

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 87 (2009)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Linderung aus der Kräuterapotheke  
**Autor:** Zahner, Karin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723315>

### **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:** 01.01.2026

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



# Linderung aus der Kräuterapotheke

Gegen Rheuma ist mehr als nur ein Kraut gewachsen. Die natürlichen Mittel können die Krankheit zwar nicht heilen, doch sie können die Lebensqualität steigern.

Von Karin Zahner

Zwanzig Prozent der Schweizerinnen und Schweizer leiden unter rheumatischen Beschwerden, und etwa 300 000 Menschen leben mit schweren, chronischen Rheumaformen, die mit Behinderung oder Pflegebedürftigkeit einhergehen können. «Rheuma verursacht Kosten in Milliardenhöhe, und rund jede vierte Invaliditätsrente wird wegen einer rheumatischen Erkrankung gesprochen», sagt Dr. Andrea Gerfin von der Rheumaliga Schweiz.

Zum Begriff Rheuma zählen über 200 Erkrankungen. Sie lassen sich in vier Kategorien einteilen: degenerative Erkrankungen (Abnützung), entzündliche Erkrankungen (z.B. Arthritis), Weichteilrheumatismus (z.B. Fibromyalgie) und Knochenerkrankungen. Häufigste Krankheitsbilder sind Rückenschmerzen, Arthrose, Arthritis, Weichteilerkrankungen, Osteoporose.

Nicht jedes Rheuma ist also gleich – die Behandlung ist deshalb sehr unterschiedlich. «Wichtig ist, dass man den Arzt für eine genaue Diagnose aufsucht», betont Thomas Boltshauser, Drogist und Co-Geschäftsführer der Naturathek im Sihlcity in Zürich. Naturatheken sind Geschäfte, die konsequent mit Heilmitteln aus der Natur therapieren. Oft sind diese Läden in Drogerien integriert.

Die meisten Rheuma-Betroffenen nehmen gegen die Schmerzen unter anderem chemische Mittel ein. Doch auch die Kräuterapotheke hat Wohltuendes gegen diese Krankheit zu bieten. «Wir haben in der Pflanzenwelt eine grosse Auswahl an wirksamen Pflanzen, welche die Symptome lindern können und als Unterstützung zur herkömmlichen Therapie bei gewissen Rheumaformen eingesetzt werden können», sagt Thomas Boltshauser.

Ob Arnika, Wallwurz, Schachtelhalm oder Weidenrinde – sie und noch viele mehr haben eine günstige Wirkung auf Rheuma. Welche Kräuter die richtigen sind, muss im Gespräch

mit den Betroffenen herausgefunden werden. Und in welcher Form die Pflanzenmedizin – auch Phytotherapie genannt – eingenommen werden soll, hängt ebenfalls von den Vorlieben der Patientinnen und Patienten ab. Phytotherapie gibt es als Tee, in Form von Tabletten oder Kapseln, als Tinkturen oder als spagyrische Essenzen. «Die Spagyrik ist ein uraltes ganzheitliches Naturheilverfahren, das Körper, Seele und Geist als eine im Gleichgewicht stehende Einheit betrachtet», erklärt Thomas Boltshauser. «Durch ein spezielles Herstellungsverfahren werden die Wirkstoffe der Heilpflanze in eine für den Körper gut aufnehmbare Form gebracht.» Ein weiterer Vorteil der Spagyrik ist, dass die Mittel sowohl äusserlich wie innerlich verwendet werden können.

## Die richtige Mischung machts

Doch mit den Pflanzen alleine ist es oft nicht getan. Sie werden deshalb mit herkömmlichen Medikamenten kombiniert, deren Dosierung dadurch manchmal sogar gesenkt werden kann. «Rheuma ist eine vielschichtige Erkrankung, es gibt kein Kraut, das alleine Heilung bringt», erklärt der Drogist. «Um eine optimale Wirkung zu erzielen, werden die Pflanzen deshalb oft gemischt.» Nicht alle Heilkräuter wirken auf die Entzündung oder die Schmerzen. «Auch die Nieren, die Leber oder die Galle müssen einbezogen werden. Denn diese Organe scheiden Giftstoffe aus und spielen deshalb eine wichtige Rolle bei der Therapie.»

