

Pflanzen Zyperns in der Volksmedizin



Seminarbeitrag im Modul "Terrestrische Ökosysteme" (2101-231)
Institut für Botanik (210a) · Universität Hohenheim · Stuttgart
vorgetragen von Ellen Nein am 30.01.2020

Inhaltsverzeichnis

Entstehung der Volksmedizin

Risiken

Pflanzenfamilien Zyperns in der Volksmedizin

Allioideae und Brassicaceae

Apiaceae

Asteraceae

Lamiaceae

Cupressaceae und Pinaceae

Malvaceae

Plantago spec. und *Urtica spec.*

Papaveraceae

Ranunculaceae

Rosaceae

Literaturquellen

Abbildungsverzeichnis

Entstehung der Volksmedizin

Pflanzen produzieren eine Vielzahl von chemischen Substanzen, die ihnen dabei nutzen, mit der belebten Umwelt zu interagieren.

Farb- und Geruchsstoffe können Bestäuber anlocken. Bitterstoffe und Gifte verhindern Herbivorie und Befall durch Pathogene.

Viele Tiere nutzen diese Wirkstoffe gezielt, um Krankheiten und Parasitenbefall abzuwehren oder um die Verdauung zu optimieren.

Weidetiere suchen zum Beispiel vermehrt verdauungsfördernde Pflanzen, wenn auch viel schwerverdauliche Nahrung vorhanden ist.

Menschen haben schon früh ihre Erfahrungen und Beobachtungen zur Wirkung von Pflanzen gesammelt und über Generationen hinweg vermittelt.

Durch **mündliche und schriftliche Überlieferung** wurden **sowohl Wissen als auch Aberglaube** über natürliche Heilmethoden bis heute **im Volk weitergegeben**.

Entstehung der Volksmedizin

Die zyprische Flora ist durch die Lage der Insel als Anlaufstelle der alten Handelsrouten von südeuropäischer, asiatischer und nordafrikanischer Vegetation beeinflusst.

Bereits im Altertum führten die Seeleute **Alexander des Großen** Nutzpflanzen aus Indien und Ägypten nach Griechenland ein. **Theophrastus**, ein Schüler des Aristoteles, begann zu dieser Zeit (etwa um 300 v. Chr.) als Erster Pflanzen systematisch zu beschreiben. Er erläutert dabei auch den medizinischen Nutzen vieler heimischer und eingeführter Pflanzenarten, den er von **Kräuterkennern** und **Seeleuten** erfragte.

Aus dem 1. Jh. n. Chr. sind durch **Plinius d. Ä.** und **Dioskurides** weitere bedeutende Schriften über die medizinische Nutzung von Pflanzen überliefert.



Darstellung von *Myriophyllum* spec. und *Mandragora officinarum* aus dem 6. Jh. [1].

Risiken

Vergiftungen

Um Verwechslungen mit stark giftigen Pflanzen zu vermeiden, ist eine **sichere Bestimmung** für das Sammeln von Heilpflanzen notwendig. Theophrastus erkannte bereits: „Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht's, dass ein Ding kein Gift sei.“ Wie schon Paracelsus feststellte, ist die **genaue Dosierung** ausschlaggebend für die gewünschte Wirkung von Substanzen. Dabei ist zu beachten, dass Pflanzen der selben Art **standortabhängig** unterschiedliche Mengen an Wirkstoffen produzieren können und Menschen individuell darauf reagieren.



Colchicum troodi [2].

Wirkung

Die Wirkung von volksmedizinischen Pflanzen ist **nicht immer wissenschaftlich erwiesen**. Pflanzliche Wirkstoffe können außerdem ungewollte **Wechselwirkungen** untereinander und mit herkömmlichen Medikamenten hervorrufen.

Allioideae und Brassicaceae

Lauchöle & Senföle

Die Allioideae, eine Unterfamilie der Amaryllidaceae beinhalten alle **Laucharten** (*Allium* spec.). Diese enthalten sog. Lauchöle, die den scharfen Geruch und Geschmack auslösen. Sie wirken **antimikrobiell, als Insektizid und antiviral**. Diese Wirkung kann von Saponinen und Flavonoiden unterstützt werden.

Der charakteristische senf- oder kohlarartige Geschmack der **Kreuzblütler** (Brassicaceae) stammt von den enthaltenen Senfölen. Auch sie wirken **antimikrobiell und als Fraßschutz**.

