

DR. JÖRG GRÜNWALD
CHRISTOF JÄNICKE



GRÜNE APOTHEKE

Das Standardwerk
zur Pflanzenheilkunde

G|U

Mit
wissenschaftlich
abgesicherten
Empfehlungen



Inhalt



Die Heilkraft der Pflanzen

Geschichte der Pflanzenheilkunde	9–23
Heilpflanzen in verschiedenen Medizinsystemen	24–34
Arzneimittelrecht und Phytotherapie	35–42
Wissenschaft und Forschung	43–47
Von der Heilpflanze zum Arzneimittel	48–60
Wildsammlung und Artenvielfalt	61–63
Märkte und Verbraucher	64–67



Beschwerden natürlich behandeln

■ Herz-Kreislauf-Beschwerden	70–79
■ Atemwegsbeschwerden	80–93
■ Beschwerden des Verdauungstrakts	94–109
■ Beschwerden am Bewegungsapparat	110–117
■ Hautkrankheiten	118–129
■ Beschwerden des Urogenitaltrakts	130–139
■ Gynäkologische Beschwerden	140–149
■ Beschwerden des Nervensystems	150–159
■ Psychische Beschwerden	160–167

■ Beschwerden des Immunsystems	168–175
■ Leistungsschwäche und Erschöpfung	176–183
■ Kinderkrankheiten	184–203



Pflanzensteckbriefe von A bis Z

Über 100 Steckbriefe, alphabetisch geordnet	206–381
---	---------



Praktische Hinweise

Naturheilmittel selber zubereiten	384–393
Arzneimittel besser verstehen	394–395



Zum Nachschlagen

Glossar	396–397
Zuordnung Heilpflanzen – Beschwerden	398–403
Zuordnung Beschwerden – Heilpflanzen	404–409
Bücher, die weiterhelfen	410
Adressen, die weiterhelfen	410–411
Sachregister	412–415

A close-up photograph of a pink flower, likely a Echinacea, showing the intricate details of its petals and the dense, spiky center. The petals are a vibrant pink color, and the center is a mix of green and red, with many small, pointed structures. The background is a soft, out-of-focus green.

Die Heilkraft der Pflanzen

Die Phytotherapie hat eine lange Tradition und sehr viele Gesichter. Begeben Sie sich auf den langen Weg durch die wechselvolle Geschichte der Heilpflanzenkunde über verschiedene Schulen bis hin zur modernen – wissenschaftlich begründeten – Phytotherapie.

HEILPFLANZEN ALS LEBENSMITTEL

Nach der Richtlinie für traditionelle Arzneimittel in Europa (2004/24/EG) können pflanzliche Erzeugnisse, die keine Arzneimittel sind und die die Kriterien des Lebensmittelrechts erfüllen, auch weiterhin als Lebensmittel in der EU vermarktet werden. Wesentliche Kriterien zur Beurteilung, ob ein Präparat ein Lebensmittel oder ein Arzneimittel ist, sind pharmakologische Wirkung, Dosierung und häufig auch die Darreichungsform. Zu den typischen Darreichungsformen von Arzneimitteln gehören Tabletten, Kapseln, Dragees oder Tropfen. Heilpflanzen, die in dieser Form angeboten werden, gelten in Deutschland in der Regel als Arzneimittel. Zwischen der eindeutigen Einstufung als Lebensmittel auf der einen und als Arzneimittel auf der anderen Seite befindet sich eine große Grauzone, in der die Zugehörigkeit nicht klar umrissen ist. Nahrungsergänzungsmittel haben zwar die Darreichungsform eines Arzneimittels, fallen aber unter das Lebensmittelrecht. Eine große Gruppe von Nahrungsmitteln – die funktionellen Lebensmittel – befinden sich ebenfalls in dieser Grauzone. Das liegt unter anderem daran, dass die gesundheitsfördernde Wirkung dieser Lebensmittel im Vordergrund steht und dass diese auch beworben wird. Die Zuordnung ist also keinesfalls immer eindeutig. Auch in diesem Bereich wird an der Harmonisierung der Einstufung innerhalb Europas gearbeitet – es werden entsprechende Richtlinien erlassen (z. B. Richtlinie 2002/46/EG des Europäischen Parlaments und des Rates vom 10. Juni 2002 zur Angleichung der Rechtsvorschriften der Mitgliedsstaaten über Nahrungsergänzungsmittel). Ein weiteres Beispiel ist die Diskussion zur Harmonisierung der Rechtsvorschriften



