

# Ellen Huber – die Kräuterfrau aus Hohenau

veröffentlicht von Katharina Niemetz|29.08.2013

**Hohenau.** Es müssen nicht immer herkömmliche Medikamente sein – auch Mutter Natur hat so manches Heilmittel zu bieten. Jedoch haben nur die wenigsten Leute Ahnung davon, welche Kräuter man verwenden kann und wozu sie geeignet sind. Eine Expertin auf diesem Gebiet ist Ellen Huber. Die 55-Jährige betreibt eine eigene Heilkräuterschule in Hohenau. *Bei einem Treffen in ihrem Kräutergarten erzählt sie, wie sie zur Pflanzenheilkunde gekommen ist und mit welchen Kräutern kleinere Erkrankungen einfach behandelt werden können.*



Seit ihrer Kindheit ist sie eng verbunden mit der Pflanzenwelt: Phytotherapeutin Ellen Huber in ihrem Garten in Hohenau.

## “Die Heilkraft der Schafgarbe hat mich immer schon fasziniert”

“In Kontakt mit Naturheilkunde bin ich durch meine Eltern gekommen, in meiner Kindheit“, erzählt sie. Für Pflanzen und Biologie im Allgemeinen hat sie sich daher immer schon interessiert – und schließlich die “Wissenschaft des Lebendigen” studiert. “Ich wollte damals meinen Schwerpunkt auf Zoologie legen, da mich die Wolfsforschung im Bayerischen Wald fasziniert hat. Doch beim Studium an der Uni Ulm geht die Größe der Tiere nicht überdie

eines Käfers hinaus – und somit bin ich bei der Pflanzenkunde, der Botanik, gelandet.” Nach der Uni war sie zunächst im wissenschaftlichen Bereich tätig – unter anderem beim Landesamt für Wasserwirtschaft. Danach schloss sie innerhalb von zwei Jahren eine Ausbildung zur Phytotherapeutin (Pflanzenheilkundlerin) ab, in München bei der Arbeitsgemeinschaft für Traditionelle Abendländische Medizin (“natura naturans“). Parallel dazu absolvierte sie eine Ausbildung zur Heilpraktikerin. Vor 13 Jahren eröffnete Ellen Huber schließlich selbst eine Heilkräuterschule in ihrem damaligen Wohnort Bad Tölz, mit dem klangvollen Namen “Millefolia”. Dieser leitet sich von der *Achillea millefolium* ab – der Schafgarbe. “Diese Pflanze hat mich immer schon fasziniert, da sie bei zahlreichen Beschwerden hilft.”

## “Schulmedizin und Kräuterheilkunde schließen sich nicht aus”

Seit zwei Jahren ist sie nun im Bayerischen Wald dahoam und betreibt eine kleine Kräuterschule in Hohenau. Ellen Huber bietet Kräuterführungen, VHS-Kurse sowie zweimal jährlich (einmal in Bad Tölz, einmal in Hohenau) eine Ausbildung in traditioneller Heilkräuterkunde und Phytotherapie an. Schulmedizin und Kräuterheilkunde schließen sich ihrer Ansicht nach



nicht aus, sondern ergänzen sich. “Es sollte nicht immer nur auf eine medikamentöse Behandlung zurückgegriffen, sondern die ärztliche Behandlung durch Kräuter unterstützt werden. Es gibt natürlich Leiden, bei denen es nicht sinnvoll ist Kräuter anzuwenden, oder bei denen parallel Medikamente verabreicht werden sollten. Generell halte ich eine Verbindung der Schul- und Alternativmedizin jedenfalls für sinnvoll.” *Aber gegen welche Zipperlein ist denn nun das richtige Kraut gewachsen?*

Im Garten der Kräuterexpertin findet sich auch Kapuzinerkresse – hier in der ungewöhnlicheren Färbung Gelb (normal: rot/orange)

Gerade im nahenden Herbst wieder wichtig: Bei **Grippesymptomen** hilft zum Beispiel die Wurzel der Meisterwurz. Diese gibt es auch schon fertig geschnitten in der Apotheke zu kaufen. Aufgebrüht mit heißem Wasser wird daraus ein heilender Tee. Auch Kapuzinerkresse lindert die Symptome, vor allem in Verbindung mit Meerrettich. Die Konservierung dieser beiden Heilkräuter ist allerdings schwierig, so Huber, weshalb sie nur in frischem Zustand gegessen werden sollten. Dafür können sie jedoch nicht nur bei Grippe, sondern auch bei Halsschmerzen und Bronchitis angewandt werden. “Mit ein bisschen Honig wird dem fein geraspelttem Meerrettich etwas die Schärfe genommen”, rät die Phytotherapeutin.

*Echinacea pallida*, der bleiche Sonnenhut, eignet sich ebenfalls als Grippemittel. Eine Sonnenhut-Tinktur wird hergestellt, indem ein Schraubglas zu einem Drittel mit Wurzelstücken und zu zwei Drittel mit mindestens 50-prozentigem Alkohol aufgefüllt wird. “Dieses Gemisch dann dunkel bei Zimmertemperatur mehrere Wochen durchziehen lassen. Das Glas sollte in dieser Zeit mehrmals durchgeschüttelt werden”, rät die 55-Jährige. Diese Tinktur ist allerdings nicht für die Dauereinnahme geeignet, sondern nur bei frühen Anzeichen einer Erkältung zu verwenden. Beim Auftreten erster Erkältungssymptome ist eine hohe Dosis wichtig, daher: “50 Tropfen in ein Glas Wasser geben und schluckweise trinken, alle zwei Stunden weitere zehn bis 20 Tropfen zu sich nehmen. Bis zum Abklingen der Symptome ist eine Dosis von fünf mal 20 Tropfen ausreichend.”



