Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 6: Fit fürs Leben : die besten Kräuter aus der Natur

Artikel: Die Natur hat's : Kräuter fürs Leben
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557897

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: 08.08.2025

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

Die Natur hat's: Kräuter fürs Leben

Arzneien aus Pflanzen appellieren an die Selbstheilungskräfte des Körpers und sind seit undenklichen Zeiten in der Volks- und Erfahrungsmedizin fest verankert. Hunderte von Kräutern wurden und werden medizinisch genutzt, aber einige haben sich besonders hervorgetan, weil sie die Prüfung der Mund-zu-Mund-Propaganda durch die Jahrtausende genauso erfolgreich bestanden haben wie die Tests der modernen medizinischen Forschung. Wir stellen Ihnen in einem Überblick die wichtigsten Kräuter für gutes Aussehen, Abwehrkraft, seelisches Wohlbefinden und Fitness vor.

Kräuter für die Schönheit

Sich in seiner Haut wohlfühlen und so gut wie möglich aussehen - wer möchte das nicht? Für manche heisst das, ein paar Pfunde zu verlieren, andere wollen hinter das Geheimnis gesunder Nägel und Haare kommen, wieder andere machen sich auf die Suche nach einem Rezept für zarte Haut. Preiswert, sicher und einfach im Gebrauch - Kräuter helfen Ihnen, mit heiler Haut davonzukommen.

Flohsamen

Schlankheitsmittel überschwemmen den Markt – eins angeblich effektiver als das andere. Viele, die mit Übergewicht kämpfen, haben die Lobhudeleien satt, und die Nebenwirkungen und der unvermeidlich scheinende Jojo-Effekt schlagen ihnen auf den Magen. In den USA greifen Übergewichtige immer öfter auf eine natürliche, seit langem bewährte Alternative zurück: den Flohsamen.

Vielleicht kennen Sie Flohsamen (*Psyllium*) als sanftes Abführmittel, vielleicht wissen Sie aber noch nicht, dass er auch bei der Gewichtsreduktion Schützenhilfe leistet. Denn Flohsamen gibt einem das Gefühl eines vollen Magens und verlangsamt die Absorption von Fett im Verdauungstrakt. Wer kurz vor einer Mahlzeit einen Teelöffel Flohsamen in einem Glas Wasser trinkt, wird wesentlich schneller satt (und nimmt weniger Kalorien zu sich), denn die kleinen Samen quellen im Wasser stark und schnell auf. Psyllium wirkt allein durch die enorme Quellkraft und die damit verbundene Volumenvermehrung im Darm. Die Körner liefern zudem zusätzliche Ballaststoffe – und das ist bei jeder Diät empfehlenswert. Der Schleim der Flohsamen schützt die Darmschleimhaut und absorbiert Giftstoffe.

Flohsamen sind erhältlich als ganze oder pulverisierte Samen oder Samenschalen, meist in Form von Granulat oder Pulver. Die meisten Handelspräparate enthalten indischen Flohsamen der Pflanze *Plantago ovata*. Für diese Samen/Samenschalen sind auch cholesterinsenkende und blutzuckerregulierende Wirkungen experimentell und klinisch nachgewiesen. Zu beachten ist, dass Samenschalen geringer dosiert werden dürfen, weil ihre Quellkraft viermal so gross ist wie die der ganzen Samen. Ganz, ganz wichtig ist, dass man gleichzeitig viel Wasser trinkt, denn Psyllium saugt Flüssigkeit auf!

