

Zeitschrift: Infokara : Fachzeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für palliative Medizin, Pflege und Begleitung

Herausgeber: Schweizerische Gesellschaft für palliative Medizin, Pflege und Begleitung

Band: 7 (2002)

Heft: 3

Artikel: Phytotherapie

Autor: Nussbaumer, Rolf

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1091677>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 25.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die volksmedizinische Kräuterheilkunde hat sich über Jahrhunderte hinweg erhalten und hat besonders in den letzten Jahren wieder einen enormen Aufschwung erlebt. Denn heute sind Methoden und Techniken gefragt, die dem Menschen in seiner Ganzheit gerecht werden. Gemeint ist der Einbezug von Körper, Seele und Geist und das Ernstnehmen des Individuums, das in seinem sozialen Umfeld eingebunden ist.

Rolf Nussbaumer*

Phytotherapie

Die Phytotherapie ist eine Wissenschaft, die sich mit der Vorbeugung, Behandlung und Linderung von Krankheiten durch Pflanzen, Pflanzenteile und deren Zubereitungen befasst. Von Phytotherapie im eigentlichen Sinn wird dann gesprochen, wenn die ganze Pflanze oder einzelne Bestandteile (beispielsweise Blüten, Blätter, Wurzel, Samen etc.) angewendet werden. Die weitverbreitetste Anwendungsform ist der wässrige Teeauszug. Mit den Tinkturen, Sirupen, Frischpflanzensäften und standardisierten Fertigpräparaten gibt es weitere Möglichkeiten, pflanzliche Mittel zuzuführen. Aber auch der gezielte Einsatz von Heilpflanzen in Form von Wickeln, Inhalationen, Salben etc. gehört in den Bereich der Phytotherapie.

Relativ wenigen Phytotherapeutika kommen wirklich heilende Eigenschaften zu, die unmittelbar auf die Ursachen der Erkrankung einwirken. Häufig werden sie aber mit Erfolg eingesetzt für eine symptomatische oder lindernde Wirkung. Nicht selten ist es auch möglich, seelische Beschwerden, wie beispielsweise Unruhe, Angst oder depressive Verstimmungen, günstig zu beeinflussen. Ich meine, dass viele Phytotherapeutika als Ergänzung oder zur Unterstützung zu chemischen Mitteln eingesetzt werden können.

* Rolf Nussbaumer, Drogist und Psychiatriepfleger. Er arbeitete sieben Jahre auf einer Abteilung für suchtkranke Menschen. In jener Zeit begann er in Zusammenarbeit mit dem damaligen Chefarzt erfolgreich Phytotherapeutika einzusetzen gegen die Entzugssymptome. Heute arbeitet er bei der Institution «Christen im Dienst an Kranken» und bietet Seminare und Weiterbildungen an.



Baldrian



Tausendgülden



Salbei



Sonnenhut



Stiefmütterchen



Löwenzahn



Kamille



Lein

Andere lassen sich vereinzelt auch als Alternative zu diesen verabreichen. Oder mit anderen Worten ausgedrückt: Mit Phytotherapeutika können therapeutische Lücken teilweise geschlossen aber auch ergänzende Möglichkeiten angeboten werden. Beispielsweise kann bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut oft auf chemische Mittel verzichtet werden und anstelle dieser mit Salbei-Zubereitungen behandelt werden.

Viele der uns von der Natur angebotenen Heilpflanzen wurden schon seit Jahrtausenden für Heilzwecke eingesetzt. Im 19. Jahrhundert gelang es durch die Chemie pflanzliche Wirkstoffe teilweise zu isolieren und die in der Volksmedizin gemachten Erfahrungen vereinzelt auch zu bestätigen. Aus diesen Erfahrungen heraus entwickelte sich die pharmazeutische Industrie. Es gelang nun, für die Mediziner mehr und mehr pflanzliche Stoffe verfügbar zu machen. Beispielsweise führte die Entdeckung des Wirkstoffes aus der Weidenrinde zum «Bestseller» Aspirin[®]. Diese Entwicklung hatte zur Folge, dass viele pflanzlichen Mittel in den Hintergrund gedrängt wurden. Dennoch gilt zu bedenken, dass bei einem beachtlichen Teil der heute angewendeten Medikamente pflanzliche Stoffe immer noch die Grundlage bilden.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelte sich die heutige Phytotherapie. Der eigentliche Begründer des Begriffes war ein französischer Arzt namens Henry Leclerc (1870-1955). In dieser Zeit wuchs nämlich auch die Einsicht, dass die Wirkung der ganzen Pflanze mehr sein musste als nur die Summe ihrer Einzelteile. Viele Mittel aber waren schwer dosierbar. Zu hoch dosiert waren sie giftig und zu tief zu schwach wirksam.

In der Zwischenzeit wurden nun die Forschungsarbeiten mit Heilpflanzen stark intensiviert. Man ist mit den modernen Methoden seit längerem in der Lage, hochkomplexe Wirkstoffgruppen aufzuspalten und viele der aus der traditionellen Kräuterheilkunde angepriesenen Wirkungen wissenschaftlich zu bestätigen.

In der Phytotherapie werden Pflanzen nach den Erkenntnissen der modernen Naturwissenschaften geprüft und eingesetzt. Parallel zu den wissenschaftlichen Forschungen wird auch dem Aspekt der Empirie (wissenschaftlich hergeleitetes Erfahrungswissen) entsprechend Rechnung getragen. Erfahrungen, die beispielsweise in der

ärztlichen Praxis gemacht werden, finden in der Bewertung ebenfalls Berücksichtigung so wie die Ergebnisse unzähliger klinischer Studien, die mit pflanzlichen Heilmitteln durchgeführt werden.

