eine genaue Benennung einer (Heil-)Pflanze stattfinden.

Am Beispiel der weißen Taubnessel, die bei Kräuterwanderungen häufig gefunden wird, möchte ich die Einteilung Familie, Gattung, Art, aber auch die volkstümlich gebrauchten Namen erläutern.

Die Pflanzenfamilie der weißen Taubnessel heißt Lippenblütler = lateinisch Lamiaceae (allgemein enden die Pflanzenfamilienamen auf -aceae). Charakteristisch für Lamiaceae sind Blütenform, das lippenförmig ausgebildete Blütenblatt, sowie der vierkantige Pflanzenstengel. Mit diesen Charakteristika der Pflanzenfamilie Lamiaceae können Teilnehmer einer Kräuterwanderung weitere gefundene Pflanzen dieser Familie dann dieser Pflanzenfamilie wieder zuordnen. Typisch z.B. Wiesensalbei, Melisse, Lavendel, ...

Um die weiße Taubnessel von anderen Mitgliedern der Lamiaceae-Pflanzenfamilie abzugrenzen und genauer zu bestimmen, braucht man ihren Gattungsnamen, hier Taubnessel = lateinisch *Lamium*. Und da es in der Gattung *Lamium* viele Vertreter gibt, braucht die Pflanze noch einen Artnamen, der die Besonderheit ausdrückt (Epitheton), hier im Beispiel die weiße Farbe der Blüte, im Lateinischen *album*. Damit lautet der botanisch richtige Name: *Lamium album*, Lamiaceae.

Weitere Taubnesselarten sind:

- | | |
|----------------------------|--------------------------------|
| <i>Lamium purpureum</i> | = purpurrote Taubnessel |
| <i>Lamium maculatum</i> | = gefleckte Taubnessel |
| <i>Lamium amplexicaule</i> | = stängelumfassende Taubnessel |



Volkstümlich gebrauchte Namen sind: Bienensaug, Sügede, Sugerletee, Sugeratee. Die Kräuterwandergruppe weiß dann sicher noch manch anderen Namen unter denen die Taubnessel regional kursiert.

Weitere bekannte und leicht bestimmbare Pflanzenfamilien sind:

Fabaceae = Schmetterlingsblütengewächse

z.B. Vogelwicke, Rotklee, Weißklee, Bohne.

Ihr gemeinsames Familienmerkmal ist, dass sie eine Schote als Frucht entwickeln.

Rosaceae = Rosengewächse

z.B. Gänsefingerkraut, Hagebutte, Kirschbaum, Apfelbaum, Rose, Himbeere, Mädesüß.

Ihr gemeinsames Familienmerkmal sind die 5 radiärstehenden Kronblätter und der gesägte Blattrand der Laubblätter.

Asteraceae = Korbblütler

z.B. Beifuß, Eberraute, Estragon, Gänseblümchen, Huflattich, Kamille, Löwenzahn, die Ringelblume oder die Schafgarbe.

Ihr gemeinsames Familienmerkmal ist der korbähnliche Blütenstand.

3 . Die Kräuterwanderung

3.1 Planung, Vorbereitung, Organisation

Kontaktaufnahme

Die Kontaktaufnahme und Interessensweckung für eine Kräuterwanderung im eigenen Apothekenumfeld stellt anfänglich eine gewisse Herausforderung dar. Von großem Vorteil ist es, wenn man zunächst die verantwortlichen Personen von Organisationen, Vereinen, Verbänden, Schulen, Kindergärten, aber auch nicht weiter strukturierter Gruppen, wie z.B. Krabbelgruppen, Stammtischfreunde anspricht.

Mit Handzetteln, Infobriefen, Plakaten im Schaufenster, Aushängen in Schaukästen der Vereine, aber auch unter zu Hilfenahme der verschiedenen ortsmöglichen Verteiler (Gemeindeblätter, lokale Tageszeitung, Infopost) kann auf eine Kräuterwanderung oder Kräutervortrag aufmerksam gemacht werden.

