

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 74 (2017)  
**Heft:** 9: Chili & Co. : Pflanzen gegen Schmerzen

**Artikel:** Natur kontra Schmerz  
**Autor:** Rawer, Claudia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-737665>

### **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:** 24.02.2026

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

# Natur kontra Schmerz

Der Kopf pocht, im Zahn zieht es, im Gelenk zwickt es höchst unangenehm und der Rücken steht in Flammen: Akute Schmerzen sind ein Warnsignal des Körpers. Die GN stellen Ihnen sieben probate Phytotherapeutika vor, die Erleichterung bringen.

Text: Claudia Rawer

Schmerz, so paradox das klingt, ist wichtig und notwendig. Schmerzen zeigen uns: Hier stimmt etwas nicht. Falsch gebückt, krumm gesessen, gestossen oder gar gestürzt: Das tut weh. Ein Infekt plagt uns, ein Organ ist ernsthaft erkrankt, die Gelenke sind verschlissen, ein Nerv ist überreizt – (fast) immer schlägt der Körper durch Schmerzen Alarm. Empfinden können wir sie an allen Körperteilen von Auge bis Zahn, und der psychosomatische Schmerz ganz ohne organische Ursache macht uns darauf aufmerksam, dass die Seele leidet. Tu etwas, sagt uns der Schmerz, kümmere dich um dich selbst!

Synthetische Schmerzmittel bescheren allein den deutschen Apotheken einen jährlichen Umsatz von etwa 500 Millionen Euro, obwohl sie als Dauermedikation meist ungeeignet und keineswegs nebenwirkungsfrei sind. Für viele Patienten und mittlerweile auch etliche Mediziner sind daher pflanzliche Medikamente eine gute Alternative: in vielen Fällen ebenso wirksam und durch ihre andere Wirkungsweise oft ohne oder mit geringeren Nebenwirkungen.

## Äusserst wirksam: Arnika

Bei der goldgelben Arnica montana könnte man zu Recht von einer Art Breitbandheilkraut sprechen. Arnikapräparate sind das Mittel der Wahl, unter anderem laut der Kommission E\*, bei Verletzungs- und Unfallfolgen wie Blutergüssen, Ödemen, Prellungen, Quetschungen und Verstauchungen sowie bei Rücken-

schmerzen, Hexenschuss und rheumatischen Muskel- und Gelenkbeschwerden. Auch bei Gelenkveränderungen mit Knorpelabbau (Osteoarthritis) kann



\* wissenschaftliche Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) in Deutschland.



die Heilpflanze hilfreich sein. Darüber hinaus kann man Arnika bei entzündeten Insektenstichen und zur Behandlung von Furunkeln, v.a. bei häufig wiederkehrenden Abszessen (Furunkulose), verwenden. Seriöse Untersuchungen bestätigen die Wirksamkeit der Arnika bei oberflächlichen Venenentzündungen und chronisch venöser Insuffizienz. Die deutsche Gesellschaft für Neurologie rät Sportlern bei Wadenkrämpfen zu Einreibungen mit Arnika- und Beinwellpräparaten.

Arnikablüten wirken entzündungshemmend, stark schmerzstillend und antiseptisch. Sie werden in der Phytotherapie ausschliesslich äusserlich als Tinktur, Salbe oder Gel verwendet; die Sesquiterpenlaktone, auf denen ihre Wirksamkeit grösstenteils beruht, lösen innerlich toxische Effekte aus. Auch für offene Wunden ist Arnika nicht geeignet. Kontaktallergien durch Arnika treten selten auf; aber wenn, muss man leider auf das phantastische Mittel verzichten.

Arnica montana ist vor allem durch die anhaltende Zerstörung ihres Lebensraums gefährdet bzw. vom Aussterben bedroht. Durch züchterische Bemühungen ist es inzwischen gelungen, eine für den Feldanbau geeignete Sorte zu entwickeln, so dass die noch vorhandenen Wildvorkommen bei der Sammlung für medizinische Zwecke geschont werden können (s.a. GN 6/2017).