In der wissenschaftlich fundierten Pflanzenheilkunde kommen für die Herstellung der Phytopharmaka nur Pflanzen in Betracht, die definierte und nachweisbare Wirkstoffe enthalten. Aber die wissenschaftlich fundierte Phytotherapie wird immer wieder mit Grenzen konfrontiert: So lassen sich beispielsweise die Wirkungen isolierter Einzelsubstanzen in vielen Fällen nicht mit der Wirkung der gesamten Pflanze vergleichen. Nehmen wir das Johanniskraut, eine Pflanze, von der in wissenschaftlichen Studien eine antidepressive Wirkung mehrfach bestätigt wurde. Noch bis vor kurzem glaubte man, dass vor allem der Wirkstoff Hypericin für diese Wirkungen verantwortlich ist. Neueste Untersuchungen ergaben, dass dieser Wirkstoff in diesem Zusammenhang nur eine eher untergeordnete Rolle spielt. Nach dem neusten wissenschaftlichen Stand muss davon ausgegangen werden, dass eine breite Wirkstoffkombination, die zurzeit noch nicht genau bekannt ist, für die antidepressive Wirkung verantwortlich ist.

Die Meinung, nach der pflanzliche Mittel in der Regel als unschädlich und nebenwirkungsfrei gelten, ist weitverbreitet. Nicht selten ist auch zu hören, dass Heilpflanzen «biologisch» und deshalb in der Anwendung unbedenklich seien. Dem ist leider nicht so. Deshalb gilt es neben den Dosierungs- und Anwendungsvorschriften, möglichen Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Mitteln, auch, den Natur- und Artenschutz sowie potentielle Schadstoffbelastungen zu berücksichtigen. In der Tat ist es so, dass bei sehr vielen Phytotherapeutika bei vorschriftsmässigem Gebrauch in der Regel mit keinerlei Nebenwirkungen zu rechnen ist. Ebenfalls trifft zu, dass die therapeutische Breite bei einer überwiegenden Anzahl von Heilpflanzen sehr gross ist. Um der Forderung nach gleichbleibender Qualität gerecht zu werden, wurde von den Herstellern pflanzlicher Mittel verlangt, deren Hauptwirkstoffe nach strengen wissenschaftlichen Kriterien überprüfen zu lassen. In solchen Überprüfungen sind beispielsweise qualitative und quantitative Analysen von Inhaltsstoffen wie auch das Untersuchen potentieller Nebenwirkungen eingeschlossen.

Im folgenden werden einige Pflanzen und ihre Anwendungsmöglichkeit beispielhaft vorgestellt. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass vor einer Anwendung detailliertere Informationen eingeholt werden müssen, bezüglich Indikation, Dosierung, Wirkungen, Wechsel- und Nebenwirkungen.

Salbei

Salvia officinalis L. et triloba L.
Salviae (triloba) folium
 Salbeiblätter (angewendeter Pflanzenteil)

Salbeiblätter wirken antiphlogistisch, fungizid und desinfizierend im Mund- und Rachenraum, ferner blähungswidrig und gegen Entzündungen der Darmschleimhaut.

Im weiteren wirken sie antihydrotisch (schweiss-hemmend). Diese Wirkung kommt sowohl durch eine zentrale Beeinflussung des Wärmezentrums als auch durch eine direkte Hemmung auf die Schweißdrüsen zustande. Für die Indikation gegen Nachtschweiss soll der Tee kalt getrunken werden. Als Tinktur werden 20 bis 30 Tropfen in etwas Wasser eingenommen. Als Gurgelmittel wird ein Tee zubereitet und lauwarm angewendet

Daraus ergeben sich folgende Indikationsgebiete:

- Entzündungen der Mund- und Rachen-schleimhaut
- Vermehrte Schweißsekretion bei der vegetativen Dystonie und im Klimakterium
- Magen- und Darmbeschwerden

Baldrian

Valeriana officinalis
Valerianae radix
 Baldrianwurzel (angewendeter Pflanzenteil)

Die sedative Wirkung des Baldrians ist teilweise dem ätherischen Öl zuzuschreiben; eine vegetativ-dämpfende bzw. vegetativ-ausgleichende kommt insbesondere den Valepotriaten zu. Die Valerensäure wirkt spasmolytisch und muskelrelaxierend. Auch eine konzentrations- und leistungsfördernde Wirkung wird beschrieben.

Bislang ist es trotz intensiver Forschungen nicht gelungen, die Substanzen zu ermitteln, welche für die sedierende Wirkung verantwortlich sind. Gemäss neueren Untersuchungen wird angenommen, dass die Wirkstoffe des Baldrians an GABA-Benzodiazepinrezeptoren ansetzen und die Stoffwechselaktivität der Nervenzellen beeinflussen.

So ergeben sich folgende Indikationsgebiete:

- Erregungs-, Spannungs- und Angstzustände
- Einschlafstörungen
- Durchschlafstörungen
- Nervöses Herzklopfen

Die Baldrianwurzel wird oft entweder als Teezubereitung oder als Tinktur verwendet.

Als Tee nimmt man 2 Teelöffel der geschnittenen Droge, übergiesst diese mit kochendem Wasser und lässt ihn 10-15 Minuten bedeckt (!) stehen.

