

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 59 (2002)  
**Heft:** 4: Heilpflanzen gegen Schmerzen

**Artikel:** Pflanzen, die Schmerzen stillen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557638>

#### 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:** 23.01.2026

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

# Pflanzen, die Schmerzen stillen

**Nicht immer sind starke chemische Medikamente der Weisheit letzter Schluss. Setzen Sie bei schmerzenden Muskeln, steifen Gelenken, Hautschädigungen, Kopfweh oder Bauchkrämpfen vermehrt auf die sanfte Hilfe aus der Natur.**

Glücklicherweise erleben die meisten Menschen Schmerz nur als vorübergehendes Ereignis. Verletzungen, kurzzeitige Kopf-, Zahn- oder Bauchschmerzen gehören zum Alltag. Solch akute Schmerzen sind ein Warnsignal und klingen nach Beseitigung der Schädigung meist rasch wieder ab. Von chronischem Schmerz spricht man, wenn Dauerschmerzen

vorliegen oder wenn Schmerzen immer wiederkehren, z.B. bei Rücken-, Tumor- oder Migräneleiden.

## Jeder Mensch leidet anders

Die unterschiedliche Schmerzwahrnehmung ist eine Sache der Gene, wie Forscher vor einiger Zeit herausfanden. Doch ob Betroffene gleiche Schmerzen als mild, unangenehm, unruhigend, heftig oder unerträglich empfinden, hängt auch von der persönlichen Einstellung, den jeweiligen Begleitumständen, der Stimmungslage und den individuellen Schmerzerfahrungen ab. Angst steigert die Intensität der Schmerzempfindung, Ablenkung kann Schmerzen mildern.

Kommt ein Schmerzreiz jeden Tag wieder, kann es zu einer Gewöhnung kommen, das heißt, der Betroffene deutet den Schmerz als nicht mehr so stark. Allerdings gibt es Schmerzen, wie etwa stundenlange Kopf- oder Zahnschmerzen, an die man sich nicht gewöhnen kann. Hautschädigungen durch UV-Strahlen, extreme Kälte oder Wärme können beispielsweise zu einer erhöhten Schmerzempfindlichkeit der Haut führen.

## Wenn der Schmerz nicht weggeht

In der Schweiz leiden rund 600 000 Menschen, in Deutschland etwa sieben Millionen unter chronischen Schmerzen. Sie nehmen den ganzen Menschen in Besitz, denn die Dauerfolter beeinflusst den gesamten Organismus und bewirkt Veränderungen sowohl auf körperlicher als auch psychischer Ebene. Mediziner dringen heute darauf, der Chronifizierung des Schmerzes vorzukommen, indem man Dauerschmerzen nicht einfach aushält oder darunter leidet, sondern frühzeitig und ausreichend behandelt. Vieles deutet darauf hin, dass chronische Schmerzen auch auf das so genannte Schmerzgedächtnis zurückzuführen sind, d. h. der Schmerz besteht weiter, obwohl die Ursache nicht mehr vorhanden ist. Langsam aber sicher setzt sich die Erkenntnis



Die Pestwurz (*Petasites*) wird nicht nur zur Migränevorbeugung, bei Spannungskopfweh und krampfartigen Schmerzen im Magen-, Darm- und Gallebereich eingesetzt, sie wirkt – neuesten Forschungen zufolge – auch bei allergischem Heuschnupfen so günstig wie chemische Arzneien und hat dabei weniger Nebenwirkungen.

durch, dass in der Schmerztherapie ein ganzes Bündel von therapeutischen Massnahmen die besten Erfolge verspricht. Dazu gehört der überlegte Einsatz nebenwirkungsarmer Phyto-Arzneien ebenso wie Akupunktur, Entspannungstraining, manuelle Therapien und verschiedene psychologische Behandlungen.

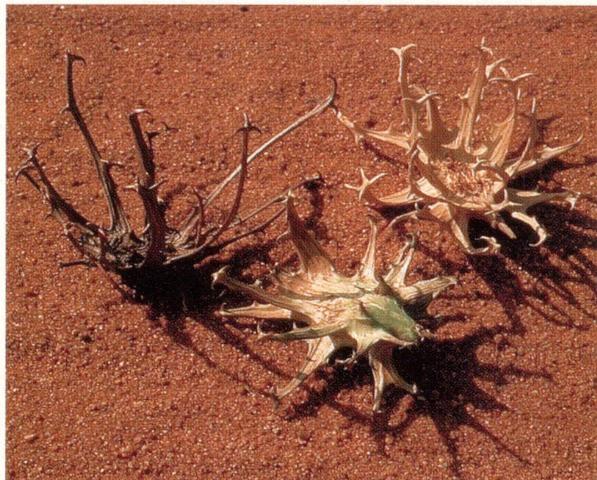
### Indianer kennen keinen Schmerz ...