Die orientalische Rauke ***Sisymbrium orientale*** wird in Zypern als Tee zubereitet, im Griechischen bekannt als „tsai zizymbri“. Dieser soll im Winter wärmen, vor Infektionskrankheiten schützen und die Verdauung anregen.

Ackerlauch, *Allium ampeloprasum*, oben [3], Orientalische Rauke, *Sisymbrium orientale*, unten [4].



Allioideae

Allium neapolitanum

Der neapolitanische Lauch, *Allium neapolitanum*, kommt auf ganz Zypern wild vor. Er kann 30-60 cm hoch wachsen, hat 1-3 cm breite Blätter und überdauert unwirtliche Zeiten mit einer Zwiebel im Boden.

Durch die enthaltenen Lauchöle wirkt er antiseptisch. Eingesetzt wird er deshalb **gegen Darmparasiten** und vorbeugend **gegen Infektionskrankheiten** wie z.B. Cholera und Influenza. Außerdem wird ihm eine **blutdrucksenkende Wirkung** zugesprochen. Er soll bei **Wundheilung** sowie **gegen Arteriosklerose** helfen.



Weißer Knoblauch, *Allium neapolitanum* [5].

Apiaceae

Ätherische Öle

Die Familie der **Doldenblütler** (Apiaceae) umfasst viele bekannte Gewürz- und Gemüsepflanzen, u.a. Fenchel, Anis, Kümmel, Karotte und Dill, aber auch einige sehr giftige Arten, wie z.B. den Gefleckten Schierling.

Der charakteristische Geruch der Gewürzpflanzen kommt von ätherischen Ölen. Sie gehören zu den **Terpenoiden** und haben **vielfältige Wirkungen**, z.B. entzündungshemmend, verdauungsfördernd, beruhigend, harntreibend oder antiseptisch.



Tordylium aegyptiacum [6].

Apiaceae

Foeniculum vulgare

Der Fenchel, *Foeniculum vulgare*, kommt vor allem in feuchten Gebieten, in der Nähe von Flüssen vor. Er ist zweijährig oder ausdauernd, erreicht eine Höhe von bis zu 2 m und kann sich verzweigen. Seine Blätter sind mehrfach gefiedert und geschlitzt und werden bis zu 30 cm lang.

Fenchel wird hauptsächlich als **Tee** aus den Samen oder den Blättern zubereitet.

Er soll **schleim- und krampflösend, verdauungsfördernd und harntreibend** wirken. Bei stillenden Müttern soll er die **Milchproduktion** fördern.



Fenchel, *Foeniculum vulgare* [7].

Asteraceae

Ätherische Öle, Inulin, Bitterstoffe

Die Korbblütler (Asteraceae) sind eine der artenreichsten Pflanzenfamilien.

Viele besitzen **ätherische Öle**, die antiseptisch wirken, z.B. die Kamille (*Matricaria chamomilla*), die auch auf Zypern gern als Tee getrunken wird.

Einige Asteraceae beinhalten **Inulin**, ein Kohlenhydrat, das als Speicherstoff dient. Es ist, im Vergleich zu der Stärke, besonders gut **für Diabetiker verträglich**.

Außerdem kommen oft **Bitterstoffe** vor. Diese dienen der Pflanze als Fraßschutz. Beim Menschen steigern sie die **Speichel- und Magensaftproduktion**. Manche Arten haben auch Gerbstoffe oder Flavonoide.

Durch die vielfältigen Inhaltsstoffe können Asteraceae sehr unterschiedlich genutzt werden.



Spanische Golddistel, *Scolymus hispanicus* kann unangenehmen Körpergeruch beseitigen [8].

Asteraceae

Cichorium pumilum

Cichorium pumilum gehört zu den Wegwarten. Sie wird 30-70 cm groß und hat ein verzweigtes Wurzelsystem. Die Blätter sind überwiegend basal angeordnet, gezähnt und leicht behaart. Sie hat achselständige Blütenstände mit blauen Blüten.

Die dicke Wurzel kann bis zu 20 % **Inulin** enthalten. Daher kann sie zur Behandlung von Diabetes genutzt werden.

Die Blätter können verzehrt werden. Die enthaltenen **Bitterstoffe** wirken **appetitanregend** und **abführend**.