Stiefmütterchen

Das wilde Stiefmütterchen, das in der Pflanzenheilkunde eine Rolle spielt, heisst lateinisch *Viola tricolor* und darf nicht mit dem Gartenstiefmütterchen verwechselt werden. In der Phytotherapie ist das wilde Stiefmütterchen dafür bekannt, dass es bei der Behandlung von Ekzemen (auch Baby-Milchschorf) und schlecht heilenden Wunden eingesetzt wird. Die blutreinigende und stoffwechselanregende Wirkung kann man sich innerlich (Tee) und äusserlich (Frischpflanzentinktur) zunutze machen. Das Veilchengewächs hilft bei regelmässiger Anwendung auch, die Poren zu verkleinern und lässt so die Haut jünger aussehen. Die auf der Basis von Viola tricolor-Frischpflanzentinktur hergestellte Gesichts-Pflegelinie von A.Vogel eignet sich für jeden Hauttyp und für jedes Alter.

Denken Sie auch daran, dass viel von dem, was wir auf der Haut als unschöne Störung sehen, mit unserer Schutzhülle im Grunde nichts zu tun hat, sondern schlechte Ernährung oder eine tiefer gelegene Störung spiegelt. So wird z.B. die Haut sichtbar entlastet, wenn die Nieren und die Leber gut arbeiten!

Präparate von A. Vogel: Urtinktur ***Violaforce*** *(in D:* ***Violasan****),* ***Viola*** *Tages- und Nachtcreme, Lotion und Reinigungsmilch*

Teebaum

Aus den Blättern des australischen Teebaums wird das antiseptisch und desinfizierend wirkende Öl gewonnen, das sich bei uns zu einem wahren Allzweckmittel in der Hautpflege entwickelt hat. Abgeschaut haben wir dies den Aborigines, die als erste die wohltuende Wirkung des Öls bei Sonnenbrand, kleineren Wunden, Pickeln, Insektenstichen, Schnitten und Schürfungen nutzten. Der Pilz- und Bakterienkiller sollte nur äusserlich angewendet werden, und man sollte auch daran denken, dass es manchmal zu allergischen Reaktionen kommen kann. Lassen Sie sich beim Kauf beraten, welche Verdünnung für ihr Problem angemessen ist; bei Akne verwendet man normalerweise eine 5- bis 15prozentige Lösung.

Schachtelhalm

Der Ackerschachtelhalm (*Equitum arvense*), der auch Zinnkraut, Pferdeschwanz, Katzenwedel oder Scheuergras genannt wird, ist der unverzichtbare pflanzliche Helfer, wenn es darum geht, Haare, Haut und Nägel gesund und kraftvoll zu erhalten. Das pflanzliche Schönheitsmittel festigt das Bindegewebe, macht rauhe Haut zart und stabilisiert brüchige Haare und Nägel. Verantwortlich für diese positiven Effekte sind die Flavonoide und der hohe Gehalt an Kieselsäure.

Selbst zur Durchspülung bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, bei Nierengriess, bei der Ausschwemmung von Ödemen und als harntreibendes Mittel bei rheumatischen Beschwerden leistet der Schachtelhalm mit seinen Flavonoiden und dem Reichtum an Kalium wertvolle Dienste.

Äusserlich verwendet man Zinnkraut als Badezusatz zur Anregung der Stoffwechseltätigkeit der Haut oder macht Umschläge (10 Gramm Droge auf einen Liter Wasser) zur Behandlung schlecht heilender Wunden. Innerlich nimmt man Frischpflanzenpress-Saft oder Tee zur Ankurbelung des Stoffwechsels, Stärkung des Bindegewebes und der Hornschichten in Haaren und Nägeln.

Präparate von A.Vogel: Nieren- und Blasentee, Nierentropfen ***Nephrosolid N*** *(in CH) bzw.* ***Nierentropfen N*** *(in D)*

Kräuter für die Harmonie

Unser Leben ist hektisch und wird zunehmend stressiger. Kein Wunder, dass viele Menschen den Belastungen kaum noch gewachsen sind und unter Schlaflosigkeit, depressiven Stimmungen und Nervosität leiden. Ohne die Beseitigung der Ursachen gibt es keine Heilung, doch zeigen uralte praktische Erfahrungen, dass einige Pflanzen bei derartigen Problemen potente Helfer sein können.

