

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 63 (2006)
Heft: 5: Dem Rheuma die Krallen zeigen

Artikel: Eine Heilpflanze zeigt Rheumaschmerzen die Krallen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557693>

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: 02.05.2026

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



Eine Heilpflanze zeigt Rheumaschmerzen die Krallen

Die Teufelskralle, *Harpagophytum procumbens*. Das griechische «harpagos» bedeutet Enterhaken, «phytum» heisst Pflanze.

Die Bezeichnung *procumbens* = niederliegend bezieht sich auf die am Boden liegenden Triebe.

Warum die schöne Pflanze Teufelskralle heisst, versteht man erst, wenn man sich die Frucht anschaut. Ihre wahren Werte und Geheimnisse aber liegen unter der Erde. Die Wurzeln der Teufelskralle sind ein kraftvolles Mittel gegen rheumatische Schmerzen.

Mitten in der Wüste, auf rötlichem Sand, leuchten hellrosa bis purpurrote, trichterförmige, auffallend grosse Blüten. Die grünen Triebe kriechen am Boden entlang. Ein Blick auf die verholzenden Früchte erklärt den merkwürdigen Namen: In der Mitte ist mit etwas Phantasie ein fratzenartiges Gesicht zu sehen,

die langen Auswüchse sind mit krallenartigen Stacheln bewehrt. Die sorgen für eine raffinierte Art der Verbreitung, denn die Widerhaken können im Fell von Tieren hängen bleiben oder sich sogar in die weichen Teile von Hufen einbohren und werden so weitergetragen. Unterirdisch sieht die Teufelskralle, die

zur Familie der Sesamgewächse gehört, unscheinbarer, doch nicht weniger beeindruckend aus. Sie bildet eine lange, knollige Speicherwurzel, die Primärwurzel, die von etlichen sekundären Knollen begleitet wird.

In diesen rübenartigen Organen sind die Stoffe enthalten, die die Teufelskralle medizinisch so wertvoll machen. Verwendet werden nur die zerkleinerten und getrockneten Nebenknollen, die mehr als ein Pfund wiegen können. So nimmt die Pflanze, die neue Speicherwurzeln bilden kann, keinen Schaden.

In der Wüste zu Hause

Heimat dieses Pflanzenwunders ist die Kalahari: Ein riesiges Becken von mehr als einer Million Quadratkilometern, gefüllt mit feinpulverigem rotem Sand. Der zentrale Teil dieser (Halb-)Wüste erstreckt sich von der nördlichen Kapprovinz in Südafrika durch Botswana hindurch bis nach Namibia.

Grosse Teile der Kalahari sind offene Akazien-Savanne. Im Sommer herrschen hier Temperaturen von 40 °C und mehr, in den Wintermonaten kann es vor allem nachts empfindlich kalt werden. Es regnet sehr wenig. Mehr als 80 Prozent des Niederschlags fallen im Sommer, von Oktober bis April; ob, wann und wo es regnet, ist jedoch nie sicher.

In einem trockenen Jahr können in diesen sieben Monaten gerade mal 100 Millimeter Regen zusammenkommen, in einem feuchten Jahr kann es allein im Dezember 200 Millimeter regnen. Fallen kurzzeitig grosse Mengen, verwandelt sich die Wüste fast über Nacht in eine grüne Oase mit farbenprächtigen Wildblumen.

Hausmittel der San

Diese herausfordernde Umwelt ist die Heimat der San, noch häufig als Buschmänner oder Buschleute bekannt.

Die kleinwüchsigen San leben traditionell als nomadische Jäger und Sammler vom reichlichen Wildbestand der Kalahari, von Früchten und Wurzeln. Wasser bekommen sie aus wasserspeichernden Pflanzen und vom Tau.

Das bescheidene Leben unter schwierigen Bedingungen wurde den sanftmütigen Ureinwohnern in der modernen Zeit jedoch nicht leicht gemacht. Unter anderem wurden in der Kalahari Diamanten und andere Bodenschätze gefunden. Daraufhin versuchte man die Buschleute «umzusiedeln» und aus der Zentralkalahari, ihrem angestammten Lebensraum, zu vertreiben.