Bei pflanzlichen Produkten sind die Übergänge zwischen Nahrung und Arznei oft fließend.

bezüglich gesundheitsbezogener Aussagen auf Lebensmitteletiketten oder in der Werbung. Auch diese Frage wird auf europäischer Ebene verhandelt. Beispiele von Heilpflanzen, die in Deutschland schon immer sowohl unter das Lebensmittelrecht als auch unter das Arzneimittelrecht fallen, sind Tees wie Pfefferminztee oder Kamillentee. Bei dieser Einstufung spielt auch die Tradition eine große Rolle. Ein anderes Beispiel sind die Gewürze. Im Beschwerdenkapitel und in den Pflanzensteckbriefen finden Sie einige Pflanzen, die Ihnen als Gewürz gut bekannt sind. Dazu zählen Ingwer oder Curcuma, die sowohl als Arzneimittel gehandelt werden als auch unter das Lebensmittelrecht fallen.

Heilpflanzen zwischen Arzneimittel und Lebensmittelpflanzen

Heilpflanzen können sein:

- Arzneimittel
- Lebensmittel
- Nahrungsergänzungsmittel
- funktionelle Lebensmittel

Wissenschaft und Forschung

Die zentrale Aufgabe der modernen Phytotherapie besteht darin, den wissenschaftlichen Nachweis der Wirksamkeit und Unbedenklichkeit von pflanzlichen Heilmitteln zu erbringen. Das erfolgt nach internationalen Standards und nach europäischen Richtlinien. Die wissenschaftlichen Untersuchungen werden zunächst experimentell im Zellsystem und in Tierversuchen durchgeführt. Erst dann folgen erste Studien am Menschen. Wenn Wirksamkeit und Sicherheit ausreichend belegt sind, kann die Zulassung für das Arzneimittel beantragt werden.

WISSENSCHAFTLICHE STUDIEN

Es wurde schon mehrfach erwähnt, dass es Richt- und Leitlinien gibt, nach denen Wirksamkeit und Unbedenklichkeit von Arzneimitteln untersucht werden sollen. Dabei handelt es sich um international anerkannte und erarbeitete Standards, die Eingang in die europäische Gesetzgebung finden und gefunden haben. In den Standards ist festgelegt, welche Untersuchungen erforderlich sind, um die Wirksamkeit, den Wirkmechanismus und die Verteilung der zu untersuchenden Substanzen und ihrer Abbauprodukte im Körper beurteilen zu können.

• Untersuchungen in Zellen und am Tier

Wissenschaftliche Untersuchungen zu einer bestimmten Wirksubstanz finden zunächst am Tier und/oder im Zellexperiment statt.

Da die Unbedenklichkeit eines Arzneimittels ein ganz entscheidender Faktor ist, muss untersucht werden, ab welcher Dosierung eine Substanz giftig wird und welche Symptome auftreten, wenn man sie über einen längeren Zeitraum einnimmt. Dabei ist es wichtig, zu überprüfen, ob die zu untersuchende Substanz eine Auswirkung auf die

Pharmakologisch-toxikologische Studien

Untersuchungen zum Wirkmechanismus und zur Abklärung giftiger oder sonstiger gesundheitsgefährdender Eigenschaften einer Substanz werden zunächst an Zellen und an verschiedenen Tieren durchgeführt. Dieses sind Studien zur Pharmakologie und Toxikologie eines Wirkstoffs.