Baldriantinktur wird in der Regel zu tief dosiert. Um eine befriedigende Wirkung zu erlangen, wird ein knapper bis 1 Teelöffel (3-5ml/ca. 60- 100 Tropfen) benötigt. Diese Dosis kann nach 15-30 Minuten wiederholt werden (Weiss 1991). Eine Unterdosierung kann zu paradoxen Wirkungen führen (Schilcher 2000). Auch ein Frischpflanzenpress-Saft (tgl. 3x 10ml), der geschmacklich mit rotem Traubensaft verbessert werden kann, hat sich bewährt.

In therapeutischen Dosierungen ist mit keinerlei Nebenwirkungen zu rechnen. Es sind weder Kontraindikationen noch Wechselwirkungen bekannt. In der Literatur finden sich vereinzelte Fälle der Baldriansucht. Hier gilt anzumerken, dass es zu einer psychischen Abhängigkeit kommen kann.

Kamille

Matricaria chamomilla
Matricaria flos
 Kamillenblüten (angewendeter Pflanzenteil)

Gemäss Überlieferungen wurde die Kamille schon von den Griechen, Römern sowie den Germanen angewendet. Sie setzten sie beispielsweise gegen Epilepsie, Gebärmutter-, Nieren- und Blasenschmerzen und bei eiternden Wunden ein. Aber auch als Mittel gegen Kopfschmerzen,

Lungenkrankheiten, Steinleiden und als Milz- und Lebermittel wurde sie benutzt.

In vielen pharmakologischen Untersuchungen und klinischen Tests konnten eine antiphlogistische, spasmolytische, ulkusprotektive (geschwürsschützende), antibakterielle (vorwiegend bakteriostatische), bakterientoxinhemmende und fungizide Wirkung nachgewiesen werden. Im weiteren wirkt sie karminativ (blähungswidrig) und granulations- bzw. wundheilungsfördernd. Die heilende Wirkung der Kamille beim Magengeschwür ist nach Professor Weiss (1991) so gut, dass er sie bei richtiger Anwendung gegenüber den synthetischen Ulkusmittel sogar als überlegen einstuft. Und zwar handelt es sich dabei nicht nur um einen symptomatischen, sondern vielmehr auch um einen kurativen (heilenden) Effekt, weil Krämpfe, Entzündungen und die Geschwürbildung selbst beeinflusst werden. Besonders auch bei Reizzuständen und Entzündungen des Magens, die mit vermehrter Säurebildung und spastischen Zuständen einhergehen eignet sich die Kamille in vorzüglicher Weise. Mit einem zusätzlich ethanolisch-wässrigen Auszug kann die Wirkung sogar noch verstärkt werden.

Daraus ergeben sich folgende Indikationsgebiete:

- Magen-, Dünn- und Dickdarmentzündungen
- Magen- und 12 Fingerdarmulkus
- Magen- Darmkoliken
- Blähungen und krampfartige Zustände im Verdauungstrakt
- Haut- und Schleimhauterkrankungen (-entzündungen)
- Entzündungen und Katarrhe der oberen Atemwege, auch Erkrankungen der Nasennebenhöhlen

Die hervorragende Wirkung eines standardisierten Kamillenextraktes konnte in einer klinischen Studie bei der Behandlung infizierter Wunden nachgewiesen werden. Die ethanolisch-wässrigen Kamillenblütenzubereitungen erwiesen sich gegenüber den chemisch-synthetischen Auszügen hinsichtlich ihrer granulations- und wundheilungsfördernden Eigenschaften als überlegen. (Schilcher 2000).

Mit einer Kamillen-Crème wurde von Aertgeerts al. 1985 (in Hänsel 1991) eine vergleichende Prüfung gegenüber steroidal (hormonhaltigen) und

nichtsteroidal äusserlich anzuwendenden Arzneimitteln bei Ekzemerkrankungen gemacht. Dabei stellte sich heraus, dass mit Kamillenpräparaten teilweise sogar bessere Resultate erzielt wurden.

Kamille kann als Tee, für Spülungen, Umschläge und Bäder im Mund- und Rachenbereich und für Inhalation verwendet werden.

In der Fachliteratur wird auf sehr selten aufgetretene allergische Hautreaktionen hingewiesen, die jedoch in der Regel nicht auf die Echte Kamille zurückzuführen sind, sondern auf Beimengungen von beispielsweise der Hundskamille. Im weiteren wird darauf aufmerksam gemacht, dass die oft in der Literatur erwähnten Augenentzündungen mit keimfreien Kamillenzubereitungen ausgeschlossen werden können. Die in der Weltliteratur berichteten Fälle von 3 anaphylaktischen Schockzuständen (die Kausalität ist nicht 100%ig bewiesen) müssen stark relativiert und den mehreren Milliarden Anwendungen gegenüber gestellt werden.

Kümmel

Carum carvi

Fructus Carvi

Kümmelfrüchte (angewendeter Pflanzenteil)

Der Kümmel ist aufgrund des hohen Carvongehaltes ein vorzügliches Karminativum (blähungswidriges Mittel) und ein Stomachikum (appetit- und verdauungsanregendes Mittel). Kümmel wirkt im weiteren antimikrobiell, durchblutungsfördernd auf die Magen-Darm-Schleimhaut und spasmolytisch.

So ergeben sich folgende Indikationsgebiete:

- Völlegefühl und Blähungen
- Krampf- und kolikartige Magen-Darmbeschwerden
- Verdauungsbeschwerden

Kümmel zeigt eine stärkere karminative Wirkung als Fenchel und Anis, hingegen einen schwächeren auswurfördernden Effekt.