... in Mitteleuropa sind Kopf- und Rückenschmerzen an der Tagesordnung. Gerade bei diesen anfallsartig wiederkehrenden oder dauernden Schmerzen sind viele es leid, ständig Tabletten zu schlucken, die auf den Magen und oft genug auch auf die Stimmung schlagen. Deshalb gibt es immer mehr Schmerzspezialisten, die sich zusätzlich oder alternativ auf natürliche Arzneien aus Heilpflanzen stützen.

### Weidenrinde: doppelt wirksam

Die Weidenrinde wirkt in erster Linie fiebersenkend und schmerzlindernd und wird deshalb mit Erfolg bei fieberhaften Erkältungen, Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und rheumatischen Beschwerden (Weichteilrheuma) eingesetzt. Salicin, der massgebende Wirkstoff der Weidenrinde (*Salicis cortex*) wurde bereits im 19. Jahrhundert isoliert, und wenig später konnte die Salicylsäure synthetisch hergestellt werden. 1897 glückte es dann, aus Salicyl- und Essigsäure die Acetylsalicylsäure (ASS) herzustellen: Aspirin war geboren. ASS und andere (z.B. in der Rheumabehandlung eingesetzte) Salicylate, haben aber eine gemeinsame, unangenehme Eigenschaft: Viele Betroffene tauschen die Gliederschmerzen gegen quälende Beschwerden im Magen-/Darm-Bereich ein. Das Naturprodukt Weidenrinde ist besser verträglich, denn es enthält nur die natürliche Vorstufe Salicin. Dieser Stoff passiert den Magen unverändert und wird erst in der Leber in Salicylsäure umgewandelt. Das Risiko von Nebenwirkungen ist deshalb gering.

Extrakte aus der Weidenrinde lindern aber auch Schmerzen und Entzündungen in Muskeln und Gelenken. Die deutsche Medizinerin Prof. Dr. Sigrun Chribasik aus Freiburg, die in



Oben: Die schmerzlindernde Wirkung des Wurzelextrakts der afrikanischen Teufelskralle ist durch Untersuchungen belegt.

Mitte: Die Blätter des altbewährten Hausmittels Pfefferminze sammelt man vor der Blüte.

Unten: Die von den Ästen abgeschälte Weidenrinde wird als Fieber- und Schmerzmittel genutzt. (Abb. Spitzblattweide).

einigen wissenschaftlichen Studien die Wirksamkeit der Weidenrinde an Patienten mit Rückenschmerzen untersuchte, meint: «Weidenrindenextrakt ist derzeit das potenteste Phytoanalgetikum (pflanzliche Schmerzmittel), es wirkt nicht nur schmerzlindernd, sondern auch antioxidativ und, in geringerem Ausmass, auch knorpelschützend.» Diese Wirkung konnte sie für einen Extrakt mit 240 Milligramm Salicin, das mit Alkohol aus der Pflanze gelöst wurde, belegen.

Üblicherweise reichen aber schon niedrigere Dosierungen: die mittlere Tagesdosis für flüssige und feste Darreichungsformen zur innerlichen Anwendung entspricht einer Gesamtsalicinmenge von 60 bis 120 mg. Eine Menge, die mit drei bis fünf Tassen Tee erreicht wird und leichtere Schmerzen beseitigt bzw. eine medikamentöse Behandlung so unterstützt, dass weniger Tabletten nötig sind.

Für die Teezubereitung existieren zahlreiche Vorschriften. Bevorzugt wird ein Kaltwasserauszug. Dazu setzt man einen Teelöffel Weidenrinde (1 TL = ca. 3,6 g) mit einer Tasse Wasser an, lässt über Nacht ziehen und trinkt den Tee tagsüber. Braucht man den Tee sofort, übergiesst man einen Teelöffel fein geschnittener Weidenrinde mit  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser und erhitzt ganz langsam zum Sieden.

