Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 57 (2000)

Heft: 11: Rheuma : der fliessende Schmerz : Ernährung : Pflanzen : Kältekammer

Artikel: "Phytos" in der Rheumatherapie

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558261

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: 10.12.2025

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

«Phytos» in der Rheumatherapie

Aus der Sicht der Naturheilkunde liegen der Entstehung von Rheuma zwei Faktoren zugrunde: einerseits Einflüsse der erblichen Gesamtkonstitution, andererseits falsche Ernährung (Übersäuerung), überlastete Psyche und Dauerstress (So die Zeitschrift «Der Naturarzt» 12/98). Neben den physikalischen Therapien können ausleitende Verfahren wie Schröpfen, Baunscheidtieren oder Kantharidenpflaster Erleichterung bringen. Neuraltherapie und Akupunktur leisten in der Schmerzbekämpfung gute Dienste. Auch durch Heilfasten, Fasten nach F. X. Mayr oder Buchinger werden immer wieder Erfolge erzielt. Ausserdem gibt es zahlreiche Pflanzen, die ihrer entzündungshemmenden Eigenschaften wegen allein oder begleitend in der Rheumabehandlung eingesetzt werden.

Viele Rheumatologen sind der Ansicht, dass in den beiden ersten Jahren nach der Diagnose die Weichen für den Patienten gestellt werden, denn oft manifestieren sich in dieser Zeit nicht mehr rückgängig zu machende Schäden an den Gelenken. Rheuma-Spezialisten wie Professor Thomas Vischer, Genf, plädieren daher für eine möglichst frühe, «aggressive» Therapie, d.h. höhere Dosen bestimmter Medikamente und eventuell die Kombination mehrerer Arzneimittel. Doch sowohl die herkömmlichen Anti-Rheuma-Mittel als auch die neuere Generation (Cox-2-Hemmer) haben zum Teil massive Nebenwirkungen, vor allem auf Magen, Darm, Herz, Kreislauf und Nieren. In der Phytotherapie stehen zahlreiche Pflanzen mit deutlich geringeren Nebenwirkungen zur Verfügung. Probieren Sie also bei leichteren Beschwerden oder zur Unterstützung der Rheuma-Therapie die eine oder andere Pflanze aus.

Teufelskralle

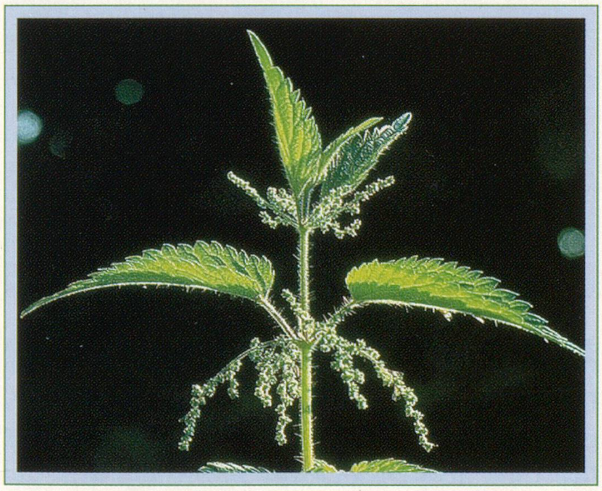
Teufelskralle (Harpagophytum)

Die nebenwirkungsarme Pflanze eignet sich besonders zur Therapie degenerativer (verschleissartiger) rheumatischer Erkrankungen. Ihren Namen verdankt die afrikanische Teufelskralle ihren Früchten, die von ankerähnlichen Haken umgeben sind. Für medizinische Zwecke werden aber nur die Wurzeln genutzt, die senkrecht in den Boden wachsen und unterirdisch knollenförmige Wurzelspeicher anlegen. Darin sind die beiden wichtigsten Inhaltsstoffe, die Iridoide und die Iridoidglykoside, enthalten. Bei entzündlichen Rheumaformen reicht die Teufelskralle allein nicht aus, sie kann aber den Einsatz anderer Rheumamedikamente reduzieren. Bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren darf die Teufelskralle nicht verwendet werden; bei Gallensteinen nur nach Rücksprache mit dem Arzt. Teezubereitung: 4,5 Gramm (etwa 1 TL) fein geschnittene oder grob gepulverte Wurzeln (es gibt auch Filterbeutel) mit 300 ml (3 dl) kochendem Wasser übergiessen und acht Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen, abseihen. Über den Tag verteilt in drei Portionen trinken.