Zellteilung hat, sprich, ob sie Mutationen auslösen kann. Diese Untersuchungen finden sowohl im Zellsystem als auch im Tierversuch an der Maus statt. Ebenso entscheidend ist es, ein mögliches Krebs auslösendes Risiko zu bestimmen.

Ferner muss überprüft werden, ob die Wirkstoffe Auswirkungen auf die Fortpflanzung und auf die Entwicklung des Kindes im Mutterleib haben können. Sobald es irgendwelche Hinweise auf eine mögliche Schädigung des Ungeborenen gibt, darf das Arzneimittel von Schwangeren nicht eingenommen werden, sprich, die Einnahme während der Schwangerschaft ist kontraindiziert.

Atemwegsbeschwerden

Atmen ist die Grundlage unseres Lebens – ohne Sauerstoff könnten wir nicht existieren. Doch über die Atemluft gelangen auch schädliche Substanzen wie Umweltgifte und diverse Krankheitserreger in unseren Körper. Die Atemwege sind diesen Einflüssen besonders stark ausgesetzt, denn Schadstoffe aus der Luft erhöhen das Risiko, an Atemwegsbeschwerden und Infektionen der Bronchien zu erkranken.

WIE ATEMWEGE UND ATMUNG FUNKTIONIEREN

Über die Atmung wird unser Organismus mit Sauerstoff versorgt, den wir zur Energiegewinnung benötigen. Kohlendioxid, das Abfallprodukt des Energiestoffwechsels, wird auf diesem Wege entsorgt.

Das Ein- und Ausatmen erfolgt über die Atemwege. Zu den oberen Atemwegen gehören die Nase mit ihren Nebenhöhlen und der Rachen, in dem sich Luft- und Nahrungsweg kreuzen. Am Rachen Eingang zu beiden Seiten des Zäpfchens befinden sich die eiförmigen Gaumenmandeln, die Teil des Lymphgewebes sind und damit wichtige Aufgaben im Rahmen der Immunabwehr erfüllen. Der Kehlkopf, das Organ der Stimmgebung, trennt die oberen von den unteren Atemwegen. Letztere bestehen aus Luftröhre und Bronchien. In der Brust teilt sich die Luftröhre in zwei Stammbronchien, die sich weiter unten zu Bronchiolen verzweigen und schließlich in die Lungenbläschen übergehen.

WELCHE ROLLE SPIELT DIE PHYTOTHERAPIE?

Die Behandlung von Atemwegserkrankungen ist eine Domäne der Phytotherapie. Da die meisten dieser Krankheiten durch Viren hervorgerufen werden, ist keine kausale Therapie möglich. Im Vordergrund steht folglich die Linderung der Symptome, wofür pflanzliche Heilmittel besonders gut geeignet sind.

Es existiert ein großes Spektrum wirksamer Pflanzen, die nicht nur die Beschwerden bessern, sondern auch die körpereigenen Reinigungsmechanismen unterstützen und die natürliche Immunabwehr anregen. Dabei sind kaum Nebenwirkungen zu befürchten, so dass auch eine Langzeit Anwendung bei chronischen Entzündungen möglich ist.

In den winzigen Blutgefäßen der Lungenbläschen findet der eigentliche Austausch der Atemgase statt: Sauerstoff aus der eingeatmeten Luft wird an rote Blutkörperchen gebunden und zu den Körperzellen transportiert. Kohlendioxid dagegen tritt aus den kapillaren Blutgefäßen in den Luftraum über und wird ausgeatmet. Für diese Vorgänge verfügt der Körper über die stattdichte Anzahl von insgesamt 500 Millionen Lungenbläschen.

Atmen besteht aus dem Zusammenziehen und Erschlaffen der Zwischenrippenmuskeln und des Zwerchfells. Dieser Ablauf erfolgt automatisch, kann aber zu einem gewissen Grad bewusst gesteuert werden. Im Ruhezustand saugen wir mit einem Atemzug etwa einen halben Liter Luft ein, maximal sind jedoch vier bis fünf Liter möglich.

