

# Hausmittel für die Leber

## Ethnobotanisch-ethnomedizinische Reflexionen, Leberpflanzen und ihre Anwendung

Maja Dal Cero

### Einleitung

Die Schweizer Volksheilkunde kennt verschiedene pflanzliche Hausmittel für Leber und Galle: Löwenzahn, Schafgarbe, Tausendgüldenkraut, Mariendistel, Artischocke, Wegwarte, Wermut oder Grosse Klette sollen diese Organe in ihrer Entgiftungs- und Stoffwechselfunktion unterstützen und stärken. Die Anwendungen reichen von Kräutertee über Tinkturen zu Wickel und Kompressen. Bei den Hausmitteln handelt es sich um einen sehr vielfältigen Grenzbe- reich zwischen Ernährung, Gesundheit und Wohlbefinden, der individuell nach eigenen Fähigkeiten und Bedürfnissen gestaltet wird. In der Anwendung von Hausmitteln werden eigene Erfahrungen gesammelt, und das traditionelle Wissen wird lebendig weiterentwickelt.

### Hausmittel

Die Anwendung von Hausmitteln ist ein zentrales Element der Volksheilkunde. Es sind in der Regel einfach verfügbare Mittel, die teilweise im Haushalt vorhanden oder günstig erhältlich sind. Hausmittel werden selbstständig, ohne Unterstützung eines Therapeuten, angewendet. Dabei steht der subjektiv beziehungsweise objektiv von der Umgebung wahrgenommene positive Effekt im Vordergrund. Wirkmechanismus und rationale Erklärungen über die Wirkung stehen im Hintergrund. Bei Hausmitteln steht oft die Anregung verschiedener Sinne im Mittelpunkt, und es geht auch um die Wiederherstellung des Wohlbefindens. Die Anwendungen sollen als sinnvoll und wirksam erlebt werden. Was durchaus auch bei einer «bitteren Medizin» der Fall sein kann. Hausmittel sollen sich ausserdem einfach in den Alltag integrieren lassen und keine komplizierten Extras sein. Diese Merkmale zeigen deutlich,

dass es fließende Übergänge zwischen Hausmitteln und Ernährung sowie zwischen Hausmitteln und Wohlbefinden beziehungsweise «Wellness» gibt.

In den grösseren Kontext des Schweizer Gesundheitssystems gestellt, lässt sich die Volksheilkunde als eigenständiges Gebiet positionieren. In Anlehnung an das Local Health Care System von Kleinman (1) zeigt **Abbildung 1** die Schwerpunkte der Arzneipflanzenanwendung in den drei unterschiedlichen Bereichen Schulmedizin, Komplementärmedizin und Volksheilkunde, die sich trotz aller Unterschiede auch deutlich überschneiden. In den drei Bereichen werden oft die gleichen Arzneipflanzen aus jeweils unterschiedlichen Blickwinkeln eingesetzt.

Im Bereich der Schulmedizin steht die naturwissenschaftlich geprägte Phytotherapie im Vordergrund, die auf Wirkstoffen und Wirkmechanismen aufbaut. In verschiedenen Richtungen der Komplementärmedizin wie Homöopathie, Spagyrik und Naturheilkunde spielen auch «nicht-stoffliche Qualitäten» der Pflanzen – oft als «Information» und «Energie» bezeichnet – eine wichtige Rolle. In der Volksheilkunde und bei den Hausmitteln ist schliesslich die *Tradition* ausschlaggebend für die Arzneipflanzenanwendungen.

Eine gewisse Skepsis der rationalen Phytotherapie gegenüber der Volksheilkunde mag unter anderem auch mit den manchmal recht abenteuerlich anmutenden Erklärungen und Begründungen zu Wirkung und Anwendung von Arzneipflanzen aus volksheilkundlicher Sicht zu tun haben. Laienvorstellungen, die oft in Bildern (Metaphern) oder Geschichten verpackt sind, scheinen aus Sicht der rationalen Phytotherapie unverständlich, sind aus dem kulturellen Kontext (z.B. Ritual) losgelöst und aufgrund bruchstückhafter Überlieferung anhand chemischer Wirkstoffe und wis-



Abbildung 1: Vielfalt der Arzneipflanzenanwendungen im Schweizer Gesundheitssystem

senschaftlicher Modelle nicht unbedingt nachvollziehbar. Beispielsweise trifft die volkstümliche Überlieferung, dass gelb blühende Pflanzen Mittel gegen die Gelbsucht seien, zwar im Fall des Löwenzahns zu, bei vielen anderen gelb blühenden Pflanzen jedoch nicht.

