

CHRISTINE STORL

Mit einem Vorwort von Wolf-Dieter Storl

*unsere*  
**GRÜNE KRAFT**

**DAS HEILWISSEN  
DER FAMILIE STORL**

**G|U**





ZUR EINFÜHRUNG

Heilen ist weiblich

von Wolf-Dieter Storl

5

Die Natur hilft!

von Christine Storl

19

HEILEN MIT PFLANZEN

Ackerschachtelhalm

20

Augentrost

24

Beifuß

28

Beinwell

32

Brennnessel

38

Frauenmantel

42

Goldrute

46

Holunder

52

Huflattich

56

Die grüne Neune

62

Johanniskraut

64

Kamille

68

Karde

74

Unser Haustee

78

Salbei

80

Schafgarbe

84

Spitz-/Breitwegerich

88

Weißdorn

92

Weitere wichtige Pflanzen  
in unserer Hausapotheke

96

HEILMITTEL AUS  
DER KÜCHE

Apfelessig

100

Heilerde

104

Kartoffel

108

Wasser

112

Wirsing/Weißkohl

116

Zwiebel und Knoblauch

120

Magische Heilmittel

124

Grundrezepte

135



ANHANG

Register der Pflanzen

140

Register der Beschwerden

140

Service

142

Wichtige Hinweise

142

Impressum

144

Die Autorin

144







## BEINWELL

*Symphytum officinale*

### Wo wächst er?

An feuchten Standorten wie Bach- und Flussufern, Entwässerungsgräben, frisch-feuchten Wiesen

### Wann sammeln?

März/April, September/Oktober

### Was verwenden?

Wurzel

### Vorrat?

Die Wurzel kann man das ganze Jahr über frisch ausgraben. Für Beinwellöl in Scheiben geschnitten trocknen.

# BEINWELL

Wenn es um Verletzungen an Knochen und Gelenken geht, hilft keine Pflanze so gut wie Beinwell. Die heilenden Wirkstoffe befinden sich in den dicken Wurzeln.

Beinwell ist in unserem Haushalt wirklich ein *best friend*, wie man in Amerika sagen würde! Ich kann mich an unzählige Prellungen und Verstauchungen erinnern, die wir mit Beinwell-Umschlägen und -öl relativ schnell kuriert haben. Wolf hat sich mehrmals Knochenbrüche zugezogen. Wir haben sie immer gleich mit Beinwell-Umschlägen behandelt und uns vorgenommen, zum Arzt zu gehen, wenn es schlimmer würde. Wurde es aber nie.

## WOLFS KNOCHENBRÜCHE I

Als wir noch gar nicht lange hier auf unserem einsamen Hof wohnten, in der Zeit, als wir noch kein Auto hatten und den steilen Bergweg ins Tal immer zu Fuß gehen mussten, war Wolf einmal während des Gehens so in Gedanken versunken, dass er nicht auf den Weg achtete. Er rutschte aus, versuchte sich mit der Hand noch abzustützen und verdrehte sich dabei den Daumen so arg, dass es knackte und krachte, als ob ein Zweig abgebrochen wäre. Wolf kam mit einer dick geschwellenen, stark schmerzenden Hand



Unser Pferd Moritz, das den Reiter gern »abstreifte«.

nach Hause, und wir packten sie sofort in Beinwell ein. Ich schiente Hand und Gelenk mit einer selbst gebauten Konstruktion aus Holzstäbchen und erneuerte den Umschlag mindestens zwei- bis dreimal am Tag. Es heilte dann ziemlich schnell – welche Knochen genau gebrochen waren, haben wir nie untersuchen lassen. Das Ruhigstellen der Hand und die Umschläge führten jedenfalls bald zum Erfolg.

