

Praxis Heilpflanzenkunde

Ursel Bühring
Michaela Girsch





Ursel Bühring, Jahrgang 1950, ist Heilpraktikerin (seit 1982), Krankenschwester, Natur- und Umweltpädagogin und seit vielen Jahren als Dozentin für Heilpflanzenkunde an Institutionen im In- und Ausland tätig. Sie ist als Autorin von Phytotherapie-Fachbüchern und Heilpflanzen-Artikeln im In- und Ausland bekannt und wirkt regelmäßig bei Radio- und Fernsehsendungen mit. 1997 gründete sie die Freiburger Heilpflanzenschule mit dem Ziel, das traditionelle Wissen über Kräuterheilkunde wieder aufzugreifen und mit den neuesten Erkenntnissen der Phytomedizin zu verbinden. 2013 gab sie ihre renommierte Schule an Nachfolger weiter. www.ursel-buehring.de



Michaela Girsch, Jahrgang 1965, ist Dozentin an der Freiburger Heilpflanzenschule und seit 1990 als Heilpraktikerin tätig, seit 1996 in eigener Praxis. Schwerpunkt ihrer Praxistätigkeit ist die Phytotherapie. Zu den weiteren Schwerpunkten zählen Ausleitungsverfahren, Fußreflexzonenmassage, Ohrakupunktur und Aromatherapie. www.michaela-girsch.de

Ursel Bühring, Michaela Girsch

Praxis Heilpflanzenkunde

137 Abbildungen

Karl F. Haug Verlag · Stuttgart

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Ihre Meinung ist uns wichtig! Bitte schreiben Sie uns unter: www.thieme.de/service/feedback.html

Anschriften

Ursel Bühring
Hindenburgstr. 64 a
79102 Freiburg
Deutschland

Michaela Girsch
Am Brückle 13
79291 Merdingen
Deutschland

© 2016 Karl F. Haug Verlag in
Georg Thieme Verlag KG
Rüdigerstr. 14
70469 Stuttgart
Deutschland

www.haug-verlag.de

Umschlaggestaltung: Thieme Verlagsgruppe
Umschlagfoto: www.fotolia.com/goldbany,
www.fotolia.com/emer
Satz und E-Book-Produktion:
SOMMER media GmbH & Co. KG, Feuchtwangen
gesetzt aus Arbortext APP-Desktop 9.1 Unicode
M180

DOI 10.1055/b-004-129577

ISBN 978-3-13-220591-8

Auch erhältlich als E-Book:
eISBN (PDF) 978-3-13-220601-4
eISBN (epub) 978-3-13-220611-3

Wichtiger Hinweis: Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse, insbesondere was Behandlung und medikamentöse Therapie anbelangt. Soweit in diesem Werk eine Dosierung oder eine Applikation erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass Autoren, Herausgeber und Verlag große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht.

Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden. Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in diesem Buch abweicht. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Autoren und Verlag appellieren an jeden Benutzer, ihm etwa auffallende Ungenauigkeiten dem Verlag mitzuteilen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen ®) werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen oder die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



Besuchen Sie uns auf Facebook!
[www.facebook.com/
haugheilpraxisleben](http://www.facebook.com/haugheilpraxisleben)

Vorwort

Was veranlasst zwei in der Heilpflanzenkunde Beheimatete, deren Arbeit und zugleich Freude seit nun schon Jahrzehnten in der Praxis und dem Weitergeben der Phytotherapie besteht, zu einem Buch wie diesem? Gibt es nicht genügend Bücher, haben sie nicht selbst schon genügend dazu geschrieben? Nein, ein solches Buch gibt es noch nicht auf dem Markt. Es ist „Das Heilpflanzen-Praxisbuch für den Therapeuteschreibtisch“. Was in meinem (U. Bühring) *Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde* auf vielen Seiten ausführlich steht und durchaus als Hintergrundinformation dienen soll, was wir gemeinsam in unseren *Lernkarten Heilpflanzenkunde* und dem *Arbeitsheft Moderne Heilpflanzenkunde* geschrieben haben und was es alles an wirklich hervorragender wissenschaftlicher und Praxisliteratur in Sachen Heilpflanzenkunde und Phytotherapie gibt – eines fehlte immer:

Wenn die Praktiker, sprich Heilpraktiker und Ärzte, in ihrer Praxis ihren Patienten Heilpflanzen oder Phytopharmaka verschreiben wollen, dann können sie nicht erst ein Lehrbuch studieren, wenn der Patient vor ihnen sitzt. Sie möchten ihm jetzt und heute etwas „Pflanzliches“ verordnen, etwas mit- und weitergeben. Da braucht es eine strukturierte Zusammenfassung der wesentlichen Fakten, die zu einem Ergebnis führen: der Verordnung für den Patienten. Deshalb dieses Buch. Hier haben wir zweierlei anzubieten: kurz und knapp als Übersicht die wichtigsten Hintergründe, welche Arzneidroge sich warum bei dieser Indikation am ehesten anbietet, welche Alternativen es gibt. Und einen An- und Einblick in die wichtigsten Pflanzen samt Überblick über die wesentlichen Wirkstoffe und Praxiseinheiten für Therapeut und Patient. Nicht episch ausbreitet, sondern übersichtlich zusammengefasst.