Es gibt selbstverständlich in der grossen Vielfalt von traditionellen Leberpflanzen auch eine beträchtliche Auswahl an Pflanzen wie Mariendistel (*Silybum marianum*), Artischocke (*Cynara scolymus*), Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) oder Gelbwurz (*Curcuma sp.*), die bezüglich Wirkstoffen und Wirkmechanismen gründlich untersucht und auch in der Schulmedizin etabliert sind. Diese Pflanzen bieten die Chance, dass Hausmittel gezielt und unterstützend bei einer ärztlichen Therapie eingesetzt werden können.

### «Leber» in der Volksheilkunde

In der Volksheilkunde ist die Leber ein schillernder Begriff und wird wesentlich weiter gefasst als das Organ im engeren Sinne.

Für die praktische Anwendung von Lebermitteln bewährt sich der Blick auf die Leber aus drei verschiedenen Perspektiven, wie sie von Saller (2) vorgenommen wird.

### 1. Die Leber als Stoffwechselorgan

Wenn die Leber als Organ infolge einer Infektion oder starker Überlastung durch Alkohol- oder Tablettenmissbrauch geschädigt ist, dann handelt es sich um eine schwere Erkrankung, die nicht allein mit Hausmitteln behandelt werden kann. Deshalb auch der Warnhinweis in Gesundheitsratgebern und Kräuterbüchern, dass bei Leberschäden unbedingt der Arzt zu konsultieren sei. Hausmittel können in diesem Fall in Absprache mit dem Arzt unterstützend eingesetzt werden. Sie ermöglichen dem Patienten einen individuellen Beitrag für seine Gesundheit zusätzlich zur ärztlich verordneten Therapie.

### 2. Die Entgiftungsfunktion der Leber

«Die Leber ist der Hauptblutreiniger des Körpers und damit in erster Linie für alle Stoffwechselunstimmigkeiten im Organismus verantwortlich.» (3) Diese prägnante Zusammenfassung von Kräuterpfarrer Johann Künzle ist in der Volksheilkunde bis heute gültig. Es ist durchaus sinnvoll, die Leber in ihrer Entgiftungsfunktion regelmässig und vorbeugend zu unterstützen. In diesem Sinn können «Blutreinigungskuren» ebenfalls zu den Lebermitteln gerechnet werden.

Für Vogel, den zweiten grossen Pionier der neueren Pflanzenheilkunde, hatte die Pflege der Leber sogar höchste Priorität: «Wenn wir also für eine gute Leberfunktion sorgen, ist dies weit wichtiger, als die ganze übrige Gesundheitspflege zusammengenommen sein kann.» (4)

### 3. Die Leber als Metapher

Der Volksmund kennt verschiedene Aussprüche zur Leber wie etwa: «mir ist etwas über die Leber gekrochen», «die Galle kommt hoch», «jemand reagiert gallig». Darin spiegelt sich die Vorstellung, dass es einen direkten Zusammenhang zwischen den starken Emotionen Ärger beziehungsweise Wut und der «Leber» gibt. Das beste Mittel, das die Volksheilkunde kennt, um eine vom Ärger krank gewordene Leber zu heilen, ist die Freude: «Triffst du einen Leberkranken, dann mach ihn mit der Freude bekannt; er wird es dir zu danken wissen.» (5)