Brennnessel (Urtica)

Das Schlagen mit frischen Brennnesseln auf die betroffenen Körperpartien an zwei bis drei aufeinander folgenden Tagen wurde schon im Altertum als wirksames schmerzlinderndes Mittel bei Rheuma oder Gicht gepriesen. Diese starke Reiztherapie erfordert ein wenig

Mut, Kenner versichern aber, dass der Reiz – im Gegensatz zu dem unangenehmen Gefühl bei versehentlicher Berührung – eher wohltuend sei. Wer sich dieser Prozedur nicht unterziehen möchte, kann einige Tropfen von Brennnesseltinktur oder -spiritus vorsichtig auf den schmerzenden Stellen einreiben. Brennnesseln tun aber noch ein Übriges: Sie dienen auch der Regulierung des Säure-Basen-Haushalts und unterstützen die Säureausscheidung durch die Nieren. Ein mineralstoffreicher Tee kann deshalb auch zur ausleitenden und unterstützenden Behandlung bei Rheuma und Gicht eingesetzt werden. Brühen Sie eine Mischung von 2 TL Ackerschachtelhalm, 2 TL Brennnesselkraut und 2 TL getrocknetem Gersten- oder Weizengraspulver mit einem Liter kochenden Wasser auf und lassen das Ganze vor dem Abseihen etwa zehn Minuten ziehen. Eine Tasse dieses «Entsäuerungs-tees» trinkt man vor dem Frühstück, den warmgehaltenenen Rest über den Tag verteilt. Mit der pflanzlichen Flüssigwürze «Kelpamare» von A. Vogel lässt sich der grasartige Geschmack verfeinern.



Brennnessel

Weidenrinde (Salicis cortex)

Die schmerzlindernde, entzündungshemmende und fiebersenkende Weidenrinde ist indiziert bei akuten und chronischen Rheumabeschwerden. Das in der Rinde enthaltene Salicin ist das wirksame Prinzip (es sei daran erinnert, dass die Acetylsalicylsäure, die unter dem Namen «Aspirin» die Welt eroberte, auf

Weide

das Salicin der heimischen Weidenrinde zurückgeht). Nebenwirkungen im Magen-/Darmbereich, wie sie bei dauernder Einnahme von Aspirin beobachtet werden, sind bei der durch die getrocknete Rinde zugeführten Dosis nicht zu befürchten. Teezubereitung: 2 bis 3 Gramm (1 TL = etwa 1,5 g) fein geschnittene oder gepulverte Weidenrinde mit 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen, zum Sieden erhitzen und nach fünf bis zehn Minuten durch ein Teesieb geben. Drei- bis fünfmal täglich kann eine Tasse getrunken werden.

Eukalyptusöl (Eucalypti aetheroleum)

Die positive Wirkung bei Rheumabeschwerden wird mit der milden lokalen Durchblutungsförderung erklärt. Das Eukalyptusöl wird äusserlich tropfenweise aufgetragen.

Teebaum (Melaleuca alternifolia)

Der australische Teebaum gehört zur selben Familie wie der Eukalyptus. Aus seinen Blättern wird das Öl gewonnen, das heute in der Kosmetik und Hausapotheke einen festen Platz hat. Über den erfolgreichen Einsatz von Teebaumöl bei Rheumatoider Arthritis gibt es zwar keine klinischen Studien, aber eine Reihe von Arzt- und Patientenberichten. Dabei wird von einer gewissen lokalen Schmerzbetäubung gesprochen. Man kann Teebaumöl (auf reine Qualität achten!) als Badezusatz verwenden oder als Massageöl auftragen: 30 Tropfen Teebaumöl auf 50 ml (1/2 dl) Olivenöl oder ein anderes pflanzliches Öl.

Fichtennadelöl (Piceae aetheroleum)

Wie Eukalyptusöl fördert Fichtennadelöl die Hautdurchblutung. In Salben wird es oft mit anderen ätherischen Ölen (Terpentin-, Eukalyptus-, Edeltannenöl) kombiniert. Wohltuend sind auch Bäder mit Fichtennadelöl. Wird es als einziger Badezusatz verwendet, nimmt man für ein Rheuma-Vollbad 5 Gramm Öl.

