

**Essay**

---

# **Volksheilkunde in der Region Schaffhausen – Forschung macht Schule**

Christine Ammann<sup>a</sup> Maja Dal Cero<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Schlatt, Schweiz; <sup>b</sup>Schaffhausen, Schweiz

**Tab. 1.** Genannte Arzneipflanzen, verwendeter Pflanzenteil, Zubereitungsform, Bezugsquelle und Anwendungsgebiet

Name		Verwendeter Pflanzenteil	Zubereitungsform	Bezugsquelle	Anwendungsgebiete
Ackerschachtelhalm	<i>Equisetum arvense</i> L. agg. / Equisetaceae	Blätter	Tee	selber gesammelt	Bindegewebe
Aloe vera	<i>Aloe vera</i> (L.) Burm.f. (syn. <i>Aloe barbadensis</i> Mill.) / Xanthorrhoeaceae	Blatt	Blattsaft auf Verbrennung/Stiche geben, Salbe		Verbrennungen/Stiche, Hautpflege
Anis	<i>Pimpinella anisum</i> L. / Apiaceae	Samen	Tee		Verdauungsprobleme
Apfel	<i>Malus sylvestris</i> (L.) Mill. agg. / Rosaceae	Frucht	fein raffeln		Verdauungsprobleme
Arnika	<i>Arnica montana</i> L. / Asteraceae	n.d.	homöopathische Globuli (6 UR), Wickel mit Tinktur (1UR)	Fertigprodukt	Blutergüsse, Muskelkater, Prellungen, Verstauchungen, Muskelkater, Blutergüsse
Artischocke	<i>Cynara cardunculus</i> L. agg. / Asteraceae	Saft	4 EL Saft und 2 dl Orangensaft trinken		Kater
Augentrost	<i>Euphrasia rostkoviana</i> Hayne agg. / Orobanchaceae	blühende Pflanze	Tee		Augenentzündung
Baldrian	<i>Valeriana officinalis</i> L. agg. / Caprifoliaceae	Wurzel	Tee (3 UR)		beruhigend
Banane	<i>Musa</i> sp. / Musaceae	Frucht	zerquetschen		Verdauungsprobleme
Bärentraube	<i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Spreng. / Ericaceae	Blätter	Tee		Blasenentzündung
Bärlauch	<i>Allium ursinum</i> L. / Amaryllidaceae	Blätter	essen		blutreinigend
Beifuss	<i>Artemisia vulgaris</i> L. agg. / Asteraceae	Blätter	Tee		Frauenbeschwerden
Beinwell / Wallwurz	<i>Symphytum officinale</i> L. agg. / Boraginaceae	Wurzel	Salbe (14 UR)	Fertigprodukt	Gelenkschmerzen/Verstauchungen, Rückenschmerzen, Sportverletzungen
Bilsenkraut	<i>Hyoscyamus niger</i> L. / Solanaceae	Blätter	Blätter kauen		Zahnschmerzen
Birke	<i>Betula alba</i> L. agg. / Betulaceae	Blätter	Tee		Hautausschläge
Bitterorange	<i>Citrus x aurantium</i> L. / Rutaceae	Fruchtschale	Tee	selber getrocknet	Schlaflosigkeit
Brennnessel	<i>Urtica dioica</i> L. agg. / Urticaceae	Blätter	Tee (5 UR)		blutreinigend/entschlackend, Fitmacher, Blasenentzündung