Sofern sie noch ihre traditionelle Lebensweise leben können, kamen und kommen die San aber mit ihrer wenig komfortablen Umwelt gut zurecht. Ihr Wissen, unter anderem ihre ausgezeichneten botanischen Kenntnisse, erlaubt ihnen, in ihrer Umwelt nicht nur zu überleben, sondern sich des Lebens zu erfreuen und bei guter Gesundheit zu bleiben. Es waren die Buschleute, die die Teufelskralle als wichtige Medizinalpflanze entdeckten und sie in getrocknetem Zustand oder in Form von Aufgüssen und Abkochungen jahrhundertlang nutzten.

Nicht mit der afrikanischen Namensschwester zu verwechseln: die auf heimischen Bergwiesen wachsende Teufelskralle *Phyteuma*, von der es drei Arten gibt.





Die Wurzeln der Teufelskrallenpflanze wachsen bis zu zwei Meter in die Tiefe. Das Ausgraben ist Schwerstarbeit, wie Andreas Ryser, Leiter des Heilpflanzenanbaus bei A. Vogel, aus eigener Erfahrung weiss.

Traditionell gegen Fieber und Rheuma

Betrachtet man die Liste der traditionellen Indikationen, scheint es fast, als sei die Teufelskralle ein Universalmedikament. Die einheimischen Heiler verordnen sie bei Leber-, Gallen-, Magen-, Nieren- und Blasenleiden.

Dabei wissen die San auch um die Wirkung der Dosierung: In kleinen Dosen wird die Wurzel eingenommen, um Durchfall zu behandeln, in grossen aber

gegen Verstopfung. Sie wird bei Infektionen und Fieber, bei Asthma, in der Wundbehandlung und zur Geburtshilfe eingesetzt. Sehr beliebt war und ist auch die Anwendung bei Arthrosen und anderen rheumatischen Erkrankungen.

Pflanze mit Geschichte

Nach dem Herero- und Hottentotten-Aufstand (1904-1906) in Südafrika wurde die Teufelskralle von der westlichen Welt entdeckt. Der Farmer G. H. Mehnert bekam das bis dahin wohlgehütete Geheimnis heraus, als sein Jagdhund die Spur eines Medizinmannes bis zum Ausgrabungsloch der Pflanze verfolgte.

Auch Alfred Vogel studierte bei seinen Reisen in die Wüsten Kalahari und Namib die Eigenschaften und Heilkräfte des interessanten Gewächses und notierte in den «Gesundheits-Nachrichten»: «Natürlich habe ich mich auch der Teufelskralle bedient, wenn ich unter gesundheitlichen Störungen bei meinen Aufenthalten in den Tropen litt.»

In neuerer Zeit war es besonders der südafrikanische Arzt und Botaniker Dr. Nigel Gericke, der die Pflanze erforschte. Er spezialisierte sich auf Ethnobotanik und ist Mit-Autor mehrerer Bücher über südafrikanische Heilpflanzen.

Ein Freund Dr. Gericke's ist der Tswana-Heilkundige Isaac Mayeng, der auch einen akademischen Grad in medizinischer Chemie besitzt. Er ergänzte das Wissen um die Heilkräfte der Teufelskralle: Die Gabe von getrockneten Wurzeln erhöht auch die Lebensqualität bei Diabetes Typ 2 und bei Bluthochdruck.

Hoffnung für Schmerzgeplagte

Heute ist das vielseitige Tonikum der San in der westlichen Wissenschaft als wirkungsvolle Heilpflanze anerkannt. Man weiss, dass Präparate aus der Teufelskralle entzündungs- und schmerzlin-dernd wirken, sehr gut verträglich sind,

kaum Nebenwirkungen und keine Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln haben. Das macht sie zu einer hochinteressanten Alternative bei Rücken- und Kreuzschmerzen, beim «Verschleiss-Rheumatismus» Arthrose und anderen rheumatischen Erkrankungen.