Nachtkerze (Oenothera biennis)

Im Gegensatz zu den bereits genannten Ölen, die nur für eine äusserliche Anwendung geeignet sind, kann Nachtkerzenöl (*Oenotherae biennis oleum*) bei Rheumatoider Arthritis eingenommen werden. Erfahrungsberichte und kontrollierte Studien weisen auf eine bedeutsame Wirksamkeit hin, die auf den Gehalt an Gamma-Linolensäure zurückgeführt wird. Untersucht wurden auch die Wechselwirkungen von Gamma-Linolensäure mit nichtsteroidalen Antirheumatika. Das Ergebnis: die Wirksamkeit der chemischen Rheumamedikamente wurde durch das Nachtkerzenöl nicht beeinträchtigt. Die übliche Dosierung liegt zwischen 320 und 480 Milligramm Gamma-Linolensäure pro Tag. Vier Gramm Nachtkerzenöl enthalten etwa 300 bis 360 mg davon. Um die Wirksamkeit zu prüfen, sollte Nachtkerzenöl etwa drei Monate lang eingenommen werden. Um eine allfällige Besserung aufrechtzuerhalten, wird die Behandlung dann regelmässig und längerfristig weitergeführt.

Nachtkerze (li.), Paprikafrüchte (re.)

Pappelrinde (Populi cortex)

Bei den im Handel erhältlichen Schmerz- und Rheumamitteln ist die Pappelrinde in Kombination mit anderen Pflanzen wie Eichenrinde und Goldrutenkraut enthalten. Für die entzündungshemmenden, krampflösenden, antibakteriellen und schmerzlindernden Eigenschaften der Pappelrinde und auch der Pappelblätter ist der Gehalt an Salicin massgebend (siehe auch unter «Weidenrinde»). Für Tee nimmt man täglich nicht mehr als 10 Gramm frische oder getrocknete Rinde bzw. Blätter von salicinreichen Pappelarten. Man giesst 2 TL davon mit einer Tasse heissem Wasser auf, lässt zehn Minuten ziehen, seiht dann durch ein Teesieb ab. Man kann mehrmals täglich eine Tasse trinken. Eine Kombination mit anderen pflanzlichen Schmerz- und Rheumamitteln scheint sinnvoll.

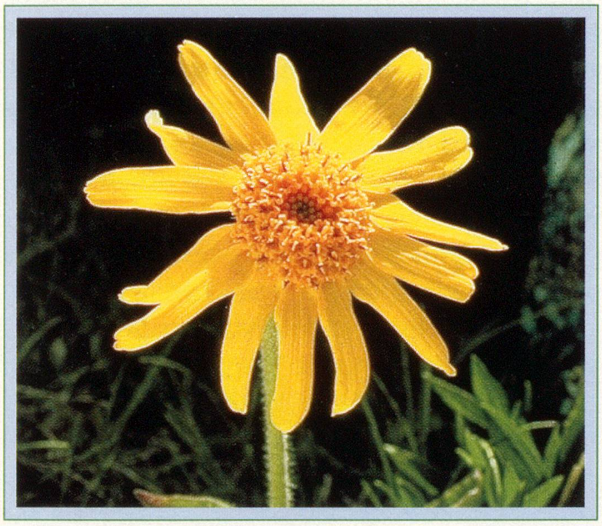
Paprikafrüchte (Capsici fructus)

Die reifen getrockneten Früchte werden gemahlen als Cayenne-Pfeffer bezeichnet. Der für die Muskelrheuma-Behandlung massgebende Wirkstoff ist das Capsaicin, welches auf der Haut die freien Nervenendigungen erregt und häufig, aber nicht immer ein brennendheisses Gefühl erzeugt. Die bessere Durchblutung sorgt für einen schnelleren Abtransport schmerzerregender Stoffe. Cayennepfeffertinktur oder Cayennepfefferliquidextrakt werden (nur!) äusserlich angewendet. Man reibt mehrmals täglich einige Tropfen auf die