### Wohltuender Beinwell

Echter Beinwell oder Wallwurz (*Symphytum officinale*) wird schon lange als Heilpflanze genutzt. Trotz völlig anderer Inhaltsstoffe sind Einsatzgebiet und Wirksamkeit recht ähnlich wie bei Arnika; er kann ebenfalls bei Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen, Schmerzen und Schwellungen der Muskeln und Gelenke, Rückenschmerzen und Gelenkarthrose angewendet werden. Ausserdem wird ihm wohltuende Wirkung bei Sehnenscheidenentzündungen und dem «Tennisellenbogen» (Epikondylitis) zugeschrieben.

Beinwellsalben und -cremes werden aus den Wurzeln, gelegentlich auch aus den Blättern gewonnen. Gerbstoffe und Rosmarinsäure wirken entzündungshemmend, Schleimstoffe reizlindernd. Für die wund-



Beinwell  
(Blüte, Blätter,  
Wurzeln)

heilende Wirkung des Wallwurz ist Allantoin verantwortlich; die Pyrrolizidinalkaloide haben blutstillende Eigenschaften. Doch genau hier liegt auch ein Haken: Diese Stoffe sind gleichzeitig lebertoxisch, krebserregend und erbgutverändernd.

Beinwell sollte daher nicht bei verletzter Haut und auf gar keinen Fall innerlich angewandt werden. Die meisten phytotherapeutischen Salben und Cremes sind aber mittlerweile frei von den schädlichen Stoffen und dann auch für Wunden geeignet: Fragen Sie Ihren Drogisten oder Ihre Apothekerin danach. Mit solchen Präparaten kann auch das Allantoin, das in Pflanzen übrigens relativ selten vorkommt, seine volle Wirkung entfalten: Es reinigt die Wunde, indem es das Abfliessen von Zellflüssigkeit aus der Wunde und den Abtransport von Krankheitserregern wie Bakterien fördert. Zusammen mit den Schleimstoffen unterstützt Allantoin die Bildung neuer Zellen. Während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kindern unter drei Jahren sollten Beinwellzubereitungen gemieden werden. Beachtet man jedoch diese Vorsichtsmassnahmen, ist und bleibt Beinwell eine nützliche Heilpflanze.





Nelken

### Mund- und Zahnspezialisten: Gewürznelken

Die Blütenknospen von Gewürznelken enthalten ätherische Öle; insbesondere (bis zu 95 Prozent) Eugenol. Dieses wirkt desinfizierend gegen Bakterien, Pilze und Viren, krampflösend sowie leicht örtlich betäubend und somit schmerzlindernd. Zudem können Nelken wohl die Entstehung von Prostaglandinen hemmen. Diese Gewebshormone werden bei Entzündungen übermässig gebildet; durch die Inhaltsstoffe der Nelken lässt die Entzündung nach, die betroffene Stelle kann abheilen.

Eugenol kennt jeder Zahnarzt; er kann Ihnen gegebenenfalls ein entsprechendes Medikament empfehlen. Nelkenöl zur Selbstbehandlung bekommen Sie in Apotheken und Drogerien. Es sollte sparsam bzw. mit anderen Ölen verdünnt verwendet werden, denn reines Nelkenöl kann die empfindlichen Schleimhäute schädigen. Die wichtigsten und am besten erprobten Einsatzgebiete von Nelken sind Entzündungen im Mund- und Rachenraum wie Mundschleimhautentzündung oder Halsschmerzen, Zahnschmerzen und Zahnfleischprobleme. Allerdings können Gewürznelken nur bei leichteren Beschwerden eingesetzt werden. Helfen sie nicht innerhalb kurzer Zeit, ist der Besuch beim Dentisten unumgebar.

### Mit Schmerz gegen Schmerz: Chili

Auf paradoxe Weise lindert Chili (Capsicum) bzw. Cayennepfeffer Schmerzen. Der Inhaltsstoff Capsaicin dockt an Rezeptoren in unserer Haut an, die für die Wahrnehmung von Schmerzreizen zuständig sind und Hitzesignale ans Gehirn weiterleiten. Diese TRPV1-Rezeptoren sind auch beteiligt, wenn wir Schärfe schmecken. Werden sie durch das Capsaicin aktiviert, schliessen sich zwei andere Zelleingänge, die sonst auf mechanische Reize wie Berührungen reagieren. Die TRPV1-Rezeptoren werden nun überstimuliert, bis alle Botenstoffe, die Schmerzsignale ans Gehirn weitergeben, ausgeschüttet sind. Nach einigen Minuten setzt eine Betäubung ein.

