



*Cornelia Stern ist Expertin darin, die Einsatzmöglichkeiten von Pflanzen an deren äußerlicher Erscheinung zu erkennen. Die Leiterin der Freiburger Heilpflanzenschule stellte die Sprache der Frauenheilpflanzen am Deutschen Heilpraktikertag vor.*

### **Die sogenannte Signatur von Pflanzen gibt Auskunft über deren Einsatzmöglichkeiten.**

#### **Was versteht man unter dem Begriff „Signatur“ und was verbirgt sich hinter dieser Betrachtungsweise?**

Unter dem Begriff „Signatur“ versteht man äußere Zeichen der Pflanzen, die etwas über ihre Heilkräfte aussagen, sie ist sozusagen ihre „Sprache“. Die Beschäftigung mit ihr hilft uns, ihre Wirkungen und möglichen Einsatzgebiete besser zu verstehen.

#### **Welche Kennzeichen verraten uns etwas über die Heilkraft einer Pflanze?**

Diese Kennzeichen sind sehr verschieden. So können beispielsweise die Gestalt einer Pflanze, sinnliche Erfahrungen mit ihr wie Farbe, Duft und Geschmack, spitze Dornen oder seidenweiche Behaarung, aber auch ihr gewählter Standort viel über ihre Heilkraft aussagen. Zuordnungen aufgrund verschiedener Signaturen zu den Planetenaspekten und ihren Eigenschaften wie dem Mond oder dem Mars-Prinzip runden die Signaturenlehre zusätzlich ab.

#### **Die seidige, silbrige Unterseite von Beifuß und die leuchtend roten Kapuzinerkresseblüten sind also kein Zufall?**

Meiner Meinung und Erfahrung nach definitiv nicht! Die silbrige Unterseite des Beifußblatts weist auf die Zugehörigkeit zum Mond-Prinzip hin. Dieses steht in enger Verbindung mit zyklischen, rhythmischen Prozessen wie Tag und Nacht, Ebbe und Flut, aber auch dem weibli-

chen Zyklus. Ein Beispiel: Für Frauen, bei denen sich nach Absetzen der Pille der natürliche Monatszyklus nicht einstellt, ist die Einnahme von Beifußkraut als Tee oder Tinktur sinnvoll. Die auffallend rote Farbe der Blüten zeigt eine heftige, schon fast aggressive Wirkung an. Im Fall der Kapuzinerkresse ist es die antibakterielle Wirkung, welche vor allem bei Blasenentzündungen geschätzt wird. Bei dieser Erkrankung hat man keine Lust, drei Tage zu warten, bis sich Erleichterung einstellt – da muss und soll es ja schnell gehen.

#### **Nicht nur die Gestalt der Pflanze, auch ihr Standort gibt Hinweise. Wie kann der Wuchsort „übersetzt“ werden?**

Es gibt Pflanzen wie die Brennnessel, die an einem Standort niemals einzeln vorkommen, und solche wie der Walnussbaum, der eine Solitärstellung bevorzugt. Bei diesem Baum zeigt es sich immer wieder, dass er auch in der Heilpflanzenkunde bevorzugt allein verwendet wird und nicht in Mischung mit anderen Pflanzen. Sonnige Standorte weisen auf eine eher austrocknende Wirkung – wie beispielsweise der Thymian beim Bronchialhusten mit viel Schleimbildung – hin, feuchte Standorte deuten öfter auf eine befeuchtende und entzündungshemmende Wirkung.

#### **Hat es etwas mit mir zu tun, wenn in meiner Umgebung die Brennnesseln besonders üppig wachsen?**

Gute Frage – ich denke schon, dass besonders auffallendes Wachstum mit der Umgebung zu tun hat. Damit muss aber nicht immer der Beobachter gemeint sein, es kann auch mit der Nachbarin oder einem der eigenen Kinder in Bezie-

hung stehen. Ich habe bei mir selber öfter beobachtet, dass ich die Heilkraft einer Pflanze besonders dann benötigt habe, wenn sie in meinem Garten überall gewuchert hat. War mein Bedarf an ihr gedeckt bzw. hat sich mein „Leiden“ verabschiedet, so ist auch der Bestand dieser Pflanze auf ein normales Maß zurückgegangen, und manchmal hat sie sich sogar ganz aus meinem Garten verabschiedet.