## WOLFS KNOCHENBRÜCHE II

Richtig schlimm war auch Wolfs Reitunfall bei uns im Wald. Wir hielten anfangs ja zwei Pferde, wie wir es aus Amerika kannten, und wir dachten, wir bräuchten dann vielleicht



kein Auto, um ins Tal zu fahren. Dass es hier im Allgäu sehr ungewöhnlich ist, zum Einkaufen ins Dorf zu reiten, das war uns am Anfang nicht so bewusst. Jedenfalls gibt es in unserem großen Bauernhof genug Platz für die Tiere. Doch einmal hatten wir ein besonders schreckhaftes Pferd, das seinen Reiter unbedingt loswerden wollte. Es rannte beim Ausritt plötzlich unter einem tief hängenden Ast durch und streifte meinen Mann dadurch unsanft ab – ein klassisches Pferdemanöver. Wolf kam schnell wieder auf die Beine, doch sein rechter Unterarm war eigenartig verrenkt und schmerzte stark – er war sicher, dass etwas gebrochen oder jedenfalls ganz schön angeknackst war. Wieder wickelten wir sofort eine große, wohltuende Beinwellpackung um das ganze Gelenk, und wieder

stabilisierte ich Hand und Gelenk mit einer Schiene aus Holzstäbchen. Wir haben diese Prozedur täglich morgens und abends wiederholt – immer sehr vorsichtig darauf achtend, dass das Gelenk beim Ein- und Auswickeln ruhig auf der Tischplatte lag und möglichst nicht bewegt wurde. Nach etwa zweieinhalb Wochen haben wir die Schienen schon weggelassen und nach zwei Wochen reichte es, nur noch nachts eine Beinwellpackung anzulegen. Tagsüber bandagierten wir den Unterarm nur so fest, dass das Gelenk stabilisiert war und die Knochen gut heilen konnten. Weitere zwei, drei Wochen lang behandelten wir dann nur noch mit Beinwellöl, man kann auch Beinwellsalbe verwenden. Innerlich allerdings kam während der gesamten sechs Wochen dauernden Behandlungszeit Ackerschachtelhalmtee zum Einsatz: Wolf trank jeden Tag mehrere Tassen davon, denn das Kraut hilft beim Aufbau von Gewebe und Knochen. Das ausgekochte Kraut des Ackerschachtelhalmes packte ich – vor allem am Anfang – auch immer wieder zusätzlich in den Beinwell-Umschlag mit hinein.

### WOLFS KNOCHENBRÜCHE III

Einmal stürzte Wolf mit dem Fahrrad und brach sich das Schlüsselbein. Eine Schlüsselbeinfraktur ist ja sehr schmerzhaft, man kann den Bruch aber weder schienen noch eingipsen – nur ruhigstellen und sich entspannen. Und natürlich haben wir knochenheilende Beinwell-Umschläge daraufgepackt. Zusätzlich hat Wolf einige Tage lang Entspannungsvollbäder genommen: Wir haben aus verschiedenen Kräutern einen starken Tee gebraut und dem Badewasser zugesetzt. Darin waren: Baldrian für die Entspannung,

Zum Ausgraben der dicken Beinwellwurzeln braucht es Kraft und eine gute Grabgabel.



In unserem Garten wuchern viele Beinwellstauden, weil die Mäuse Wurzelstückchen verschleppen.

entzündungshemmende Schafgarbe, um das Gewebe zu tonisieren, und Braunelle zum Ausheilen der blauen Flecken. Diese Therapie zeigte schon bald Erfolge: Das Schlüsselbein heilte sehr schnell, und die Schmerzen waren gut erträglich.

### SO SIEHT DER BEINWELL AUS

Rund ums Haus wachsen bei uns einige große Beinwellstauden. Der Echte Beinwell (*Symphytum officinale*) wird etwa 60 bis 100 cm hoch und blüht ab dem Frühsommer wunderschön: Aus den rosaroten Knospen werden lila Blüten, die wie Glöckchen in einer lockeren Traube zwischen dem raublättrigen Laub hängen. Wir haben aber auch eine blau blühende Sorte, den Kaukasus-Beinwell (*Symphytum caucasicum*), der bis 150 cm hoch wird und sich bei uns sehr wohl fühlt. Die Mäuse, die genauso wie wir an den Wurzeln interessiert sind, tragen kleine Wurzelstückchen in alle Ecken des Gartens. Und nachdem man die Pflanze am leichtesten über Wurzelschnittlinge vermehrt, können wir uns über eine ständig

wachsende Zahl von Beinwellstauden freuen, ohne dass wir etwas dafür tun müssten.