Übler Mundgeruch kann durch Kauen von Kümmelfrüchten gemindert werden.

Die Samen müssen vor Licht geschützt in einem gut verschlossenen Gefäss (z.B. Metall- oder Glas-

behälter) aufbewahrt werden, auf keinen Fall in Plastik- oder Papierbehältnissen. Sie sollen aufgrund des Verlustes der ätherischen Ölen erst unmittelbar vor der Anwendung zerquetscht werden.

Wermut

Artemisia absinthium L.

Absinthii herba

Wermutkraut (angewendeter Pflanzenteil)

Das Wermutkraut wird unter den Bitterstoff-Pflanzen (Amara) eingereiht. Amara werden oft bei Erkrankungen der Verdauungsorgane eingesetzt. Besonders bei Funktionsstörungen, die den Appetit, den Tonus, die Motilität, die Sekretion oder Resorption betreffen. Auch bei chronischen Beschwerden zeigen sich gute Erfolge.

Die Bitterstoffe führen zu einer reflektorischen Erregung der Geschmacksnerven; dies führt zu einer Steigerung der Speichel- und Magensaftproduktion, woraus eine Appetitanregung resultiert. Die funktionelle Verknüpfung aller am Verdauungsprozess beteiligter Organe bedingt, dass auch die Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse in ihrer Tätigkeit angeregt werden. Bitterstoffdrogen wirken auch als Roborantien, d.h. sie kräftigen und stärken den ganzen Organismus, besonders bei Erschöpfungszuständen. Darüber hinaus wirken sie tonisierend, d.h. es kommt einerseits zu einer reflektorischen Erregung des Sympathikus und auf der anderen Seite zu einer Erhöhung des Muskeltonus. Nach Weiss (1991) kommen noch ein karminativer und cholereischer (gallenflussfördernder) Effekt hinzu. Es wurde nachgewiesen, dass die Verdauung den Kreislauf stärker belastet als bisher angenommen wurde und dass Bitterstoffdrogen dieser Belastung entgegenwirken.

So ergeben sich folgende Indikationsgebiete:

- Dyspeptische Beschwerden (Appetitlosigkeit, Völlegefühl)
- Schwächezustände (als Roborans/Tonikum)
- Dyskinesien der Gallenwege
- Verminderte Magensaftsekretion

In Untersuchungen mit gesunden Probanden konnte nachgewiesen werden, dass bereits

25mg Wermutkraut zu einer deutlichen Intensivierung der Magensaftproduktion führte.

Bitterstoffdrogen sollen, wenn sie zur Appetitsteigerung dienen, ca. 30 min. vor dem Essen eingenommen werden. Werden sie als Verdauungshilfe benötigt, können sie in Form von Tee oder Magentropfen nach dem Essen genommen werden.

Als bekannte Wermutweine werden bezeichnet: Cinzano, Martini.

In therapeutischen Dosierungen und bei nicht langfristiger Anwendung ist in der Regel mit keinerlei Nebenwirkungen zu rechnen. Bei bitterstoffempfindlichen Menschen können Kopfschmerzen ausgelöst werden. Ebenso können höhere Dosen zu Magen-Darmkrämpfen, Erbrechen, Harnverhaltung und Nierenschäden führen. Vorsicht ist angezeigt beim ätherischen Öl, da es aufgrund des hohen Thujon-Gehalts zu Krampferscheinungen, Lähmungen und Verwirrheitszuständen führen kann. Als Kontraindikation ist das Magen- Darmgeschwür zu nennen. Wechselwirkungen sind keine bekannt.

Melisse

Melissa officinalis

Melissae folia

Melissenblätter (angewendeter Pflanzenteil)

Volksnamen sind: Bienenkraut, Frauenwohl, Herztrost, Zitronenkraut, Zitronenmelisse

Melissenblätter wirken aufgrund ihres Gehaltes an ätherischen Ölen mild sedativ und schlaffördernd, im weiteren spasmolytisch, karminativ und antibakteriell. Eine leicht sedative Wirkung konnte in experimentellen Untersuchungen nachgewiesen werden (Braun und Frohne 1987). Die verschiedenen Gerbstoffe wirken virustatisch, indem sie die Virusabsorption verhindern.

Daraus ergeben sich folgende Indikationsgebiete:

- Leichte und nervös bedingte Einschlafstörungen
- Psychovegetative Herzbeschwerden
- Funktionelle Magen-Darmbeschwerden
- Dysmenorrhoe
- Herpes-simplex-Infektionen (Fertigpräparat von Valverde)

Die Blätter sollten aufgrund des höheren Gehaltes an ätherischen Ölen vor der Blütezeit geerntet werden. Ein Tee aus den frischen Blättern ist geschmacklich einem solchen aus getrockneten Blättern überlegen. Bei der Aufbewahrung von Melissenblättern gilt es zu bedenken, dass sich der Gehalt an ätherischen Ölen nach drei Monaten auf ungefähr 30% reduziert – und dies selbst bei fachgerechter Lagerung!