Natürliche Alternative zu NSAR

Rheuma, egal in welcher Form, tut weh. Nicht umsonst stehen auf der Liste der meistverkauften Medikamente noch immer so genannte «nichtsteroidale Antirheumatika» (NSAR, siehe Kasten S. 14) ganz weit vorne.

Ihre Wirksamkeit ist unbestritten, doch die Schmerzlinderung ist oft teuer erkaufte: Diese Mittel zeichnen sich durch eine Reihe unangenehmer bis gefährlicher Nebenwirkungen aus. Schwindel, Kopfschmerzen, Ödembildung, Hautausschlag, Haarausfall, Leber- und Nierenschäden treten auf; das Risiko für ein Ansteigen des Blutdrucks ist erhöht.

Besonders häufig aber sind heftige Magen- und Darmprobleme, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Bauchschmerzen. Es kann zu Magenschleimhautentzündungen, Geschwüren und Blutungen kommen. So genannte «selektive COX-2-Hemmer», die zu den NSAR gehören, aber diese Nebenwirkungen nicht haben, steigern wiederum die Gefahr eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls. Der schmerzgeplagte Mensch geht diese Risiken ein, weil es sonst kaum auszuhalten ist.

Gut Ding will Weile haben

Genau hier kann die Teufelskralle ansetzen: Zur Behandlung akuter Schmerzen ist sie nicht geeignet, da ihre Wirkung erst in zwei bis vier Wochen nach Beginn der Einnahme einsetzt. Dann aber wirkt sie ausgezeichnet.

Der Effekt, auch wenn es ein Weilchen dauert, hat schon viele Patienten aufat-

men lassen: ob chronische Rückenbeschwerden, schmerzende Gelenke oder Arthrose, Teufelskrallenextrakt hilft. Bei leichten Schmerzen kann er allein, bei stärkeren zur Unterstützung der bestehenden Therapie eingesetzt werden.

Pioniere der Schmerzbehandlung

Prof. Sigrun Chrubasik (Universität Sydney) wurde bereits 1998 für ihre grundlegende, randomisierte, placebokontrollierte, doppelblinde Untersuchung zur

A.Vogel-Tipp bei Rheuma

Die neuen Rheuma-Tabletten von A.Vogel enthalten den Extrakt aus der Wurzel der Teufelskralle *Harpagophytum procumbens*. Sie eignen sich als Basistherapie zur unterstützenden Behandlung von Schmerzen bei Verschleisserkrankungen des Bewegungsapparates, z.B. bei Arthrosen, verschleissbedingten Gelenkbeschwerden und chronischen Rückenschmerzen.

Bei akuten Zuständen, die z.B. mit Rötung, Schwellung oder Überwärmung von Gelenken einhergehen, konsultieren Sie bitte eine Ärztin oder einen Arzt. Bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren sollte Teufelskralle nicht, bei Gallensteinen nur nach Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden.

A.Vogel Harpagophytum-Tabletten zur innerlichen und A.Vogel Rheuma-Gel aus frischen Arnikablüten zur äusserlichen Anwendung sind eine hervorragendes Gespann zur Linderung rheumatischer Schmerzen.

A.Vogel Rheuma-Tabletten sind **ab Juni 2006** ohne ärztliche Verschreibung in Apotheken und Drogerien (nur in der Schweiz) erhältlich.



Wirkung von Harpagophytum mit dem Rudolf Fritz Weiß-Preis der Gesellschaft für Phytotherapie sowie dem Japan Kam-po Pharmacology Award ausgezeichnet. Der bekannte Schmerz-Experte Professor Hartmut Göbel von der Schmerzklinik Kiel veröffentlichte 2001 eine placebo-kontrollierte Doppelblindstudie zur Teufelskralle.

