

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 83 (2005)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Die wertvollsten Tipps aus der Kräuterapotheke  
**Autor:** Lenherr, Andreas  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724754>

### **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:** 30.01.2026

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



# Die wertvollsten Tipps aus der Kräuterapotheke

*Viele Leute möchten sich zuerst mit natürlichen Heilmitteln statt mit chemischen Medikamenten behandeln. Der Apotheker Dr. Andreas Lenherr antwortet auf die wichtigsten Fragen unserer Leserinnen und Leser zu den Möglichkeiten und Grenzen der Pflanzenmedizin (Phytotherapie).*

Vor gut 60 Jahren musste mir nach einem Unfall ein Stück vom Dickdarm entfernt werden. Seither leide ich, mittlerweile 85-jährig, häufig an Verstopfung und muss deshalb regelmässig Midrotee (einen Abführtee) trinken. Manchmal habe ich auch Blähungen und Durchfall. Was könnte mir weiterhelfen? Abführmittel – auch auf natürlicher Basis als Tee – sollten nur kurzfristig angewandt werden, etwa wenn man wirklich drei bis vier Tage keinen Stuhlgang hat und die Gefahr eines Darmverschlusses besteht. Bei regelmässiger Einnahme von Abführmitteln gewöhnt sich der Darm nämlich daran und wird deshalb immer träger. Wichtig ist, dass man immer genügend Flüssigkeit zu sich nimmt und mindestens zwei bis drei Liter täglich trinkt, am besten als Tee oder Mineralwasser. Wenn man zu wenig trinkt, wird alles Wasser aus dem Darm resorbiert, und der Darminhalt trocknet aus. Die Verstopfung ist vorprogrammiert. Wer kein Durstgefühl hat, kann den Flüssigkeitsverbrauch am einfachsten so unter Kontrolle halten,



BILD: ZVC

**Der Experte für Pflanzen:** Dr. Andreas Lenherr von der Berg-Apotheke in Zürich.

dass man am Morgen den Krug mit den zwei Litern Tee oder die beiden Mineralwasserflaschen auf den Tisch stellt – abends sollten sie dann ausgetrunken sein. Empfehlenswert ist insbesondere Fencheltee – der in ihrem Fall auch gegen die Blähungen hilft – oder Verveine-Tee.

Im Weiteren ist es wichtig, genügend Ballaststoffe zu sich zu nehmen. Das heisst zum Beispiel, statt Weissbrot

Ruchbrot oder Vollkornbrot zu essen sowie täglich reichlich Salat und Gemüse in den Menüplan einzubauen. Zusätzliche Ballaststoffe können Sie zu sich nehmen, indem sie in ein Joghurt ein bis zwei Teelöffel Weizenkleie und/oder Flohsamen mischen. Flohsamen enthalten in der Samenschale viel Schleim, welcher im Kontakt mit Wasser stark aufquillt. Dadurch wird der Darminhalt geschmeidig und voluminös. Wichtig ist dabei wiederum, dass sie genügend trinken. Sonst verklumpen die Flohsamen im Darm, die Verstopfung wird noch schlimmer, und es kann allenfalls sogar zu einem Darmverschluss kommen.

**Ich bin 69-jährig und nehme gegen meine Fingergelenksarthrosen seit über vier Jahren Teufelskrallentropfen ein. Die Tropfen helfen mir gut, ich weiss jedoch nicht, ob ich sie weiterhin regelmässig einnehmen darf oder ob ich einmal eine Pause einschalten muss.** Die Dosis von acht Tropfen pro Tag ist sehr bescheiden. Wenn Sie dank ihnen keine Gelenkschmerzen mehr haben, können Sie damit problemlos weiterfahren. Die Teufelskralle – eine Wüstenpflanze aus Südafrika – wird vor allem bei Arthrose, Gicht und anderen rheumatischen Beschwerden eingesetzt. Die Wirkung ist sehr vielfältig. Einerseits wirkt sie entzündungshemmend und hilft damit, die Schmerzen zu bekämpfen. Gleichzeitig werden Kalkablagerungen in den Gelenken ausgeschieden. Andererseits wird wegen der Bitterstoffe die Verdauung gefördert. Zudem werden die Nieren angeregt und so vermehrt Giftstoffe ausgeschieden. Um bei akuten Schmerzen und Entzündungen eine Wirkung zu er-

INSERAT

**KINDER<sup>®</sup> MAX**  
DIE ZEITSCHRIFT FÜR SCHLAFE KIDS VON 6-12

100 Seiten  
Lesen,  
Rätseln, Malen  
für Fr. 10.-  
statt Fr. 17.-

**Das ideale Geschenk für Ihre Enkelkinder!**

Erlebnisgeschichten, Wettbewerbe, Comic- und Bastelseite. Musik-CD. Schweizer Rätsel! 100 Seiten Spass und Spiel für Primarschüler.

