

## Indianische Heilpflanzen

Wenn man über nordamerikanische Heilpflanzen spricht, denkt man unweigerlich an indianische Heilpflanzen. Viele dieser Pflanzen – die als Nahrungs- & Arzneipflanzen, aber auch als heilige Pflanzen für Zeremonien und Rituale dienen – sind auch uns bekannt. Da sich die Indianer Nordamerikas in vielen Stämmen über den halben Kontinent (mit sehr unterschiedlichen Klimazonen) verteilen, sind ihre Lebensgewohnheiten genauso unterschiedlich wie die Vegetation in der sie leben. Deshalb hat nicht jeder Stamm die gleichen Nahrungs- & Heilpflanzen. Es sind Pflanzen wie Salbei oder Löwenzahn, aber auch verschiedene Gehölze wie die Birke. Im Gegensatz zu den Kräutern Mittel- & Südamerikas gedeihen viele Pflanzen der nordamerikanischen Ureinwohner auch in unseren Breitengraden, die Klimazonen der nördlichen Hemisphäre sind teilweise gleich. Hier sollen ein paar dieser charakteristischen Heil- & Teekräuter und Kulturpflanzen verschiedener Stämme – im Kurzportrait vorgestellt werden.

## Amerikanische Bergminze



Die Amerikanische Bergminze (*Pycnanthemum pilosum*) sieht zwar einer Minze ähnlich - auch das Aroma scheint zu stimmen - aber eine richtige Minze ist es nicht. Die Blüten – kleine cremeweiße Blüten aus einer Dolde kommend – lassen erahnen, dass sie näher mit dem Oregano verwandt ist, als mit der Minze – auch wenn beides Lippenblütler-Gewächse sind.

Der Vorteil der Amerikanischen Bergminze ist, dass sie zwar auch bis zu 80cm hoch wird, aber wesentlich schlanker wächst als eine echte Minze und auch nicht so wuchert.

Bei einige Indianerstämmen wie den Cherokee wurde sie v.a. als Stärkungsmittel genutzt.

Als Tee kann sie aber auch gut krampflösend und verdauungsfördernd wirken. Sie kann auch bei Koliken und Fieber helfen. Frische Blätter und die Blüten finden in der Küche bei Gerichten mit ein besonderen Note Verwendung. *Pycnanthemum* ist winterhart, kann aber in rauen Lagen etwas Winterschutz gebrauchen. Sie sollte einen warmen sonnigen Standort haben, der Boden sollte etwas humos aber durchlässig sein. Gelegentliche Düngergaben sind sinnvoll.

# ANIS - YSOP

Der Anis-Ysop (*Agastache foeniculum*) hat mit dem Ysop lediglich die Zugehörigkeit zu den Lippenblütler-Gewächsen und mit dem Anis das Aroma gemeinsam. Ansonsten ist die Agastache-Arten - die auch unter dem deutschen Namen Duftnesseln laufen - eine eigenständige Gattung. Die z.Zt. in Kultur befindlichen Arten stammen ursprünglich aus Nord- & Mittelamerika (z.B. *A. foeniculum*, *A. aurantiaca* & *A. mexicana*) oder Asien (*A. rugosa*).

Zum einen sind diese Arten sehr dekorative Schmuckstauden - die teilweise bis in Frost blühen - und zum anderen eine Bereicherung für alle Tees und Süßspeisen. Auch für Bienen sind sie begehrte Pflanze.

Die Blätter haben – wie der Name andeutet – ein Anis – Fenchel-Aroma (*foeniculum*= Fenchel). Sie sind eiförmig und laufen am Blatende spitz zu. Die Unterseite des Blattes ist behaart und dies alles gibt der gesamten Pflanze das Erscheinungsbild einer Nessel – der Duftnessel. Die lilafarbenen Blütenstände sitzen relativ dicht mit rosafarbenen Lippenblüten. Die Blüten selbst sind – wie die Blätter – frisch sehr gut für einen fruchtigen Tee mit leichten Anis-Aroma geeignet. Diesen Tee kann man in der Regel gut ohne Zucker genießen. Er wirkt aufheiternd und appetitanregend, und wirkt auch gegen Übelkeit und Erbrechen. Anis-Ysop kann auch gut zum Verfeinern von Schwarztee nehmen.