Termine

Eine Kräuterwanderung kann mit entsprechender Phantasie fast das gesamte Jahr und auch an fast allen Standorten angeboten und durchgeführt werden. Es bieten sich aber grundsätzlich zwei saisonverschiedene Termine im Laufe des Jahres besonders an. So hat man in den Monaten April, Mai und teilweise auch noch im Juni die Vielzahl aller Frühjahrsblüher zur Verfügung. Dagegen zeigen sich in der Zeit Ende August, September und dem frühen Oktober die fruchttragenden Pflanzen. Die für mich schönste Zeit für eine Kräuterwanderung ist



von Mitte Mai bis Ende Juni und der Endsommer im September. Hier ist in der Regel sehr gutes Wetter, Sonnenschein und eine prachtvolle Natur zu erleben. Risikobehaftet sind die Zeiten zwischen den Mahden, Heu (Mai) und Grummet (August). So kommt es immer wieder vor, dass die bei der Vorbegehung gefundenen wunderschönen Pflanzenbestände in der Zwischenzeit bis zur Veranstaltung vom Landwirt weggemäht wurden. Hier sind dann Improvisationstalent und Ortskenntnis gefragt.

vorbereitende Aufgaben

Die zu bewandernde Strecke sollte unbedingt mindestens einmal vor der Veranstaltung komplett abgegangen werden. Eine Woche vorher hat sich bewährt. Der Wanderweg soll der Gruppe angepasst sein. Ein großes Augenmerk ist dabei zunächst auf den Zustand des Weges zu richten (matschig, kinderwagentauglich, rollstuhlgeeignet, Abkürzungsmöglichkeiten im Falle von Regen, Unfall oder Schwäche eines Teilnehmers, Rastplatzmöglichkeit, Steigungen, starke Sonneneinstrahlung, ...). Auf Dornen, tiefe Löcher im Boden und auf lockere Steine ist besonders zu achten. Zecken sind das gesamte Jahr ein heikles Thema.

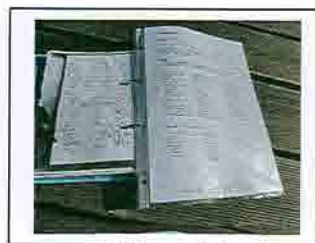
Oft bietet sich nach der Wanderung die Möglichkeit einer Einkehr in eine Gaststätte an. Hier hat sich bewährt die Gruppe zu begleiten, um die Ergebnisse der Wanderung nochmals zu präsentieren und um in gemütlicher Atmosphäre Fragen zu beantworten. Hier sollte man dann unbedingt auch die gesamte Bestimmungsliteratur dabei haben.

Wenn durch die Wander-Gruppe vorab keine entsprechende Gaststätte ausgesucht wurde, sollte dies im Zuge der Vorbereitungen durch die Apotheke geschehen (voraussichtliches Eintreffen der Gruppe, eigener Tisch oder Nebenzimmer, gibt's etwas zu essen, dürfen Hunde mit, können Kinder herumrennen...).

Im Anschluss an die Vorbegehung kann man eine Pflanzenliste erstellen, die in einer der jeweiligen Wanderung angepassten Form, den Teilnehmern mitgeben werden kann.



fertiges Wanderbuch



Pflanzenliste



Pflanzenbeschreibung

Während der Vorbegehung kann man auch bestandsschonend ein Pflanzenexemplar der anzusprechenden Pflanzen pflücken. Zu Hause arbeitet man dann in Ruhe das Wissenswerte heraus. Beschriftet mit dem deutschen und lateinischen Namen, einigen Fakten über die Pflanze und pharmazeutisch



Interessantem, klebe ich die Pflanze auf eine DinA5 Seite und füge sie in ein Wanderbuch (siehe Bild oben) ein.