Cranberry	<i>Vaccinium macrocarpum</i> Aiton / Ericaceae	Beeren	Saft trinken	Fertigpro- dukt	Blasenentzündung
Eberesche	<i>Sorbus aucuparia</i> L. agg. / Rosaceae	Blätter / Früchte	Tee / frisch essen	selber gesammelt	entschlackend, Verdauungsprobleme
Engelwurz	<i>Angelica archangelica</i> L.; <i>A. sylvestris</i> L. agg. / Apiaceae	Wurzel	Tee		Verdauungsprobleme
Enzian	<i>Gentiana lutea</i> L. agg. / Gentianaceae	Wurzel	Alkohol-Auszug	Fertigpro- dukt	Verdauungsprobleme
Eukalyptus	<i>Eucalyptus globulus</i> Labill. / Myrtaceae	äth. Öl	Bad (ätherisches Öl) (2 UR), Bon- bon (1 UR)		Atemwege, Halsschmerzen
Farn	<i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott / Dryopteri- daceae	Blätter	trocknen, erwärmen und auflegen	selber gesammelt	Krämpfe
Fenchel	<i>Foeniculum vulgare</i> Mill. agg. / Apiaceae	Früchte	Tee (4 UR)		Bauchschmerzen, Verdauungsprob- leme, Frauenbeschwerden
Frauenmantel	<i>Alchemilla vulgaris</i> L. agg. / Rosaceae	Blätter	Tee (5 UR)		Frauenbeschwerden
Gänseblüm- chen	<i>Bellis perennis</i> L. agg. / Asteraceae	Blüten	zerreiben, bis Saft entsteht, auf- tragen	selber gesammelt	Stiche
Giersch	<i>Aegopodium podagraria</i> L. / Apiaceae	Blätter	Wickel	selber gesammelt	Gelenkschmerzen
Ginseng	<i>Panax ginseng</i> C.A. Mey. / Araliaceae	Wurzel	Tee (3 UR)		beruhigend
Granatapfel	<i>Punica granatum</i> L. / Lythraceae	Frucht	essen		Haut, Hautausschläge
Schöllkraut	<i>Chelidonium majus</i> L. / Papaveraceae	Pflanzensaft	Saft auf Warze streichen	selber gesammelt	Warzen
Grüntee	<i>Camelia sinensis</i> (L.) Kuntze / Theaceae	Blätter	Tee	Fertigpro- dukt	Halsschmerzen
Hagebutte	<i>Rosa canina</i> L. agg.; <i>Rosa gallica</i> L. / Rosaceae	Früchte	Hagebuttenmark (1 UR), Tee (2 UR)		bei erhöhtem Vitamin-C-Bedarf, Er- kältung
Hanf	<i>Cannabis sativa</i> L. / Cannabaceae	Blüten	rauchen	selber angebaut	entspannend
Hauswurz	<i>Sempervivum tectorum</i> L. / Crassulaceae	Blatt	roh auflegen	selber gesammelt	Stiche, Verbrennungen
Hirse	<i>Sorghum</i> sp. / Poaceae	Früchte	Flocken mit Joghurt	Fertigpro- dukt	Verdauungsprobleme