Die eingeatmete Luft besteht überwiegend aus Stickstoff und nur zu 20 % aus Sauerstoff. Zusätzlich enthält sie eine Vielzahl anderer Stoffe wie Staubpartikel, Geruchs- und Schadstoffe. Diese werden zum Teil in den Nasenschleimhäuten herausgefiltert.

Vor allem die oberen Atemwege sind starken Umwelteinflüssen ausgesetzt, die das Risiko einer Schädigung beinhalten. Krankheitsursache Nummer eins ist dabei eine Infektion mit Viren. Eine solche Infektion kann sich schnell auch auf die unteren Atemwege ausdehnen und steigert zudem die Empfindlichkeit des Organismus gegenüber einem unmittelbar nachfolgenden Bakterienbefall.

ERKRANKUNGEN DER ATEMWEGE

• Schnupfen

Einen Schnupfen hat wohl jeder von Ihnen schon gehabt – die Nase läuft oder ist verstopft, das Atmen fällt schwer. Schnupfen wird meist durch Viren verursacht. Häufig ist er der Beginn einer umfassenden Infektionskrankheit wie der Grippe.

Im Falle einer Überempfindlichkeit der Gefäßnerven in der Nasenschleimhaut können auch äußere Reize wie Staub, kalte Luft oder Chemikalien einen wässrigen Schnupfen auslösen. Bei einer solchen unspezifischen Empfindlichkeit spielt oft die Psyche eine Rolle. Schnupfen als allergische Reaktion auf bestimmte Pflanzenpollen ist unter dem Begriff „Heuschnupfen“ bekannt.

• Nasennebenhöhlenentzündung

Hält der Schnupfen über eine Woche an, scheiden Sie vermehrt dickflüssiges Sekret aus oder ist Ihre Nase vollständig verstopft, leiden Sie wahrscheinlich an einer Entzündung der Nasennebenhöhlen. Sehr häufig treten dabei Kopfschmerzen auf, bei entzündeten Kieferhöhlen auch Zahnschmerzen. Die Ursache ist eine virale oder bakterielle Infektion, oft im Anschluss an einen virenbefallenen, akuten Schnupfen.

HERBALIST



➤ Zur Behandlung einer Entzündung der Nasennebenhöhlen hat sich seit Jahrzehnten eine ganz bestimmte Kombination von Arzneipflanzen bewährt: nämlich Enzianwurzel, Primelblüten, Sauerampferkraut, Holunderblüten und Eisenkraut. Entsprechende Fertigarzneimittel sind in Form von Dragees und Tropfen in der Apotheke erhältlich.

• Bronchitis

Bei Husten, verbunden mit schleimigem Auswurf, handelt es sich um eine akute Bronchitis, die weitaus häufigste Erkrankung der unteren Atemwege. Schmerzen hinter dem Brust-

➤ Welche Heilpflanzen bei welchen Symptomen? – eine Auswahlhilfe

Beschwerden	Wichtigste Heilpflanzen											
												
	Anis ➤ S. 209	Arnika ➤ S. 210 f.	Efeu ➤ S. 242 f.	Eibisch ➤ S. 244			Eukalyptus ➤ S. 245	Fenchel ➤ S. 246	Gewürznelke ➤ S. 251	Heidelbeere ➤ S. 263	Holunder ➤ S. 265	Kamille ➤ S. 272 f.
Schnupfen	●●	●	●	●			●●	●●	●	●	●	●
Nasenbenhöhlen-entzündung	●	●	●	●			●	●	●	●	●	●
Bronchitis	●●	●	●●●	●			●●	●	●	●	●	●
Reizhusten	●	●	●●●	●●			●	●	●	●	●	●
Asthma	●	●	●	●			●	●	●	●	●	●
Rachenentzündung	●●	●	●	●●			●●	●●	●	●	●	●●
Mandelentzündung	●	●	●	●			●	●	●	●	●	●
Mund-/Zahnfleisch-entzündungen	●	●●	●	●●			●	●	●●	●●	●	●●
Bemerkung	Vor Teebereitung Früchte zerquetschen	Allergie möglich	Gut für Kinder geeignet	Standardisierte Fertigpräparate verwenden			Nicht bei Säuglingen und Kleinkindern anwenden	Vor Teebereitung Früchte zerquetschen				
Fertigpräparate	Keine	Salbe und Gel mit Tinktur	Sirup	Tropfen aus Flüssigextrakt			Diverse Präparate aus dem Öl	Honig, Sirup, Arzneitee	Keine	Keine	Keine	Diverse Präparate aus Flüssigextrakt oder Öl