Capsaicin wird in Nasensprays, Cremes und Pflastern zur Behandlung von Muskel- und Gelenkschmerzen, Rückenschmerzen, Arthrose und Hexenschuss eingesetzt. Das wichtigste Einsatzgebiet sind jedoch periphere neuropathische Schmerzen (s. Kasten S. 21), die als Folge von Gürtelrose, nach Nervenverletzungen bei chirurgischen Eingriffen oder bei Diabetes entstehen können. Einige Studien zeigten, dass Capsaicin sogar Phantomschmerzen lindern kann. Gegen solche quälenden Schmerzen werden sonst bestimmte Antidepressiva, Antiepileptika oder Opioide eingesetzt. Diese Mittel haben Nebenwirkungen wie Konzentrationsstörungen, Benommenheit und Schwindel. Ein Capsaicin-Pflaster ist jedoch weitgehend nebenwirkungsfrei: Akute Rötungen und Schmerzen bei der Behandlung werden mit einer Kältepackung schnell gelindert. Chili/Cayennepfeffer wird nicht von jedem vertragen und ist nur bedingt zur Selbstbehandlung geeignet. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten; die Behandlung von Nervenschmerzen sollte nur durch Spezialisten erfolgen.



Chili  
(aufgeschnitten)





Kriechender Günsel

### Schön und lindernd: Günsel

Eine der hübschesten Heilpflanzen soll in unserer Schmerz-Apotheke nicht fehlen: Der blitzblau blühende Kriechende Günsel (*Ajuga reptans*). Antibakteriell, entzündungshemmend und schmerzstillend, lässt Günsel als Tee Entzündungen im Mund und Rachen abklingen, mildert Sodbrennen und die Schmerzen eines Magengeschwürs. Insbesondere kommen seine guten Eigenschaften als Breipackung oder -umschlag bei Wunden zum Tragen, sogar blutenden und schlecht heilenden, bei Prellungen und Quetschungen sowie Ekzemen und Ödemen. Günsel soll sogar die Narbenbildung verbessern.

Besonders interessant: Der Kriechende Günsel enthält das Glykosid Harpagosid, das ansonsten nur in der viel bekannteren Afrikanischen Teufelskrallen gefunden wurde. Es steht zu vermuten, dass das Harpagosid wie bei *Harpagophytum procumbens* (s. S. 22) zusammen mit einem Gemisch weiterer Inhaltsstoffe für die schmerzstillende Wirkung verantwortlich ist.

## Warnzeichen Schmerz

Schmerzen können auf unterschiedliche Arten entstehen: «Physiologisch nozizeptiv» nennt man den Schmerz, der durch mechanische, chemische oder thermische Reize ausgelöst und über körpereigene Schmerzrezeptoren (Nozizeptoren) wahrgenommen wird. «Peripher neuropathische» Schmerzen entstehen durch Nervenschädigungen ausserhalb des zentralen Nervensystems (ZNS), z.B. durch eine Amputation oder bei Diabetes. «Zentral neuropathisch» ist der Nervenschmerz innerhalb des ZNS, im Gehirn oder Rückenmark, beispielsweise bei multipler Sklerose oder nach einem Hirnschlag. Als vierter kommt der psychosomatische Schmerz dazu. Gleich welcher Ursache, Schmerz ist ein Warnzeichen und muss behandelt werden.

Zu viele Menschen gehen mit Schmerzen nicht oder zu spät zum Arzt. Mediziner bezeichnen Schmerzen als chronisch, wenn sie länger als drei Monate anhalten. Bereits jeder fünfte Patient, der seine Hausärztin aufsucht, leidet unter andauernden (Kopf-, Gelenk- und Rücken-) Schmerzen. Chronischer Schmerz hat seinen Warncharakter verloren und gilt als eigenständige Erkrankung. Hierbei bildet der Körper über die Zeit ein sogenanntes Schmerzgedächtnis aus, wodurch der Mensch dauerhaft Schmerzen empfindet.