Johanniskaut

Hypericum perforatum

Herba Hyperici

Johanniskraut (angewendeter Pflanzenteil)

Das Johanniskraut wurde in den letzten Jahren sehr gut erforscht und auch sehr viele Doppelblindstudien mit ihm durchgeführt. Gemäss einer Erhebung wurden in Deutschland von den frei praktizierenden Ärzten mehr Johanniskrautpräparate verschrieben als synthetische Antidepressiva. Lange Zeit wurde dem Hypericin der antidepressive Effekt zugeschrieben. Es wurde davon ausgegangen, dass das Hypericin auf das Zentralnervensystem wirkt und die Monoaminoxidase (Wichtel 1989) hemmt. Heute weiss man, dass die MAO-hemmende Wirkung für den antidepressiven Effekt des Johanniskrauts von untergeordneter Bedeutung ist.

In neueren Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass verschiedene Inhaltsstoffe an der depressiven Wirkung beteiligt sind: Hypericine, Hyperforin, Flavonoide und evtl. auch die Xanthone. (Die Wirkstofffrage ist noch nicht endgültig geklärt.)

So ergeben sich folgende Indikationsgebiete:

- Leichte bis mittelstarke Depressionen.
- Psychovegetative Störungen und depressive Verstimmungszustände
- Angst und nervöse Unruhe (Behandlung von Schlafstörungen, besonders solcher, die im Zusammenhang mit einer Depression auftreten)

Gegen depressive Zustände und zur Behandlung von Schlafstörungen sollen täglich 2-3 Tassen (oder Fertigpräparate) während mindestens 6-8 Wochen getrunken / eingenommen werden. Mit

einem stimmungsaufhellenden und leicht euphorisierenden Effekt kann frühestens nach ca. 2-3 Wochen gerechnet werden.

Auf dem Markt gibt es sehr viele Fertigpräparate, in denen ein Johanniskrautextrakt enthalten ist. Schilcher (2000) erwähnt, dass bei einer diagnostizierten Depression eine Tagesdosis von 900mg Gesamtextrakt und bei leichteren depressiven Verstimmungen eine solche von 300-600mg eingenommen werden soll.

Beim Hypericin handelt es sich um eine photosensibilisierende Substanz. Vor allem Hellhäutige und Menschen, die sich intensiver Sonnenbestrahlung aussetzen, sind besonders gefährdet. Zur Zeit ist noch unklar, ob diese Nebenwirkungen dosisabhängig sind. Mit anderen Nebenwirkungen ist in therapeutischen Dosierungen nicht zu rechnen.

Das Reaktionsvermögen bleibt erhalten, so dass das Führen eines Fahrzeuges mit keinerlei Nachteilen verbunden ist.

Bei gleichzeitiger Einnahme beispielsweise von Antikoagulanzen vom Cumarintyp, Digoxin, Ciclosporin, Amitriptylin, Nortriptylin, Paroxetin, Dertralin, Indinavir, Nefazodon, Theophyllin u.a. kann eine Abschwächung der erwähnten Arzneimittelwirkung erfolgen. Bei gleichzeitiger Einnahme zentraldämpfender Antidepressiva kann es zu einer Wirkungsverstärkung derselben kommen. Hierbei gilt anzumerken, dass diese Wechselwirkungen nur bei einer Tagesdosis von 900mg hyperforinreichen Johanniskrautextrakten aufgetreten sind. Es sind keine Wechselwirkungen mit Alkohol bekannt. Johanniskraut ist kontraindiziert bei Herzklappenträgern.

Leinsamen

Linum usitatissimum L.

Lini semen

Leinsamen (angewendeter Pflanzenteil)

Der in der Epidermis des Samens lokalisierte Schleim dehnt sich nach dem Austritt aufgrund einer Flüssigkeitsaufnahme aus. Diese Wirkung führt zu einer Volumenvergrösserung des Darminhaltes, was eine Anregung der Darmperistaltik zur Folge hat. Hinzu kommen a) eine Gleitwirkung, die durch den austretenden Schleim hervorgerufen wird und b) eine verbes-

serte Peristaltikwirkung aufgrund des hohen Rohfasergehaltes (Zellulose) der Samenschale.

Daraus ergeben sich folgende Indikationsgebiete:

- Chronische Obstipation
- Obstipation, die durch einen Abführmittelmissbrauch hervorgerufen wurde
- Entzündliche Darmerkrankungen (zur Unterstützung)
- Colon irritabile
- Divertikulitis

Leinsamen können 2-3mal täglich ganz, geschrotet oder in Mehlform eingenommen werden in Müsli, Joghurt, Apfelmus und dergleichen.

Wichtig dabei ist, dass mindestens die 10fache Flüssigkeitsmenge dazu eingenommen wird. Beispiel: Bei der Einnahme von 2 Esslöffeln Leinsamen (entspricht ca. 2x15ml) müssen folglich ca. 300ml Flüssigkeit getrunken werden.

Es gilt zu beachten, dass wie bei jedem Mucilaginosum (schleimhaltiges Arzneimittel) die Resorptionsverhältnisse verändert werden können. Ebenfalls zu berücksichtigen gilt es, dass eine Wirkung in der Regel erst nach einigen Tagen erwartet werden kann. Leinsamen eignen sich ausgezeichnet für eine langfristige Anwendung; eine kurzfristige Einnahme von 1 bis 2 Tagen wird kaum zu einem befriedigenden Resultat führen.

Nebenwirkungen sind bei genügender Flüssigkeitszufuhr nicht zu befürchten. Hingegen können bei zu geringer Flüssigkeitseinnahme Blähungen entstehen. Bei entsprechend disponierten Menschen können Leinsamen auch zu Darmreizungen führen.

Thymian

Thymus vulgaris

Thymi herba

Thymiankraut (angewendeter Pflanzenteil)

Der Thymian wurde innerlich angewendet bei Katarrhen oder Appetitmangel, als Diuretikum und Nervenmittel und äusserlich bei Geschwülsten.