- sehr gut geeignet, wissenschaftlich belegt (Monographie vorhanden, klinische Studien, Pharmakologie vorhanden)
 ●● gut geeignet (belegt, Monographie vorhanden, wissenschaftlich nur einzelne Studien oder Pharmakologie belegt)
 ● geeignet (verbreitete Anwendung oder Monographie vorhanden, aber wissenschaftlich schlecht belegt)
 ● ungeeignet bzw. nicht beschrieben



Der Name Artischocke stammt von den Mauren: „al-churchufa“ bedeutet so viel wie essbare Pflanze. Die Artischocke ist eine alte Nutzpflanze aus dem Mittelmeerraum, wo sie auch heute noch kultiviert wird. Belegt ist, dass sie schon 500 v. Chr. von den Ägyptern verwendet wurde. Im christlichen Rom galt die Gartenartischocke als teure Gemüsespezialität. Erst im 15. Jahrhundert gelangte die Artischocke nach Frankreich und England, wo sie sich vor allem der Adel schmecken ließ. Besonderen gesundheitlichen Wert sprach man in erster Linie der Wurzel und den Blättern zu, die schon im 16. und 17. Jahrhundert als Mittel gegen „verstopfte Leber und Niere“ gepriesen wurden.

Artischocke

Cynara scolymus

Botanischer Steckbrief

Die Artischocke (Familie der Asteraceae) gehört zu den Korbblütlergewächsen. Sie ist eine ausdauernde distelartige Pflanze mit einem mächtigen, bis 2 m hohen Stängel, der dicht mit stacheligen Blättern bewachsen ist. An der Spitze bilden sich kugelige, stachelige Blütenköpfe, die vor der Blüte geerntet werden. Die Pflanze blüht im Sommer und Herbst blau-violett. Die Artischocke dient nicht nur zu Heilzwecken, ihre wohlschmeckenden Böden und die Blätter gelten über den Mittelmeerraum hinaus als Delikatesse.

Wissenschaftlich belegte Anwendungen

- Die Kommission E und die ESCOP befürworten die innerliche Anwendung bei Verdauungsbeschwerden. Die ESCOP empfiehlt Artischockenblätter darüber hinaus auch für Leber- und Gallenwegsstörungen sowie im Rahmen einer fett-reduzierten Ernährung bei erhöhten Blutfettwerten.
- Extrakte aus Artischockenblättern können Zellen, insbesondere Leberzellen, vor der Schädigung durch freie Radikale schützen. Außerdem hemmen sie die körpereigene Produktion von Cholesterin und regen den Gallenfluss an.
- In Tierversuchen wurde nach zweimonatiger Anwendung eines Artischockenblättereextraktes eine Senkung der Cholesterinwerte beobachtet. Prophylaktisch verabreicht schützte der Extrakt die Leber von Ratten gegen die Folgen einer Vergiftung.

Verwendete Teile und Inhaltsstoffe

Arzneiliche Verwendung finden die frischen oder getrockneten Grundblätter und ihre Zubereitungen, vor allem aber wässrige Trockenextrakte. Als wichtigste, pharmakologisch wirksame Inhaltsstoffe enthalten Artischockenblätter Kaffeesäurederivate, Flavonoide und Sesquiterpenlactone.

Verwendung in der Volksheilkunde

Bei Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Völlegefühl sowie bei Übelkeit, hervorgerufen durch schlechte Lebertätigkeit, und als stärkendes Mittel in der Rekonvaleszenz.