#### **Der Frauenmantel liegt Ihnen besonders am Herzen.**

#### **Wird seine Bedeutung in der Frauenheilkunde unterschätzt?**

Und wie! Laut der wissenschaftlichen Pflanzenheilkunde, der rationalen Phytotherapie, lassen sich im Frauenmantel nur Inhaltsstoffe nachweisen, die ihren Einsatz bei leichtem Durchfall rechtfertigen – mehr nicht! Sämtliche Indikationen in der Frauenheilkunde von Geburtsvorbereitung, Unfruchtbarkeit, Regulierung der Monatsblutung und der Schmerzen werden nicht genannt, weil sie nicht über Inhaltsstoffe belegbar sind. Mithilfe der Signaturen ist jedoch völlig klar, wieso der Frauenmantel seit vielen Jahrhunderten als Heilpflanze Nr. 1 der Frauenheilkunde gilt und wir Frauen ihm vertrauen dürfen. >>



Foto: Harald Biebel/Fotolia



# Signatur-Aspekte von Heilpflanzen in der Frauenheilkunde

## Venus-Aspekte



Fotos: Cornelia Stern

Üppiges Blühen weist auf fruchtbarkeitssteigernde Eigenschaften hin.

Beispiel: **Apfelbaum**

## Mond-Aspekte



Lieblicher Duft symbolisiert harmonisierende Wirkung.

Beispiel: **Lindenblüten**



Weißer Blüten regulieren z. B. den Ausfluss.

Beispiel: **Weißer Taubnessel**



Ein feuchter Standort repräsentiert eine kühlende Wirkung bei Entzündungen, z. B. bei Brustentzündungen, beim Stillen oder bei entzündeter Vaginalschleimhaut.

Beispiel: **Gundermann**



# Spezielle Formen



Gebärmutterähnliche Formen stärken die Gebärmutter.

Beispiel: **Granatapfelblüte**

Eierstockähnliche Formen stärken die Eierstöcke.

Beispiel: **Granatapfel (Frucht)**



Empfangende Formen unterstützen in der Schwangerschaft.

Beispiel: **Frauenmantel**



Rhythmische Anordnung, z. B. der Blätter, bringt die Hormone wieder in ihren „Takt“.

Beispiel: **Baldrian** reguliert den Tag-Nacht-Rhythmus.



Beispiel: **Mönchspfeffer** reguliert die Hormone des weiblichen Zyklus.

## BIO HAGEBUTTEN PULVER

Die Vitamin C-Quelle aus den Anden

- Pur
- Natürlich
- Wertvoll



Zutat:  
HAGEBUTTEN PULVER  
Nahrungsergänzungsmittel  
Vermahlungsgrad 600 µm

### Natürlich gestärkt den Tag beginnen

Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpel- und Knochenfunktion sowie einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Vitamine & Mineralstoffe	pro 7,4g	in % RM*
Vitamin C (mg)	73	91 %

\* Referenzmenge (RM) nach LMIV

In Ihrer Apotheke  
PZN 10308555



DE-ÖKO-005  
Argentinische  
Landwirtschaft



Qualität aus dem Hause  
BIO-DIÄT-BERLIN GmbH  
Selerweg 43/45  
D-12169 Berlin

## Farb-Aspekte



Rot hat einen Bezug zu Blut und damit zur Menstruation.

Beispiele: **Brennnessel** im Frühling (rot-violette Blätter und Stängel) hilft bei Blutarmut, Eisen aus der Nahrung besser aufzunehmen. Hirtentäschel (rote Früchte) wirkt gegen zu starke Blutungen.

Mehr Informationen:  
[www.heilpflanzen-schule.de](http://www.heilpflanzen-schule.de)