Bestellen Sie ein Exemplar zum Sonderpreis von Fr. 10.- statt Fr. 17.-. Vermerk: Zeittupe  
Telefon 071 846 88 68, [abo@kindermax.ch](mailto:abo@kindermax.ch)



zielen, wird eine Tagesdosis von mindestens zwei Gramm Teufelskrallenwurzeln empfohlen. Dies entspricht dreimal täglich zwanzig bis dreissig Tropfen.

Der Arzt hat mir, 72-jährig, gegen den hohen Blutdruck seit längerer Zeit Beta-blocker verordnet. Bis zu einer Operation am Spinalkanal wegen eines verschobenen Lendenwirbels reichte bis vor einem halben Jahr eine halbe Tablette. Jetzt benötige ich zwei Tabletten, was mir nicht behagt. Könnte ich allenfalls Schlangenzur nehmen? Die Schlangenzur (lateinischer Name: Rauwolfia serpentina) ist eine Pflanze aus der Familie der Hundsgiftgewächse und stammt aus Indien, Pakistan und Sri Lanka. Ihre Wurzeln enthalten stark wirksame Stickstoffverbindungen (Alkaloide), die blutdrucksenkend wirken. Sie sind die Vorläufer vieler moderner (chemischer) Blutdruckmittel, die daraus entwickelt worden sind. Eine Anwendung von Schlangenzur darf aufgrund der zum Teil doch beträchtlichen Nebenwirkungen nur durch den Arzt verordnet werden. Harmlosere Pflanzen, die ebenfalls eine Blutdrucksenkung bewirken können, sind beispielsweise Knoblauch, Mistel und Olivenblätter.

Ich bin ein über 80-jähriger Mann und habe Probleme mit dem Wasserlösen. Da ich einen guten Schlaf habe, erwache ich manchmal erst, wenn ich starke Schmerzen verspüre. Wasserlösen ist dann kaum mehr möglich. Bei Ihnen dürfte die Prostata vergrössert sein, und ich möchte Ihnen dringend raten, deswegen Ihren Hausarzt aufzusuchen. Es gilt nämlich abzuklären, ob es sich in Ihrem Fall um eine gut- oder eine bösartige Vergrösserung handelt. Bei einer gutartigen Erkrankung lassen sich die Beschwerden durch die Einnahme von Sägepalmenextrakt sehr gut lindern.

*Dr. Andreas Lenherr ist Inhaber der Berg-Apotheke in Zürich. Gleichzeitig ist er für die pharmazeutische Betreuung der Aeskulap-Klinik Dr. Brander in Brunnen verantwortlich. Seine Spezialgebiete sind die Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Aromatherapie, chinesische Heilkräuter, Spagyrik, Bach-Blüten und Hildegard-Medizin. Weitere Informationen unter der Adresse [www.berg-apotheke.ch](http://www.berg-apotheke.ch)*



BILD: PRO SENECTUTE

Das Alter hat viele Gesichter ...

## Jetzt brauche ich einfach jemanden, der mir weiterhilft

Pro Senectute unterhält in der ganzen Schweiz über 120 Beratungsstellen. Eine von ihnen befindet sich auch in Ihrer Nähe. Sie können sich an sie wenden, wenn Sie Fragen haben im Zusammenhang mit dem Älterwerden. Auch wenn Sie Sport- und Bildungsangebote suchen, wenn Sie Unterstützung im Alltag brauchen oder wenn Sie finanzielle Sorgen haben.

**Möchten Sie wissen, wo sich Ihre Pro-Senectute-Beratungsstelle befindet? Die Liste mit sämtlichen Telefonnummern ist vorne in jeder Ausgabe der Zeitlupe eingeklebt.**