Und als etwas ganz Einmaliges bekommen Sie Therapiekonzepte vom Feinsten an die Hand, die den ganzen Menschen sehen. Neben der Behandlung der akuten Beschwerden werden auch mögliche konstitutionell bedingte Schwachpunkte in die Therapie miteinbezogen und Langzeittherapien vorgeschlagen, zudem wird auf Besonderheiten in der Therapie oder im praktischen Umgang mit Heilpflanzen hingewiesen. Eine Vielzahl von Teerezepturen, Präparaten mit Dosierungsempfehlungen und äußerlichen Anwendungen, die sich in der Praxis bewährt haben, ermöglichen Ihnen, seriös und verantwortungsbewusst Heilpflanzen anzuwenden. Somit können Sie loslegen – und das ist unser Anliegen mit diesem Buch.

Diese zwei Aspekte in ein Praxisbuch zu bringen, hat uns beflügelt und neben vielen intensiven Arbeitsstunden richtig Freude bereitet. Möge Ihnen die Arbeit mit diesem Buch und den Heilpflanzen ebenso viel Freude bereiten.

Freiburg und Meringen, im Juni 2016

Ursel Bühring und Michaela Girsch

Einleitung

Es gibt viele Bücher über Heilpflanzen und deren Anwendungsmöglichkeiten. Dieses Buch sieht sich als Ergänzung, v. a. auch zum *Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde*, und möchte eine Hilfe im Praxisalltag darstellen. Das Anwenden von Heilpflanzen möchten wir erleichtern, in dem wir die wesentlichen „Facts“ und Hintergründe zu den Heilpflanzen kurz und bündig zusammenfassen und bewährte Therapiekonzepte vorstellen.

Wie sind die einzelnen Therapieschritte? Wie kann ich akute Beschwerden lindern, ohne das „große Ganze“ aus den Augen zu verlieren? Welche Teemischung hat sich bewährt? Und wie war noch mal die Dosierung? Fragen wie diese stellen sich tagtäglich, und wir haben bei den vorliegenden Ratschlägen unsere jahrzehntelange Erfahrung im therapeutischen Einsatz sowohl in der Pflege als auch in der Naturheilpraxis einfließen lassen. Das mag nicht der Weisheit letzter Schluss sein, spiegelt aber Bewährtes wider und soll eine Anregung sein.

Aufbau der Kapitel

Teil 1 – Heilen mit Pflanzen Hier sind die Indikationen als Einstieg ins Thema jeweils nur kurz erläutert. Es geht im Wesentlichen um eine strukturierte Übersicht und schnell auffindbare Antworten auf Fragen wie: Was sind die wichtigsten Pflanzen und warum, wann und wie werden sie bei welcher Indikation eingesetzt? Dem folgten eine **Übersicht** über die zugehörigen Heilpflanzen mit ihren wesentlichen Wirkstoffgruppen, Wirkprinzipien oder therapeutischen Wirkungsschwerpunkten und Eigenheiten zur Unterscheidung sowie **naturheilkundliche Tipps** und kleinere Rezepte. Die anschließenden **Pflanzenporträts** stellen exemplarisch exponierte Heilpflanzen mit ihren Wirkungen, Indikationen und Nebenwirkungen dar, beginnend mit Abbildung und **Fiederblättern**, an denen auf den ersten Blick die Hauptwirkstoffe erkennbar sind. Bei den anschließenden **Therapiekonzepten** geht es ausschließlich um das Anwenden, um Therapieziele und Therapieschritte. Durch die übersichtliche Darstellung wird ein „roter Faden“ zur Orientierung angeboten. Hier finden sich Teemischungen, Präparate und teilweise auch äußerliche Anwendungen.

Die **Fiederblätter** in Teil 1 sind jedem Pflanzenporträt zugeordnet. Was es damit auf sich hat? Sie geben Ihnen einen „Über-Blick“ auf den ersten „Augen-Blick“, welches die wichtigsten wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoffe – und damit die Heilkraft – der jeweiligen Heilpflanze sind.

Fiederblätter sind zuerst einmal Blätter bestimmter Pflanzen, bei denen mehrere kleinere, getrennte Blättchen an einer Blattspindel zusammengewachsen sind und so ein Ganzes bilden. Das soll als Symbol gelten für den Strauß an Wirkstoffen, den Pflanzen als „Vielstoffgemisch“ in sich tragen und der in ihrer Gesamtheit (erst) die Wirkung ausmacht. Wir haben uns, botanisch gesehen, ein paarig gefiedertes Blatt mit insgesamt 14 Fiederblättchen herausgesucht. Davon sind 12 der einzelnen Fiederblättchen den 12 häufigsten wichtigen Inhaltsstoffen zugeordnet. Das sind ätherische Öle, Anthocyane, Anthranoide, Arbutin, Bitterstoffe, Cumarine, Flavonoide, Gerbstoffe, Salizylate, Saponine, Senföle, Schleimstoffe. Sie befinden sich immer an der gleichen Stelle. Mit der Zeit prägen sie sich ein und Sie können auf einen Blick erkennen, was sich an Heilkraft in der Pflanze verbergen mag. Darum geht es. Und die 2 unteren, freien Fiederblättchen? Sie bieten Platz für weitere spezifische Inhaltsstoffe, die die Wirkung der entsprechenden Heilpflanze ausmachen.



Fiederblättchen und ihre Bedeutung.