Zur eigentlichen Wanderung nehme ich das Wanderbuch mit den gestalteten Pflanzenblätter mit und lasse sie auch in der Gaststätte, nach der Wanderung durch die Reihen der Interessierten gehen.



Einmal (mit einer sehr eifrigen Gruppe) hat meine Frau ein Poster (siehe Bild links) mit den gefundenen Pflanzen erstellt und anschließend im Schaufenster der Apotheke eine Präsentation gestaltet. Eine Botanisiertrommel, Schachtel, Leinentasche oder auch ein Korb mit Tuch zum Schutz des gefundenen Pflanzengutes vor Austrocknung vorbereiten und zur Kräuterwanderung mitnehmen.

Alle verfügbaren Exemplare von **Pflanzenbestimmungsbüchern** sollten mit dabei sein. Auch Broschüren mit Bildern, Pflanzenführer oder andere geeignete Literatur (manchmal kann über verschiedene Arzneimittelfirmen einiges an guten Broschüren ergattert werden) können mitgenommen werden.

3.2 Durchführung

Die Wandergruppe trifft man am ausgemachten Standort. Etwa 5 Minuten nach der ausgemachten Zeit kann mit einer kurzen Begrüßung der Teilnehmer, einigen Informationen über den Verlauf der Wanderung, der anschließenden Einkehr ins Gasthaus und dem Austeilen der Unterlagen, Bestimmungsbücher und sonstiger Utensilien die Wanderung zügig beginnen. Es hat sich bewährt zuerst ein paar Minuten zu laufen um die Gespräche der Teilnehmer untereinander abzuwarten. Zwischendurch soll man gefundene Pflanzen, die angesprochen werden sollen in den mitgeführten Korb oder die Botanisiertrommel einlegen. Da es sich als sehr unvorteilhaft erwiesen hat an jeder einzelnen Pflanze stehen zu bleiben, scharf man an einem schönen Wegepunkt die Teilnehmer um sich und beginnt mit der ersten Besprechung der bis hierher gefundenen Pflanzen.

Dabei gehe ich besonders ein auf :

Botanisches: Benennung der Pflanze, Besonderheiten der Pflanze, verwendender Pflanzenteil, Sammel-/Erntezeitpunkt, Anbaumöglichkeiten .

Inhaltsstoffe: Kohlenhydrate, Fette, Öle, ätherische Öle, Alkaloide und Gifte!, Bitterstoffe, Flavonoide, Gerbstoffe, Saponine, Schleimstoffe, Carotinoide, Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine, Ballaststoffe, Zellulose, Lipide, Zucker, Proteine, (Herz-)Glykoside.



pharmazeutische

Verwendung:

Die zur Pflanze gehörenden Indikationsfelder, ergänzt durch homöopathische und weitergehende Aspekte, wie z.B.: Allopathie, Homöopathie, Phytotherapie, Bachblütentherapie, Aromatherapie, Therapien mit dynamisierten Arzneien, Futterpflanzen, energieliefernde Pflanzen, Pflanzen, aus denen Nahrungsmittel gewonnen werden.

Sonstiges:

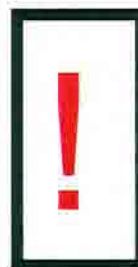
Facetten der allgemeinen Pharmazie, wie z.B.: Abgrenzungen von Nichtarzneimittel, Lebensmittel, Kosmetika, Apothekenpflicht, Verschreibungspflicht, Betäubungsmittelpflicht, Verschreibungspflicht bei Homöopathika, Qualitätsunterschiede, Verfälschungen, uvm.

Je nach Publikum, Situation, Laune, Stimmung, Wissen und Freude kann mit einem weiten Spektrum an praktischen Anwendungsbeispielen, Geschichte und Geschichten und natürlich den reichhaltigen Erfahrungsberichten aus der Apotheke das Gesagte unter- und ausgemalt werden.