Konservieren kann man das Laub mit den Stängeln, das vor der Blüte geschnitten und getrocknet werden sollte. Mit den Blättern – frisch oder getrocknet – bekommen auch Speisen eine besondere Note. Die Verwendung der anderen Agastache – Arten ist eigentlich identisch, lediglich die Blütenfarbe und das Aroma variieren. Die Korea-Minze (*A. rugosa*) wirkt zudem antibakteriell und hat ein eher minzartiges Aroma. Die Agastache-Arten sind im Allgemeinen etwas anspruchsvoller als viele andere Kräuter.

Ähnlich der Minze und Melisse sollten sie einen humosen aber durchlässigen Boden haben. Sie sollten zudem gleichmäßig feucht gehalten werden, und können gelegentlich etwas Dünger vertragen. An einem geschützten Standort überwintern sie problemlos, sonst sollte man ihnen etwas Winterschutz gewähren.

# Goldmelisse

Eine traditionelle Teepflanze ist die Goldmelisse oder Scharlach-Bergamotte (*Monarda didyma*) deren Zierform man bei uns auch als Indianernessel – eine rotleuchtend blühende Schmuckstaude – kennt. Die Gattung *Monarda* umfasst ca. 15 Arten mit einige interessanten Kreuzungen und Züchtungen.



*Monarda didyma* gilt als eine sehr frostharte Art, die sich an einem günstigen Standort ausbreitet. Sie liebt einen sonnigen, Platz mit feuchten, humosen Bodenverhältnissen und benötigt gelegentlich auch etwas Dünger. Sie wachsen eher schlank nach oben und werden ca. 1m hoch. Mit ihrer Blüte ist sie ein Schmuck in jedem Garten. Wie der Name „Indianernessel“ vermuten lässt, sehen die Blätter einer Nessel – oder auch der Agastache – ähnlich. Allerdings sind sie größer, etwas härter und weniger behaart als bei der Agastache. Ihr Aroma ist eine interessante Mischung aus Melisse und Bergamotte. Blätter und Blüten geben Teemischungen ein besonderes Aroma.

< *Monarda didyma* „Squaw“

Foto: © Stauden Gaissmayer

Die Indianer verwenden traditionell das Laub als Tee mit schleimlösender und verdauungsfördernder Wirkung. Das *Thymol* und weitere ätherische Öle sorgen für einen würzigen, kräftigen Tee. Frische Blätter können im Spätsommer und Herbst geerntet werden. Blätter und Blüten kann man aber auch gut trocknen.

Die Blüten sind nicht nur eine Augenweide, sie wirken frisch geerntet auch gut in Salaten etc. Die Monarde lockt mit ihren Blüten – die es auch in rosa, weiß und gelb gibt – Bienen und andere Insekten zum Bestäuben an.

Eine weitere interessante Sorte ist die aus Kanada stammende Rosen-Monarde (*Monarda fistulosa x tetraploid*). Ihre Blüten sind rosa bis violett, und ihre Blätter haben ein samtiges Rosen-Aroma. Sie lassen sich gut mit anderen Kräutern zu Tees oder auch einem Potpourri mischen.

## Bäume und Sträucher

Zu den Heilpflanzen der nordamerikanischen Ureinwohner gehören auch viele Gehölze, so z.B. Apfelbeere, Birke, Heckenrose oder auch die Zaubernuss (*Hamamelis virginiana*) die auch bei uns verbreitet sind.

# Purpur-Sonnenhut

Eine der sicherlich bekanntesten Heilpflanzen der nordamerikanischen Indianer ist der Rote oder Purpur-Sonnenhut der ausnahmsweise auch unter seinem botanischem Namen *Echinacea purpurea* bekannt ist, sowie die Arten der Schmallblättrige Sonnenhut (*E. angustifolia*) der blassrosa blühende Sonnenhut (*E. pallida*).