Johanniskraut

Wenn man sich zu nichts aufraffen kann, alles grau in grau sieht, keine richtige Freude mehr empfindet, sozusagen in einem dunklen Loch sitzt, kann das Johanniskraut beeindruckende Wirkungen erzielen. Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) gehört zu den Pflanzen, deren Wirksamkeit in zahlreichen wissenschaftlichen Studien und Untersuchungen erforscht wurde. Es ist bei Stimmungsschwankungen und leichten bis mittelschweren Depressionen genauso wirksam wie chemische Medikamente, hat aber – bis auf die Lichtempfindlichkeit der Haut bei sehr sensiblen Personen – keine unangenehmen Nebenwirkungen.

Johanniskraut wirkt nicht vom einen zum anderen Tag, sondern entfaltet seine heilenden Kräfte nach etwa zwei bis drei Wochen regelmässiger Einnahme. Nach einer Kur von einigen Wochen besteht in den allermeisten Fällen eine gute Chance, dass die Reizbarkeit verflogen, die Traurigkeit besiegt und das Tief überwunden wird.

Präparate von A.Vogel: Gemütsverstimmungstropfen oder -Tabletten ***Hyperiforce*** *(in D:* ***Hypericum perf. Ø****); Ölauszug in:* ***Johannisöl, Bioforce-Creme, Orangen-Körperöl,*** *Erkältungssalbe* ***Po-Ho-Salbe N*** *(in D:* ***Bi-Vo Öl****)*

Kava Kava

Die zu den Pfeffergewächsen gehörende Kava-Wurzel ist seit Anfang des 19. Jahrhunderts besonders in England und Amerika als Therapeutikum beliebt. Der sogenannte «Rauschpfeffer» stammt ursprünglich von den Inseln der Südsee, wo ein unangenehm streng schmekkender Kava-Trank aus halbierten Kokosnussschalen getrunken wird.

Was Kava Kava auszeichnet, ist die beruhigende, angstlösende Wirkung, die aber im Gegensatz zu vielen chemischen Medikamenten keinen «dummen Kopf» macht, sondern die geistige Konzentration erhöht. Kava Kava hat eine günstige Wirkung vor Operationen und bei Kopfschmerzen, die auf einer Nackenverspannung beruhen. Nicht einnehmen während der Schwangerschaft und Stillzeit.

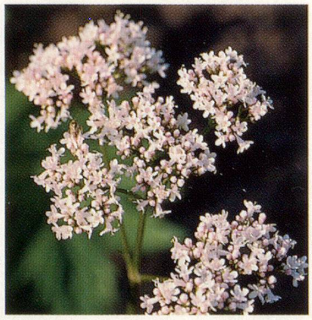
Kamille

Die Kamille ist ein in der Gesundheitspflege von Jung und Alt seit langem bewährter und auch sehr gebräuchlicher «Alleskönner». Die leicht beruhigende Wirkung prädestiniert sie als sanften Schlummertrunk, in der Kosmetik wird sie als Schutz vor Hautreizungen geschätzt, in der Mundpflege und Zahnheilkunde wird mit Kamillenextrakten gepinselt, gespült und gegurgelt.

Die hervorragende krampflösende Wirkung des ätherischen Öls und der Flavonoide entfaltet sich optimal nur in alkoholisch-wässri-

gen Auszügen – also nicht im Tee. Innerlich eingenommen hilft Kamille bei Entzündungen im Bereich von Magen und Darm sowie bei Störungen im gleichen Bereich, die mit Krämpfen verbunden sind, ausserdem bei Durchfällen, Blähungen und Brechreiz. (Heisse) Kompressen setzt man bei schlecht heilenden Wunden, Hautinfektionen, Abszessen und Furunkeln ein; Sitzbäder lindern Hämorriden und Frauenerkrankungen. Dampfinhalationen mildern die Symptome von Erkältungskrankheiten und Atemwegserkrankungen.

