

4 FACHLEUTE – 4 BEHANDLUNGSSTRATEGIEN

Heilpflanzen gegen

1



HP Ramona Klinkenberg
Rheinstr. 114
53881 Euskirchen
E-Mail: praxis@ramonaklinkenberg.de

Echtes Mädesüß (*Filipendula ulmaria*)

Die Volksheilkunde setzt das mehrjährige, winterharte Rosengewächs unter anderem gegen Kopf- und Gichtschmerzen, rheumatische Schmerzen sowie Muskelschmerzen ein. Man kann es als Urtinktur, Tinktur, Tee, spagyrisch sowie homöopathisch aufbereitet verabreichen.

Phytotherapeutisch verwendet man die Blüten oder das Kraut, für homöopathische Zubereitungen jedoch die unterirdischen Teile der Pflanze. Die Blüten enthalten ätherisches Öl mit bis zu 75% Salicylaldehyd-Anteil sowie Phenylglykoside (Glykoside des Salicylaldehyds und des Salicylsäuremethylesters). Salicylaldehyd wird in der Leber zu Salicylsäure umgewandelt. Wie neuere Untersuchungen zeigen, basiert deren schmerzstillende Wirkung auf der Hemmung der Cyclooxygenase. Weitere Inhaltsstoffe der Blüte sowie der restlichen Pflanze sind Flavonoide, Gerbstoffe und Schleimstoffe.

Dosierung je nach Zubereitung

Von der Urtinktur, beispielsweise *Filipendula ulmaria* Ø (Fa. Ce-

res), verordnet man 3 × tgl. 2–3 Tr., in Wasser verdünnt einzunehmen. Von der Tinktur, also dem Alkoholauszug aus dem getrockneten Kraut und der Blüte im Verhältnis 1:5 (Droge:Extrakt), verordnet man eine maximale Tagesdosis von 4 ml.

Für die Teezubereitung verwendet man die getrockneten Blüten oder alternativ das getrocknete Kraut (es ist weniger wirksam). Man trinkt davon 2- bis 3-mal tgl. einen Aufguss mit 1 EL Kraut auf 150 ml kochendes Wasser. Der Aufguss sollte ca. 10 min ziehen.

Von der spagyrischen Einzel- essenz sollten bei akuten Schmerzen stündlich bis zu 3 Sprühstöße verordnet werden.

Als Homöopathikum ist das Echte Mädesüß unter dem Namen *Spiraea ulmaria* erhältlich. Die Dosierung variiert je nach Potenz der Gabe.

Beachten Sie: Asthmatiker und Patienten mit einer Überempfindlichkeit gegen Salicylate (zum Beispiel Acetylsalicylsäure) sollten von der Einnahme absehen. Dasselbe gilt für Schwangere. ■

2



HP Claudia A. Pfeiffer
Arndtstr. 19
66121 Saarbrücken
E-Mail: mail@claudiapfeiffer.com

Gänsefingerkraut (*Potentilla anserina*)

Das gelbblühende Rosengewächs wird auch als Krampfkraut bezeichnet. Die Volksheilkunde setzt es gegen Krämpfe der Hohlorgane (Magen, Darm, Galle, Uterus) und zur Schmerzlinderung ein.

Dysmenorrhö als Indikation

Schon die Kelten verwendeten den „Gänserich“ vermutlich als Spasmen lösendes Heilkraut. In den Überlieferungen deutet die Verabreichung des Gänsefingerkrauts als sogenannte „Krampfmilch“ darauf hin.

Auch wenn die spasmolytisch wirksamen Verbindungen in der Pflanze heute wissenschaftlich noch nicht eindeutig erforscht sind: Die Kommission E hat das Gänsefingerkraut (*Potentilla anserina*) positiv monografiert für die Anwendung bei leichter Dysmenorrhö. Bei längerer und hochdosierter Einnahme hemmen die Gerbstoffe (Ellagitannine) eine zu heftige Blutung. Weitere Inhaltsstoffe sind Flavonoid (Quercetin), Anthocyane und Phytosterole.

Für einen Aufguss mit 250 ml Wasser verwendet man 1 TL Gänsefingerkraut (Tagesdosis: 4–6 g der Droge). Zur Behandlung der Dysmenorrhö sollten bereits einige Tage vor Einsetzen der Blutung täglich 3 Tassen des Aufgusses getrunken werden.

Potentilla anserina kann man bei Krämpfen im Uterus auch als Tinktur in der Potenz D1 (Fa. DHU) verordnen. Dosierung: mehrmals täglich 20 Tr.

Das Gänsefingerkraut eignet sich auch für die Herstellung einer feucht-heißen Wickelaufgabe für den Unterbauch. Man überbrüht dafür 2 gehäufte TL des Krauts und trinkt darin eine Komresse. Diese wird möglichst warm auf die Symphyse aufgelegt (Vorsicht Verbrennungsgefahr!). Darüber legt man ein trockenes Tuch und bei Bedarf eine Wärmflasche. ■

Dieser Artikel ist online zu finden:
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0036-1588046>

Schmerzen

3



HP Martina Houben
 Hauptstr. 181
 41836 Hückelhoven-Brachelen
 E-Mail: martina.houben@web.de

Beinwell (Symphytum officinale)

Bereits in der Antike setzte man den Beinwell zur Behandlung von Verstauchungen, Prellungen und Zerrungen ein. Heute sind Muskel- und Gelenkschmerzen, beispielsweise durch Arthrosen oder Sportverletzungen verursacht, sowie Knochenbrüche und schlecht heilende Wunden weitere Indikationen.