Hirtentäschli	<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik. agg. / Brassicaceae	blühende Pflanze	Tee		Frauenbeschwerden
Holunder	<i>Sambucus nigra</i> L. / Adoxaceae	Blüten	Tee, Bonbon	selber gesammelt	Erkältung, Halsschmerzen
Hopfen	<i>Humulus lupulus</i> L. / Cannabaceae	Zapfen	Bier	Fertigprodukt	Haarpflege
Huflattich	<i>Tussilago farfara</i> L. / Asteraceae	Blätter	Wickel	selber gesammelt	Wunden
Johanniskraut	<i>Hypericum perforatum</i> L. / Hypericaceae	Blüten	Tee, homöopathische Globuli (4 UR)		Depressionen, Beruhigung
Kamille	<i>Matricaria chamomilla</i> L. / Asteraceae	Blüten	Tee (38 UR), gurgeln (1 UR), Dampfinhalation (1 UR), Bad (1 UR), Salbe (1 UR)		Verdauungsprobleme/Bauchschmerzen/Übelkeit (18 UR), Frauenbeschwerden (3 UR), Entzündungen allgemein (14 UR), Erkältungen (5 UR), Schürfwunden (1 UR), Quetschungen (1 UR)
Kartoffel	<i>Solanum tuberosum</i> L. / Solanaceae	Saft	Wickel (4 UR), Saft trinken (1 UR)	Fertigprodukt	Erkältung/Husten, Sodbrennen
Klettenwurzel	<i>Arctium lappa</i> L. agg. / Asteraceae	Öl	in Haare massieren	Fertigprodukt	Schuppen
Knoblauch	<i>Allium sativum</i> L. / Amaryllidaceae	Knolle	essen, auflegen		Herz-Kreislauf, Blutreinigung, Insektenstiche
Kohl	<i>Brassica oleracea</i> L. / Brassicaceae	Blätter	essen	aus dem Garten	Verdauungsprobleme
Königskerze	<i>Verbascum thapsus</i> L. agg. / Scrophulariaceae	Blüten	Tee		Halsschmerzen
Kümmel	<i>Carum carvi</i> L. / Apiaceae	Früchte	Tee		Verdauungsprobleme
Lampionblume	<i>Physalis alkekengi</i> L. / Solanaceae	Früchte	Frucht essen		Stärkung des Abwehrsystem
Lavendel	<i>Lavandula angustifolia</i> Mill. / Lamiaceae	äth. Öl, Blüten	Bad (ätherisches Öl) (3 UR), Tee (1 UR)		Entspannung, Atemwege, Reizhusten
Lein	<i>Linum usitatissimum</i> L. agg. / Linaceae	Samen	Samen mit Joghurt		Verdauungsprobleme
Lindenblüte	<i>Tilia cordata</i> Mill. agg. / Malvaceae	Blüten	Tee (3 UR), Umschlag mit Tee (1 UR)		Fieber/Erkältung, Sonnenbrand

Löwenzahn	<i>Taraxacum officinale</i> Weber agg. / Asteraceae	Blätter, Blüten	Tee, Honig	selber gesammelt	Frauenbeschwerden, Halsschmerzen
Mädesüss	<i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim. / Rosaceae	Blüten	in Honig einlegen	selber gesammelt	Erkältung
Malvenblüten	<i>Malva parviflora</i> L.; <i>M. sylvestris</i> L. agg. / Malvaceae	Blüten	Tee		Reizhusten
Mistel	<i>Viscum album</i> L. agg. / Santalaceae	Blätter	Tee		Blutdruck
Mohn	<i>Papaver somniferum</i> L. / Papaveraceae	Samen	Tee		Schlaflosigkeit
Mönchspfeffer	<i>Vitex agnus-castus</i> L. / Lamiaceae	Früchte	Tee		Frauenbeschwerden
Nelken	<i>Szygium aromaticum</i> (L.) Merr. & L.M.Perry / Myrtaceae	Knospen	auf die Nelke beißen		Zahnschmerzen
Oliven	<i>Olea europaea</i> L. / Oleaceae	fettes Öl	auftragen		Hautausschläge
Passionsblume	<i>Passiflora edulis</i> Sims / Passifloraceae (syn. <i>Passiflora incarnata</i> L.)	n.d.	homöopathische Tropfen		Beruhigung/Schlaflosigkeit
Petersilie	<i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) Fuss / Apiaceae	Blätter	Zerreiben, bis Saft entsteht, auftragen	x	Stiche
Pfefferminze	<i>Mentha spicata</i> L. agg. / Lamiaceae	Blätter, ätherisches Öl	Tee (12 UR), ätherisches Öl an der Schläfe einreiben (2 UR), Bonbon (1 UR), Blatt zerreiben, bis Saft entsteht, auftragen (1 UR)		Erkältung, Übelkeit, Erfrischung, Kühlung, Kopfschmerzen, Stiche
Quitte	<i>Cydonia oblonga</i> Mill. / Rosaceae	Kernen	Kernen trocknen, bei Halsschmerzen lutschen	selber gesammelt	Halsschmerzen
Ringelblume	<i>Calendula officinalis</i> L. / Asteraceae	Blüten	Salbe (6 UR)		Wunden, Stiche, Schürfwunden
Rosenblüten	<i>Rosa canina</i> L. agg.; <i>Rosa gallica</i> L. / Rosaceae	Blüten	zerreiben, bis Saft entsteht, auftragen	selber gesammelt	Stiche
Rosmarin	<i>Rosmarinus officinalis</i> L. / Lamiaceae	Blätter	roh essen		Verdauungsprobleme
Salbei	<i>Salvia officinalis</i> L. agg. / Lamiaceae	Blätter	Tee gurgeln (7 UR), Bonbon (6 UR), Tee (2 UR)		Erkältung/Heiserkeit, Halsschmerzen
Schafgarbe	<i>Achillea millefolium</i> L. agg. / Asteraceae	Blätter	Tee (3 UR)		Magenbeschwerden, Frauenbeschwerden
Schwarztee	<i>Camelia sinensis</i> (L.) Kuntze / Theaceae	Blätter	Tee		Verdauungsprobleme
Sellerie	<i>Apium graveolens</i> L. / Apiaceae	Samen	zerrieben einnehmen		Blasenentzündung
Sonnenhut	<i>Echinacea purpurea</i> (L.) Moench / Asteraceae	n.d.	Tee		Erkältung