Der Zusammenhang zwischen Leber und der Geschmacksrichtung «bitter» lässt sich

ebenfalls aus der Perspektive der Metapher erklären. Die Volksheilkunde kennt den auch wissenschaftlich bestätigten positiven Effekt von Bittermitteln auf die Leber schon lange, was im Sprichwort «bitter dem Mund, dem Magen gesund» auf den Punkt gebracht wird. Zugleich wird auch vermutet, dass umgekehrt die «Bitterkeit des Lebens», «der bittere Wermutstropfen» – wohl ein anderer Ausdruck für Sorge und Ärger – der Leber schwer zu schaffen macht. Wenn man nun mit zunehmendem Alter vermehrt mit der Bitterkeit des Lebens konfrontiert wird, so äussert sich das einerseits darin, dass man die Geschmacksrichtung bitter mit zunehmendem Alter mehr schätzt als in jungen Jahren. Andererseits trifft man immer wieder auf die Vorstellung, dass man sich durch den regelmässigen Genuss von bitteren Pflanzen gewissermassen auf die «Bitterkeiten des Lebens» vorbereiten kann, die Leber entsprechend weniger durch Sorgen und Ärger geschädigt wird und sich die «Verbitterung» im Alter vermeiden lässt. Sollte aus den bitteren Lebenserfahrungen gar eine «leberbedingte Erschöpfung» hervorgehen, so helfen auch in diesem Fall Bittermittel zuverlässig. Die allgemein anregende und kräftigende Wirkung von Bittermitteln (Amara) bei Erschöpfungszuständen wird auch bei Weiss und Fintelman (6) erwähnt. Dass es sich bei diesen bildhaften Vorstellungen um mehr handelt als um zufällige Wortspielereien, wird in Gesprächen mit älteren Menschen oft aus deren Erfahrung bestätigt.

### Lebermittel

Allgemein unterstützen pflanzliche Lebermittel die Leber in ihrer Entgiftungsfunktion sowie ihrer Stoffwechsellast und regen sie an, neue Zellen zu bilden. Dazu eignet sich eine stattliche Anzahl von Pflanzen insbesondere aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae) und der Enziangewächse (Gentianaceae). Es gibt regionale Unterschiede und historische Entwicklungen, welche Arten im Speziellen als Hausmittel bevorzugt werden. Folgende Bedingungen begünstigen die Wahl einer Pflanze als Hausmittel: Die Pflanze ist gut bekannt und kann eindeutig ohne grosse Verwechslungsmöglichkeiten bestimmt werden. Ausserdem wächst sie in grösseren Beständen wild oder ist problemlos im Garten zu ziehen. Eine weitere Bedingung ist, dass es Pflanzen sind, die ohne Kenntnis des ge-

nauen Wirkstoffgehalts zubereitet werden können und die gewünschte Wirkung entfalten. Es muss sich also um eine Arzneipflanze mit grosser therapeutischer Breite handeln, bei der die Vergiftungsgefahr äusserst gering ist.

Eine Pflanze, die sich fast ideal als Hausmittel für die Leber anbietet, ist der Löwenzahn (*Taraxacum officinale*), wie auch Künzle anmerkt: «Der Löwenzahn ist selbst dem Städter wohlbekannt; er verbindet damit den Begriff des goldgelb gewirkten Wiesenteppichs im Frühling.» (7)

Die botanische Familie der Asteraceae, zu der auch der Löwenzahn gehört, umfasst sehr viele bitterstoffhaltige Pflanzen. Die Wegwarte (*Cichorium intybus*) wird in der mittelalterlichen Literatur gelegentlich wie der Löwenzahn als «Sunnwirbel» bezeichnet und soll in der Wirkung sehr ähnlich sein, was auch im Kräuterbuch von Tabernaemontanus zu finden ist: «Es haben die Röhrlinckreuter (Löwenzahn) ein Krafft und Eygenschaft zu külen / und zu trucknen / wie die Wegwarten / doch trucknen sie etwas mehr von wegen ihrer Bitterkeit / damit sie die Wegwart ubertriff / ...» (8)

Unter den Disteln, einer Pflanzengruppe ebenfalls in der Familie der Asteraceae, sind etwa Mariendistel (*Silybum marianum*), Artischocke (*Cynara scolymus*), Benediktenkraut (*Cnicus benedictus*) oder Ackerdistel (*Cirsium arvense*) zu finden. Nicht zu vergessen sind schliesslich auch die drei Artemisien: Wermut (*Artemisia absinthium*), Eberraute (*Artemisia abrotanum*) und Beifuss (*Artemisia vulgaris*), der etwa als Gewürz zu fettigem Enten- und Gänsebraten empfohlen wird. Sie alle haben eine lange Tradition als Arzneipflanzen bei Verdauungsbeschwerden und zur Unterstützung von Leber und Galle.