### Pfefferminze: gut bei Kopfweh

Die echte Pfefferminze (auch Englische Minze, Garten- oder Teeminze) kennt man als mundgeruchvertreibendes Bonbon oder als Tee gegen Magengrimmen. Die *Mentha piperita* kann aber noch mehr: Pfefferminzöl ist durch kontrollierte klinische Studien längst als Kopfschmerz-Killer anerkannt und steht in seiner Wirkung nicht hinter gängigen Schmerzmitteln wie Aspirin oder Paracetamol zurück. Pfefferminzöl kann man entweder selbst verdünnen (1 Teil Öl auf 9 Teile Alkohol) oder man kauft im Fachgeschäft 10-prozentiges Pfefferminzöl fertig und trägt es auf Schläfen, Stirn und Nacken auf (nicht zu nahe an die Augen kommen!). Ein Versuch mit Pfefferminzöl empfiehlt sich vor allem bei Kindern und bei denjenigen, bei denen die Kopfschmerzatta-



Oben: Das schönste Grün in der Natur? Frühlingstribe der gewöhnlichen Fichte.

Mitte: Die Inhaltsstoffe von Paprikafrüchten (hier: *Capsicum annum* var. *minimum*) besänftigen Nervenschmerzen.

Unten: Vom Bockshornklee werden die gelbbraunen, viereckigen Samen verwendet.

Rechts: Leuchtende Johanniskrautblüte

cken häufig sind und die deshalb oft zu Tabletten greifen (müssen). Denn zu viele chemische Schmerzmittel können unter Umständen selbst Kopfschmerzen auslösen.

Die ätherischen Öle lösen auf der Haut ein langanhaltendes Kältegefühl aus, hemmen die Schmerzleitung, steigern den Blutfluss in den kleinsten Hautgefäßsen und lösen die Verkrampfung der am Schädel ansetzenden Muskulatur, die als eine der Begleiterscheinungen des Spannungskopfschmerzes gilt.

Eine Alternative ist auch ein Kopfschmerz-Tee aus drei gleichen Teilen von Johanniskraut, Zitronenmelisse und Pfefferminze. Für eine Tasse Tee brüht man einen Teelöffel der Mischung mit heissem Wasser auf und lässt zehn Minuten zugedeckt ziehen. Über den Tag verteilt trinkt man zwei bis drei Tassen des warmen ungesüßten Tees und ruht danach idealerweise je zehn Minuten möglichst entspannt. Die beruhigenden, schmerzstillenden, krampflösenden und stimmungsaufhellenden Komponenten der drei Pflanzen spielen in der Schmerzbekämpfung ideal zusammen.

Übrigens hat sich das Einreiben von flüs-

sigen oder halbfesten Pfefferminzöl-Präparaten auch bei rheumatischen Beschwerden, Muskel- und Nervenschmerzen bewährt.

### Pestwurz: vorbeugend bei Migräne

Migräneattacken sind eine elende Qual, gegen die selbst starke Schmerzmittel nicht immer helfen. Glücklicherweise gibt es seit einiger Zeit die Möglichkeit, den heftigen Schmerzen mit einem Naturprodukt vorzubeugen. Neue wissenschaftliche Studien aus Deutschland und den USA belegen, dass bei 71 Prozent der Migräne-Patienten, die vorbeugend ein Pestwurz-Präparat einnahmen, die Migränehäufigkeit um über 50 Prozent reduziert wurde. Bei vielen Patienten sogar bis auf «null». Damit ist die Migräne zwar nicht geheilt, aber es ist ein Zustand erreicht, bei dem sie nicht mehr so leicht ausbrechen kann. Die sehr gute Verträglichkeit der Pestwurz macht sie auch bei der prophylaktischen Behandlung der kindlichen Migräne zum «Mittel der ersten Wahl».

Von selbstgemachten Pestwurz-Zubereitungen ist eher abzuraten. Wie der Huflattich enthält die Pestwurz (auch Falscher Huflattich genannt) in allen Teilen wechselnde Mengen von Pyrrolizinalkaloiden (PA), welche giftig (leberschädlich) sind und sowohl durch die Pflanzenwahl als auch im Produktionsprozess vorschriftsmässig eliminiert werden müssen.

