

Die Weihnachtsapotheke: Heilwissen und Heiligkeit

Kenny Kuchta, Silke Cameron

Wie in den meisten Europäischen Sprachen sind auch im Deutschen die Begriffe "Heiligkeit" und "Heilung" aufs engste miteinander verwandt. Im Althochdeutschen bedeutete ‚heil‘ 'gesund, ganz, vollkommen, unversehrt, errettet, erlöst'. Die ursprünglich religiöse Natur des Wortes ‚heil‘ ist auch im Titel Jesu Christi als "Heiland" bewahrt.

Es verwundert somit wenig, dass Heilpflanzen - als Symbole der Heiligkeit Gottes - an zahlreichen Stellen ihren Weg sowohl in die Bibel als auch in die Rituale der Festtage gefunden haben, welche das Kirchenjahr strukturieren. Dies betrifft insbesondere das Weihnachtsfest.

- **Zimt** (*Cinnamomum ceylanicum* Nees) begegnet uns zur Weihnachtszeit insbesondere in Form von Gebäck wie Zimsternen, aber auch als getrocknete Zimtrinde "Zimtstangen" im Rahmen der Festtagsdekoration. Leider wird uns der Zimtgenuss oft durch die Falschmeldung vergrault, dass Cumarin - das nur in der Art *Cinnamomum cassia* (L.) D. Don enthalten ist - potenziell kanzerogen und hepatotoxisch sei. Dies gilt im Tierexperiment bei Nagetieren, in deren Leber diese Verbindung über die hoch reaktive Zwischenstufe Cumarin-3,4-Epoxid abgebaut wird. Beim Menschen - wie bei allen Primaten - wird Cumarin als das völlig unbedenkliche 7-Hydroxycumarin ausgeschieden. So können wir - nicht zur Weihnachtszeit - diese wertvolle Arznei- und Gewürzpflanze bedenkenlos genießen. Lediglich für unsere Haustiere stellt sie eine Gefahr dar, der sie nicht ausgesetzt werden sollten. In der Phytotherapie wird Zimt bei Appetitlosigkeit und dyspeptischen Beschwerden eingesetzt, er wirkt zudem antibakteriell, fungistatisch und motilitätsfördernd. Auch ist eine blutzuckersenkende Wirkung beschrieben, wobei die vorliegenden Befunde jedoch nicht ausreichen, um eine arzneiliche Anwendung von Zimt bei Diabetes zu rechtfertigen.

- **Gewürznelken** (*Syzygium aromaticum* (L.) Merr. & L.M.Perry) dürfen bei keinem Weihnachtsfest fehlen. Nelkenöl, das insbesondere die Verbindung Eugenol enthält, ist nachweislich bei Schmerzen - besonders Zahnschmerzen - analgetisch wirksam und fördert die Wundheilung, auch bei schwereren Erkrankungen wie alveolärer Otitis, hier sollte es aber nur unter ärztlicher Aufsicht eingesetzt werden. Darüber hinaus wird es bei Erkältungskrankheiten und in der Aromatherapie verwendet. Der typische Nelkenduft trägt essenziell zum Weihnachtsduft und der damit einhergehenden Weihnachtsstimmung bei.

- **Zitrusfrüchte**, z.B. die **Bergamotte** (*Citrus bergamia* Risso) tragen mit ihrem wohlriechenden, ätherisch-öl-haltigen Schalen zum Weihnachtsduft bei. Die Stress und Nervosität hemmende Wirkung des ätherischen Öls konnte auch in Studien beim Menschen verifiziert werden.

- **Weihrauch** und **Myrrhe** finden sich - im Gegensatz zu den obengenannten Arzneipflanzen - bereits in der biblischen Weihnachtsgeschichte selbst:

*Als sie aber den Stern sahen, wurden sie sehr hoch erfreut und gingen in das Haus hinein und sahen das Kind mit Maria, seiner Mutter. Und sie warfen sich nieder, huldigten ihm, taten ihre Schätze auf und brachten ihm Gaben dar, Gold und **Weihrauch** und **Myrrhe**. Matthäus 2,10-11*

Weihrauch wird durch das Einschneiden von Stämmen und dicken Ästen des Weihrauchbaums (*Boswellia sacra* Flueck.) gewonnen. Es handelt sich um das aus den Wundstellen austretende, an der Luft erstarrte Harz. Es ist - besonders durch die enthaltenen Boswelliasäuren - eine der am stärksten entzündungshemmend wirkenden pflanzlichen Drogen. Weihrauch wird unterstützend in der Behandlung chronisch entzündlicher Erkrankungen genutzt, z. B. bei Asthma bronchiale, rheumatoider Arthritis und Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.

- **Myrrhe** (*Commiphora molmol* (Engl.) Engl. ex Tschirch), die ähnlich wie Weihrauch als Harz geerntet wird, wird vor allem als Myrrhentinktur in der Zahnmedizin eingesetzt. Sie wirkt bei der lokalen Behandlung von Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut sowie bei Prothesendruckstellen desinfizierend, desodorierend und granulationsfördernd. In der Antike war Myrrhe das am häufigsten genutzte Schmerzmittel. Die analgetische Wirkung konnte im Tierversuch verifiziert werden. Am Darm wirkt Myrrhe – ähnlich wie Weihrauch – antientzündlich. Darmkrämpfe, wie sie bei Reizdarmsyndrom beschrieben werden, können durch ein Myrrhe-haltiges Kombinationspräparat gelindert werden.

- Trotz alledem ist jedoch wohl keine Pflanze so eng mit dem Weihnachtsfest verknüpft wie der **Tannenbaum** (*Abies alba* Mill.). Die hellgrünen Tannenspitzen sind im Frühjahr nicht nur essbar, sondern auch ein Hausmittel gegen Husten, wozu sie - gern auch mit dem durch die Imkerei vom diesem Baum gewonnenen Tannenhonig - als Sirup für die kalte Jahreszeit konserviert werden. Aus den Monoterpenen der Nadeln gewinnt man ein angenehm harzig riechendes ätherisches Öl, das auch in diesem Jahr wieder die Weihnachtsstube zusammen mit den Aromen von Zimt, Gewürznelken und Zitrusfrüchten mit Weihnachtsduft erfüllen wird.