

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 80 (2023)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Pflanzliches Kortison  
**Autor:** Rech, Anja  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1050051>

### **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:** 07.01.2026

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

# Pflanzliches Kortison

Kortison ist ein stark wirksames Medikament, das bei manchen Erkrankungen unentbehrlich ist. Allerdings hat es auch starke Nebenwirkungen. Es gibt einige Heilpflanzen, die ähnlich wirken und es ersetzen können.

Text: Anja Rech

Für Menschen mit einem Rheumaschub, Asthma, Neurodermitis oder Multipler Sklerose ist dieser Wirkstoff im Akutfall Gold wert: Kortison. Denn es gibt kein anderes Medikament, das eine so starke entzündungshemmende Wirkung aufweist. Und dennoch schrecken viele davor zurück, es anzuwenden, da sie seine Nebenwirkungen fürchten.

Dabei ist Kortison ein körpereigener Stoff: Es handelt sich um ein Hormon aus der Gruppe der Steroid-Hormone, das von der Nebennierenrinde gebildet wird und in Cortisol umgewandelt wird. Dieses lebenswichtige Hormon ist an unzähligen Stoffwechselvorgängen beteiligt. So sorgt es dafür, dass dem Körper der Energielieferant Traubenzucker zur Verfügung steht, spielt im Fettstoffwechsel eine Rolle, erhöht den Blutdruck und steuert Vorgänge des Immunsystems.

## Lange Einnahme, mehr Nebenwirkungen

Alle heutigen Kortison-Präparate sind Weiterentwicklungen des ursprünglichen synthetisch hergestellten Kortisons. Sie haben weniger Nebenwirkungen und verschiedene Wirkstärken. Kortison selbst wird nicht mehr verwendet, gab jedoch der Arzneimittelgruppe den Namen Corticoide. Nebenwirkungen treten

vor allem auf, wenn die Medikamente in hoher Dosierung und über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Dann steigt das Risiko für Osteoporose, Bluthochdruck, Magengeschwüre, Augenprobleme und Infektionen, und bei äußerlicher Anwendung kann die Haut dünner werden. Deswegen ist die Devise bei der Therapie: so kurz wie möglich in möglichst niedriger Dosierung.

## Umfassendes Wirkspektrum nötig

In manchen Fällen ist es auch möglich, Heilpflanzen zu verwenden, die eine kortisonähnliche Wirkung haben – ohne schwerwiegende Nebenwirkungen. Wie Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik, auf Pflanzenheilkunde spezialisierte Ärztin aus Bad Ragaz, erläutert, geht es dabei nicht nur um die entzündungshemmende Wirkung. Pflanzen, die das können, gebe es viele. «Eine kortisonähnliche Wirkung umfasst neben der Entzündungshemmung auch einen antiallergischen und einen entzündungsfördernden Effekt, dazu eine krampflösende Wirkung, die etwa bei Asthma wichtig ist», erklärt sie. So sei Kurkuma beispielsweise ein bewährter Entzündungshemmer, habe aber keine weiteren kortisonartigen Wirkeigenschaften. Das sieht bei den folgenden Pflanzen anders aus.

► Sicherlich können Heilpflanzen im Akutfall Kortisonpräparate nicht ersetzen. Doch sie können, in Absprache mit dem behandelnden Arzt, ergänzend eingesetzt werden und somit helfen, die Dosis von Kortison

oder anderen Medikamenten – und damit deren Nebenwirkungen – zu reduzieren. In minderschweren Fällen lohnt sich ein Behandlungsversuch mit einem solchen Kortison aus der Natur. ◀





**Ballonrebe.** Die Ballonrebe (*Cardiospermum halicacabum*) wird insbesondere in der Homöopathie eingesetzt. Sie heisst auch Herzsame – die direkte Übersetzung des lateinischen Gattungsnamens *Cardiospermum*. Die Kletterpflanze stammt aus den Tropen und entwickelt ballonartige Früchte, in denen Samen mit einem herzförmigen Fleck sitzen. Genutzt werden ihre oberirdischen Teile.

Dank Wirkstoffen wie Flavonoiden, Gerbstoffen, Saponinen und vor allem Phytosterolen verringert die Ballonrebe Entzündungen, lindert den Juckreiz bei Hauterkrankungen und bremst allergische Reaktionen. So reduzieren Phytosterole die Produktion von Botenstoffen, die Juckreiz auslösen. Ausserdem stärken sie die Barrierefunktion der Haut, so dass diese robuster gegenüber Allergieauslösern wird und weniger Feuchtigkeit verliert. Deswegen nutzt man Cremes und Salben mit einer Ur-tinktur der Ballonrebe bei Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Schuppenflechte und allergischen Ekzemen. Sie werden dreimal täglich auf die betroffenen Stellen aufgetragen. Auch bei Sonnenbrand bringt die Pflanze Linderung. In Form von Globuli, Tabletten und Tropfen ist Ballonrebe Bestandteil von homöopathischen Mitteln gegen Allergien wie Heuschnupfen.