### BEINWELL MACHT KNOCHEN HEIL

Schon die Heilkundigen der Antike benutzten Beinwell fast als Allheilmittel – jedenfalls wenn es um Knochen, Gelenke und Entzündungen ging. »Symphytum« kommt aus dem Griechischen und bedeutet »zusammenwachsen«. Auch der deutsche Name besagt ja, dass die Gebeine wieder heil werden – das alte deutsche Wort »wallen« heißt »zusammenwachsen«. In früheren Zeiten wurden die wirkstoffhaltigen Teile des Beinwells auch innerlich angewendet, also Beinwellkraut und Beinwellwurzel. Davon ist man heute abgekommen, weil man inzwischen weiß, dass darin auch giftige Alkaloide enthalten sind. Dass die äußerliche Anwendung aber unbedenklich und nachweislich sehr hilfreich ist bei der Therapie von Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen und Knochenschäden, wird von offizieller Seite bestätigt. Und nicht nur das: Auch gegen Arthritis und Arthrose helfen Beinwell-Umschläge.





Zum Reiben der Wurzeln benütze ich eine Metallreibe, manche empfehlen Glas- oder Steinreiben.

Besonders das in der Wurzel enthaltene Allantoin bewirkt, dass sich die beschädigte Körperstelle nicht entzündet, dass Bakterien aus der Wunde abtransportiert und neue Zellen gebildet werden – es entsteht also neue Haut und neuer Knochen, die Wundheilung wird beschleunigt. Gleichzeitig enthält die Wurzel Gerbstoffe, die zusammenziehend wirken und damit das verwundete Gewebe schützen. Obwohl die Wirkstoffe auch im Beinwellkraut enthalten sind, verwendet man hauptsächlich die dicken, schleimhaltigen Wurzeln.

### GRABEN MIT REHKRICKERL

Beim Graben von Wurzeln halte ich mich oft an die alte Tradition, dass man nicht mit Eisengeräten an Heilpflanzen herumgraben soll – nur Kupfer soll man verwenden, wenn man Werkzeug aus Metall verwendet. Die Wurzelgräber benutzen oft Rehkrickerl, das sind die Abwurfstangen von Rehböcken.

Damit verletzt man das Wurzelwerk nicht so leicht wie mit einem scharfen Spaten. Es kostet aber auch mehr Mühe und Zeit, damit die Wurzeln sorgfältig freizulegen. Ich muss gestehen, dass ich – gerade, wenn es eilt – ab und zu doch die Grabgabel benutze. Dann entschuldige ich mich bei den Pflanzen dafür. Ich nehme auch die Küchenreibe aus Metall zum Zerkleinern der Beinwellwurzel. Ganz strenge Pflanzenheiler empfehlen auch hier, Glas- oder Steinreiben zu verwenden. Damit geht das Reiben aber sehr schwer, weil die Beinwellwurzeln sehr brüchig sind. Man kann die Beinwellwurzeln das ganze Jahr ausgraben, selbst wenn die Erde einige Zentimeter tief gefroren ist – die Wurzeln reichen viel tiefer hinab. Allerdings enthalten sie im Frühling und Herbst am meisten Wirkstoffe. Zum Trocknen eignen sie sich nur in Scheiben geschnitten für Beinwellöl. Die Wurzeln werden beim Trocknen hart und lassen sich nicht mehr reiben.

## ANWENDUNGEN

Beinwell ist die Pflanze schlechthin bei Verletzungen an Knochen, Knochenhaut und Gelenken: Am wirksamsten ist ein **Umschlag** mit dem Brei aus der frischen, zerkleinerten Wurzel. Ist die akute Phase der Verletzung überstanden, hilft eine Weiterbehandlung mit **Beinwellsalbe** oder **Beinwellöl**.

### BEINWELL-UMSCHLAG

Frische Beinwellwurzel gut waschen, eventuell abbürsten und putzen. Auf einer Küchenreibe fein reiben. Die Masse ist sehr trocken. Deshalb mit ein wenig Wasser verrühren, bis ein streichfähiger Brei entstanden ist. Diesen Brei auf die zu behandelnde Stelle auftragen und mit einem weichen, feuchten Baumwolltuch umwickeln. Ist der Brei zu flüssig geworden, kann man ihn auch auf das Tuch geben und die ganze Packung auflegen. Darüber ein trockenes Tuch wickeln und den Umschlag mit einer elastischen Binde fixieren. Am besten über Nacht einwirken lassen – oder auch tagsüber, wenn der Patient ruhig liegen kann. Nach einigen Stunden ist der



Brei durch die Körperwärme getrocknet, wirkt nicht mehr und kann entfernt werden.