Die Sonnenhut-Arten Nordamerikas sind sehr nahe Verwandte der europäischen Sonnenhut-Arten (*Rudbeckia*) – es gibt sogar Botaniker die beide Formen für eine Gattung halten.

Die Prärie-Indianer aus dem Osten der USA nutzen die Heilkraft der Wurzeln seit Menschengedenken. Die Frauen zerquetschen dazu z.B. die Wurzeln zu einem Brei und versorgen damit die Wunden der Männer. Die Inhaltsstoffe stärken das Immunsystem, wirken antibakteriell, entzündungshemmend und entgiftend. Auch die Pharma-Industrie hat die Vorzüge dieser Pflanze für sich längst entdeckt und schwemmt uns mit mehr oder weniger wirksamen Mitteln zu.

Auch wer sie nicht gerade als Heilpflanze benötigt, hat Grund genug sie in den Garten zu setzen: Die Blüten mit ihren kräftigen Farben sind eine wirkliche Augenweide und für Bienen ein Festschmaus.



Die Pflanzen sind sehr robust und werden mit bis zu 1,50m recht stattlich. An einen günstigen Standort mit genügend Wasser und Nährstoffen breiten sie sich relativ gut aus – und können auch anfangen zu wuchern. Auf mageren Böden wächst sie nicht so stark und wird dann auch nicht so hoch. Das kann man sich natürlich zu Nutze machen, indem man sie mit Wasser- und Düngergaben etwas kürzer hält. Wenn die Ausbreitung des Purpur-Sonnenhut dann doch zu viel wird, kann man die jungen Pflanzen (die auch mal da auftauchen, wo man sie nicht vermuten würde) auch ausgraben in einen Topf setzen und verschenken – es gibt genug Menschen, denen man damit eine Freude machen kann. Neben der klassischen Farbe gibt es seit längerer Zeit auch eine weiß blühende Art und in den letzten Jahren ist es Staudengärtnern gelungen, auch außergewöhnliche Blütenfarben wie orange zu züchten.

# Vanillegras/ Heiliges Gras

Einen anderen Stellwert hat Heilige Gras oder auch Duftendes Mariengras (*Hierochloe odorata*). Dieses aromatische Gras mit Vanille-Aroma ist auch bei uns heimisch und ist als Mariengras vor allem der Muttergottes geweiht. Es wurde u.a. bei Hochzeiten vor der Kirchentür gestreut.

Heute werden die daraus gewonnen ätherischen Öle für das aromatisieren von der Lebensmittelindustrie verwendet.



Die Indianer haben das Gras im Sommer geschnitten und getrocknet zu Zöpfen oder Ringen geflochten. Diese wurden dann für verschiedene Rituale wie der Schwitzhütten-Zeremonie verbrannt. Denn nur beim getrockneten Pflanzenmaterial breitete sich der Duft des Vanillegras intensiv aus. Dann kristallisiert sich das starke Cumarin-Aroma mit dem typischen Waldmeisterduft heraus. Allerdings kann das Vanillegras auch als Tee zur Erfischung und bei Erkältungen genutzt werden.

Das Mariengras ist über die gesamte nördliche Hemisphäre – von Nordamerika über Europa bis nach Asien – verbreitet und wächst ursprünglich am Ufer von Gewässern.

Es ist nicht in allen Lagen winterhart und benötigt gegebenenfalls etwas Winterschutz, liebt einen feuchten aber mageren Boden. Gedüngt werden sollte sie also nicht. Das Gras wird bis zu ca. 50cm hoch und bildet dichte Horste (die auch gut zum Vermehren geteilt werden können). An günstigen Standorten breiten sie sich über unterirdische Rhizome sehr gut aus, deswegen ist in diesen Fällen das Halten in Töpfen – oder zumindest in Einsätzen mit der Funktion einer Rhizomsperre sinnvoll

## Pflanzenentotems

Die indigenen Völker Nordamerikas haben eine feste Verbundenheit zur Natur. So hat jeder Indianer sein Totem - das ist „sein“ Zeichen oder Talisman. Dazu gehört jeweils ein Tier, ein Mineral und eine Pflanze. Diese Totem begleiten ihn sein ganzes Leben und sollen sein Wesen wieder spiegeln.