A.Vogel Rheuma-Tabletten wurden ebenfalls klinisch untersucht: 259 Patienten, mit leichten bis mittleren rheumatischen Erkrankungen erprobten Wirksamkeit und Verträglichkeit. Nach Abschluss der Behandlung konnten 30 Prozent der Patienten, die Schmerzmedikamente für ihre rheumatische Beschwerden einnahmen, diese Medikation ganz stoppen und 52 Prozent die Dosis reduzieren.

So effektiv wie NSAR

Die Arbeitsgruppe um den Neurologen Dr. Michael Ribbat untersuchte den direkten Vergleich mit NSAR bei 675 Patienten. Diese Studie belegte ebenfalls, dass Harpagophytum den chemischen Präparaten das Wasser reichen kann: Ein Grossteil der Patienten, die zuvor ihre Schmerzen mit einem NSAR behandeln mussten, konnten im Verlauf der Studie das konventionelle Medikament absetzen. Sogar mehr als die Hälfte der 50 Patienten, die zur Linderung ihrer Beschwerden bisher Cortison benötigten, konnte nach der Behandlung mit dem pflanzlichen Präparat darauf verzichten.

Das Ganze macht's

Die Afrikanerin Harpagophytum procum-

Nicht-steroidale Antirheumatika und COX-2-Hemmer

Nicht-steroidal bedeutet: Diese Mittel enthalten kein Cortison. Die Medikamentengruppe wird auch als NSAID = nicht-steroidale Antiphlogistika bezeichnet. In der schwierigen Rheuma-Behandlung ist vor allem ihre schnelle Wirkung von Bedeutung.

Zu den bekanntesten NSAR zählen unter anderem die Wirkstoffe Diclofenac, Ibuprofen und Piroxicam. Sie wirken entzündungslindernd und schmerzstillend, weil sie in die Prostaglandin-Synthese eingreifen. Prostaglandine sind hormonähnliche Substanzen mit vielfachen Funktionen. Unter anderem steigern sie die Empfindlichkeit der Schmerzrezeptoren, spielen eine Rolle bei der Entstehung von Fieber und Entzündungsprozessen, bei Blutdruck und Blutgerinnung.

Prostaglandine entstehen unter enzymatischer Vermittlung von Cyclooxygenasen (COX) aus Arachidonsäure. Hier greifen NSAR an, indem sie das Enzym Cyclooxygenase hemmen.

Erst seit Anfang der 90er Jahre weiss man, dass es zwei unterschiedliche Formen der Cyclooxygenase gibt: COX-1 und COX-2. COX-1 hat einen schützenden Effekt auf die Magenschleimhaut und unterstützt die Blutgerinnung. COX-2 wird bei Entzündungsprozessen im geschädigten Gewebe aktiv. Daher erhoffte man sich von den selektiven COX-2-Hemmern, einer Untergruppe der NSAR, eine deutliche Reduzierung schwerer Nebenwirkungen im Magen-Darm-Trakt.

Dem war auch so, nur hatten diese Medikamente, die man auch Coxibe nennt, andere Nebenwirkungen: Bei längerer Einnahme in hohen Dosen stieg das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Daher wurde Rofecoxib (Vioxx®) im Herbst 2004 vom Markt genommen und im Frühjahr 2005 der Verkauf von Valdecoxib (Bextra®) auf Empfehlung der Medikamentenzulassungsbehörden in den USA und Europa eingestellt. Durch Vioxx, so eine neuere Schätzung, sind allein in Deutschland über 7000 Menschen erkrankt oder verstorben.

Inzwischen gelten Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Kontraindikation für den Einsatz von COX-2-Hemmern. Die Behörden empfehlen allgemein, diese Medikamente so kurz wie möglich und in möglichst niedriger Dosierung zu geben. Experten betonen, dass die möglichen Nebenwirkungen genau beobachtet und Therapiefehler, vor allem die gleichzeitige Verabreichung zweier NSAR, vermieden werden müssen.

bens ist ein schönes Beispiel für Alfred Vogels Überzeugung, dass Heilpflanzen ein «Gefüge» darstellen, deren Wert und Potenzial als Ganzes zum Tragen kommt. Hauptinhaltsstoffe der Speicherknollen sind Iridoidglykoside, darunter als wertbestimmender Anteil das Harpagosid. Den Weg jedoch, der zur erleichternden Wirkung führt, kann man noch nicht nachvollziehen: ein Hauptwirkmechanismus konnte bislang nicht identifiziert werden.