### «Dämpfer» in Extremsituationen

Unser Körper kann durch die Ausschüttung von Endorphinen und Enkephalinen (Opioid-Verbindungen) Schmerzen selbst bekämpfen oder zumindest dämpfen. Diese Stoffe hemmen die Empfindbarkeit von Nervenzellen und befähigen uns so, auch in Extremsituationen handlungsfähig zu bleiben.





### Teufelskralle

Längst nicht mehr nur in der Naturmedizin gilt die Afrikanische Teufelskralle (*Harpagophytum procumbens*) als wirkungsvolle Alternative bei Schmerzen im Bewegungsapparat. Wie es in einem wissenschaftlichen Text einmal so schön hiess, ist «die konventionelle Pharmakotherapie bei rheumatischen Beschwerden [...] mit einem ernstzunehmenden Verträglichkeitsproblem belastet.» Sprich: Bei der Einnahme nicht-selektiver COX-Hemmer (sog. NSAR) kann es zu Blutungen der Magenschleimhaut und Rückgang der Nierenfunktion kommen.

Aber auch bei der neueren Gruppe der selektiven COX-2-Hemmer können Magenschleimhautschäden entstehen. Ein frühes Medikament aus der Gruppe («Vioxx») erhöhte deutlich das Risiko eines Herzinfarkts, viele Coxibe mussten wegen Sicherheitsbedenken vom Markt genommen werden oder sind nicht (mehr) zugelassen.

Die Teufelskrallenwurzel enthält Harpagosid, das die Produktion von schmerz- und entzündungshemmenden Botenstoffen fördert. Weitere Inhaltsstoffe wie Harpagid, Procumbid sowie Flavonoide, Triterpene und Phytosterole sind wahrscheinlich an der Wirkung beteiligt. Die Kommission E beurteilte die Teufelskralle «zur unterstützenden Behandlung degenerativer Erkrankungen des Bewegungsapparates» positiv; die Wirkung ist inzwischen durch zahlreiche Studien belegt.

Erfolgreich angewendet wird der Extrakt bei Krankheiten des rheumatischen Formenkreises, vor allem bei Arthrose und anderen Verschleisserscheinungen, sowie bei akuten und chronischen Rückenschmerzen. Teufelskralle lindert effektiv Schmerzen und Steifigkeit und verbessert die Funktionsfähigkeit der Gelenke. Eine Gegenanzeige besteht nur bei Über-

empfindlichkeit sowie Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren. Zur Anwendung bei Kindern und Schwangeren liegen keine ausreichenden Daten vor. Und natürlich sollte jeder Patient ungewöhnliche Veränderungen mit seiner Ärztin besprechen. In Anbetracht der Tatsache, dass Gelenkverschleiss und Rückenschmerzen zu einer Volkskrankheit geworden sind und nach Schätzung eines Fachmanns bis zu 70 Prozent der Betroffenen von einer Behandlung mit Teufelskralle profitieren können, ist die kostbare afrikanische Pflanze jedoch mit Sicherheit eine Königin unter den «Schmerzpflanzen».

### Gegen Kopfschmerz: Minze

Dass Pfefferminze bzw. eine zehnprozentige Pfefferminz-Alkohol-Lösung in seriösen klinischen Studien ebenso effektiv Kopfschmerzen beseitigte wie 1000 Milligramm Paracetamol oder ASS, ist seit fast 30 Jahren bekannt. Menthol wirkt krampflösend und entspannend. Auch Pfefferminzöl aus dem Fachhandel, sparsam auf die Schläfen getupft, hilft bei Spannungskopfschmerzen (s.a. GN 7-8/2014). Natürlich ist die altbekannte schmerzlindernde Wirkung von Pfefferminztee oder -öl bei Magenbeschwerden, peinigenden Krämpfen und Reizdarm eine weitere Indikation. Nur bei Säuglingen und Kleinkindern sollte Pfefferminze nicht angewendet werden. In (extrem) hoher Dosierung ist sie toxisch und kann zu Nierenversagen führen. ●