Spitzwegerich	<i>Plantago lanceolata</i> L. agg. / Plantaginaceae	Blätter	Zerreiben, bis Saft entsteht, auftragen, Tee	selber gesammelt	Stiche, Schürfwunden, Mundgeruch
Sternanis	<i>Illicium verum</i> Hook. F. / Schisandraceae	Früchte	Tee		Mundgeruch
Tanne	<i>Picea abies</i> (L.) H.Karst. / Pinaceae	Zweigspitzenzu	Honig verarbeiten	selber gesammelt	Halsschmerzen
Taubnessel	<i>Lamium album</i> L. / Lamiaceae	Blätter	Wickel	selber gesammelt	Verbrennungen
Tausendgüldenkräut	<i>Centaurium erythraea</i> Rafn agg. / Gentianaceae	n.d.	Tee		Verdauungsprobleme
Thuja	<i>Thuja</i> sp. / Cupressaceae	n.d.	Tinktur (3 UR)		Warzen
Thymian	<i>Thymus vulgaris</i> L. / Lamiaceae	blühende Pflanze	Tee, Dampfinhalation		Erkältung
Tollkirsche	<i>Atropa belladonna</i> L. / Solanaceae	Beeren	1 Beere essen	selber gesammelt	Verdauungsprobleme
Wegwarte	<i>Cichorium intybus</i> L. / Asteraceae	Wurzel	Tee		Verdauungsprobleme
Wermut	<i>Artemisia absinthium</i> L. / Asteraceae	blühende Pflanze			Verdauungsprobleme
Wiesenlabkraut	<i>Galium verum</i> L. agg.; <i>G. mollugo</i> L. / Rubiaceae	blühende Pflanze	Salbe	selber gesammelt	Hautausschläge
Zimt	<i>Cinnamomum verum</i> J. Presl. / Lauraceae	Rinde	Tee		entspannend
Zitronenmelisse	<i>Melissa officinalis</i> L. / Lamiaceae	Blätter	Tee (3 UR), Bonbon, Wickel	selber gesammelt	Bauchschmerzen, Erkältung, Beruhigung
Zitronenverbene	<i>Aloysia citriodora</i> Palau / Verbenaceae	Blätter	Tee (3 UR)		Erkältung
Zwiebel	<i>Allium cepa</i> L. / Amaryllidaceae	Zwiebel	Wickel (7 UR), aufschneiden (8 UR), auflegen (1 UR) gurgeln		Atemwege, Erkältung, Ohrenschmerzen, Stiche Halsschmerzen
Chrüter-schnaps (Appenzeler)	Kräutermischung				
Heublume	verschiedene Grassamen		Wickel		Gelenkschmerzen/Verstauchungen