«Die Ballonrebe wird schon lange in der indischen Medizin genutzt. In der europäischen Pflanzenheilkunde gibt es allerdings bislang keine Studien, die ihre Wirksamkeit belegen», ergänzt Prof. Chrubasik, die an der Universität Freiburg zu Phytomedizin forscht.



**Schwarzkümmel.** Ebenfalls bei entzündlichen Hauterkrankungen, aber auch bei Heuschnupfen und Asthma bewährt sich Schwarzkümmel (*Nigella sativa*) als natürliches Kortison. Die würzigen Samen der im Mittelmeergebiet verbreiteten Pflanze kennen wir auch aus der Küche. Schwarzkümmel wird seit Jahrtausenden wegen seiner vielfältigen Heilwirkung geschätzt. Ein Fläschchen Schwarzkümmelöl wurde schon im Grab des altägyptischen Königs TutAnch-amun gefunden.

Das aus den Samen gewonnene Öl weist grosse Mengen an ungesättigten Fettsäuren auf, die mehrere Phytosterole enthalten. Dazu kommt ein ätherisches Öl mit Thymochinon, das eine Wirkung bei Entzündungen und Autoimmunerkrankungen besitzt. Ausserdem erweitert dieses natürliche Antihistaminikum die Bronchien und wirkt so krampflösend – das erklärt seine heilsame Wirkung bei Asthma.

Schwarzkümmelöl eignet sich für Umschläge auf erkrankte Hautpartien bei Neurodermitis, Ekzemen oder Schuppenflechte, ansonsten nimmt man es jedoch ein. Prof. Chrubasik rät zu einem Fertigpräparat mit Kapseln. «Bei Öl aus der Flasche nimmt sehr schnell der Gehalt an Thymochinon ab, weil Sauerstoff und Licht diesen Wirkstoff zerstören. Das passiert auch im Kühlschrank.» In Kapseln bleibe der Wirkstoff dagegen länger haltbar.







**Süßholzwurzel.** Im Alltag begegnet uns Süßholz (*Glycyrrhiza glabra*) in vielen Teemischungen, weil es kalorienarm süßt, und in Lakritz. Als Heilpflanze wird es schon seit der Antike geschätzt. Wissenschaftler haben mehr als 400 Inhaltsstoffe darin gefunden. Die kortison-ähnliche Wirkung rufen vor allem Glycyrrhizinsäure und die für die starke Süsse verantwortliche Glycyrrhetinsäure hervor. Sie binden im Körper an Kortikoid-Rezeptoren und haben daher einen ähnlichen Effekt wie das Körperhormon, wenn auch schwächer.

Die Pflanze wirkt entzündungshemmend, antiallergisch und schleimlösend. Sie aktiviert das Immunsystem, hat antibakterielle und antivirale Eigenschaften und schützt die Magenschleimhaut. Ausserdem ist sie bei Husten auswurfördernd. «Doch bei längerer Einnahme zeigt sie eine Nebenwirkung von Kortison: Sie erhöht den Blutdruck», warnt Prof. Chrubasik. Daher sollte Süßholz nur unter Aufsicht des Arztes länger als vier Wochen hoch dosiert eingesetzt werden.

Die Süßholzwurzel ist Bestandteil von vielen Fertigprodukten und Arzneitee-Mischungen. Für Süßholztee werden 1,5 Gramm zerkleinerte Wurzel mit 150 Milliliter kaltem Wasser angesetzt und kurz aufgekocht. Nach 10 bis 15 Minuten abseihen.



**Weihrauch.** Weihrauch (*Boswellia spec.*) ist ein wichtiges pflanzliches Heilmittel. Seit Jahrtausenden ist das Baumharz unverzichtbarer Bestandteil der ayurvedischen Medizin in Indien. Bei der Frage nach natürlichem Kortison würde Prof. Chrubasik es als Erstes nennen. «Dabei ist Weihrauch aus dem Oman und Jemen stärker wirksam als der aus Indien. Dieser ist aber besser wissenschaftlich untersucht.» So weiss man, dass Boswelliasäuren, Incensol und andere Inhaltsstoffe entzündungshemmend sind, weil sie die Produktion von Entzündungsbotschaften bremsen. Sie lindern Schmerzen und dämpfen das Immunsystem. Das ätherische Öl wirkt abschwellend und antibiotisch. Bei Gelenkentzündungen wie Arthrose lassen sich damit Schmerzen, Schwellungen und Gelenksteifigkeit reduzieren. Ausserdem können mit Weihrauch auch chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa, Asthma, Allergien und Schuppenflechte behandelt werden. Je nach Anwendung wird er inhaliert, äusserlich aufgetragen oder eingenommen.