# Prärielilie/ Präriekerze

Die Präriekerze bzw. Prärielilie oder einfach auch nur Blaue Kamaspflanze (*Camassia quamash* subsp. *Quamash*; Synonym: *C. esulenta*) ist eine alte nordamerikanische Kulturpflanze. Für eine botanische Bezeichnung wurde einfach der indianische Name für dieses Gewächs „Quamash“ umgewandelt.

Die Zwiebel dieses Hyazinthengewächses war eines der Grundnahrungsmittel einiger Indianer-Stämme wie der Shoshonen. Ihre Verwendungsmöglichkeiten ähneln sehr der Kartoffel. Sie hat einen angenehmen Geschmack, der an Esskastanien erinnert. Man kann sie entweder bei niedrigen Temperaturen braten oder auch backen. Eine weitere Verarbeitungsmöglichkeit ist das Kochen. An anderen Stellen ist zu lesen, das bei einem Indianerstamm die Zwiebeln getrocknet und dann zu Mehl verarbeitet werden um anschließend Fladenbrote daraus zu backen.

Als „Blue Camas“ findet sie bei uns Verwendung in der Bachblüten-Therapie, und soll die beiden Hirnhälften verbinden und dem Ausgleich zwischen Gefühl und Verstand dienen.



Sie wächst ursprünglich auf feuchten Wiesen und wird bis zu 90cm hoch. Man kann sie relativ leicht kultivieren, denn die *Camassia* ist auch bei uns mehrjährig und winterhart. Sie liebt einen sonnigen aber feuchten Standort. Ihre blauen sternförmigen Blüten (im Durchmesser 2-5cm) die tatsächlich sehr an eine Hyazinthe erinnern, schieben sich im Frühjahr auf einem hohen Stängel aus der hyazinthen-typischen Rosette.

In Wachstums- & Blütezeit sollte die Prärielilie sehr gut gewässert, im Spätsommer sollte die Zwiebel dann trockener gehalten werden, damit die Zwiebel ausreifen kann. Die ideale Pflanzzeit ist der Herbst, die Zwiebeln sollten dann ca. 15cm tief in die Erde gesetzt werden.

Obwohl sie eine sehr attraktive Blüte hat, ist sie bei uns leider sehr schwer zu bekommen. Im Verkauf (in der Regel im Versand über das Internet) findet man lediglich Samen bzw. Zwiebeln. Es gibt auch schon einige neue Züchtungen wie „Orion“ oder „Blue Melody“ mit panaschierten Blättern. Die Saat keimt wohl eher unregelmäßig auf - kühlere Keimtemperaturen können von Vorteil sein.

Neben *Camassia quamash* (und ihren Unterarten) gelten außerdem noch die Arten *C. cusickii* und *C. leichtlinii* als essbar.

## Goldrute



In unserer heutigen Klosterheilkunde werden lediglich die oberirdischen Pflanzenteile verwendet, die Medizinleute der nordamerikanischen Indianervölker nutzen aber alle Pflanzenteile aller dort vorkommenden Goldrutenarten. Vieles aus dem großen Erfahrungsschatz der verschiedenen Stämme ist verloren gegangen. Eines der Völker deren Wissen erhalten wurde, ist der Stamm der *Ojibwa* (ein Algonkin-Volk) vom Großen See. Bei ihnen wird die Goldrute *Giziso Mukiki* Sonnenmedizin genannt. Sie haben vielerlei Verwendungszwecke für alle möglichen Arten der Zubereitungen aus der Goldrute. So gibt es Rezepturen gegen Erkältung, Zahnschmerzen und sogar Schlangenbiss.