Baldrian

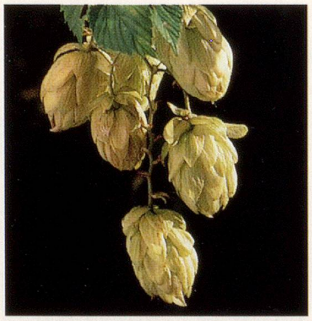


Obwohl Baldrian eine lange Geschichte als Arzneimittel hat, konnte bis heute nicht geklärt werden, worauf genau die beruhigende und die Schlafbereitschaft fördernde Wirkung beruht. Von der *Valeriana officinalis* wird in der Medizin nur die Wurzel verwendet. Das Pflanzenmittel ist angezeigt bei Unruhe-, Angst- und Spannungszuständen sowie bei nervös bedingten Einschlafstörungen. Wer den typischen, durchdringenden Geruch, den die Isovaleriansäure verursacht, im Tee nicht erträgt, kann Baldrian in Kapseln nehmen.

Für die Teezubereitung rechnet man zwischen 5 und 10 Gramm auf 1,5 dl (150 ml) Wasser. Man trinkt zwei bis drei Tassen täglich und vor dem Schlafengehen eine Tasse frisch zubereiteten Tee. Die Dosierung für Kinder sollte niedriger sein: etwa 2,5 g Droge bzw. einen halben Teelöffel Tinktur zum Schlafen.

Präparate von A. Vogel: Schlaftropfen ***Dormeasan N*** *(in CH);* ***Dormeasan-Kapseln*** *(in D)*

Hopfen



Der Hopfen (*Humulus lupulus*) ist nicht nur Bierkennern ein Begriff, die Zapfen der weiblichen Pflanze haben auch einen dreifachen medizinischen Wert. So wirken die Bitterstoffe der Schlingpflanze erstens sekretionsanregend und damit vor allem appetitfördernd. Zweitens hat Hopfen auch östrogene und antibiotische (hemmt das Wachstum mehrerer Pilze und Bakterien) Effekte. Die dritte Wirkung ist wahrscheinlich die bekannteste: Hopfen hat eine mild beruhigende Wirkung und dämpft nervöse Unruhe und Angstgefühle. Aus neueren Untersuchungen weiss man, dass während der Lagerung aus zwei bestimmten Hopfenbitterstoffen ein flüchtiger Stoff entsteht, der für die beruhigende Wirkung verantwortlich ist. Die Flüchtigkeit erklärt den in manchen Gegenden üblichen Brauch, unruhigen Kleinkindern ein Hopfenkissen zu geben. Allerdings ist das Kraut als Tee noch wirksamer. Für einen stärkeren Schlaftee wird Hopfen oft mit Baldrian gemischt.

Hopfen gibt es als Zapfen (*Lupuli strobulus*) oder als Drüsenschuppen (*Glandulae Lupuli*). Für eine Tasse Schlaftee verwendet man zwei gehäufte Teelöffel Zapfen oder eine Messerspitze Hopfendrüsenschuppen. Alkoholische Trockenextrakte bzw. weinige Auszüge dienen, oft gemischt mit anderen beruhigenden Pflanzen, als Mittel bei Schlafstörungen, Unruhe und Angstzuständen.

Präparate von A. Vogel: Schlaftropfen ***Dormeasan N*** *(in CH);* ***Dormeasan-Kapseln*** *(in D)*

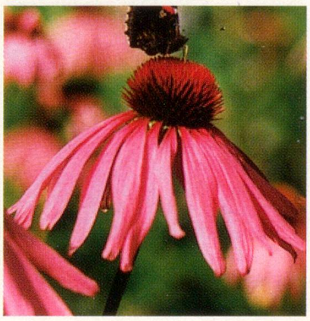
Kräuter für die Abwehr

Ihr Gesundheitszustand hängt weitgehend von der Tüchtigkeit Ihres Immunsystems ab. Helfen Sie Ihren Abwehrkräften, den täglichen Herausforderungen die Stirn zu bieten. Wenn Sie das komplizierte und vielschichtige Verteidigungssystem Ihres Körpers unterstützen und stimulieren, tun Sie das Beste für Ihre Gesundheit. Vergessen Sie nicht, dass auch eine gute Versorgung mit den Vitaminen A (Betakarotin), C und E sehr wichtig ist.