Der Pflanze wird eine **fiebersenkende Wirkung** zugeschrieben.



Cichorium pumilum [9].

Lamiaceae

Ätherische Öle, Bitterstoffe

Die Lippenblütler (Lamiaceae) enthalten sehr viele volksmedizinisch genutzte Pflanzen. Die meisten werden als **Tee** zubereitet. Viele sind außerdem typisch **mediterrane Küchenkräuter**.

Durch hohe Anteile an **ätherischen Ölen** wirken sie **antiseptisch** gegen Erkältungskrankheiten oder als Wurmmittel. Sie können aber auch **verdauungsfördernd und harntreibend** wirken. Diese Wirkung kann durch **Bitterstoffe** verstärkt sein. Oft genutzte Arten sind:



Melissa officinalis [10].



Rosmarinus officinalis [11].



Lavandula stoechas [12].

Lamiaceae

Salvia fruticosa

Der Griechische Salbei *Salvia fruticosa* ist auf ganz Zypern verbreitet. Es handelt sich um eine immergrüne Staude mit bis zu 80 cm Wuchshöhe. Die Blätter sind bis zu 5 cm lang und dicht behaart.

Im griechischen Teil der Insel ist der Tee als „spatzia“ bekannt. Er wirkt **schleimlösend** und deshalb gegen Atemwegsbeschwerden vieler Art. Da er **Gerbstoffe** enthält, hat er den charakteristisch herben Salbeigeschmack und wirkt **adstringierend**. Er verringert die Milchproduktion stillender Mütter, wirkt krampflösend und lindert Diarrhoe.



Der Griechische Salbei, *Salvia fruticosa* [13].

Lamiaceae

Endemische Arten

Zu vielen der klassischen Heilkräuter der Lamiaceae gibt es auf Zypern endemische Arten, die ebenfalls von der Bevölkerung genutzt werden. Diese sollten allerdings nur gesammelt werden, wenn die Arten nicht gefährdet sind.

Mentha longifolia subsp. cyprica, eine endemische Minze, wirkt gegen Magenbeschwerden, Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit.

Der endemische Majoran, ***Origanum majorana var. tenuifolium***, wirkt ebenso wie die bekannte Art schleimlösend gegen Atemwegsinfekte.

Thymus integer wird, ähnlich wie der Kopfige Thymian, *Thymbra capitata*, antiseptisch gegen Ruhr und Wurmkrankheiten, aber auch gegen Fieber eingesetzt.

Der auf Zypern endemische Gamander ***Teucrium micropodioides*** wird als Tee gegen Magenprobleme und als Diuretikum getrunken.

Den zyprischen Bergtee *Sideritis cyprica* sollte man nicht sammeln, da die Art in ihrem Bestand gefährdet ist.

Cupressaceae und Pinaceae

Ätherische Öle, Gerbstoffe

Große Teile der Wälder auf Zypern bestehen aus Kiefern-Arten (*Pinus spec.*) und Zypressengewächsen (Cupressaceae).

Deren aromatisch-herber Geruch stammt hauptsächlich von **ätherischen Ölen, Gerbstoffen** und organischen **Säuren** in deren Harz.

Von der Kalabrischen Kiefer ***Pinus brutia*** und anderen Kiefern-Arten können Aufgüsse der **jungen Nadeln oder das Harz** verwendet werden. Dabei werden **harntreibende, schleimlösende und antibakterielle** Wirkungen erzielt.

Die beerenförmigen **Zapfen** von ***Juniperus phoenicea***, dem Phönizischen Wacholder, werden nicht wie bei anderen Wacholderarten als Gewürz verwendet, sondern können, ebenso wie die **frischen Blätter**, als Grundlage für Auszüge und Aufgüsse verwendet werden.

Durch den hohen Anteil an ätherischen Ölen wirken sie in erster Linie antiseptisch, aber werden auch **gegen Harntraktinfektionen, als Magenstärkungsmittel** und äußerlich **gegen Dermatitis** angewandt.

Malvaceae

Schleimstoffe

Viele Arten der Familie der Malvengewächse (Malvaceae) produzieren Schleimstoffe.

Die Wilde Malve, *Malva sylvestris*, wurde schon von den Altgriechen volksmedizinisch genutzt. Die krautige Pflanze kann 30-100 cm hoch werden und bildet eine kräftige Pfahlwurzel aus. Die Blätter sind herzförmig gelappt und fein behaart. Die violetten Blüten stehen in Büscheln zusammen und sind zwittrig.