Die nordamerikanischen Arten unterscheiden sich - wie bereits erwähnt - in der Wirkstoff-Zusammensetzung etwas von der Echten Goldrute. Triterpensaponine als auch ätherische Öle und Kaffeesäure-Derivate haben als Hauptbestandteile eine ähnlich harntreibende und krampflösende Wirkung wie die heimische Art, Flavonoide und Saponine sind zumeist höher konzentriert als bei *S. virgaurea*, allerdings fehlen dafür z.B. die entzündungshemmenden Phenolglykoside.

## Steppenbeifuß

Unter den bei uns bekannten Gattungen wie Salbei und Beifuß gibt es einige Arten die auch bei den Ureinwohnern Nordamerikas einen hohen Stellenwert hatten und haben. Sie werden natürlich als Nahrungs- oder Heilpflanzen verwendet, aber hatten – wie bei vielen Naturvölkern weltweit – auch sehr wichtige Funktionen als Schamanenpflanzen.

Unter dem Namen Steppen-Beifuß sind einige *Artemisia*-Arten Nordamerikas zusammen gefasst, die dort – im Englischen – u.a. mit *Sage* bezeichnet werden. Das ist insoweit verwirrend, als das *Sage* eigentlich die englische Bezeichnung für Salbei ist. Bei uns werden diese *Artemisia*-Arten auch als Indianer- oder Prärie-Beifuß gehandelt. Meist handelt es sich dabei um die Arten *A. frigida* (der auch als Frauensalbei bezeichnet wird) und *A. ludoviciana* .

Teilweise wurde diese Arten für die sog. Moxa-Behandlung verwendet. Bei dieser uralten Heilmethode die wir auch dem asiatischen Raum kennen, werden Kegel oder Kegel aus Beifuß auf den Akkupunktur-Stellen des Körpers abgebrannt. Sie bewirken dabei eine reflektorische Wirkung auf Muskeln und innere Organe und deren Energiefluss. Der Steppenbeifuß findet natürlich auch Einsatz bei verschiedenen Erkrankungen wie Erkältungen oder zur Behandlung von Schnittwunden.

Sage – egal ob nun Salbei oder Beifuß – gehören zu jenen Kräutern, die Dank ihrer psychoaktiven Inhaltstoffe denselben Stellenwert haben wie bei uns der Weihrauch. Sie wirken stimmungsaufhellend, wärmende, stimulierend und gleichzeitig beruhigend und entspannend. Bei der sog. Ahnenräucherung ist Sage ein wichtiges Mittel bei der Trauerbewältigung. Er wird in Büscheln bei den Totenfeiern verbrannt und soll als Brücke ins Jenseits dienen. Mit dem Rauch steigen die Seelen aber auch die Gedanken und Gebete der Trauernden ins Licht auf. Es soll aber auch dem Hinterbliebenen helfen mit schönen Erinnerungen und Gedanken besser Abschied nehmen zu können.

Den Lakota-Indianern öffnet der Beifuß den Zugang zu den Heiligen. Wenn die Indianer auf der Suche nach einer Vision oder ihrem Totemtier sind, werden sie mit Beifuss eingerieben oder eingeräuchert.

Darüber hinaus hat der Rauch des Sage eine reinigende Wirkung und soll Widerstandskräfte wecken und Krankheiten vorbeugen.

## Indianischer Räuchersalbei

Ähnlich verhält es sich mit dem Indianischen Räuchersalbei (*Salvia apiana*) der auch unter dem Namen Weißer Salbei (*White Sage*) läuft. Er ist sicherlich die wichtigste Räucherpflanze und gilt bei den Ureinwohnern Nordamerikas als eine ihrer heiligsten Pflanzen.

Er wird für die verschiedensten Rituale wie der Schwitzhüttenzeremonie eingesetzt, klärt aber vor allen Dingen die Atmosphäre, vertreibt Krankheiten und böse Gedanken (Geister). *White Sage* ist Bestandteil der „Smudge Sticks“ – Kräuterbündel die zum Räuchern angezündet werden. Aber er hat auch eine hautreinigende Wirkung und kann als Aufguss übermäßiges Schwitzen positiv beeinflussen.