Teil 2 – Wirkstoffe Hier finden Sie kurz und übersichtlich, was wie wirkt in den Pflanzen: die wichtigsten **Inhaltsstoffe**, Wirkungen und Anwendungen in Tabellen zusammengefasst, eine Übersicht über die zugehörigen Heilpflanzen und evtl. deren Nebenwirkungen. Manchmal finden sich spezielle Hinweise oder Anregungen, wie Sie auf einfache Weise eine Wirkung an sich selbst erspüren – und sich so bestens merken können.

Teil 3 – Heilpflanzen zubereiten und anwenden Hier geht es um das praktische Anwenden: die korrekte Art der Teezubereitung, damit daraus mehr als Genuss wird, nämlich ein Heilmittel, und natürlich um therapeutisch gekonnte Teemischungen. Es geht um Infos über Tinkturen, die Sie natürlich verordnen, aber auch darum, wie Sie sich für Ihre eigene Hausapotheke selbst eine Tinktur herstellen können. Ebenso geht es um Salben, Cremes und Gele, deren Unterschiede in der Art und in ihrem Einsatz und um eine Anleitung für einfachste Zubereitungen für Ihre Hausapotheke oder evtl. zur Anleitung für Patienten. Ebenso geht es um das Thema medizinische Auszugsöle oder Ölmischungen mit ätherischen Ölen sowie Medizinalweine und „Lebenselixiere = Theriak“ – sie sind in der Selbstmedikation bekannt und beliebt. Dem Thema Wickel widmen wir uns ausführlich und stellen viele Beispiele vor; sie können gut zum therapeutischen Angebot Ihrer Praxis gehören oder, korrekt angelernt, von Patienten zuhause eigenständig durchgeführt werden. Das Thema Waschungen scheint unbekannt und wird doch täglich durchgeführt. Welche therapeutischen Effekte man damit auf einfachste Art erreichen kann, erfahren Sie hier, desgleichen auch, welche Einsatzmöglichkeiten es für Aromasprays gibt. Den Abschluss bildet der Genuss: eine Einführung in „Wildgemüse“, das dank Smoothies und Pestos heute glücklicherweise wieder in aller Munde ist.

Teil 4 – Service und Co. Am Schluss des Buches finden Sie weiterführende Adressen, die Ihnen die tägliche Arbeit mit Heilpflanzen erleichtern.

Zur Arbeit mit den Therapiekonzepten

Zu den Tees Die Teemischungen sind erprobt und bewährt. Nicht alle Teedrogen sind einfach zu beschaffen und das Zusammenstellen einer Teemischung in der Apotheke ist dort mittlerweile mit einem hohen Dokumentationsaufwand verbunden. Daher scheuen sich viele Therapeuten, Tees zu rezeptieren – und Apotheken, diese zuzubereiten. Dennoch empfehlen wir ausdrücklich, individuelle Teemischungen für Patienten zusammenzustellen. Es stellt nach wie vor eine ausgezeichnete Möglichkeit dar, verschiedenste therapeutische Aspekte (akute Beschwerden, individuelle Schwachpunkte, konstitutionelle Faktoren etc.) gekonnt zu vereinen, und ist zudem ein absolutes „Alleinstellungsmerkmal“, denn welcher Therapeut beherrscht diese hohe Kunst heute noch? Das **individuelle Teerezept** ist die Königsdisziplin der Pflanzenheilkunde, hier kann der Therapeut seine ganze Erfahrung einfließen lassen und die Patienten wissen dies sehr zu schätzen.

Rein rechtlich gehört die Herstellung und Abgabe von Arzneimitteln in die Hand des Apothekers, Teemischungen gehören auch dazu. Schauen Sie sich in Ihrer Umgebung um, welche Apotheke sich im Umgang mit Arzneidrogen auskennt, oder erkundigen Sie sich, welche Versandapotheke Teemischungen zusammenstellt – und lassen Sie sich v. a. nicht entmutigen! Teedrogen in der Apotheke entsprechen den arzneimittelrechtlichen Vorschriften, d. h., der Mindestwirkstoffgehalt ist genau definiert und die Drogen sind rückstandskontrolliert. Selten finden sich in Apotheken Arzneidrogen in Bioqualität. Da es mittlerweile aber immer mehr Lieferanten gibt, die biologisch angebaute Heilpflanzen in „Arzneibuchqualität“ anbieten, lohnt sich oft das Gespräch mit den Apothekern.

Wir führen in unseren Teemischungen nicht ausschließlich Arzneidrogen auf, die eine Positiv-Monografie durch die Kommission E bekommen haben. Einige haben eine sogenannte „Null-Monografie“, was vereinfacht bedeutet, dass die Wirkung nicht bewiesen ist, sie aber auch keinen Schaden anrichten können. In diesem Bereich finden sich v. a. traditionell verwendete Heilpflanzen, die man wissenschaftlich oft gar nicht weitergehend untersucht hat, die aber einen festen Platz innerhalb der Pflanzenheilkunde haben. Wir möchten auch ermuntern, diese alten Heilpflanzen nicht dem Vergessen preiszugeben und sie im Praxisalltag in die therapeutischen Überlegungen mit einzubeziehen.