Verwendet werden die Blätter oder Blüten als Tee gekocht. Durch die Schleimstoffe werden **Atemwegsbeschwerden** gelindert und **Entzündungen gehemmt**. Äußerlich können die Blätter **auf gereizte Körperstellen** gerieben werden, z.B. auf Brennnesselstiche.



Die Wilde Malve, *Malva sylvestris* [14].

Plantago und *Urtica* spec.

Schleimstoffe

Plantago lanceolata, der Spitzwegerich stammt zwar aus Europa, ist jedoch inzwischen weltweit verbreitet. Wegen der **Schleimstoffe** wird er äußerlich zur **Behandlung von Wunden** und als Tee gegen **Atemwegsbeschwerden** genutzt. Außerdem enthält er **Gerbstoffe und Saponine**.

Urtica pilulifera, die Pillen-Brennnessel, kommt zwar im Mittelmeerraum vor, wurde jedoch früher auch in Mitteleuropa angebaut, da ihre schleimhaltigen Früchte medizinisch genutzt wurden. Diese enthalten neben den **Schleimstoffen** auch **Flavonole, Vitamine und Mineralstoffe**. Als Teeaufguss wirken Brennnesseln **harntreibend** und **blutstillend**. Die Flüssigkeit der Brennhaare ist zwar beim Eindringen in Gewebe schmerzhaft, aber sie soll wirksam **gegen Rheuma** sein.

Viele weitere *Plantago*- und *Urtica*-Arten werden ähnlich angewendet.



Pillen-Brennnessel, *Urtica pilulifera* [15].

Papaveraceae

Alkaloide

Eine weitere große Wirkstoffgruppe sind die Alkaloide. Alkaloidhaltige Pflanzen sind **oft sehr giftig**, da Alkaloide **das Nervensystem beeinträchtigen** können.

Die Mohngewächse (Papaveraceae) sind bekannt für ihre Wirkung, da der Schlafmohn, *Papaver somniferum*, schon seit dem Altertum in geringer Dosierung als **betäubendes und schmerzstillendes Mittel** genutzt wurde.

Weil das enthaltene Morphin **Abhängigkeit und körperlichen Verfall** verursacht, ist der Konsum von Schlafmohn heute in den meisten Ländern illegal.

Auch viele weitere Arten der Papaveraceae haben eine betäubende Wirkung.



Schlafmohn, *Papaver somniferum* [16].

Papaveraceae

Glaucium flavum

Der gelbe Hornmohn, *Glaucium flavum*, enthält ebenfalls **Alkaloide**, wird aber nicht zur Betäubung verwendet.

Die krautige Pflanze wächst in Küstennähe und kann 40-90 cm Höhe erreichen. Die Blätter sind bis zu 28 cm lang, fiederspaltig und grau-grün bereift. Die gelben Blüten sind zwittrig und bilden längliche, hornförmig gebogene Kapseln aus.

Aufgrund der Giftigkeit der Alkaloide wirkt ein Sud aus der Wurzel **abführend**. Er wurde früher **gegen Leberprobleme und die Ruhr** verwendet. Ein aus den Kapseln gekochter Tee wurde **gegen Husten** und als **Augentropfen für Weidetiere** verwendet.



Gelber Hornmohn, *Glaucium flavum* [17].

Ranunculaceae

Lactone

Alle Hahnenfußgewächse (Ranunculaceae) enthalten Protoanemonin, ein giftiges Lacton.

Ranunculus asiaticus, der Asiatische Hahnenfuß, ist eine ausdauernde, krautige Pflanze mit einer Höhe bis zu 30 cm. Er bildet Rhizome als Überdauerungsorgane für unwirtliche Zeiten. Die Blätter sind schmal geteilt. Die großen, zwittrigen Blüten können weiß, rot oder gelb sein.

Aufgrund der Giftigkeit wird der Pflanzensaft **nur äußerlich eingesetzt**. Er soll **gegen Dermatitis, Rheuma und Arthritis** wirken.



Asiatischer Hahnenfuß, *Ranunculus asiaticus* mit roter Blüte [18].