Zur Anregung der körpereigenen Abwehrkräfte ist ein Kraut mit einer in Purpurtönen blühenden Blüte gewachsen. Der gute Ruf des Roten Sonnenhuts mit dem lateinischen Namen *Echinacea purpurea* hat sich in den letzten Jahren über alle Kontinente ausgebreitet. Aus gutem Grund, denn zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen haben die phantastische Wirkung der Pflanze untermauert.

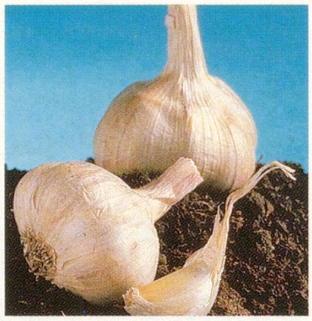
Die Hauptwirkung der Echinacea liegt in einer Steigerung der Abwehrkräfte – die Fachleute bezeichnen dies als Immunmodulation. Doch die antiviralen und keimhemmenden Wirkstoffe der Pflanze schützen auch vor akuten Infektionen, beispielsweise Erkältungen, Husten und Schnupfen. In einer Risiko-Jahreszeit wie dem Winter soll Echinacea unbedingt vorbeugend eingenommen werden. Echinacea hilft aber auch, die Symptome zu lindern und die Krankheitszeit abzukürzen, wenn die Ansteckung bereits passiert und der grippale Infekt schon ausgebrochen ist.

Roter Sonnenhut



Präparate von A. Vogel: Tropfen und Tabletten ***Echinaforce*** *(in CH); Resistenz-Tropfen* ***Echinacea*** *und* ***Echinaforce-Presssaft*** *(in D);* ***Echinacea-Hautcreme****;* ***Echinacea-Zahnpasta*** *und* ***-Seife****,* ***Dentaforce*** *Rosmarin-Zahnpasta*

Knoblauch



Knoblauch (*Allium sativum*) wirkt nicht nur, wie die Legende sagt, gegen Vampire, und würzt die berühmt-gesunde Mittelmeer-Kost – an dieser Pflanze ist, wie Forschungsergebnisse bestätigen, weit mehr dran. Knoblauch senkt den Gesamtcholesterinspiegel, hat aber dabei die Fähigkeit, das «gute» Cholesterin (HDL) zu erhöhen. Die würzige Zehe wirkt blutdrucksenkend, antibiotisch und antiseptisch auf Mundbakterien. Vieles deutet darauf hin, dass Knoblauch das Wachstum von Tumorzellen hemmt, vor der Entstehung eines Blutgerinnsels (Thrombose) schützt und freie Radikale unschädlich macht.

Viele fragen sich, ob roher und gekochter Knoblauch gleich wirksam sind. Soviel man jetzt weiss, ist die Wirkung gegen Bakterien und Viren beim rohen Knoblauch stärker. Was den günstigen Einfluss auf Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen angeht, zeigen beide Arten den gleichen Effekt. Dosierung: täglich eine bis zwei Zehen im Essen oder als geruchsfreie Kapseln. Auf grössere Mengen sollten sie verzichten, falls Sie Blutgerinnungshemmer wie Aspirin oder ein anderes Antikoagulans einnehmen, denn Knoblauch verdünnt das Blut ebenfalls.