Zu den Präparaten Die Präparate, die es zu kaufen gibt, sind selbstverständlich nicht vollständig aufgeführt, sondern spiegeln individuelle Vorlieben und Bewährtes wider. Zudem befindet sich der Markt permanent im Wandel; das Erlöschen von Zulassungen sowie ökonomische und politische Aspekte spielen dabei eine große Rolle. Die Auflistung der Phytopharmaka in der Roten Liste stellt nur eine kleine Anzahl der erhältlichen Phytopharmaka dar. Therapeuten kommen nicht umhin, die Kompendien der kleinen und mittleren Firmen, oft sind es traditionelle Familienbetriebe, anzufordern und mit Lust und Muße durcharbeiten. Es lassen sich hier immer wieder richtige Schätze finden! Das macht auch individuelles und patientenbezogenes Arbeiten aus.

In einigen Heilpflanzenpräparaten werden homöopathische **Urtinkturen** eingesetzt, diese werden dann als homöopathische Arzneimittel vertrieben, obwohl die Pflanze in stofflicher und nicht in potenziierter Form eingesetzt wird. Die von uns empfohlenen Dosierungen dieser Arzneimittel fallen manchmal höher aus als die von den Herstellern empfohlene Dosierung. Die Dosierung homöopathischer Arzneimittel ist gesetzlich geregelt und für potenzierte Arzneimittel sinnvoll und richtig, für Urtinkturen jedoch zu niedrig. Urtinkturen werden nach dem HAB (Homöopathischen Arzneibuch) meist aus Frischpflanzen in sehr hoher Konzentration (Droge/Extrakt-Verhältnis) hergestellt und daher niedriger dosiert als nach dem DAB (Deutschen Arzneibuch) hergestellte Tinkturen. Während für DAB-Tinkturen eine Tageseinnahmedosis von 3-mal täglich 20–25 Tropfen empfohlen wird, ist die Dosierung bei Urtinkturen entsprechend niedriger, in der Regel 3-mal täglich 10 Tropfen. Diese kann bei verschiedenen Herstellern aufgrund der Produktionsweise abweichen. Wir haben die Dosierungsempfehlungen entsprechend angepasst.

Erstattungsfähigkeit Seit der Gesundheitsreform 2004 werden die meisten naturheilkundlichen Arzneimittel nicht mehr durch die gesetzlichen Krankenkassen erstattet, das betrifft mit wenigen Ausnahmen auch Phytopharmaka.

Erstattet werden durch die gesetzlichen Krankenkassen:

- ärztlich verordnete Phytopharmaka grundsätzlich für Kinder bis 12 Jahre
- ärztlich verordnete Phytopharmaka für Kinder mit Entwicklungsverzögerung bis zur Vollendung des 17. Lebensjahrs
- ärztlich verordnete standardisierte Ginkgopräparate bei beginnender Demenz vom Alzheimer-Typ
- ärztlich verordnete Flohsamenschalen in der Rezidivprophylaxe bei Patienten mit Morbus Crohn, Kurzdarmsyndrom und HIV-assoziiierter Diarrhö
- ärztlich verordnete Lektin-standardisierte Mistelpräparate zur Verbesserung der Lebensqualität bei Patienten mit malignen Tumoren in palliativer Situation
- Phytotherapeutika, in denen **verschreibungspflichtige** pflanzliche Bestandteile (z. B. Belladonna, Colchicum, Hyoscyamus) enthalten sind oder die generell verschreibungspflichtig sind (bestimmte Johanniskrautpräparate).

Das Grüne Rezept Die Mehrheit der Krankenkassen machen mittlerweile davon Gebrauch, die Kosten für bestimmte rezeptfreie, jedoch apothekenpflichtige Arzneimittel als individuell festgelegte Satzungsleistung zu übernehmen. Dies betrifft pflanzliche, homöopathische und anthroposophische Arzneimittel, die vom Arzt auf dem „Grünen Rezept“ (Privatrezept) verordnet werden; hierzu findet sich auch ein Hinweis auf dem Rezept. Erstattet wird meist bis zu einer bestimmten jährlichen Summe, je nach Krankenkasse zwischen 50 und 400 Euro. Für die Kostenerstattung eines solchen Medikaments muss der Versicherte die Quittung aus der Apotheke zusammen mit dem Grünen Rezept bei seiner Krankenkasse einreichen. Für Einzelheiten erkundigt man sich am besten direkt bei der Krankenkasse.

Erstattung durch private Krankenversicherungen und Beihilfe Alle in den Therapiekonzepten aufgeführten Präparate werden erstattet. Nahrungsergänzungsmittel, Medizin- und Pflegeprodukte werden **nicht** erstattet.

Berücksichtigung bei der Steuererklärung Gibt es keine Erstattung durch die Krankenkasse, kann das Grüne Rezept zusammen mit der Quittung aus der Apotheke auch bei der jährlichen Einkommensteuererklärung des Patienten als außergewöhnliche Belastung eingereicht werden. Rezepte, die durch Heilpraktiker im Rahmen einer Behandlung ausgestellt werden, können ebenfalls mit Quittung und Rechnung des Heilpraktikers bei der Einkommensteuererklärung geltend gemacht werden.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Einleitung	6
Aufbau der Kapitel	7
Zur Arbeit mit den Therapiekonzepten	9