Aus der Familie der Enziangewächse (Gentianaceae) sind der Gelbe Enzian (*Gentiana lutea*) sowie das Tausendgüldenkraut (*Centaurium erythraeae*) zu erwähnen. In den älteren, bis heute gültigen Nachschlagewerken von Kneipp, Künzle und Vogel (3, 4, 10) gilt das Tausendgüldenkraut ebenfalls als zuverlässige Leberpflanze, es ist heute jedoch eher in Vergessenheit geraten. Der Gelbe Enzian ist vor allem auch als Bestandteil von Schnäpsen (Branntweinen) bekannt.

### Anwendungen

Im Verständnis der Volksheilkunde wie auch der Naturheilkunde werden Leber-



Abbildung 2: Löwenzahnrosette im Frühling

mittel in der Regel vorbeugend zur «Leberpflege» eingesetzt. Das heisst, es wird viel daran gesetzt, dass es gar nicht erst zu Lebererkrankungen kommt, die in ärztliche Behandlung gehören. Dazu eignen sich besonders die sogenannten **Frühjahrskuren**. Zwei Varianten davon sind:

Leber-Gallen-Kur nach Sigrist: «Zur Reinigung des Leber- und Gallensystems sollten wir jährlich zwei- bis dreimal eine Trinkkur von ein bis zwei Wochen mit leberwirksamen Kräutern machen.» (9) Frühjahrskur nach Vogel: «Uns allen ist noch ein Wildsalat, der die Leber sehr günstig beeinflusst, bekannt, nämlich der junge Löwenzahnsalat. Solange er noch fein und zart ist, sollte er täglich als Salat zubereitet werden.» (11) Nach Künzle war Mitte des letzten Jahrhunderts der Genuss von Löwenzahnsalat im Frühling in den Schweizer Berggebieten noch eine verbreitete Sitte. Dass dieser Brauch in Südtalien in einzelnen Regionen bis heute gepflegt wird, zeigte Nebel in ihrer Arbeit (12).

Ergänzt wird der bittere Frühlingssalat durch spezielle **Leber-Galle-Tee-Mischungen**. Teemischungen zur Verbesserung der Leber-Gallen-Funktion werden heute fertig zusammengestellt von Spezialgeschäften wie Kräuterhäusern, Drogerien oder Apotheken und Grossverteilern angeboten. Leber-Gallen-Tee wirkt gallensafttreibend und verdauungsfördernd und wird allgemein bei Verdauungsstörung empfohlen. Als zentralen Bestandteil enthält er in der Regel Löwenzahnblätter und -wurzeln, des Weiteren Wegwarte, Pfefferminze, Wermut, Schafgarbe und andere. Die jeweils empfohlene Menge beträgt zwei bis drei Tassen pro Tag.

Selber getrocknete Kräuter aus dem eigenen Garten werden eher als Einzeltee zu-

warten- und Klettenwurzeln (*Bardanae radix*) zubereitet.

Anstelle von Kräutertees werden auch **Leber-Gallen-Tropfen** (Tinkturen, alkoholische Auszüge) verwendet, da sie einfacher in der Handhabung sind und die Teezubereitung entfällt. Typischerweise enthalten sie Löwenzahn (*Taraxacum officinale*), Artischocke (*Cynara scolymus*), Mariendistel (*Silybum marianum*) und Wegwarte (*Cichorium intybus*) als Einzelinkturen oder Mischungen.

Die inneren Massnahmen werden mit Vorteil durch äussere Anwendungen ergänzt. Bekannt sind dabei vor allem die Leberwickel und Kompressen. Im Vordergrund steht hierbei die Zufuhr von feuchter Wärme, was durch verschiedene Pflanzenzusätze wie Schafgarbe, Heublumen oder Kartoffeln unterstützt werden kann. Unter den Wickelfachpersonen gilt die **feuchtwarme Schafgarbenkomresse** als Klassiker zur Leberunterstützung (14, 15). Zubereitung: einen halben Liter kochendes Wasser über ein bis zwei Teelöffel Schafgarbenkraut giessen und fünf Minuten zugedeckt ziehen lassen. Den noch heissen Aufguss über einen zusammengerollten Waschlappen oder eine zusammengefaltete Gazezwilch giessen. Den Waschlappen gut auswringen (in einem Frottiertuch oder mit Gummihandschuhen), sodass der Waschlappen nicht mehr nass ist. Den heissen Waschlappen auf die Lebergegend legen, mit einem Tuch abdecken und die Kleider wieder darüber ziehen. Eine wenig gefüllte Wärmeflasche auflegen und eine halbe Stunde ruhen, solange die Komresse warm ist. Leberwickel werden nicht nur zur unterstützenden Behandlung von Leberbeschwerden eingesetzt, sondern auch bei Verdauungsschwäche, Erschöpfung oder

depressiver Verstimmung. Bei dieser äusseren Anwendung ist besonders darauf zu achten, dass es sich um eine wohltuende Anwendung handeln soll.