### Teufelskralle: für elastische Gelenke

Nach den bisher vorliegenden Untersuchungen wird die in Namibia beheimatete Teufelskralle (*Harpagophytum procumbens*) mit Vorteil im leichten bis mittleren Stadium einer Rheumaerkrankung und bei schmerhaften Arthrosen eingesetzt. Zahlreiche Studien zeigen die entzündungshemmende, schmerzlindernde und anti-arthritische Wirkung, die allerdings erst nach mehreren Tagen eintritt. Die maximale Wirkung stellt sich meist nach vier Wochen ein. Unerwünschte Nebenwirkungen konnten - bis auf seltene Magen-/Darmbeschwerden - nicht beobachtet werden. Die Pflanze normalisiert die erhöhte (Druck-)Empfindlichkeit der schmerzenden Bereiche und hemmt die Produktion von Botenstoffen, die





Oben: Kohlblätterauflagen sind ein ebenso preiswertes wie wirksames Naturheilmittel.

Mitte: Bei Brennnesseln denkt man meist an «Frühjahrskur» und Erkrankungen der Harnwege. Ihr entzündungshemmender Faktor wirkt aber auch bei Rheuma und Gicht.

Unten: Einreibungen mit Rosmarin sind schmerzstillend bei Gelenk- und Muskelschmerzen.

etwa bei Rheuma die Entzündung in Gang halten. Es gibt Teufelskrallenextrakt in Form von Tinktur und Tabletten, die Einnahme des bitteren Tees ist Geschmackssache.

### Brennnessel: bei Arthrose/Rheuma

Mit der Brennnessel allein lässt sich keine Rheumatherapie durchführen, doch ist sie als hilfreiche Unterstützung nicht zu vernachlässigen und kann dazu beitragen, die Dosis anderer Medikamente zu reduzieren. Sowohl die grosse als auch die kleine Brennnessel (*Urtica dioica* bzw. *U. urens*) wirkt nicht nur immunstärkend und entzündungshemmend, sondern möglicherweise auch knorpelschützend. Sie wird üblicherweise als Tee, Presssaft, Trinkturm, Tablette oder Kapsel angewendet. Zur Bereitung eines Tees werden zwei Teelöffel zerkleinertes Kraut mit heissem Wasser aufgegossen und nach 10 Minuten abgeseiht. Man trinkt davon zwei bis drei Tassen pro Tag.

### Paprika: bei Nervenschmerzen

Der Stoff, der Paprikafrüchte wie Chilis und Cayennepfeffer scharf macht, heißt Capsaicin und wirkt schmerzlindernd. Auf die Haut aufgetragen, reizt Capsaicin die dort vorhandenen Wärme- und Schmerzrezeptoren. Dies wird zunächst als Brennen empfunden, die Haut rötet sich. Dann breitet sich ein Wärmefühl aus, und nach mehreren Anwendungen fühlt sich die behandelte Stelle unempfindlich an. Das Capsaicin regt lokal die Durchblutung an, wodurch sich muskuläre Verspannungen lösen. Nach einiger Zeit entfaltet sich außerdem eine anti-entzündliche und schmerzhemmende Wirkung. Die Nervenfasern werden unempfindlicher gegen Schmerz, aber nicht betäubt oder dauerhaft geschädigt (wie das früher befürchtet wurde). Capsaicin hemmt die Freisetzung eines bestimmten Schmerzbotenstoffes, der Substanz P. Der bestehende Vorrat an Substanz P wird so nach und nach verbraucht, die Schmerzspeicher leeren sich. Darüber hinaus bilden sich die Endungen der Nervenfasern zurück. Das erklärt, warum der Schmerz auch nach Beendigung der Therapie nicht weitervermittelt wird, im Gegensatz zur

Wirkweise der klassischen Schmerzmittel. Bereits nach einigen Tagen tritt die erste Linderung ein. Die vollständige Wirkung entfaltet sich jedoch erst nach zwei- bis dreimonatiger Behandlung. Die Rückbildung der Nervenenden ist umkehrbar, nach Beendigung der Therapie bilden sie sich wieder normal aus.

Capsaicinhaltige Salben haben sich in der Behandlung der sehr schmerzhaften Post-Zoster-Neuralgie, die als Folge einer Gürtelrose auftreten kann, in Studien gut bewährt. Bei 25 bis 30 Prozent der behandelten Patienten bewirkten sie sogar Schmerzfreiheit. Allerdings kann der Balsam oder die Salbe erst nach Abklingen der akuten Phase angewandt werden, denn Capsaicin darf nicht auf geschädigte Hautpartien oder offene Wunden aufgetragen werden. Durch die wärmende Wirkung und

die verstärkte Durchblutung hilft die Salbe auch bei schmerzhaften, harten Muskelverspannungen, besonders im Schulter-Arm-Bereich sowie im Wirbelsäulenbereich, Arthrosen, Phantomschmerzen nach Amputationen, diabetischen Neuropathien, rheumatischen Beschwerden, akuten Gichtanfällen und Trigeminusneuralgien.