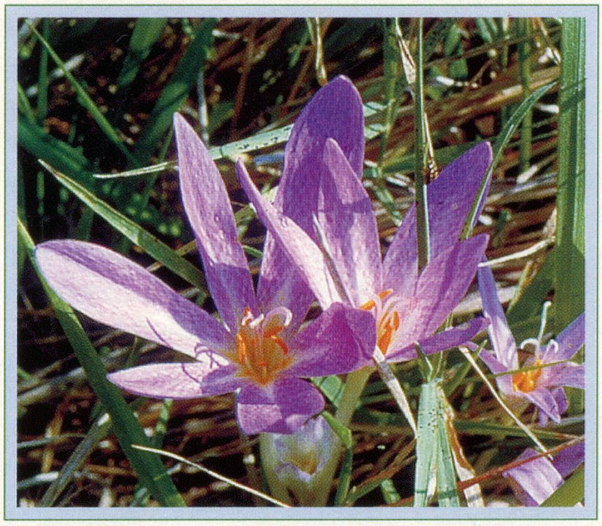
schmerzenden Stellen leicht ein. (Nicht länger als zwei bis drei Tage an der gleichen Stelle auftragen und vor erneuter Anwendung eine Pause von 14 Tagen machen – so die Kommission E. Andere Phytotherapie-Spezialisten berichten über klinische Studien mit capsaicinhaltigen Salben (0.025 – 0.075%), welche über zwei bis drei Monate drei- bis viermal täglich aufgetragen wurden.) Nach kurzer anfänglicher Schmerzverstärkung entsteht ein deutlich schmerzlindernder Effekt bei Muskel- und Nervenschmerzen. Capsaicinhaltige Salben oder Pflaster werden zur Behandlung von Neuralgien nach Herpes/Gürtelrose, bei Osteoarthritis, rheumatischer Arthritis und Trigeminus-Neuralgie auf intakter Haut verwendet. UV- und Röntgenbestrahlung können die Hautreizungen verstärken. Wärmeanwendungen sollten nicht gleichzeitig erfolgen.

Herbstzeitlose (Colchicum autumnale)

Aus den Samen, Knollen oder den im Spätsommer und Herbst gesammelten frischen Blüten werden verschiedene Heilmittel hergestellt. Das in der Pflanze enthaltene Colchicin ist zur Behandlung des akuten Gichtanfalls geeignet. Verwendet werden dürfen nur standardisierte Fertigpräparate, die Gefahr beim Sammeln der *giftigen* Pflanze wäre zu gross. Fachberatung ist auch angezeigt, weil eine Reihe von Nebenwirkungen auftreten können. Die Therapeuten müssen darauf achten, dass bei alten und geschwächten Personen sowie bei Vorliegen von Herz-, Nieren- und Magen-/Darm-Erkrankungen Vorsicht geboten ist. Im akuten Anfall wird meist eine Anfangsdosis von 1 mg Colchicin geschluckt Die maximale Tagesdosis von 8 Milligramm darf nur drei Tage lang eingenommen werden.



Arnika (li.), Herbstzeitlose (re.)



Arnika (Arnica montana)

Zubereitungen aus Arnika (Tinktur, Salbe, Tee) haben entzündungshemmende, schmerzstillende und antiseptische Wirkungen. Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sind nicht bekannt, hingegen kann es zu allergischen Reaktionen und auf vorgeschädigter Haut zu unerwünschten Nebenwirkungen kommen. Ein Aufguss für Umschläge wird so zubereitet: 2 TL Arnikablüten mit 1 Tasse kochendem Wasser übergiessen, ziehen lassen, nach 10 Minuten abseihen. Mehrmals täglich Umschläge auf die erkrankten Körperpartien.

Guajakholz (Guajaci lignum)

Der Guajakbaum, dessen Holz zu Heilzwecken verwendet wird, wächst in den Tropen und Subtropen. Die Wirkstoffe (verschiedene Säuren, Saponine und ätherische Öle) stammen aus dem Baumharz, welches in unregelmässigen, den Jahresringen ähnelnden Zonen im Stamm eingelagert ist. Zur Teezubereitung nimmt man 1 TL grob zerkleinertes Guajakholz, übergiesst mit 1 Tasse kochendem Wasser und siebt nach 10 Minuten ab. Nach den Mahlzeiten soll jeweils eine Tasse getrunken werden (Tagesdosis 4 bis 5 Gramm). • IZR