Präparate von A. Vogel: ***Knoblauch-Kapseln, Arterioforce N Kapseln.***

Kräuter für die Fitness

Es ist nicht immer leicht, spontan und dynamisch zu sein, voller Energie und Tatendrang die notwendigen Dinge zu erledigen. Wer kennt nicht Phasen von Lustlosigkeit, Müdigkeit, «laisser faire»? Doch der Alltag erlaubt in den seltensten Fällen eine Auszeit – kneifen gilt nicht. Einige Pflanzen können Ihnen einen regelrechten Energieschub vermitteln, die geistigen Kräfte mobilisieren und den «Miesepeter» vertreiben.

Ginseng

Im Fernen Osten, besonders in China, findet die Ginsengwurzel als Heilmittel vielfache Anwendung und wird zur Stärkung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit, zur Minderung von Stress-Symptomen und als Aphrodisiakum eingesetzt. Lange Zeit betrachtete die Wissenschaft solche Heilkräfte mit Skepsis, neuere Untersuchungen bestätigen jedoch mindestens einige der traditionellen Wirkungen. So soll Ginseng verhindern, dass die Lymphozyten, die u.a. für die körpereigene Abwehr zuständig sind, im Alter ermüden. In einer koreanischen Untersuchung stellte sich heraus, dass Personen, die Ginseng-Extrakte einnahmen, im Vergleich zu solchen, die das nicht taten, ein geringeres Risiko trugen, an (bestimmten Arten von) Krebs zu erkranken. Pharmakologische Untersuchungen bestätigen auch, dass Ginseng die Wundheilung und die Gewebeerneuerung fördert und übermässige Hitzewallungen in den Wechseljahren abschwächt. Ginseng soll ganz allgemein die Leistung steigern, Stress und Müdigkeit verjagen – wobei die Wirkung so sanft ist, dass man sich ihrer oft erst bewusst wird, wenn man die Droge absetzt.

Ginseng kann man als Wurzel kaufen, in Form von Tee, Extrakt, Kapseln und Tabletten, in Kombination mit anderen Kräutern und sogar als Beimischung von Kaugummis, Bonbons, Getränken und Zigaretten. Es gibt grosse Qualitäts- und Wirkstoffschwankungen – der koreanische Ginseng «Ren shen» zählt zu den teuersten Kräuterheilmitteln der Welt – deshalb ist eine Fachberatung (auch was die Dosierung betrifft) empfehlenswert.

Präparate von A. Vogel: Nervenstärkungs-Dragées ***Ginsavita N*** *(in CH);* ***Ginsavita-Dragées V*** *(in D)*

Ginkgo

Die Blätter des Ginkgo- oder Fächerblattbaumes enthalten Stoffe, die kreislaufanregend und gefässerweiternd wirken, die Durchblutung des Gehirns fördern und, insbesondere bei älteren Menschen, die Konzentrations- und Merkfähigkeit verbessern. *Ginkgo biloba* wirkt sich positiv auf die Durchblutung der Randzonen des Körpers (Beine und Arme) aus und ist folglich bei der Behandlung peripherer Verschlusskrankheiten von Nutzen. Ginkgo hemmt die zu Arterienverengung oder Arteriosklerose führende Zellschädigung durch freie Radikale, wirkt also antioxidativ. Alfred Vogel hat auch Patientenerfahrungen gesammelt, die nach längerer Einnahme von Ginkgo-Tropfen von einer Verbesserung des Augenlichts berichteten. Bei uns werden die frischen Blätter verwendet, in Ostasien auch die Samen, die hautirritierende Stoffe und stinkende Buttersäure enthalten.

In Anwendungsbeobachtungen, die allerdings eine allgemeine Einschätzung der Wirkung nicht erlauben, wurde Ginkgo zur rascheren Körperstabilisierung eingesetzt bei Hörsturz und Tinnitus sowie bei der Ménière-Krankheit, einer Erkrankung des Innenohrs mit Schwindelgefühl. Ginkgo soll kurmässig, d.h. über einen Mindestzeitraum von sechs bis acht Wochen, eingenommen werden.