### **Johanniskraut: für Seele und Körper**

Chronische Schmerzen stellen eine erhebliche psychische Belastung dar, deshalb ist die häufige Kombination mit depressiver Verstimmung verständlich. Diese wiederum verstärkt das subjektive Schmerzempfinden. «Schmerzdistanzierende» Arzneien wie Johanniskrautpräparate heben die Stimmung, mindern den Leidensdruck und befreien die Betroffenen vom Gefühl des Ausgeliefertseins. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker, wenn Sie die Pille, Blutverdünner oder Immunsuppressiva einnehmen.

Keine Einschränkungen für die Selbstmedikation bestehen beim Öl des Johanniskrauts (*Hypericum perforatum*). Öl erwärmen, auf eine Komresse geben, die Komresse auf der schmerzenden Stelle fixieren und mit einem wärmehaltenden Schal bedecken. Das Öl eignet sich vorzüglich zur Anwendung bei Hexenschuss und Ischiasbeschwerden. Wunden, Verbrennungen, Sonnenbrand, Narben und Nervenschmerzen können ebenfalls behandelt werden. Bei Nervenentzündungen berichtet Alfred Vogel auch von «wunderbaren Erfolgen» durch das Auflegen gequetschter Johanniskrautblätter und -blüten.

### **Heublumen, Rosmarin & Co.**

Bei Rückenschmerzen, Arthrose im Hüft-, Hand- oder Kniegelenk, Gicht- oder Nervenschmerzen wirken sich heiße (37 bis 38 °C) Voll- oder Teilbäder mit Zusätzen von Kräutern, die ätherische Öle enthalten, schmerzlindernd aus. Man steigt am besten morgens etwa 10 Minuten lang in die Badewanne, so profitiert man den ganzen Tag über von der anregenden Wirkung. Positiv beeinflusst wird vor allem die Durchblutung der Weichteile.



Wiesenkräuter werden als Heublumensack oder Badezusatz angewendet und bewirken eine als wohltuend empfundene Überwärmung der Muskulatur und Weichteilstrukturen rund um ein schmerzendes Gelenk. Bei allen akut entzündlichen rheumatischen Krankheiten inklusive Hautveränderungen sind sie hingegen nicht geeignet.

Geeignet sind Heublumen, Rosmarin, Wacholder, Fichten- und Kiefernadeln. Die gleiche Wirkung haben Einreibungen mit den entsprechenden Salben, Emulsionen oder wässrig-alkoholischen Auszügen. Es gibt gute fertige Badezusätze zu kaufen; als Beispiel für einen hausgemachten Badeextrakt hier ein Rezept für das beliebte Rosmarin-Bad: Man kocht 50 Gramm Rosmarinblätter in einem Liter Wasser kurz auf, lässt zugeschlagen 15 Minuten ziehen und gibt den abgesiebten Extrakt ins nicht zu heiße Badewasser. Für die Luxus-Variante geben Sie etwas Honig dazu, der als Emulgator wirkt, und ganz zum Schluss einen Schuss Schnaps oder Weisswein.

### Fichtennadeln: bei Verstauchungen

Zur äusseren Anwendung bei Verstauchungen und Gelenkschmerzen eignet sich Fichtennadelntinktur: Im Mai junge Zweigtriebe der Fichte (*Picea abies*) im eigenen Garten schneiden, einen Tag welken lassen; colorierte Flaschen zur Hälfte damit füllen, mit hochprozentigem Alkohol aufgiessen, mit Korken fest verschliessen, schütteln und vor Licht geschützt ca. drei Wochen lagern; die Flasche täglich einmal schütteln.