Eine Gefahr für die Veranstaltung ist das Nichteinhalten der anfangs gemachten Zeitvorgaben. Hier ist häufig viel Selbstdisziplin erforderlich. Problematisch ist das Führen von Einzelgesprächen und der daraus folgenden Grüppchenbildung der Teilnehmer. Diese fühlen sich dann nicht mehr „gut aufgehoben“ und melden sich geistig von der Veranstaltung ab. Gespräche, insbesondere nicht zum Thema gehörende, zerstören die Aufmerksamkeit der restlichen Gruppe. Da wäre schade und kontraproduktiv. Hier muss dann mit dem nötigen Fingerspitzengefühl zum Wohle aller Teilnehmer eingegriffen werden. Auch soll man die (Laien-)gruppe fachlich nicht überfordern.

Am Besprechungspunkt kann man dann noch einige Fragen beantworten, aber nach ca. 5-7 Minuten geht man wieder einige Minuten weiter und sucht sich einen neuen Besprechungspunkt zur Besprechung der erneut gefundenen Pflanzen. Hier ist dann in der selben Weise wie schon beschrieben fortzufahren. In der Regel machen wir bei einer Kräuterwanderung zwischen 5 und 6 mal einen Besprechungshalt um die gefundenen Pflanzen anzusprechen, Fragen zu beantworten und Interessantes weiterzugeben.

Pilze sprechen wir grundsätzlich nicht an (auch nicht die, die mir gut bekannt sind).





Nach gut 90 Minuten peilt man den Abschluss der Wanderung an und gibt am letzten Haltepunkt einen kurzen Überblick über das Gesehene und Gefundene. Wir laden dann zu einem Kräutervortrag (so nach 2-3 Wochen) ein. Auf die eigene Apotheke kann man in der Form aufmerksam machen, als man die Fotos der Wanderung im Apothekenschaufenster zur Nachbestellung aushängt und die Pflanzenliste, sowie einiges an Literatur zum Abholen bereit hält.

Zum Abschluss der Kräuterwanderung wieder am Ausgangspunkt zurück, schließt man die Wanderung am besten mit einem offiziellen Abschiedswort, den Wünschen für einen guten Heimweg und einem Gruppenfoto (**nicht vergessen**: hier die Teilnehmer informieren, dass u.U. das Foto in der Tageszeitung veröffentlicht wird!). Weiter leitet man die Gruppe zum gemütlichen Teil in die reservierte Gaststätte. Dort besteht dann die Möglichkeit Einzelfragen und persönliche Anliegen individuell zu beantworten. Die gefundenen und mitgenommenen Pflanzen- und Pflanzenteile kann man nochmals zeigen und ansprechen und in der mitgenommenen Literatur nachschlagen.

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass häufig nach vernünftigen Teerezepturen gefragt wird. Hier geben wir gerne die Standardzulassungen für Indikationsteemischungen, aber auch die Arzneiteemischungen im Filterbeutel der namhaften Anbieter (wie „Sidroga“) weiter. Gerne empfehle und mische ich auch bewährte Teerezepturen.

Immer gut kommen kleine Geschichten zur Heilpflanzen beim Publikum an und man erntet guten Beifall für kleine Episoden (siehe Beispiel „Roskastanie“). Auch führe ich gerne die Kräuterbüschel um Mariä Himmelfahrt an. Hier kennen sich viele ältere Damen sehr gut aus und schon oft hab´ ich einiges Neue oder regional Interessante erfahren. Auf diese Weise kommt man schnell auf Schafgarbe, Wegwarte, Distel, Schöllkraut, Hirtentäschel, Borretsch, Johanniskraut, Alant, Eisenkraut oder den Huflattich zu sprechen.