Im Kampf gegen Rheumabeschwerden wirkt die Kräuterkraft nicht nur von innen, sondern auch von aussen: Pflanzen wie Wintergrün oder Pfeffer gibt es als Salben, Gels oder Cremen. Sie wirken durch die Haut, verbessern die Durchblutung und wärmen die betroffenen Stellen. Äusserlich angewendete Mittel sind als Zusatz zu anderen Medikamenten gedacht. Sie bringen Rheuma nicht zum Verschwinden, können aber die Schmerzen lindern.

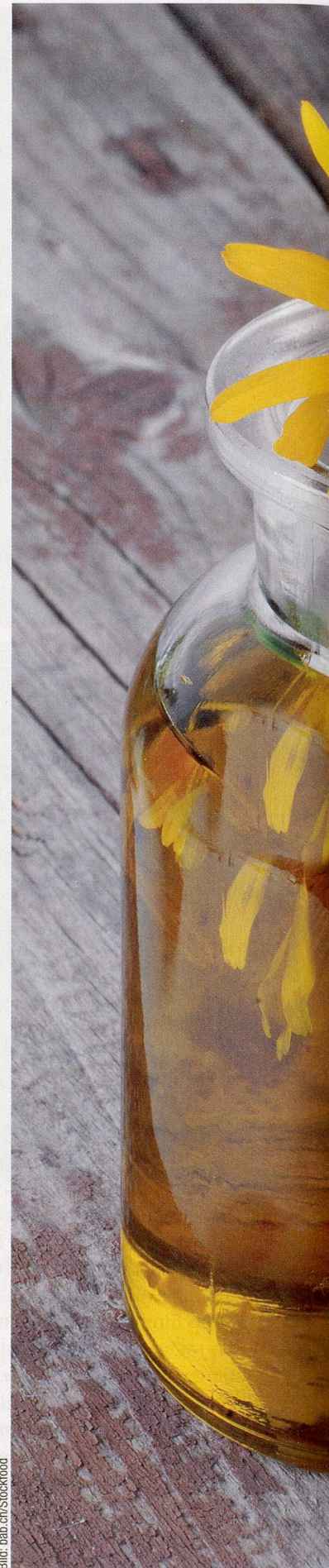
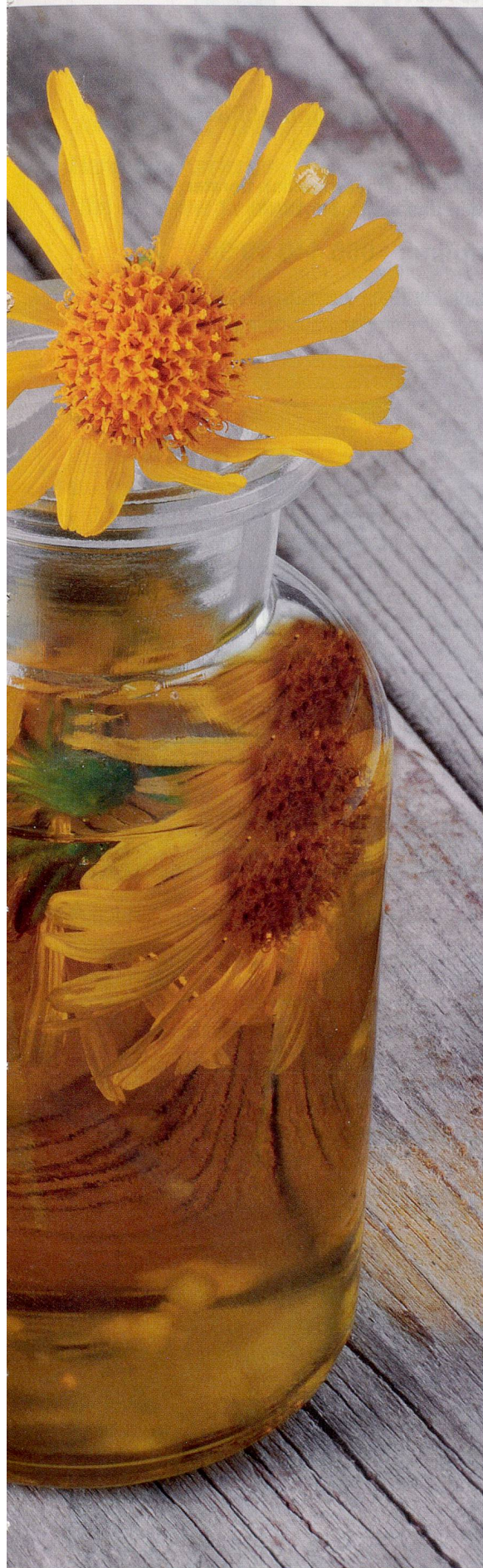