Die Pflanze kommt in der Natur in verschiedensten Variationen bzw. Unterarten vor. Sie ist vor allem in Mittel- und Südeuropa und in den Balkanländern verbreitet. Aber auch in Ostafrika,

Indien, Israel und Nordamerika, wo sie kultiviert wird, kommt sie vor.

Importiert wird sie meistens aus Spanien, Marokko, Frankreich und aus osteuropäischen Ländern.

Der Thymian wirkt antibakteriell (Thymol), expektorierend (auswurfördernd) und spasmolytisch auf die Bronchialmuskulatur. Er steigert sowohl die Sekretion als auch «die Transportfunktion der Zilienbewegungen in den Bronchien» (CZYGAN, 1989).

Die Wirkung kommt einerseits durch eine reflektorische Einwirkung vom Magen her und andererseits durch einen direkten Einfluss auf die Bronchialschleimhaut zustande. Das ätherische Öl wird grösstenteils über die Lungen ausgeschieden.

Daraus ergeben sich folgende Indikationsgebiete:

Innerliche Anwendung

- Akute und chronische Bronchitis
- Keuchhusten
- Katarrhe der oberen Luftwege

Äusserliche Anwendung

- Entzündungen des Mund- und Rachenraumes (als Gurgelmittel)

Der Quendel, auch Berg- oder Feldthymian genannt, besitzt ähnliche Wirkstoffe wie der Echte Thymian. Allerdings ist er wegen seines geringeren Gehaltes an ätherischen Ölen nicht so wirksam.

Der wilde Dost (wilder Majoran), der bei uns teilweise auf sonnigen Hügeln und in Wäldern wächst, ist dem Thymian ebenfalls ähnlich. Auch diese Pflanze kommt nicht an die Wirkung des Echten Thymians heran.

Der Majoran hat sich besonders in der Pizzabäckerei (Oregano) einen wichtigen Namen verschafft.

«...Thymol gehört (...) zu den am stärksten antibakteriell und antiviral wirksamen Einzelkomponenten ätherischer Öle.»

In therapeutischen Dosierungen ist mit keinerlei Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Mitteln zu rechnen.

Amara und appetitanregende Pflanzen

Bitterstoffe kommen in vielen verschiedenen Pflanzenfamilien vor. Eine medizinische Bedeutung haben jedoch vor allem Pflanzen aus der Familie der

Enziangewächse (z.B. Enzian, Tausendgüldenkraut), der Lippenblütler (z.B. Salbei) und der Korbblütler (z.B. Wermut, Schafgarbe, Arnika, Löwenzahn).

Die meisten Bitterstoffe sind thermo- und chemolabil. Für die Praxis heisst das, dass Bitterstoffdrogen nie gekocht werden dürfen. Wegen ihrer Thermolabilität ist ein Kaltwasserauszug die schonendste Zubereitungsform. Die Bitterstoffe entfalten ihre Wirkung bereits im Mund: sie vermehren die Speichelproduktion. Durch die Erregung der Bitterrezeptoren auf der Zunge wird über den Nervus vagus die Magenschleimhaut zu vermehrter Sekretion angeregt. Die funktionelle Verknüpfung aller am Verdauungsprozess beteiligter Organe bedingt, dass auch die Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse in ihrer Tätigkeit angeregt werden. Bitterstoffdrogen wirken auch als Roborantien, d.h. sie kräftigen und stärken den ganzen Organismus, besonders bei Erschöpfungszuständen.

Gemäss Studien von Prof. Glatzel unterstützen Amara die Kreislauffunktion. Es wurde nachgewiesen, dass die Verdauung den Kreislauf stärker belastet als bisher angenommen wurde und dass Bitterstoffdrogen dieser Belastung entgegenwirken. Den Amara soll im weiteren auch eine immunstimulierende Wirkung zukommen, so dass sie auch bei Infektionserkrankungen eingesetzt werden können. Ein weiteres wichtiges Indikationsgebiet für Amara ist die Appetitlosigkeit. Dies ist ein Einzelsymptom, das viele verschiedene Ursachen haben kann. Wenn funktionelle Magen-Darm-Störungen die Ursache von Appetitlosigkeit sind, kann, wie oben erwähnt, gut mit Phytotherapeutika behandelt werden. Weitere Ursachen von Appetitmangel können sein: Infektionskrankheiten, Malignome, psychosomatische Erkrankungen wie Anorexia nervosa, emotionale Störungen oder gewisse Medikamente, die den Appetit vorübergehend hemmen können.

Amara werden oft bei Erkrankungen der Verdauungsorgane eingesetzt. Besonders bei Funktionsstörungen, die den Tonus, die Motilität, die Sekretion oder Resorption betreffen. Auch bei chronischen Beschwerden zeigen sich gute Erfolge. Bitterstoffdrogen sollen, wenn sie zur Appetitsteigerung dienen, ca. 30 min. vor dem Essen eingenommen werden. Werden sie als Verdauungshilfe benötigt, können sie in Form von Tee oder Magentropfen nach dem Essen genommen werden. Nach etwa 3 – 5 Wochen tritt eine Gewöhnung ein!

Über die Wirkungsweise von Amara gibt es in der pharmakologischen Forschung unterschiedliche Meinungen. Einige Autoren stellten fest, dass sich auch bei Gesunden nach einer Gabe von Amara die Magensaftsekretion erhöht.