➤ Darreichungsformen und Dosierung

Verwendet werden überwiegend Fertigpräparate, in der Regel aus wässrigen Trockenextrakten. Erhältlich sind Dragees, Kapseln, Tabletten oder Tropfen. Auch der Presssaft aus der frischen Pflanze ist für die medizinische Anwendung geeignet. Dagegen besitzen Artischocken als Gemüse keine gute arzneiliche Wirksamkeit, da die Zubereitung ihnen einen großen Teil der wirksamen Inhaltsstoffe entzieht.

Empfohlen werden Tagesdosen, die 6 g getrockneter Droge entsprechen (ca. 1320 mg Trockenextrakt oder 30 ml Presssaft), verteilt auf 2–3 Portionen, jeweils vor den Mahlzeiten.

Teezubereitung: 1 TL klein geschnittene Artischockenblätter mit 150 ml heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und jeweils eine Tasse vor den Mahlzeiten trinken.

! Anwendungsbeschränkungen

Zubereitungen aus Artischockenblättern sollten nicht während Schwangerschaft oder Stillzeit angewendet werden, weil dazu keine wissenschaftlichen Erkenntnisse vorliegen. Wenn Sie an einem Verschluss der Gallenwege leiden, sollten Sie Präparate aus Artischocken-

blättern keinesfalls anwenden. Und bei Gallensteinen fragen Sie vor der Anwendung bitte Ihren behandelnden Arzt.

Bei bekannter Allergie gegen Korbblütler (vgl. Arnica montana, Seite 210 f.) sollten Artischockenpräparate ebenfalls nicht angewendet werden.

Nebenwirkungen

In seltenen Fällen treten Magen-Darm-Beschwerden auf. Außerdem sind allergische Reaktionen möglich (siehe oben).

STUDIEN



- Über 500 Patienten mit unspezifischen Verdauungsstörungen erhielten über einen Zeitraum von 6 Wochen 3-mal täglich eine Dosis von 320–640 mg Artischockenblättereextrakt oder ein Placebo. Die Symptome verbesserten sich bei der Gruppe, die den Extrakt erhalten hatte, insgesamt um 71 %. Verglichen mit den Ausgangswerten, nahmen die Blähungen um 66 % ab, die Unterleibsschmerzen um 76 % und die Übelkeit sogar um 82 %.
- Bei einer Untergruppe von 300 Patienten wurden auch die Blutfettwerte untersucht: Bei den Personen, die den Artischockenextrakt bekommen hatten, nahmen die Triglyceride um 12,5 % ab und das Gesamtcholesterin um 11,5 %, dagegen nahm das „nützliche“ HDL-Cholesterin nur leicht um 2,3 % zu.

GEPRÜFTE PFLANZENHEILKUNDE FÜR MODERNE MENSCHEN

Wer heilt hat Recht – und muss sich auch vor wissenschaftlicher Überprüfung nicht fürchten. Die GRÜNE APOTHEKE führt traditionelle Pflanzenheilkunde mit moderner Phytotherapie zusammen. So finden Sie in diesem Standardwerk für jede Beschwerde das beste Heilmittel.

► Beschwerden behandeln:

In 12 übersichtlichen Kapiteln finden Sie Empfehlungen, Warnhinweise sowie differenzierte Bewertungen für die richtige Auswahl der geeigneten Heilpflanzen.

► Pflanzensteckbriefe:

In über 100 bebilderten Porträts erfahren Sie, welche Inhaltsstoffe die Heilpflanzen enthalten und wie Sie sie einnehmen oder anwenden können.

► Praktische Hinweise:

Wie Sie Tees, Inhalationen, Salben und anderes zubereiten und aufbewahren können; worauf Sie beim Kauf von Heilpflanzen und Fertigpräparaten achten sollten.



WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-4541-3



9 783833 845413



PEFC
PHYTO-EXPERTEN
€ 24,99 [D]
€ 25,70 [A]

www.gu.de

G|U