# Öl aus Johanniskraut, Lavendel, Rosmarin, Zirbelkiefer und Eukalyptus



Der Sonnenhut eignet sich ebenfalls als Grippemittel, allerdings nicht für die dauerhafte Anwendung. Fotos: da Hog'n

## Kräuter für Rückenschmerzen?

“Das ist nicht pauschal zu beantworten, da die Behandlung mit der Art der Schmerzen zusammenhängt”, weiß die Kräuterexpertin. Bei akuten Rückenschmerzen empfiehlt sie eine Einreibung mit Johanniskrautöl, da dieses die Nerven- und

Muskelschmerzen lindert. Das Öl kann man ganz leicht selber herstellen, indem man frische Johanniskrautblüten für vier bis sechs Wochen an einem sonnigen Ort in Olivenöl ziehen lässt.

Es verfärbt sich nach und nach rot. Auf der Suche nach dem richtigen Johanniskraut gilt zu beachten, dass die Blüte beim Zerdrücken einen roten Saft absondert. Hält man die Blätter gegen das Sonnenlicht sind kleine Löcher zu erkennen. Das Öl kann gut in Kombination mit anderen ätherischen Ölen verwendet werden, beispielsweise mit Lavendel, Rosmarin, Zirbelkiefer oder Eukalyptus. Diese steigern die Durchblutung und tragen somit ebenfalls zur Schmerzlinderung bei.

Bei Degenerativen Rückenerkrankungen hilft die Karde. Diese wird auch gegen Gelenkerkrankungen und gegen Borreliose eingesetzt. Dabei ist zu beachten, dass nur die Wurzel der einjährigen Pflanze verwendet werden kann. Hat sich ein Blütenstand gebildet, ist es schon zu spät um sie noch zu verwerten. Die Herstellung einer Tinktur funktioniert genau wie beim Sonnenhut. Hier empfiehlt sie dreimal zehn Tropfen täglich über mehrere Wochen – “und dazwischen immer wieder eine Woche aussetzen”.

## Gegen Kopfschmerzen: “Bei Migräne hilft ein Tee aus Mutterkraut”

Bei akuten Rückenschmerzen empfiehlt Ellen Huber eine Behandlung mit Johanniskrautöl.

**Und was tun gegen Schlafstörungen?** Grundsätzlich beruhigend wirken beispielsweise Tees mit Lavendel – “diese sind allerdings nicht jedermanns Geschmack”. Auch Passionsblume, Melisse, Hopfen und Baldrian sind empfehlenswert. Vor allem eine Kombination der beiden letztgenannten ist sehr gut, weiß Ellen Huber. “Es reicht jedoch nicht den Baldrian-Hopfentee einmalig zu sich zu



nehmen, da sich die Wirkung von Baldrian erst ab einer gewissen Menge entfaltet.“ Baldrian-Tinktur wird mit 60-prozentigem Alkohol angesetzt, ein Drittel Wurzeln und zwei Drittel Alkohol. “Richtig ist eine Dosierung von einem halben bis zu einem ganzen Teelöffel, zwei bis drei Gramm Baldriantropfen, ein- bis mehrmals täglich, vor allem abends. Bei Schlafstörungen entspricht die optimale Dosierung 600 Milligramm Trockenextrakt am Tag.” Zu beachten gilt, dass pflanzliche Schlafmittel erst nach ein bis zwei Wochen Anwendung zu wirken beginnen – der Effekt tritt also nicht sofort ein. Auch gegen **Kopfschmerzen** hat Ellen Huber ein Mittel parat: Bei Migräne hilft ein Tee aus Mutterkraut. Dieser hat zwar einen etwas gewöhnungsbedürftigen Geschmack, jedoch kann eine Kur damit wahre Wunder bewirken. Auch hier gilt zu beachten: Wenn der Migräne-Anfall bereits begonnen hat, hilft auch kein Mutterkraut mehr. Des Weiteren empfehlenswert bei Kopfschmerzen: eine Einreibung mit Minz- oder Lavendelöl. Den frisch geschnittenen Lavendel oder die Minzblätter in Olivenöl ansetzen und mehrere Wochen bei Zimmertemperatur durchziehen lassen. Das Öl dabei öfter durchschütteln.

## **Tipps der Kräuterexpertin: sich einen eigenen Garten anlegen**



Lavendel, in Öl angesetzt, hilft als Einreibung gegen Kopfschmerzen.

“Am besten legt man sich selbst einen Kräutergarten an, denn mittlerweile gibt es nur noch wenige Standorte, die unbelastet sind. Die meisten Wiesen werden ja gespritzt“, sagt sie. Manche Kräuter, wie beispielsweise Arnika, stehen zudem unter Naturschutz und dürfen deshalb nicht einfach wild gesammelt werden.

Das Ziel Ellen Hubers Heilkräuterschule ist es, das Wissen um die Wirkung von pflanzlichen Mitteln sowie deren Selbstherstellung weiterzugeben. “Viele gute Rezepturen verschwinden einfach vom Markt, da sich die Hersteller die Zulassungsverfahren oftmals nicht leisten können. Das möchte ich verhindern, indem ich die Rezepte weitergebe.”

***Wer sich weiter über die Kräuterführungen und Kurse von Ellen Huber informieren möchte, sollte sich auf ihrer Internetseite [www.heilpflanzen-schule-millefolia.de](http://www.heilpflanzen-schule-millefolia.de) umsehen. Die nächsten Kurse finden im Oktober bei der KEB-Freyung und bei der VHS Freyung-Grafenau statt.***

***Katharina Niemetz***