Präparate von A. Vogel: ***Geriaforce*** *(in D apothekenpflichtig)*

Weizengras

Aus Amerika schwappt die Welle der Getreidegras-Säfte zu uns herüber. Dort findet man in den Städten Saftbars, in denen man frisch gepressten Weizengras-, Gerstengras- oder Dinkelsaft bestellen kann. Es handelt sich um Nahrungsergänzungsmittel, denen eine ganze Latte an wohltuenden Eigenschaften zugeschrieben wird. Unbestritten ist, dass Getreidesäfte reich an Chlorophyll, Vitaminen, Mineralstoffen, lebenswichtigen Aminosäuren und Enzymen sind.

Weizengrassaft soll vitalisierend wirken und neue Energie verschaffen, das Blut reinigen, Umweltgifte im Körper neutralisieren, den Kreislauf anregen, schlechten Körpergeruch verhindern usw. Da zu Beginn einer Kur unangenehme Begleiterscheinungen auftreten können, wird empfohlen, mit 1 bis 2 Esslöffel Weizen- oder Gerstengrassaft täglich anzufangen und die Dosis allmählich bis zur Maximalmenge von 0,2 Litern zu steigern.

Rosskastanie

Vielen Menschen machen müde und schwere Beine bei heissem Wetter mehr zu schaffen als sonst. Mangelnde Bewegung, Berufe, wo man den ganzen Tag sitzt oder steht, Rauchen und unausgewogene Ernährung tragen zu Venenleiden bei, die sich langsam aber sicher zur Volkskrankheit entwickeln.

Unbehandelte Venenleiden können vielfältige Beschwerden wie Ödeme, offene Beine, Hämorriden oder gar Thrombosen nach sich ziehen. Rosskastaniensamen sind ein wunderbares Mittel gegen schmerzende und geschwollene Beine, Wadenkrämpfe und Krampfadern. Rosskastanien gibt es in Form von Tinkturen, Tabletten, Badezusatz, Salben und Gels. • IZR

Präparate von A. Vogel: Tropfen oder Tabletten ***Aesculaforce*** *(in D:* ***Venentropfen****) und neu zum Einreiben* ***Aesculaforce Venen-Gel*** *(nicht in D)*

Kräuterzubereitung in Kürze

Fast nie können Arzneipflanzen ohne Zubereitung eingenommen werden. Es gibt verschiedene Methoden, die Kräuter aufzubereiten.

Bei der Extraktion entscheidet das Extraktionsmittel (kaltes oder heisses Wasser, Öl, Wein, Alkohol, Wasser-Alkohol-Gemisch) über Art und Menge der wasser- oder fettlöslichen Inhaltsstoffe, wobei kein Verfahren alle Stoffe lösen kann.

Wässrige Extrakte sind geeignet für Schleimstoffe, Gummen, Pektine und Proteine. Alkoholische Extrakte enthalten eher fettlösliche Stoffe und hohe Anteile von polaren Aminosäuren, Zuckern und ätherischen Ölen.

Tinkturen sind Auszüge aus Pflanzen mit Alkohol verschiedener Konzentration. Tinkturen, die teilweise oder vollständig vom Extraktionsmittel befreit sind, nennt man Extrakte. Je nach Restmenge des Lösungsmittels unterscheidet man Flüssigextrakte (giessbar), Dickextrakte {zähflüssig) oder Trockenextrakte (zerreibbar).

Die einfachste Art, einen Flüssigextrakt herzustellen, ist die Teezubereitung. Die Qualität von Trockenextrakten ist sehr unterschiedlich, da die Hitzebelastung den Verlust der leicht flüchtigen Stoffe zur Folge haben kann.

Urtinkturen (mit dem Zeichen Ø symbolisiert) sind wie Tinkturen Gesamtextrakte, die nach den Vorschriften des homöopathischen Arzneibuchs hergestellt werden.