Eine Zahlensymbolik hab´ ich in der Kirchenzeitung (Kirchenzeitung für das Bistum Eichstätt 72. Jahrgang vom August 2010) gefunden. Hier wird erklärt, dass die Anzahl, der sich in einem Kräuterbuschen befindlichen Pflanzen keineswegs gleichgültig ist. Die heilige Zahl 7, weist auf die Schöpfungstage hin. Die Neun, das ist dreimal die Heiligste Dreifaltigkeit, die Zwölf, das ist die Zahl der Apostel, 14, die Zahl der Nothelfer, 24 ist die Summe der Stämme Israels und der Apostel, 72 die Zahl der gesamten Jünger und die 99 ist dreiunddreißigmal die Trinität.

3.3 Von Pflanze zu Pflanze

Exemplarisch für eine Besprechungsmöglichkeit erläutere ich anhand der Roskastanie *Assculus hippocastanum*, *Hippocastanaceae*, einige interessante Punkte, die ich so, oder ähnlich in diesem Stil, während einer Kräuterwanderung angespreche:



Aesculus hippocastanum, Hippocastanaceae

volkstümliche Namen:	Foppkastanie, Gemeine Rosskastanie, Judenkest, Pferdekastanie, Saukastanie, Vixirinde, weiße Rosskastanie, wilde Kastanie
angewandter Pflanzenteil:	Roßkastaniensamen
Inhaltsstoffe:	Triterpensaponine = „Aescin“!
Wirkweise:	antiödematös, antiexsudativ, Kapillarresistenz steigend, Herabsetzung einer erhöhten Kapillarpermeabilität, Venentonisierung, Förderung des venösen Rückflusses, diuretische Wirkung.



Einige Geschichtchen:

Ein alter Aberglaube besagt: es soll genügen,
immer drei Kastanien in der Tasche bei sich
zu tragen, um vor rheumatischen Krankheiten
und Gicht geschützt zu sein.

Schon die alten Griechen wussten, dass das
Einreiben des kostbarsten Stückes mit einer
Weinbrand-Essenz aus
Kastanienblüten die Manneskraft stärkt.

Der Name Ross- oder Pferdekastanie geht auf
ihre früher weithin bekannte Heilwirkung der
Samen bei kranken Pferden zurück. Vielleicht
aber auch soll der Name nur deutlich machen,
dass die Samen nur für Pferde und eben nicht
für Menschen genießbar sind.

Kastagnetten (im Spanischen
Verkleinerungsform von Kastanie)
sind kleine
Rhythmusinstrumente aus zwei ausgehöhlten,
an Kastanienschalen erinnernde
Hartholzschälchen, die man gegeneinander
schlägt. Vor allem beim spanischen Flamenco
sind sie regelmäßig zu hören.
(zusammengestellt von : Prof. Dr. Andreas
Rolloff, TU Dresden in: die Roßkastanie –
Baum des Jahres 2005)

ein nettes Gedicht über die Kastanie/
Rosskastanie:
Wie trägt sie bloß
ihr hartes Los
in Straßenhitze und Gestank.
Und niemals Urlaub, keinen Dank!
Bedenke, Gott prüft sie nicht nur,
er gab ihr auch die Rossnatur.
(aus "Heiteres Herbarium" von K.H.
WAGGERL)

Die Roßkastanie war „Baum“ des Jahres 2005 (KBJ: Kuratorium Baum des Jahres (Adresse:
www.baum-des-jahres.de) und „Arzneipflanze“ des Jahres 2008 (Würzburg).