Man nimmt daher an, dass der Gesamtextrakt – der zudem bessere Wirkung hat als die Einzelsubstanz Harpagosid – mehrere Faktoren im Entzündungsgeschehen beeinflusst. Zusammen mit der verbesserten Verdauungsfunktion, die durch die Bitterstoffe von Harpagophytum ausgelöst wird, führt dies wahrscheinlich zur Linderung der rheumatischen Beschwerden.

Pflanzen wirken eben doch anders

Im Gegensatz zu den nichtsteroidalen Antirheumatika hemmt Teufelskrallen-Extrakt die Cyclooxygenasen nur geringfügig. Nebenwirkungen, die dadurch entstehen, dass wie bei den NSAR in die Prostaglandinproduktion eingegriffen wird, treten also beim Harpagophytum-Extrakt nicht auf.

Insgesamt ist Teufelskralle gut bis sehr gut verträglich – auch bei Langzeitanwendung. Nebenwirkungen gibt es nur selten, am häufigsten leichte Magen-Darm-Beschwerden (z. B. Sodbrennen, Blähungen, Durchfall).

Wichtig zu wissen: Diese Erscheinungen rühren von den Bitterstoffen der Teufelskralle her, die die Verdauung stimulieren. Die Nebenwirkungen sind also reversibel und nicht mit denen der NSAR zu vergleichen, die eine Schädigung der Magenschleimhaut hervorrufen.



Eine steile Karriere

Alfred Vogel schrieb: «Zu jener Zeit, als ich die Teufelskralle suchte, war diese Pflanze in Europa nahezu unbekannt. Dann aber bemächtigte sich ihrer die Geschäftswelt ... Die Nachfrage stieg so sehr, dass die Sammler statt der echten Teufelskralle ähnlich bitter schmeckende Wurzeln lieferten.

Es war nicht leicht, später wieder Ordnung in diesen unreellen Wirrwarr zu bringen. Da sich aber die Regierung gegen eine Ausbeutung einsetzte und Einschränkungen in Kraft setzte, gelang es, der Pflanze einen gewissen Schutz zuteil werden zu lassen. Dies hatte zur Folge, dass sie inzwischen wieder fast in Vergessenheit geraten ist.»

Das blieb nicht so: Noch Mitte der siebziger Jahre exportierte Namibia jährlich nur etwa 200 Tonnen getrockneter Teufelskrallenwurzeln. Diese Zahl stieg innerhalb weniger Jahrzehnte auf 650 Tonnen im Jahr 2000, d.h. etwa 10 Millionen Pflanzen.

Zwar bedeutet dies nicht, dass ebenso viele vernichtet werden, da die Mutterknolle ja zurückgepflanzt werden kann. Dennoch schätzen Fachleute einen Schwund von drei Millionen Pflanzen pro Jahr als realistisch ein. Ökologisches Denken und Schutz für die Ressourcen der Natur sind also auch hier unabdingbar.

Die Wurzeln der Teufelskralle müssen sofort nach der Ernte verarbeitet werden.



Der Streifenanbau berücksichtigt die ökologischen Besonderheiten der Kalahari. Für die einheimische Bevölkerung ist der Teufelskrallenanbau eine Einkommensquelle.

Ökologie in Afrika ...