Teil 1

Heilen mit Pflanzen

1 Darmerkrankungen	20
1.1 Durchfall	20
1.1.1 Phytotherapeutika	21
1.1.2 Therapiekonzept akuter unspezifischer Durchfall	25
1.1.3 Therapiekonzept chronisch-entzündliche Darmerkrankungen	27
1.2 Verstopfung	28
1.2.1 Phytotherapeutika	29
1.2.2 Therapiekonzept chronische Verstopfung	33
1.3 Blähungen	36
1.3.1 Phytotherapeutika	36
1.3.2 Therapiekonzept Blähungen	40
1.3.3 Therapiekonzept Roemheld-Syndrom	42
1.4 Reizdarm	43
1.4.1 Phytotherapeutika	44
1.4.2 Therapiekonzept Reizdarm	45
1.5 Darmmykose	48
1.5.1 Phytotherapeutika	48
1.5.2 Therapiekonzept Darmmykose	50
1.6 Dysbiose – Darmsanierung	51
1.6.1 Phytotherapeutika	52
1.6.2 Therapiekonzept Darmsanierung	53
2 Magenerkrankungen	55
2.1 Unkomplizierte akute Magenerkrankung	55
2.1.1 Phytotherapeutika	56
2.1.2 Therapiekonzept leichte akute Magenerkrankungen	60
2.2 Chronische Gastritis, Magengeschwür und Sodbrennen	61
2.2.1 Phytotherapeutika	62
2.2.2 Therapiekonzept Chronische Gastritis, Magengeschwür und Sodbrennen	67
2.3 Verdauungsstörungen (funktionelle Dyspepsie, Reizmagen)	70
2.3.1 Phytotherapeutika	71
2.3.2 Therapiekonzept Verdauungsstörungen (funktionelle Dyspepsie, Reizmagen)	75

3	Erkrankungen der Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse	77
3.1	Phytotherapeutika	77
3.2	Erkrankungen der Leber/Hepatopathie	78
3.2.1	Phytotherapeutika	79
3.2.2	Therapiekonzept Hepatopathie	83
3.3	Funktionelle Gallenerkrankungen und Reizgalle	85
3.3.1	Phytotherapeutika	86
3.3.2	Therapiekonzept Funktionsstörungen der Gallebildung und Reizgalle	89
3.4	Funktionelle Pankreasinsuffizienz	91
3.4.1	Phytotherapeutika	92
3.4.2	Therapiekonzept funktionelle Pankreasinsuffizienz	94
4	Atemwegserkrankungen	97
4.1	Erkältung	97
4.1.1	Phytotherapeutika	98
4.1.2	Therapiekonzept Erkältung	104
4.1.3	Therapiekonzept Infektanfälligkeit	106
4.2	Akute Bronchitis und produktiver Husten	108
4.2.1	Phytotherapeutika	108
4.2.2	Therapiekonzept akute Bronchitis	114
4.2.3	Therapiekonzept chronische Bronchitis	117
4.2.4	Therapiekonzept Asthma bronchiale/COPD	119
4.3	Unproduktiver, trockener Husten, Reizhusten und Heiserkeit	120
4.3.1	Phytotherapeutika	121
4.3.2	Therapiekonzept unproduktiver, trockener Husten und Reizhusten	125
4.4	Schnupfen – Sinusitis	126
4.4.1	Phytotherapeutika	127
4.4.2	Therapiekonzept akute Sinusitis	131
4.4.3	Therapiekonzept chronische Sinusitis	132
4.5	Heuschnupfen	133
4.5.1	Phytotherapeutika	134
4.5.2	Therapiekonzept Heuschnupfen	136
4.6	Mund- und Rachenerkrankungen	138
4.6.1	Phytotherapeutika	139
4.6.2	Therapiekonzept akute Tonsillitis	144
4.6.3	Therapiekonzept chronisch-rezidivierende Tonsillitis	146
5	Harnwegs- und Prostataerkrankungen	148
5.1	Harnwegsinfekte	148
5.1.1	Phytotherapeutika	149
5.1.2	Therapiekonzept akute Harnwegsinfekte	153
5.1.3	Therapiekonzept chronisch-rezidivierende Harnwegsinfekte	155
5.2	Funktionelle Beschwerden – Reizblase und (abakterielle) Prostatitis	157
5.2.1	Phytotherapeutika	157
5.2.2	Therapiekonzept Reizblase	159
5.3	Benigne Prostatahyperplasie (BPH)	159