Die Rosskastanie ist nicht mit der Edel-Kastanie zu verwechseln. Blätter und Blüten sind deutlich
unterschiedlich, die Früchte sehr ähnlich. Bei der rotblühenden Rosskastanie, die in kleinen Gärten
und in Fußgängerzonen der Städte sehr beliebt geworden ist, handelt es sich um eine Kreuzung
zwischen der Gemeinen Rosskastanie und der nordamerikanischen Pavie (aesculus pavia,
Hippocastanaceae). Die Rosskastanie blüht Ende April/ Mitte Mai mit einer wunderbaren Blütenkrone.
Die Blätter stehen gegenständig am Spross (im Gegensatz zur Ess-Kastanie!) und sind gefingert.
In einem gesunden Baum, mit einer ausgewachsenen Krone, entwickeln sich im Frühjahr über 1.000
Blütenstände. Aus diesen werden ab Ende September, Anfang Oktober bis zu 10.000 wunderschöne
braune Samen, mit einem typischen weißen Fleck, dem Nabelfleck. Die Keimung des Samens muss
im folgenden Frühjahr erfolgen und funktioniert nur, wenn der Samen den Winter hindurch mit Laub
oder Erde bedeckt war. Als Viehfutter finden die Samen in der Tierhaltung Verwendung. In der
Kosmetischen Industrie nutzt man die Inhaltsstoffe für Farben und Schäume. In Schnupftabaken
sollen die Samen auch Verwendung finden. Großen Schaden an den Beständen der Rosskastanie
richtet seit jeher die Rosskastanien-Miniermotte an. Die Larven der Miniermotte ernähren sich
ausschließlich von Inhaltsstoffen der Blätter der Rosskastanie und lassen dann das Laub früher im
Jahreskreis abwerfen. Ein konsequentes Abtransportieren und Verbrennen des befallenen Laubes
und ein Schaffen einer gesunden Umgebung, geben dem Baum meist die nötigen Abwehrkräfte zum



Überstehen des Parasitenbefalls. Übrigens ist die rote Rosskastanie nicht in diesem Maße von der Miniermotte befallen.

Für uns Pharmazeuten interessant ist die Verwendung der Samen aufgrund ihres hohen Gehaltes an Aescin für venotonisierende Produkte (Einreibungen, Tabletten, Kapseln). Die aus Rosskastaniensamen gewonnen Arzneien entsprechen den hohen Anforderungen des Arzneibuches und sind daher als sehr wertvoll zu betrachten. Als gängige Produkte in der Apotheke können Venostasin, Reparil, Venoplant oder Noricaven genannt werden.



3.4 Nacharbeiten der Veranstaltung

Der Obst- und Gartenbauverein Nennslingen hat bei schönstem Frühlingswetter letzten Freitag Abend zur (Heil)pflanzenwanderung im Frühjahr. Entlang der Anlaute wanderte die Gruppe 2 Stunden durch die abwechslungsreiche Naturlandschaft und entdeckte eine Vielzahl an botanischen Naturschönheiten. Wie schon bei der Herbstwanderung im vergangenen Jahr führte das Apothekerehepaar Kohler die Gruppe an verschiedene Pflanzenstandorte und gab viele Informationen und Geschichten zu den einzelnen Heilkräutern. Für die Herbstwanderung hat sich die Wandergruppe das Thema „Wildkräuter“ zur botanischen Aufgabe gemacht. Eine Einladung ergeht separat.

Bildnachweis: Buckel 7.5.2011
WT (Weißburger Tagblatt) vom 19.5.2011



Wochen nochmals in Erinnerung bringen (Materialzusendung, Skriptzusendung, etc). Wenn man Muse, Zeit oder Freude hat, kann mit dem gesamten bereits vorbereiteten und mit dem gefundenen Pflanzen - Material ein ansprechend informatives themenbezogenes Schaufenster gestaltet werden. Fotos von der Wanderung untermalen den persönlichen Charakter und bringen viel Authentizität gegenüber unseren Kunden.

Die Abarbeitung einiger wichtiger Aufgaben nach der erfolgreich durchgeführten Kräuterwanderung kann die durchgeführte Veranstaltung höherwertig machen.

Ein kurzer Bericht an die örtliche Tageszeitung, mit Bild und (eigenem) Text macht auf die eigene Apotheke aufmerksam.