#### Wann anwenden?

- bei Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen; unterstützend bei der Heilung von Knochenbrüchen; bei chronischen Entzündungen (1–2-mal tgl.)



### BEINWELLÖL UND BEINWELLSALBE

Frische Beinwellwurzel gut waschen; getrocknete Wurzel kann auch verwendet werden. Die Wurzel in dünne Scheiben schneiden und mit Olivenöl in einem kleinen Topf zum Sieden bringen (höchstens 70 °C). Auf eine Handvoll Wurzelstücke (frisch 30–40 g, getrocknet 15–20 g) nehme ich etwa 1/4 l Öl. Den Topf vom Herd nehmen und abgedeckt über Nacht erkalten lassen. Das Öl durch ein Mulltuch in ein dunkles Fläschchen abseihen. Für Beinwellsalbe das abgeseihte Öl noch einmal sanft erwärmen und 30 g Bienenwachs darin unter Rühren schmelzen lassen.

#### Wann anwenden?

- nach der akuten Phase bis zum vollständigen Ausheilen von Knochenbrüchen täglich auf die betreffende Stelle auftragen; bei Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen, Gelenkentzündungen, etwa Sehnnenscheidenentzündung, Arthritis





# APFELESSIG

Wenn Apfelmost vergärt, entsteht Apfelessig. Man kann ihn entweder selbst herstellen oder – am besten naturtrüb und in Bioqualität – kaufen.

## TRADITION SEIT JAHRTAUSENDEN

Apfelessig wird seit Jahrtausenden in der Küche geschätzt zum Haltbarmachen und Würzen von Lebensmitteln und in der Heilkunde wegen seiner vorzüglichen antibakteriellen und immunstärkenden Wirkung. Vor allem seine Eigenschaft, Bakterien, Pilze und andere Mikroorganismen abzutöten, war außerordentlich wichtig in den Zeiten vor Erfindung der modernen Desinfektionsmittel. Es war üblich, alles, womit der Kranke in Berührung gekommen war, mit Essig abzureiben – auch den Kranken selbst. Äußerliche Anwendungen von Apfelessig, Abreibungen, Umschläge und Bäder mit verdünntem Apfelessig stellen den natürlichen Säureschutzmantel der Haut wieder her und unterstützen damit ihre natürlichen Abwehrkräfte. Sie machen Krankheitserreger auf der Haut unschädlich, kurbeln die Durchblutung an und wirken hautstraffend. Sogar die Essigdämpfe, die »nebenbei« eingeatmet werden, können Erreger abtöten, die sich im Mund oder in den Atemwegen befinden.



Unsere Kinder lernten schon früh, was man auf dem Land alles können muss.

## LEBENSRETTER APFELESSIG

Dass Abreibungen mit kaltem Wasser plus Apfelessig noch wirksamer sind als reine Wasseranwendungen, hat sich auch im Fall eines Nachbarn gezeigt, der unter einer Hirnhautentzündung litt. Sein Sohn fand ihn eines Morgens, auf dem Boden im Wohnzimmer liegend, bewusstlos, den Kopf in den Händen geborgen. Die Ärzte konnten nichts mehr für ihn tun und entließen ihn nach Hause. Er aber wollte nicht aufgeben und erinnerte sich in seiner Verzweiflung an eine Abreibungskur mit Apfelessig, von der er einmal gelesen hatte. Die ganze folgende Nacht über, erzählte er mir später, rieb er sich