Bild: bab.ch/Stockfood





## Elf Trümpfe, welche die Natur zur Verfügung stellt

Thomas Boltshausers Auswahl von Kräutern gegen Rheuma

### Alraune

Kommt bei Arthrose zum Einsatz. Besonders bei starken Abbauprozessen des gesamten Bewegungsapparates und andauernden, starken Schmerzen. Auch bei psychischer Angeschlagenheit. Innerliche Anwendung als Tinktur, als spagyrische Essenz oder Tee.

**Achtung:** Alraune ist giftig, Dosis deshalb unbedingt mit Fachleuten besprechen!

### Arnika

Wirkt bei Muskel- und Gelenkrheuma schmerz- und entzündungshemmend. Äusserliche Anwendung als Gel, Salbe oder Creme.

### Gänsefingerkraut

Ein krampflösendes Mittel. Hilft bei Muskelschmerzen und allgemeinen Schmerzen. Soll auch gegen negative Gedanken helfen. Innerlich als spagyrische Essenz.

### Johanniskraut

Wirkt bei starken Verstimmungen, bei seelischen Verletzungen mit bekannten und unbekannten Ursachen. Wird äusserlich als spagyrische Essenz aufgetragen: etwa bei Verletzungen des Gewebes, da es entzündungshemmend und dadurch schmerzstillend wirken soll. Innerliche Anwendung als spagyrische Essenz, Tinktur oder Kapseln, äusserlich als Spagyrik.

### Schachtelhalm

Wirkt festigend aufs Bindegewebe, harn-treibend und somit aktivierend auf den Stoffwechsel. Auf mentaler Ebene soll Schachtelhalm die Gedanken strukturieren. Innerlich als Tee, Tinktur oder spagyrische Essenz angewandt.

### Tausendgüldenkraut

Wirkt entsäuernd. Durch die Regulation des Säure-Basen-Haushalts entstehen weniger Gelenk- und Muskelentzündungen. Die Magensäure wird reguliert, sodass eine gesunde Verdauung entsteht.

Innerliche Anwendung als Tee, Tinktur oder spagyrische Essenz.

### Teufelskralle

Wirkt schmerzlindernd bei Weichteilrheuma und Arthrose.

Innerliche Anwendung als Tee.

### Wacholder

Fördert die Harnausscheidung und wird bei Nieren- und Blasenleiden eingesetzt. Hilft bei Rheuma, Gicht, Arthritis, Gelenkschwellungen und diffusen Muskelschmerzen. Es wird auch als Einreibungsmittel bei Gelenkschmerzen eingesetzt. Innerliche Anwendung als Tee, Tinktur oder spagyrische Essenz.

### Wallwurz

Wirkt schmerzlindernd bei oberflächlichen Gelenkschmerzen. Wird äusserlich in Form von Gel, Salbe oder Creme angewendet. Innerlich kommt er als Spagyrik-Essenz bei Knochenerkrankungen mit heftigen Schmerzen, Narben und Phantomschmerzen zum Einsatz. Soll Psyche und Körper harmonisieren.

### Weidenrinde

Wirkt bei leichtem chronisch-entzündlichem Rheuma. Der Wirkstoff aus der Weidenrinde ist der gleiche wie derjenige, der in Aspirin verwendet wird. Wirkt entzündungshemmend. Innerliche Anwendung als Kapseln, Tee, Tinktur oder spagyrische Essenz.

### Weihrauch

Wirkt entzündungshemmend bei chronischen Rheumaerkrankungen. Verbessert die Wundheilung, wirkt tonisierend und wärmend. Innerlich als Spagyrik und Kapseln, äusserlich als Gel.

### Weitere Informationen

[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)  
[www.naturathek.ch](http://www.naturathek.ch)