In der Apotheke sollten die Pflanzenlisten und das sonst verwendete Schriftgut reichlich vorhanden sein, denn oft kommen Teilnehmer, die dann gerne noch ein Exemplar haben möchten.

Wenn im Laufe der Kräuterwanderung, Präparate genannt wurden, bietet sich an, diese vorrätig in der eigenen Apotheke an prominenter Stelle zu halten und natürlich auch das eigenes Personal hierüber zu informieren.

Möchte man weitere Veranstaltungen anbieten, kann man sich nach ein paar



4. Resümee:

Die in der Offizin-Apotheke gemachte Erfahrung, dass ein hohes Vertrauen in „Naturarzneimittel“ und „Naturheilkunde“ besteht, bestätigte sich bei allen durchgeführten Veranstaltungen. Positiv punkten können wir als Apotheke im aktuellen Gesundheitswesen-Wettkampf mit unserer Kenntnis über Naturarzneien. Mit einer fundierten und ehrlichen Beratung über Produkte aus diesem Bereich werden wir als Apotheker dieses Gebiet weiterhin dauerhaft und kompetent besetzen können. In Abgrenzung zu anderen Vertriebswegen, die pflanzliche und/oder naturheilkundliche Produkte anbieten, erlauben unsere Ausbildung, Fortbildungen und Weiterbildungen in diesem Sinne ein hochqualifiziertes Arbeiten.

Mit verschiedensten Möglichkeiten können wir Apotheker hier nach aussen wirksam werden und unsere berufliche Kompetenz signalisieren. Ich habe dazu Veranstaltungen für Laien, Kunden, aber auch fachlich durchmischte Gruppen aus dem Bereich Naturheilkunde ausgewählt und kann, wem diese Art der Darstellung des Bereiches Heilpflanzen liegt, diese zur Nachahmung empfehlen. Erweitern kann man dann ohne weiteres zu Vorträgen, botanischen Wanderungen, aber auch zu Themenveranstaltungen wie: „ätherische Öle“, „Duftöl Mischungen“, „Teemischungen aus dem eigenem Garten selber herstellen“, „Wildsalate sammeln und zubereiten“, und vieles andere mehr. Bei den letzten durchgeführten Veranstaltung mit dem Obst- und Gartenbauverein Nennslingen kam der Wunsch zu einer Veranstaltung „kulinarisch verwendbare Wildpflanzen“ auf. So wird eine zukünftige Veranstaltung sicherlich unter dem Thema: „Wildkräutersalate und deren Zubereitung“ stehen. Meine Frau und ich sind gespannt was sich aus daraus entwickelt.

Es wäre schade und fatal, wenn die Institution Apotheke diesen ureigensten Ast der apothekerlich geprägten Pharmazie an Drogeriemärkte, Kaufhäuser, nicht qualifizierten Internethandel oder dubiose Verkäufer verlieren würde.