Dyspeptische Beschwerden

Die Phytotherapie nimmt bei der Behandlung dyspeptischer Beschwerden einen hohen Stellenwert ein. Trotz der Grenzen z.B. bei akut entzündlichen Erkrankungen, Infektionen mit *Helicobacter pylori* (Erreger der Gastritis), Morbus Crohn u.s.w. bietet die Phytotherapie zu den wenigen chemischen Medikamenten eine echte Alternative. Sie kann sehr gut als Adjuvans zu einer notwendigen chemischen Therapie verwendet werden.

Bei dyspeptischen Beschwerden handelt es sich um funktionelle Magenbeschwerden, neurogenen oder essentiellen Ursprungs. Der sogenannte Reizmagen kann sich mit folgenden Symptomen äussern: Schmerzen im Oberbauch, Sodbrennen, Völlegefühl, Blähungen, Uebelkeit und Erbrechen. Gleichzeitig können vegetative Symptome wie schnelle Ermüdbarkeit, Leistungsschwäche, Schlaflosigkeit, Neigung zum Schwitzen, Reizblase, funktionelle Herzschmerzen etc. auftreten. Möglicherweise sind Mobilitätsstörungen des Magen-Darm-Traktes dafür verantwortlich.

Zur Linderung von Magenkrämpfen, Oberbauchschmerzen, Meteorismus, Völlegefühl werden Amara (z.B. Enzian, Wermut etc.) eingesetzt, durch die die gastrointestinale Motorik angeregt wird. Im Gegensatz dazu wirken Aetherisch-Oel-Drogen wie beispielsweise Kamille, Kümmel, Anis, Salbei (Amarum-Aromatikum) spasmolytisch, peristaltikfördernd und antibakteriell.

Wissenswertes! Bevor die Diagnose «Reizmagen» gestellt werden darf, müssen organisch nachweisbare Erkrankungen ausgeschlossen werden, z.B. peptische Ulzera, maligne Erkrankungen

Tausendgüldenkraut

Centaurium erythraea

Centaurii herba

Tausendgüldenkraut (angewendeter Pflanzenteil)

Das Tausendgüldenkraut wurde früher vielseitig eingesetzt, als Nerven- und Fiebermittel und magenstärkende Pflanze. Äusserlich fand sie bei Ischias, als Saft in Augenmitteln und als menstruationsfördernde Zäpfchen Verwendung. Auch als Abtreibungsmittel kam die Pflanze schon zum Einsatz.

Das Tausendgüldenkraut ist verbreitet in weiten Teilen Europas, in Nordamerika, Nordafrika und im westlichen Asien. Die Droge wird aus Marokko, dem ehemaligen Jugoslawien, aus Bulgarien und Ungarn importiert. Die Pflanze gehört zur Familie der Enziangewächse. Sie wird ca. 10-50 cm hoch, hat einen vierkantigen Stengel und eine grundständige Blattrosette. Die Stengel sind kreuzgegenständig angeordnet und länglich eiförmig. Besonderes Merkmal ist, dass sich die Blüte nur bei Sonnenschein öffnet. Bei uns ist sie vereinzelt auf lichten Waldungen und feuchten Wiesen anzutreffen.

Die Pflanze wirkt lokal und allgemein tonisierend auf den Magen und den ganzen menschlichen Organismus (reflektorische Wirkung auf den Vagus), speziell aber auf alle an der Verdauung beteiligten Drüsen und Organe.

Die Droge muss über einen längeren Zeitraum hinaus eingenommen werden.

So ergeben sich folgende Indikationsgebiete:

- Appetitlosigkeit
- Dyspeptische Beschwerden
- Nach Schwächzuständen als Roborans (nach Weiss)

Habituelle Obstipation

Der Stuhlgang ist verzögert, manchmal schmerzhaft, erschwert und hart. Von Obstipation spricht man bei geringer Stuhlfrequenz (weniger als 3mal wöchentlich). Oft kommt es nur durch starkes Pressen oder zusätzliche Massnahmen wie chemische, mechanische oder andere Hilfsmittel zur Defäkation.

Neben den allgemeinen Massnahmen sind die pflanzlichen Quellmittel und osmotisch wirksamen Kohlenhydrate die erste Wahl. Nur diese 2 Gruppen eignen sich zur Langzeitanwendung. Dies ist durch diverse klinische Studien mit guten Erfolgen belegt worden.

Droge	Wirkstärke	Wirkungseintritt
Rhabarberwurzel	+	6 – 10 Stunden
Faulbaumrinde	++	8 Stunden
Sennesfrüchte	+++	8 – 10 Stunden
Sennesblätter	++++	8 – 10 Stunden
Aloe-Extrakt	+++++	8 – 10 Stunden

Die Mittel werden in vier verschiedene Kategorien eingeteilt:

1. Füll- und Quellstoffdrogen

Diese Drogen wirken über einen Dehnungsreiz. Dazu gehören folgende: Flohsamen, Leinsamen, Guar u.a. Quellmittel müssen mit viel Flüssigkeit eingenommen werden.

2. Osmotisch wirksame Laxantien

Die Wirkung beruht darauf, dass es zu einer Behinderung der Flüssigkeitsresorption kommt.

Im weiteren wird durch den hohen Faserstoffanteil die Peristaltik gefördert. Eingesetzt werden schwer, bzw. nicht resorbierbare Kohlenhydrate wie beispielsweise Manna, Pflaumen, salinische Abführmittel wie Karlsbadersalz (letztere sollten nur kurzfristig eingesetzt werden, z.B. vor Fastenkuren). Bewährt haben sich Sauerkrautsaft und Früchtewürfel, die Feigen, Pflaumen und Milchzucker enthalten.