5.3.1	Phytotherapeutika	160
5.3.2	Therapiekonzept benigne Prostatahyperplasie	164
6	Erkrankungen des Bewegungsapparats	165
6.1	Rheumatische Beschwerden	165
6.1.1	Phytotherapeutika	166
6.2	Degenerativ-rheumatische Erkrankungen: Arthrose	168
6.2.1	Phytotherapeutika	169
6.2.2	Therapiekonzept Arthrose	174
6.3	Arthritis	177
6.3.1	Phytotherapeutika	178
6.3.2	Therapiekonzept Arthritis und andere entzündlich-rheumatische Erkrankungen	184
7	Erkrankungen der Haut und Wundbehandlung	186
7.1	Wundbehandlung: Wunden und offene Verletzungen	186
7.1.1	Phytotherapeutika	187
7.1.2	Therapiekonzept chronische Wunden	192
7.2	Wundbehandlung: geschlossene Wunden und stumpfe Traumen	193
7.2.1	Phytotherapeutika	193
7.2.2	Therapiekonzept stumpfe Verletzungen	198
7.3	Chronische Hauterkrankungen: Ekzeme	199
7.3.1	Phytotherapeutika	200
7.3.2	Therapiekonzept Ekzeme.	204
7.4	Neurodermitis	207
7.4.1	Phytotherapeutika	208
7.4.2	Therapiekonzept Neurodermitis.	213
7.5	Psoriasis	215
7.5.1	Phytotherapeutika	216
7.5.2	Therapiekonzept Psoriasis	219
8	Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen	221
8.1	Erkrankungen des Herzens	221
8.1.1	Phytotherapeutika	222
8.1.2	Therapiekonzept funktionelle Herzbeschwerden und Rhythmusstörungen.	229
8.1.3	Therapiekonzept Altersherz und Herzinsuffizienz.	231
8.2	Erkrankungen des Blutdrucks	232
8.2.1	Phytotherapeutika	233
8.2.2	Therapiekonzept Hypertonie	237
8.2.3	Therapiekonzept Hypotonie	239
8.3	Arteriosklerose/Hyperlipidämie/koronare Herzkrankheit	240
8.3.1	Phytotherapeutika	241
8.3.2	Therapiekonzept koronare Herzkrankheit und Arteriosklerose	247
8.4	Chronische venöse Insuffizienz	250
8.4.1	Phytotherapeutika	251
8.4.2	Therapiekonzept venöse Durchblutungsstörungen – venöse Insuffizienz	255

9	Erkrankungen Nervensystem und Psyche	257
9.1	Schlafstörungen und Nervosität	257
9.1.1	Phytotherapeutika	258
9.1.2	Therapiekonzept nervöse Unruhezustände und Schlafstörungen	263
9.2	Erschöpfung und Burn-out.	267
9.2.1	Phytotherapeutika	268
9.2.2	Therapiekonzept Erschöpfung und Burn-out	272
9.3	Depressive Verstimmungen und Ängste.	275
9.3.1	Phytotherapeutika	275
9.3.2	Therapiekonzept depressive Verstimmung und Ängste.	280
9.4	Kopfschmerz und Migräne.	282
9.4.1	Phytotherapeutika	283
9.4.2	Therapiekonzept Spannungskopfschmerzen und Migräne	287
10	Heilpflanzen in der Frauenheilkunde.	289
10.1	Allgemeine Einführung.	289
10.2	Menstruationsbeschwerden.	289
10.2.1	Phytotherapeutika	291
10.2.2	Therapiekonzept Dysmenorrhö	295
10.2.3	Therapiekonzept Menorrhagie, Hypermenorrhö und Metrorrhagie	297
10.2.4	Therapiekonzept Hypo- und Amenorrhö	299
10.3	Prämenstruelles Syndrom (PMS)	301
10.3.1	Phytotherapeutika	301
10.3.2	Therapiekonzept PMS	306
10.4	Wechseljahresbeschwerden	308
10.4.1	Phytotherapeutika	309
10.4.2	Therapiekonzept Wechseljahresbeschwerden	312

Teil 2

Wirkstoffe

11	Kohlenhydrate/Schleimstoffe	316
12	Glykoside	320
12.1	Herzglykoside	321
13	Salicin	323
14	Arbutin	325
15	Cumarine	326
16	Flavonoide	329
17	Gerbstoffe	332

18	Anthranoide	335
19	Ätherische Öle	337
20	Bitterstoffe	340
21	Saponine	344
22	Scharfstoffe/Senföle	347
23	Alkaloide	349

Teil 3

Heilpflanzen zubereiten und anwenden

24	Pflanzen kennen, ernten und aufbewahren	352
24.1	Pflanzen ernten	352
24.2	Pflanzen trocknen	353
24.3	Pflanzen aufbewahren – aber richtig	354
25	Heilpflanzentees	355
25.1	Die Kunst der Heiltee-Zubereitung	356
25.1.1	Infus: heißer Aufguss/Überbrühung	356
25.1.2	Mazerat: Kaltwasserauszug	356
25.1.3	Dekokt (Decoct): Abkochung	357
25.1.4	Kombinationsmethoden	357
25.2	Die Kunst der Teemischung	358
26	Tinkturen	360
26.1	Herstellung für die eigene Hausapotheke	361
27	Salben, Cremes, Gele	362
28	Medizinische Auszugsöle	365
28.1	Massageöle/Heilöle mit ätherischen Ölen	366
29	Medizinalwein und Theriak	367
29.1	Theriak – Lebenselixier	368
30	Wickel	369
30.1	Heublumenaufgabe	370
30.2	Kartoffelaufgabe	370
30.3	Leinsamenkompressen	371
30.4	Meerrettich-Nackenaufgaben	371
30.5	Senfmehlaufgabe	372
30.6	Zwiebelpackung	372

31	Waschungen	373
32	Aromaspray	376
33	Gesundes Wildgemüse.	377

Teil 4

Service und Co.