5. Anhang

5.1 Literaturverzeichnis

1. Aichele, Dietmar: Was blüht denn da, Kosmosverlag Stuttgart 58. Auflage 2008.
2. Braun, Hans/Frohne, Dietrich (Hg.): Heilpflanzenlexikon, Gustav Fischer Verlag Stuttgart 6. Aufl. 1994.
3. Schneider, Georg/Dingermann, Theodor/Hiller, Karl (Hg.): Schneider Arzneidrogen, Heidelberg 5. Aufl. 2011.
4. Pschyrembel: Naturheilkunde und alternative Heilverfahren, de Gruyter Verlag Berlin, 2006.
5. Schilcher/Kammer (Hg.): Leitfaden der Phytotherapie, Urban und Fischer Verlag München und Jena, 2000.
6. Wichtl (Hg.): Teedrogen und Phytopharmaka, wissenschaftl. Verlagsgesellschaft Stuttgart, 5. Aufl. 2009.
7. J. Arends: Volkstümliche Namen der Arzneimittel und Drogen, Springer Verlag Heidelberg, 18. Auflage 2005.
8. Scherf, Gertrud: Wildkräuter und Wildfrüchte, BLV Buchverlag München, 2011.
9. Fintelmann, Volker: Praktische Tee-Therapie, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2005.
10. Das Kulturlandschaftsprogramm (KULAP)
 Herausgeber: Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
 download: <http://www.verwaltung.bayern.de>, PDF, Stand: 2011.
11. Rote Liste der gefährdeten Tiere und Gefäßpflanzen Bayerns
 Herausgeber: Bay. Ministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz
 download: <http://www.bestellen.bayern.de>, Stand: 2005.
12. Leader in Bayern, Herausgeber: Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
 Quelle: www.verwaltung.bayern.de/portal, PDF, Stand 2011.
13. Apothekenumschau - www.apothekenumschau.de
 (566 Suchergebnisse beim Stichwort „Heilpflanzen“ in der Suchmaske, Vergleich: 244 Suchergebnisse beim Stichwort „Schmerzmittel“, 31 Suchergebnisse beim Stichwort „Antidiabetika“, oder 593 Suchergebnisse beim Stichwort „Blutdruckmittel“).
14. Neue apothekenillustrierte - www.aponet.de/service
 (1606 Suchergebnisse beim Stichwort „Heilpflanzen“ in der Suchmaske, Vergleich: 198 Suchergebnisse beim Stichwort „Schmerzmittel“, 3 Suchergebnisse beim Stichwort „Antidiabetika“, oder 123 Suchergebnisse bei „Antihypertonika, blutdrucksenkende Mittel, Blutdruckmittel“).



5.2 Pflanzenliste

1	Ackerhornkraut	18	Gänseblümchen, mehrjähriges	35	Salatpünzelchen
2	Ackerstiefmütterchen	19	Gänsefingerkraut	36	Sauerampfer
3	Ampfer	20	Giersch (Zaungiersch), essbar	37	Schachtelhalm
4	Bachnelkenwurz	21	Goldtaubnessel	38	Schafgarbe, gemeines
5	Barbarakraut	22	Hahnenfuß, scharfer	39	Schattenblume, zweiblättriges
6	Besenginster, gemeiner	23	Hirtentäschel, gemeines	40	Schöllkraut, großes
7	Breitwegerich	24	Hopfen	41	Spitzwegerich
8	Brennnessel, große	25	Klatschmohn	42	Sternmiere, echte
9	Ehrenpreis, großer	26	Klettenlabkraut	43	Taubnessel, weiße
10	Efeugundermann	27	Knoblauchsrauke	44	Tüpfelhartheu (Johanniskraut)
11	Eiche	28	Knöllchensteinbrech	45	Vogelbeere
12	Feldehrenpreis	29	Kriechgünsel	46	Waldprimel
13	Fichte	30	Lichtnelke, rote	47	Wiesenkerbel
14	Fingerkraut, kriechendes	31	Löwenzahn, gemeiner	48	Wiesenlabkraut
15	Frauenmantel, gemeiner	32	Margerite	49	Wiesenschaumkraut
16	Frühlingsfingerkraut	33	Ruchgras, gemeines	50	Zaunwicke
17	Frühlingsscharbockskraut	34	Rupprechtsstorchenschnabel	51	Zypressenwolfsmilch
pharmakologisch wirksame Inhaltsstoffe:					
1	Gerbstoffe	9	Glykoside	17	Wachse
2	Alkaloide	10	Kohlehydrate		
3	Aminosäuren	11	Phenole		
4	ätherische Öle	12	Saponine		
5	Bitterstoffe	13	Steroide		
6	Cumarine	14	Tnnine		
7	Fettsäuren	15	Terpene		
8	Flavonoide	16	Triterpene		



5.3 Pflanzenbilder: von Pflanze zu Pflanze „eine Kräuterwanderung“