# SO WIRD'S GEMACHT

## KRÄUTER SAMMELN UND TROCKNEN

Fast das ganze Jahr über sammle ich die Kräuter für unsere Hausmittel. Wenn möglich, verwende ich sie natürlich frisch. Aber immer denke ich daran, dass es hier manchmal bis weit in den April dauert, bis die Wildkräuter wieder austreiben. Viele Kräuter, von denen man die Blätter sammelt, sollten vor der Blüte gepflückt werden. Denn fürs Blühen verwenden sie viel Energie, und der Wirkstoffgehalt in den Blättern nimmt ab. Das gilt zum Beispiel für Zitronenmelisse, Pfefferminze und Brennessel. Wo das ganze Kraut samt Blüten oder nur die Blüten verwendet werden, ist der ideale Erntezeitpunkt der Beginn der Blütezeit, etwa bei Johanniskraut, Goldrute, Holunder, Lindenblüten, Schafgarbe, Kamille. Für alle gilt aber: Gesammelt wird nur bei trockenem Wetter und nur abseits viel befahrener Straßen, abseits von Hundespazierwegen und weit entfernt von chemisch gedüngten und gespritzten Wiesen und Äckern. Selbstverständlich entnimmt man immer nur so viel einer Pflanze, dass sie weiterwachsen und sich vermehren kann. Das Sammelgut wird nach Möglichkeit nicht gewaschen, sondern nur ausgeschüttelt und sorgfältig von Insekten befreit. Lange Stängel kann man zu Büscheln binden und kopfüber aufhängen. Die Büschel dürfen nicht zu dick sein, damit um alle Pflanzenteile Luft zirkulieren kann; im Inneren dicker Sträuße entsteht leicht Schimmel. Blätter, Blüten und/oder Wurzeln werden auf Backpapier ausgelegt – ich verwende dafür auch gern die Deckel von Spanschachteln oder Holzkistchen – und an einem schattigen, luftigen Ort getrocknet, auf keinen Fall in der Sonne. Dicke Wurzeln sollte man schon vor

dem Trocknen in Scheibchen schneiden. Aufbewahrt werden die Kräuter am besten in getönten Schraubgläsern an einem dunklen, trockenen Ort. Je mehr Tageslicht oder gar Sonne die Kräuter bekommen, desto schneller nimmt ihr Wirkstoffgehalt ab.

## KRÄUTERTEE

Das Grundrezept für Kräutertee ist ganz einfach: Die frischen oder getrockneten Kräuter (im Allgemeinen 1–2 TL pro 1/4 l, sonst nach Rezept) werden klein geschnitten oder mit den Fingern zerbröselt, mit sprudelnd kochendem Wasser übergossen und abgedeckt. Etwa 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen und trinken. Durch das Abdecken wird verhindert, dass die flüchtigen Wirkstoffe verloren gehen. Man kann sich die Teemenge für einen Tag morgens zubereiten und in eine Thermoskanne füllen. Aber ihn vor jeder Einnahme frisch zuzubereiten ist auf jeden Fall die bessere Wahl.



Die getrockneten Kräuter werden dunkel aufbewahrt – hier ein Blick in meinen Vorratsschrank.





## DIE NATUR HILFT UNS!

---

Christine und Wolf-Dieter Storl leben seit über drei Jahrzehnten auf einem abgelegenen Hof mitten in der Natur. In all den Jahren haben sie der Grünen Heilkraft vertraut, sich bei gesundheitlichen Problemen hilfesuchend an die Heilpflanzen gewandt – und wurden nie enttäuscht! In diesem Buch teilt Christine – als Trägerin des intuitiven Heilwissens der Frauen – ihren reichen Erfahrungsschatz mit uns. Sie will Anregung geben und Mut machen, den Kräften der Natur und dem jedem von uns innewohnenden Selbstheilungsvermögen wieder mehr Vertrauen zu schenken.

- **Natürliche Heilmittel im Porträt:** 16 Heilpflanzen und 6 Mittel aus der Küche – mit Anwendungsbeispielen und Rezepturen der Familie Storl
- **Heilsames Räuchern und indische Pujas:** spirituelle, magische Heilmittel aus der Familientradition der Storls
- **Hilfreiche Grundrezepte zu den Heilanwendungen:** vom Sammeln und Trocknen der Kräuter bis hin zu Tee, Tinktur, Umschlag und Inhalation

WG 421 Garten  
ISBN 978-3-8338-6871-9



9 783833 868719



[www.gu.de](http://www.gu.de)