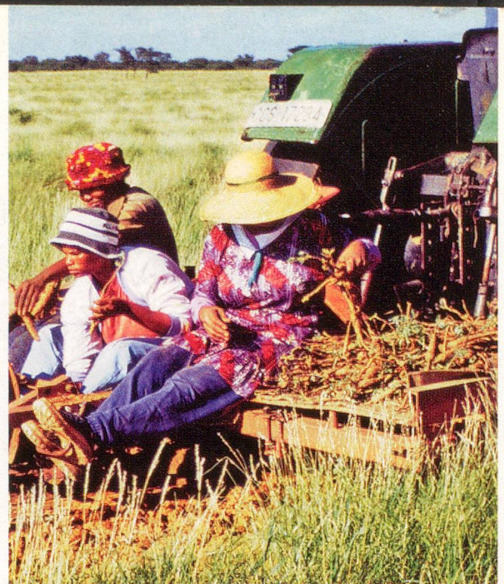
Die Firma Bioforce beteiligt sich daher schon seit 1998 an einem Forschungsvorhaben mit der Universität Münster, den Firmen Salus und Parceval sowie der südafrikanischen Farm Avontuur. Der Münsteraner Prof. v. Willert engagierte sich so stark in diesem Projekt, dass er in Afrika auch als «Mr. Harpago» bekannt war.

Das Anbauprojekt verfolgt die Ziele, die Art zu schützen, die genetische Vielfalt zu erhalten, Rohstoffe mit guter, möglichst gleichbleibender Qualität zu produzieren und eine wichtige Einkommensquelle der Bevölkerung durch nachhaltige Nutzung zu sichern.

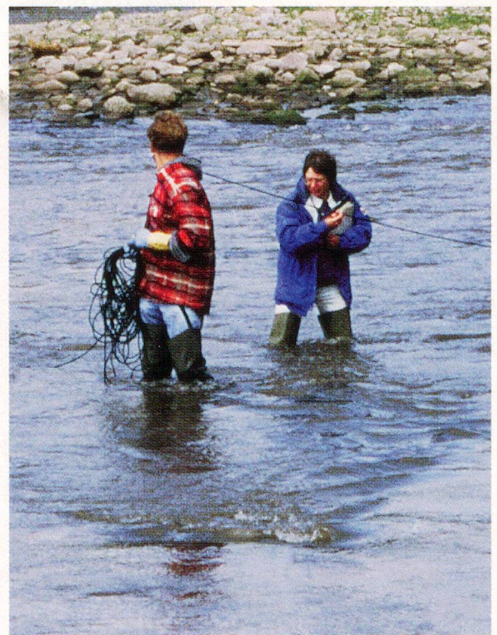
Das ist nicht ganz einfach, denn die Teufelskralle ist eine empfindliche Pflanze und die Savanne ein schwieriges Anbaugelände. Spezielle Verfahren berücksichtigen die fragile Ökologie: Die natürliche Vegetation wird nur auf fünf Meter breiten Streifen entfernt. Zwischen den pflanzenfreien Zonen bleiben sieben Meter breite, natürlich bewachsene Abschnitte, die die Winderosion verhindern. Die Teufelskralle, in den vegetationsfreien Streifen angebaut, kommt ohne Bewässerung aus. Durch dieses Anbausystem konnte zudem der Ertrag um das Zehnfache gesteigert werden.

... und bei uns

Synthetische Arzneimittel verschwinden nicht aus der Welt, wenn wir sie



geschluckt haben. Wir scheiden zumindest Rückstände davon wieder aus – und in den Abwasserreinigungsanlagen werden diese nicht oder bestenfalls teilweise biologisch abgebaut.



Das hat Folgen: Inzwischen findet man in fast allen Gewässern Spuren von Arzneimitteln. Unter den häufigsten: Diclofenac, das schmerzstillende Antirheumatikum, so berichtete die «Appenzeller Zeitung» erst im März 2006.

Auf das Leben im Gewässer – Pflanzen, Kleintiere und Fische – hat das schädliche Auswirkungen, die Gewässerbiologen grosse Sorgen machen. Ein Grund mehr, mit synthetischen Medikamenten vorsichtig und sparsam umzugehen. • CR

Biologen finden immer häufiger Stoffe in unseren Gewässern, die nicht hinein gehören: unter anderem die Rückstände von synthetischen Medikamenten.