- #### 3. Mikrobiologisch wirksame Laxantien
- Diese Laxantien verbessern das Darmmilieu und sanieren die Darmflora. Dazu gehören Milchzucker, Intestinalbakterien. Dabei handelt es sich nicht um Phytotherapeutika.
- #### 4. Anthranoiddrogen
- Sie gelten als Laxantien im eigentlichen Sinne und wirken stärker als die Füll- und Quellmittel. Ihre Wirkung ist chemisch und nicht physikalisch. Der Wirkungseintritt erfolgt nach ca. 8 Stunden. Die Anthranoiddrogen sollten jedoch nur in **Ausnahmefällen und zeitlich begrenzt** (max. 1-2 Wochen) eingesetzt werden, beispielsweise wenn eine leichte Defäkation mit weichem Stuhl erwünscht ist (vor Röntgenuntersuchungen, nach operativen Eingriffen im Bauchraum, Analfissuren und Hämorrhoiden). Sinnvoll kann eine Anwendung auch während der Umstellungsphase auf Füll- und Quellstoffe sein. Als Grundsatz gilt: Anthranoiddrogen sollten nur in der kleinstmöglichen Dosierung angewendet werden. Eine langfristige bzw. eine Daueranwendung kann zu einer Verstärkung der Obstipation (Abnahme der Peristaltik) führen, die mit einer vermehrten Ausscheidung von Kalium einhergeht.

Feige*Ficus carica L.**Fructus caricae**Feigenfrucht (angewendeter Pflanzenteil)*

Man verwendete die frischen oder getrockneten Früchte, die Blätter und den Baumsaft des Feigenbaumes zur Behandlung der verschiedensten Krankheiten und Leiden, wie beispielsweise: Verstopfung, Hautkrankheiten, Erkrankungen des Mund- und Rachenraumes, Epilepsie, Blasen- und Nierenentzündungen, Bauchschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Fieber u.a.m. In Milch gekochte oder gebratene Feigen wurden bei verschiedenen Geschwüren zum Erweichen und Öffnen aufgelegt.

Im ganzen Mittelmeergebiet, im Orient, Nordafrika und an der Atlantikküste Frankreichs kommt die Feige vor. Sie wächst auch in wärmeren Gegenden Mitteleuropas. Die Feige ist ein Baum oder Strauch mit grauer Rinde. Die Blätter sind typisch 3- oder 5lappig mit stumpfen Buchten an der Unterseite. Die Blüten sitzen inwendig als birnenförmige Gebilde an den Ästen, die sich zu den essbaren Feigen entwickeln. Die reife Frucht ist braun-violett bis schwarz. Die frischen und getrockneten Früchte schmecken sehr süß.

Die Feige wirkt leicht abführend (laxierend) durch Behinderung der Flüssigkeitsresorption. Im weiteren wird durch den hohen Faserstoffanteil die Peristaltik gefördert.

Daraus ergeben sich folgende Indikationsgebiete:

- Leichte Obstipation

Muzilaginos (Schleimstoffdrogen)

Schleimstoffdrogen sind hydrophile, mit Wasser extrahierbare Kohlenhydrate, die mit Wasser aufquellen und eine zähflüssige, abdeckende und einhüllende kolloidale Lösung bilden. Chemisch sind sie Polysaccharide, in vielen Fällen mit Stärke und Pektinen vermengt.

Füll- und Quellstoffdrogen werden aufgrund ihrer spezifischen Verknüpfung von den Verdauungssäften im Magen- Darm- Trakt entweder

gar nicht oder nur teilweise in ihre Bausteine zerlegt und besitzen die Fähigkeit, viel Wasser in ihre Polysaccharidstruktur einzulagern. Sie quellen also, d.h. das Volumen kann bis zum 12 fachen Ausgangsvolumen zunehmen.

Bei Erkrankungen der Verdauungsorgane wirken sie:

- Reizlindernd
- Antiphlogistisch
- Schleimhautschützend
- Ulkusprotektiv
- Peristaltikanregend

Pflanzenschleime bilden mit Wasser eine zähflüssige Lösung, die wie ein Schutzfilm die Oberfläche abdeckt. Es kommt zu einer Pufferwirkung bei Hypersekretion, Verstärkung der defensiven Ulkusfaktoren, protektive Wirkung bei stressbedingten Magen-schleimhautläsionen, Hautschädigungen und somit zur Regeneration der Magenschleimhaut. Entzündungen klingen schneller ab.

Füll- und Quellstoffe wirken peristaltikanregend: Es kommt zu einer unbehinderten Passage in den Dickdarm. Bedingt durch die Wasserbindungskapazität der Schleimstoffe kommt es zu einer Volumenzunahme, zu einem erhöhten Füllungsdruck, dadurch zu einem Dehnungsreiz auf die Darmwand und dann zur reflektorischen Auslösung der Darmperistaltik. Ausserdem werden vernetzte Kohlenhydrate im Verdauungstrakt nicht oder nur unvollständig abgebaut. Sie lagern daher Wasser ein und wirken durch die Volumenzunahme wiederum peristaltikanregend.

Es ergeben sich folgende Indikationsgebiete:

- Erkrankungen des Mund- und Rachenraumes
- Appetitlosigkeit
- Gastritis
- Ulcus ventriculi und duodeni
- Obstipation