Als zentrale Massnahme bei allen Leberbeschwerden ist eine Ernährungsumstellung mit Verzicht auf Alkohol (im Übermass) und fettreiche Speisen nicht zu vergessen. Und wer den Ausspruch von Hildegard von Bingen «Die Freude ist das vitalste Element» beherzigt, der hat einen weiteren wichtigen Beitrag zur Lebergesundheit geleistet. ◆

depressiver Verstimmung. Bei dieser äusseren Anwendung ist besonders darauf zu achten, dass es sich um eine wohltuende Anwendung handeln soll.

Als zentrale Massnahme bei allen Leberbeschwerden ist eine Ernährungsumstellung mit Verzicht auf Alkohol (im Übermass) und fettreiche Speisen nicht zu vergessen. Und wer den Ausspruch von Hildegard von Bingen «Die Freude ist das vitalste Element» beherzigt, der hat einen weiteren wichtigen Beitrag zur Lebergesundheit geleistet. ◆

**Anschrift der Referentin:**

Maja Dal Cero  
Munotstrasse 59  
8200 Schaffhausen  
dalcero@swissworld.ch

**Literaturreferenzen:**

1. Kleinmann Arthur: Patinets and Healers in the Context of Culture. University of California Press, 1980.
2. Saller Reinhard: Entgiftung: Mariendistel, Traditionen und Moderne. Vorlesungsunterlagen Ethnobotanik und Naturheilkunde, Juni 2008
3. Künzle Johann: Das grosse Kräuterheilmittelbuch; Ratgeber für gesunde und kranke Tage. Walter Verlag Olten, 1945, 23. Auflage 1967, S. 281.
4. Vogel Alfred: Die Leber reguliert die Gesundheit. Verlag A. Vogel AG, Teufen, 1. Auflage 1960, 23. Auflage 2006, S. 21.
5. Vogel Alfred: Der kleine Doktor. Verlag A. Vogel Teufen, 71. Leicht überarbeitete Auflage 2004, S. 21, S. 793.
6. Weiss R.F., Fintelmann V.: Lehrbuch der Phytotherapie. Hippokrates Verlag Stuttgart, 8. vollständig überarbeitete Auflage 1997.
7. vgl. Referenz 3, S. 390.
8. Tabernaemontanus Jacobus Theodorus: Kräuterbuch, 1625. www.kraeuter.ch.
9. Sigrist Alfred: Appenzeller Naturarztpraxis. Appenzeller Verlag Appenzell, 2001, S. 149.
10. Kneipp Sebastian: Meine Wasserkur; So sollt ihr Leben. Haug Verlag Stuttgart, 1. Auflage 1889; 7. Auflage 2004.
11. vgl. Referenz 4, S. 544.
12. Nebel S., Pieroni A. and Heinrich M.: Ta chorta: wild edible greens used in the Graecanic aerea in Calabria, Southern Italy. Appetite 47 (3): 333–342. DOI: 10.1016/j.appet.2006.05.010
13. Fischer-Rizzi Susanne: Medizin der Erde. Hugendubel München, 7. Auflage 1993, AT-Verlag Aarau 2005.
14. Thüler Maya: Wohltuende Wickel. Maya Thüler Verlag 1998.
15. Fingado Monika: Therapeutische Wickel und Kompressen. Natura Verlag Dornach, 2001.

**Weiterführende Literatur:**

Dal Cero Maja: Schweizer Hausmittel für die Leber. Ethnobotanisch-ethnomedizinische Reflexionen, Rezepte und ein Pflanzenporträt. 2008 (unveröffentlicht).

Dal Cero Maja: Unsere Heilpflanzen. Ott Verlag Bern, 2009 (in Vorbereitung).