34	Abkürzungsverzeichnis	384
35	Adressen	385
36	Abbildungsnachweis	389
37	Literatur	390
	Sachverzeichnis	391

Teil 1

Heilen mit Pflanzen

1	Darmerkrankungen	20
2	Magenerkrankungen	55
3	Erkrankungen der Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse	77
4	Atemwegserkrankungen	97
5	Harnwegs- und Prostataerkrankungen ...	148
6	Erkrankungen des Bewegungsapparats ...	165
7	Erkrankungen der Haut und Wundbehandlung	186
8	Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen ..	221
9	Erkrankungen Nervensystem und Psyche .	257
10	Heilpflanzen in der Frauenheilkunde	289

1 Darmerkrankungen

Der Darm ist mit seinen ca. 500 m² Fläche und 9 m Länge das größte Organ des Körpers. Er ist eine Art Tunnel und in Bezug auf die Ernährung „Außenwelt“. Kein Wunder, sitzt ein Großteil unseres Immunsystems im Darm: Alles, was sich im Darm befindet, steht dem Körper noch nicht zur Verfügung.

Während der **Dünndarm** den Nahrungsbrei aus dem Magen aufnimmt und größtenteils für dessen Verdauung und Resorption sorgt, nimmt der 1,5 m lange **Dickdarm** die unverdaulichen Reste auf und dickt den Nahrungsbrei ein, wie es der Name sagt. Über den **Mastdarm** (Rektum) gelangt das, was „oben hinein kam“ und nicht verwertet bzw. resorbiert wurde, „unten wieder hinaus“.

Aber der Darm ist mehr als ein Sammelrohr für Abfallprodukte:

- Er ist **Sitz der Darmflora**, die als Barriere Schutz vor pathogenen Eindringlingen bietet, die Darmschleimhaut ernährt, zahlreiche Vitamine produziert und das darm-eigene Immunsystem aktiviert.
- Er ist das **größte Immunorgan** des Körpers. Im lymphatischen Gewebe des Dünndarms, v. a. im Krummdarm (Ileum), befinden sich die Peyer-Plaques: eine Anhäufung von Lymphfollikeln als Bestandteil des darmassoziierten Immunsystems, des GALT (gut-associated lymphoid tissue).
- Er ist **Teil unseres Nervensystems** und mit einer Vielzahl sensibler und motorischer Nerven versehen. Über Botenstoffe werden permanent Informationen an das Gehirn weitergegeben: Unser „Bauch fühlt und denkt“.

Gesundheit, Wohlbefinden und Stärke der Abwehrkraft hängen also von einem gesunden Darm mit einer intakten Darmflora und einer ungestörten Funktion des darmeigenen Immunsystems ab.

1.1

Durchfall

Durchfall ist die Zunahme der täglichen Stuhlfrequenz auf mehr als 3-mal am Tag, mit verkürzter Kolontransitzeit, verminderter Stuhlkonsistenz und vermehrter Stuhlmenge, breiig bis wässrig.

Symptome

- meist Übelkeit, Erbrechen oder Darmkrämpfe/Darmkolik
- Flüssigkeits- und Elektrolytverlust im Körper; das ist besonders bei Säuglingen bedrohlich
- häufig Leitsymptom bakterieller/viraler Infektionskrankheiten oder funktioneller Darmstörungen

Ursachen Akuter Durchfall: Infektionen mit Viren oder Bakterien, Bakterientoxinen (verdorbene Lebensmittel). **Chronischer Durchfall:** Besteht länger als 3–4 Wochen.

Meist liegen funktionelle oder organische Störungen zugrunde. Je nach Ursache wird differenziert therapiert.

- Störungen von Leber, Galle oder Pankreas
- Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Reizdarm, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen
- Ernährungsfehler, Alkoholabusus
- Hyperthyreose
- psychische Einflüsse
- Medikamente
- Tumore



Praxistipp

Durchfälle bei infektiösen Prozessen nicht zu rasch/intensiv hemmen, um die erforderlichen Ausscheidungs- und Selbstreinigungsmechanismen nicht vorschnell zu unterbinden. Die Therapie nach 1–2 Tagen einleiten, bevorzugt mit Gerbstoffen, bis die akute Phase abgeklungen ist (4–7 Tage). Gerbstofftees hierbei ungesüßt trinken: Zucker ist ein Nährmedium für Hefen und Gärungsbakterien im Darm und begünstigt Gärungsprozesse. Dauern Durchfälle länger als 3–4 Tage, sollten sie ärztlich abgeklärt werden.

1.1.1 Phytotherapeutika

Die wichtigsten Informationen auf einen Blick finden sich in ► **Tab. 1.1**.

► **Tab. 1.1** Phytotherapie bei Darmerkrankungen: Durchfall.

Heilpflanzen	Wirkungen dieser Phytotherapeutika
Adsorbentien: <ul style="list-style-type: none"> • Heilerde • Kaffeekohle • Medizinalkohle 	<ul style="list-style-type: none"> • binden mit ihrer stark vergrößerten Oberfläche und hohem Adsorptionsvermögen Gifte, Gärungs- und Bakterienprodukte • Cave: binden auch Enzyme, Vitamine und Arzneistoffe → nur kurzfristig einnehmen
Antiphlogistika: <ul style="list-style-type: none"> • Kamille 	<ul style="list-style-type: none"> • entzündungshemmend
Gerbstoffdrogen: <ul style="list-style-type: none"> • Blutwurz • Brombeere • Eichenrinde • Frauenmantel • Gänsefingerkraut • Heidelbeere • Teestrauch: Grün-/Schwarztee 	<ul style="list-style-type: none"> • zusammenziehend (adstringierend) • austrocknend • sekretionshemmend • entzündungshemmend • reizmildernd • gebend • durchfallhemmend • keimhemmend
Pektine: <ul style="list-style-type: none"> • Äpfel (gerieben) • Bananen (geschlagen) • Karotten (lange gekocht) 	<ul style="list-style-type: none"> • absorbieren Flüssigkeit, Gifte und Krankheitskeime • entzündungshemmend • schleimhautschützend • hemmen abnorme Darmflora • Karotte blockiert das Andocken der Keime an die Darmwand

► **Tab. 1.1** Fortsetzung.