### Bockshornklee: bei Tennisellenbogen

Bockshornklee oder Griechisch Heu (*Trigonella foenum graecum*) eignet sich besonders für entzündungshemmende Wickel und Auflagen. Kalt angewendet werden sie bei akuten Sehnenscheidenentzündungen oder Tennisarm, warm bei akuten und chronischen Gelenkentzündungen, Schulter- oder Rückenschmerzen (auch zum Aufweichen von Furunkeln und Abszessen). Für warme Wickel bringt man eine kleinere Menge Wasser zum Kochen, röhrt zwei bis vier Esslöffel Pulver (gemahlene Samen) ein, und lässt quellen, bis der Brei zäh und dick ist. Für die kühle Anwendung röhrt man das Pulver mit wenig Wasser zu einem streichfähigen Brei, der mit einem Esslöffel Öl geschmeidiger wird. Die Bockshornklee-Auflage einmal täglich 45 Minuten bis zwei Stunden lang anwenden – Sie merken selbst, wenn es nicht mehr angenehm ist.

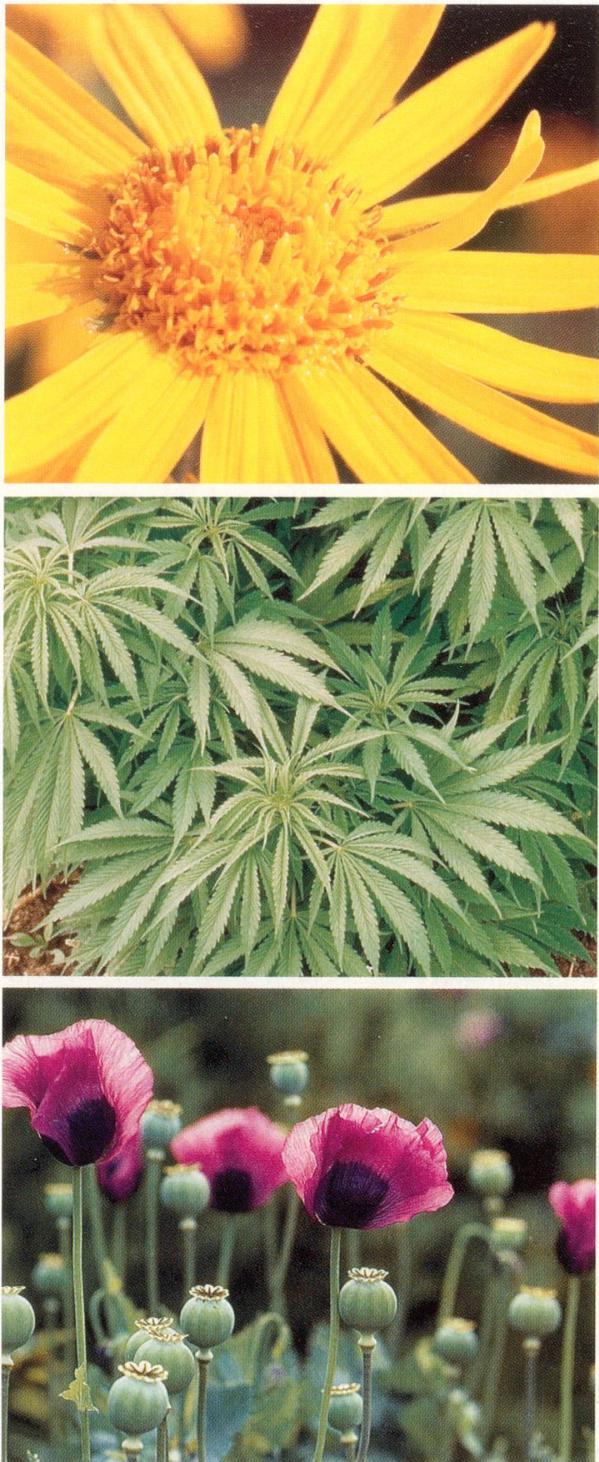
### Kohl: bei Quetschungen

An sich selbst und an vielen, vielen Patienten hat Alfred Vogel immer wieder die erstaunliche Heilkraft von Frischblätter-Auflagen erlebt. Bei Schwellungen, Quetschungen, Stauchungen werden äusserlich gequetschte frische Blätter von Sauerampfer oder Rhabarber aufgelegt. Besonders bei schlecht heilenden Wunden, offenen Beinen, Quetschungen und inneren Entzündungen haben sich immer wieder Kohlauflagen bewährt. Sollte die zugpflasterähnliche Wirkung der Weisskohl- oder Wirsingblätter eine unerwünscht starke Reaktion hervorrufen, ist ein täglicher Wechsel mit beruhigenden Lehmauflagen empfehlenswert. Man nimmt die grössten Kohlblätter, entfernt den Stielansatz und die dicken Rippen; die Blätter mit einer runden Flasche oder einem Nudelholz weich quetschen und ziegelartig übereinandergeschichtet auf die schmerzende Stelle legen; die kalten oder leicht vorgewärmten Blätter mit einem Verband (Tuch, Binde) fixieren.