Die verwendete Droge sind Wurzel und Blätter der Pflanze, sie enthalten die arzneilichen Wirkstoffe. Die Hauptwirkung wird dem enthaltenen Allantoin zugesprochen. Ebenfalls in der Droge enthalten sind Rosmarinsäure, Gerbstoffe und Schleimstoffe, sie wirken wie das Allantoin abschwellend, entzündungshemmend, schmerzstillend, wundheilend und fördern zudem die Kallusbildung bei Knochenbrüchen.

Beinwell nur äußerlich anwenden

Die Kommission E empfiehlt, Beinwell nur äußerlich anzuwenden und die Anwendung auf 4–6 Wochen zu begrenzen. Denn er enthält die als kanzerogen und hepatotoxisch beschriebenen Pyrrolizidinalkaloide. Für

die äußerliche Behandlung eignen sich Salben mit einem 5–20%igen Gehalt getrockneter Droge, beispielsweise Trauma-plant® (Fa. MCM Klosterfrau) oder Kytta® Schmerzsalbe (Fa. Merck). Man trägt sie mehrmals täglich dünn auf die betroffenen Hautareale auf.

Für Wickel und Auflagen verwendet man geraspelte Beinwell-Wurzeln. Diese erntet man am besten im September/Okttober oder März/April, wenn die Pflanze (noch) nicht blüht. Ihr Allantoin Gehalt ist dann am höchsten. Die geraspelten Wurzeln werden ca. 0,5 cm dick auf ein Tuch aufgetragen, darüber legt man anschließend ein dünnes Tuch. Diese Kompresse legt man auf die zu behandelnde Körperstelle und belässt sie für 1–2 Stunden oder auch die ganze Nacht. Statt der geraspelten Wurzeln kann man auch Beinwelltee mit -wurzelpulver zu einer Paste anrühren und auftragen. Für den Teeauszug gibt man 50g Wurzelpulver auf einen halben Liter Wasser, kocht dies 10 min und seigt es anschließend ab. Der Tee kann auch direkt als Wickellösung dienen. ■

4



HP Sebastian Vigl
 Senefelderstr. 18
 10437 Berlin
 E-Mail: info@sebastianvigl.de

Schafgarbe (Achillea millefolium)

Die zur Familie der Korbblütler zählende Gemeine Schafgarbe ist beinahe auf dem ganzen Globus heimisch. In vielen Kulturen wird sie seit Jahrtausenden als Heilpflanze eingesetzt. Das verwendete Schafgarbenkraut (Herba millefolii) wirkt entzündungshemmend, choloretisch, adstringierend, antibakteriell und krampflösend.

Schmerzen im Bauchraum

Bauchschmerzen sind ein häufiges Symptom, die Ursachen dafür können sehr unterschiedlich sein. Die Schafgarbe wirkt krampflösend auf die glatte Muskulatur. Sie ist daher vor allem bei leichten krampfartigen Schmerzen indiziert, wenn diese begleitend auftreten, beispielsweise bei Verdauungsbeschwerden, bei einem Magen-Darm-Infekt, bei der Menstruation oder einer Blasenentzündung. Bei der Magenschleimhautentzündung hat sich die sogenannte Rollkur mit Schafgarbentee bewährt. Hierfür liegt der Patient auf dem Boden und rollt sich nach jedem Schluck Tee vom Rücken auf die linke Seite, dann auf den Bauch und schließlich auf die rechte Sei-

te. Das sorgt für eine optimale Verteilung der Wirkstoffe.

Zubereitungen aus der Schafgarbe sind auch bei funktionalen Beschwerden des Gastrointestinaltrakts eine gute Wahl. Hierzu zählen das Reizmagen- und das Reizdarmsyndrom. Die Schafgarbe hat sich auch bewährt, wenn Stress oder psychische Belastungen auf den Magen schlagen. Sie wird daher auch in der Kinderheilkunde geschätzt, da bei Kindern häufig seelische oder körperliche Probleme diffuse Bauchschmerzen hervorrufen können.

Bei allen genannten Indikationen ist die Anwendung als Tee zu empfehlen. Man gibt für einen Aufguss 1 TL Kraut auf 250 ml siedendes Wasser und lässt es 10 min bedeckt ziehen.

Eine Behandlung mit Schafgarbe ersetzt nicht den Arztbesuch. Bei starken, wiederkehrenden oder anhaltenden Schmerzen sollte der Arzt aufgesucht werden. Er sollte zudem unverzüglich informiert werden, wenn die Schmerzen von hohem Fieber, anhaltendem Erbrechen, Durchfall, Blutungen, Atemnot, Bewusstseinsstörungen oder Kreislaufschwäche begleitet sind. ■