Rosaceae

Sarcopoterium spinosum

Die Dornibernelle ist ein weit verbreiteter Zwergstrauch im östlichen Mittelmeerraum. Sie wächst polsterförmig und kann eine Höhe von etwa 50 cm erreichen. Zwischen den kleinen, unpaarig gefiederten Blättern stehen spitze Dornen. Die Blüten sind einhäusig getrenntgeschlechtlich und in Ähren angeordnet. Die weiblichen Blüten haben einen kugelförmigen Blütenbecher.

Die reifen, roten Früchte enthalten viel **Vitamin A**. Ein Aufguss wird als **Stärkungsmittel** getrunken. Außerdem soll er **harntreibend** und **entzündungshemmend** wirken.



Dornibernelle, *Sarcopoterium spinosum* [19].



Unreife Früchte von *Sarcopoterium spinosum* [20].

Literaturquellen

Lieberei, R., & C. Reisdorff (2012): Nutzpflanzen. – Stuttgart · New York, 8. Aufl.

Villalba, J.J., & Provenza, F.D. (2007): Self-medication and homeostatic behaviour in herbivores: learning about the benefits of nature's pharmacy. – *Animal* 1 (9): 1360-1370.

Pavord, A. (2005): The naming of names: the search for order in the world of plants. – Bloomsbury Publishing USA.

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/66783/WHO_EDM_TRM_2000.1.pdf;sequence=1. Abfrage 14.02.2020.

Paracelsus, T. (1965): Die dritte Defension wegen des Schreibens der neuen Rezepte. – *Septem Defensiones*, 1538, 510.

Georgiades, Chr. (1987): *Flowers of Cyprus. Plants of Medicine*, vol. I-II. – Nicosia.

Strauss, H. (1911): Zur Verwendung inulinreicher Gemüse bei Diabetikern. – *Ther Ggw* 52: 347-351.

<https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2011/daz-45-2011/pflanzliche-wirkstoffe-1-teil>. Abfrage 14.02.2020.

Meikle, R.D. (1977). *Flora of Cyprus*, vol. 1. – Kew (UK).

Kluge, H. (1999). Brennessel: Heilpflanze und mehr. Erfolgreich bei Erkrankungen; wichtig für die Pflege; geschätzt als gesunde Delikatesse. – Heidelberg.

<https://www.digitalefolien.de/biologie/pflanzen/heilk/bioheil.htm>. Abfrage 14.02.2020.

Caltrider, P.G. (1967): Protoanemonin. – *Antibiotics, Mechanism of Action* 1: 671-673.

Abbildungsverzeichnis

- [1] Unknown in <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:NaplesDioscuridesMandrake.jpg>.
- [2] Gideon Pisanty in https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Colchicum_troodi_1.JPG.
- [3] Zidat in https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Allium_ampeloprasum_-_Tarnest.jpg.
- [4] Kulac in https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sisymbrium_orientale01.jpg.
- [5] Jeantosti in <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ailblanc.jpg>.
- [6] Krzysztof Ziarnek in https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tordylium_aegyptiacum_kz6.jpg.
- [7] Carsten Niehaus in https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Foeniculum_vulgare.JPG.
- [8] Paolo Bertinetto in https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Scolymus_hispanicus_whole_plant.jpg.
- [9] Alice Chodura in https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cichorium_pumilum_-_001x.jpg.
- [10] Stefan. Iefnaer in https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Melissa_officinalis_sl7.jpg.
- [11] RockPoetry in [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fiori_Rosmarinus_officinalis_\(rosmarino\).JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fiori_Rosmarinus_officinalis_(rosmarino).JPG).
- [12] Luis nunes alberto in https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lavandula_stoechas_.jpg.
- [13] Krzysztof Ziarnek in https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Salvia_fruticosa_kz3.jpg.
- [14] Meneerke bloem in https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Malva_sylvestris_Rhu_001.JPG.
- [15] Franz Xaver in https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Urtica_pilulifera.jpg.
- [16] Dinkum in https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Coquelicots_-_Parc_floral_6.JPG.
- [17] Jeantosti in https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Glaucium_flavum03.jpg.
- [18] Hanay in https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Nesher,_Park_Nesher,_Wadi_Katia_150.JPG.
- [19] Moonik in https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sarcopoterium_spinosum_at_Crete,_Greece_001.jpg.
- [20] Krzysztof Ziarnek in https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sarcopoterium_spinosum_kz1.jpg.

Alle Abfragen 29.01.2020.