### Arnika: nach Unfällen

In der Naturheilkunde werden die ganzen Blütenkörbchen, die einzelnen Blütenblätter sowie die Wurzeln des Bergwohlyverleihs (*Arnica montana*) verwendet. Besonders geeignet ist Arnika bei rheumatischen Muskel- und Gelenkschmerzen, bei Verletzungs- und Unfallfolgen wie Blutergüssen, Verrenkungen, Prellungen oder Quetschungen. Auch bei Furunkeln oder Entzündungen nach Insektstichen wirken Arnika-Umschläge entzündungshemmend, schmerzlindernd und durchblutungsfördernd.

Man überbrüht einen gehäuften Esslöffel Arnikablüten mit einer Tasse kochendem Wasser und lässt vor dem Abseihen fünf bis 10 Minuten ziehen. Für einen Umschlag kann auch Arnikatinktur genommen werden, die jedoch verdünnt werden sollte, sonst kommt es unter Umständen zu unangenehmen Hautreaktionen bis hin zur Blasenbildung. Man tränkt das Umschlagtuch mit einer Mischung aus einem Teelöffel Arnikatinktur und einer Tasse Wasser oder, noch besser, Essigsaurer Tonerde. Den



Oben: Arnika-Umschläge bereitet man so: einen gehäuften EL Blüten mit einer Tasse kochendem Wasser überbrühen, 10 Min. ziehen lassen.

Mitte: Am besten für medizinische Anwendungen scheint der indische Hanf geeignet zu sein.

Unten: Morphinhaltige Medikamente blockieren das Schmerzempfinden. Sie werden in der Regel sehr zurückhaltend verordnet.

gleichen Dienst tun natürlich auch im Fachhandel erhältliche Arnikasalben oder -gels; sie enthalten maximal 25 Prozent Tinktur oder 15 Prozent Arnikaöl. Bei einer *innerlichen* Einnahme als Tee oder Tropfen wirkt Arnika gefässerweiternd und anregend auf Herz und Kreislauf. Hier dürfen nur *stark verdünnte* Zubereitungen angewendet werden (0,2 g Blüten auf 200 ml [2 dl] Wasser).

### ***Hanf spielt (noch) keine Rolle***

Einige Experten glauben, in der Schmerztherapie der Zukunft werde Hanf (*Cannabis sativa*) eine nicht zu unterschätzende Rolle spielen. Eine medizinische Anwendung der ganzen Hanfpflanze ist aber verboten, obwohl Experten davon ausgehen, dass ein Extrakt aus der Gesamtpflanze besser verträglich ist und umfassender wirkt. Ärzte dürfen nur isoliertes THC (Dronabinol), den Hauptwirkstoff von Cannabis, verschreiben oder einen synthetisch hergestellten «Abkömmling» des THC. Doch ist bislang kein Hanf-Medikament in Deutschland arzneimittelrechtlich zugelassen. Der Arzt kann zwar das einzige THC-Fertigpräparat aus den USA verschreiben oder eine Dronabinol-Rezeptur für die Apotheke ausstellen, aber die Krankenkassen sind zur Übernahme der (teuren) Kosten nicht verpflichtet. Das Schweizer Betäubungsmittelgesetz erlaubt den Einsatz von THC und Cannabispräparaten mit Sonderbewilligung nur im Rahmen von Forschungsprojekten.

### ***Schlafmohn: ultima ratio***

Die stärksten Schmerzmittel, die nicht nur in der Natur, sondern überhaupt in der Medizin zur Verfügung stehen, sind die so genannten Opiate. Sie werden bei unerträglichen Schmerzen, etwa bei Krebs oder Osteoporose, verordnet.

Opium nennt man den getrockneten Milchsaft der unreifen Früchte des Schlafmohns (*Papaver somniferum*). Sein Hauptbestandteil ist das schmerzstillende Morphin, das nur von Ärzten verordnet werden kann. Nebenwirkungen von Opiaten sind häufig Übelkeit und Verstopfung.

• IZR