Heilpflanzen	Wirkungen dieser Phytotherapeutika
peristaltikhemmende Drogen: <ul style="list-style-type: none"> • Uzara wurzel (Präparat) 	<ul style="list-style-type: none"> • mindern die Darmmotilität/Peristaltik: <ul style="list-style-type: none"> – krampflösend – sekretions- und keimhemmend – antiemetisch – zusammenziehend
Quellstoffdrogen: <ul style="list-style-type: none"> • Flohsamen • Leinsamen <p>Hinweis: ohne bzw. mit wenig zusätzlicher Flüssigkeit einnehmen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • binden überschüssige Flüssigkeit im Darm • absorbieren Bakterientoxine u. a. Gifte • entzündungshemmend • schützen Schleimhäute vor Reizung

Blutwurz, Tormentill, *Potentilla erecta*, *Tormentillae rhizoma*, Rosaceae

Die Pflanze mit ihren wichtigsten Inhaltsstoffen auf einen Blick ► **Abb. 1.1.**

Inhaltsstoffe

- **Gerbstoffe** bis 22% im Rhizom
- Tormentillrot, Tormenthol, Phenolcarbonsäuren, Flavonoide
- wenig ätherisches Öl (rosenähnlicher Duft), Harz

Wirkungen

- zusammenziehend, **stopfend**, blutstillend
- antiseptisch, **keimhemmend**
- schmerzlindernd, lindert Darmkoliken
- entzündungshemmend
- laut Studien antiallergisch, immunstimulierend

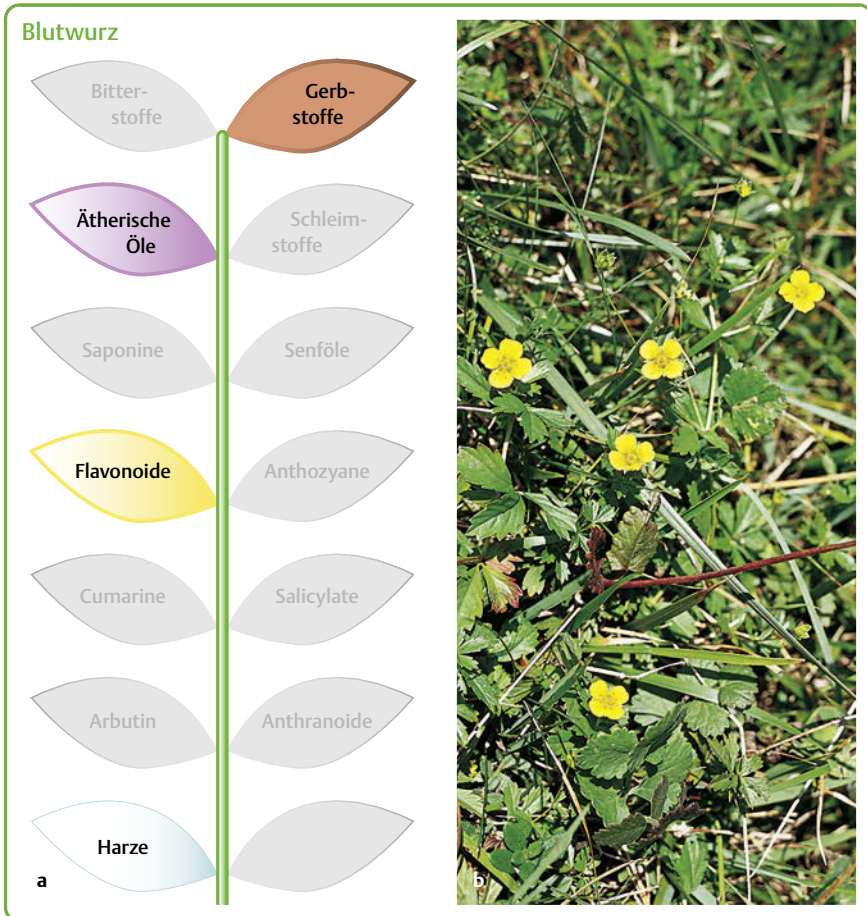
Indikationen

- innerlich
 - Durchfall (kolikartig, blutig!), Brechdurchfall, infektiöser Durchfall
 - chronische Durchfälle wie Colitis ulcerosa und Morbus Crohn
- äußerlich
 - Entzündungen im Mund und Rachenraum (Mukositis)
 - Ekzeme

Nebenwirkungen Bei empfindlichen Personen sind Magenreizungen und Erbrechen möglich.

Gegenanzeigen Nicht bekannt.

Anwendungen Tee: ½ TL Wurzel/Tasse kaltem Wasser, 5 Min. köcheln lassen, dann abgießen und 3–4-mal tägl. 1 Tasse trinken.



► **Abb. 1.1** Blutwurz.

Heidelbeere, *Vaccinium myrtillus*, *Myrtilli fructus*, Ericaceae

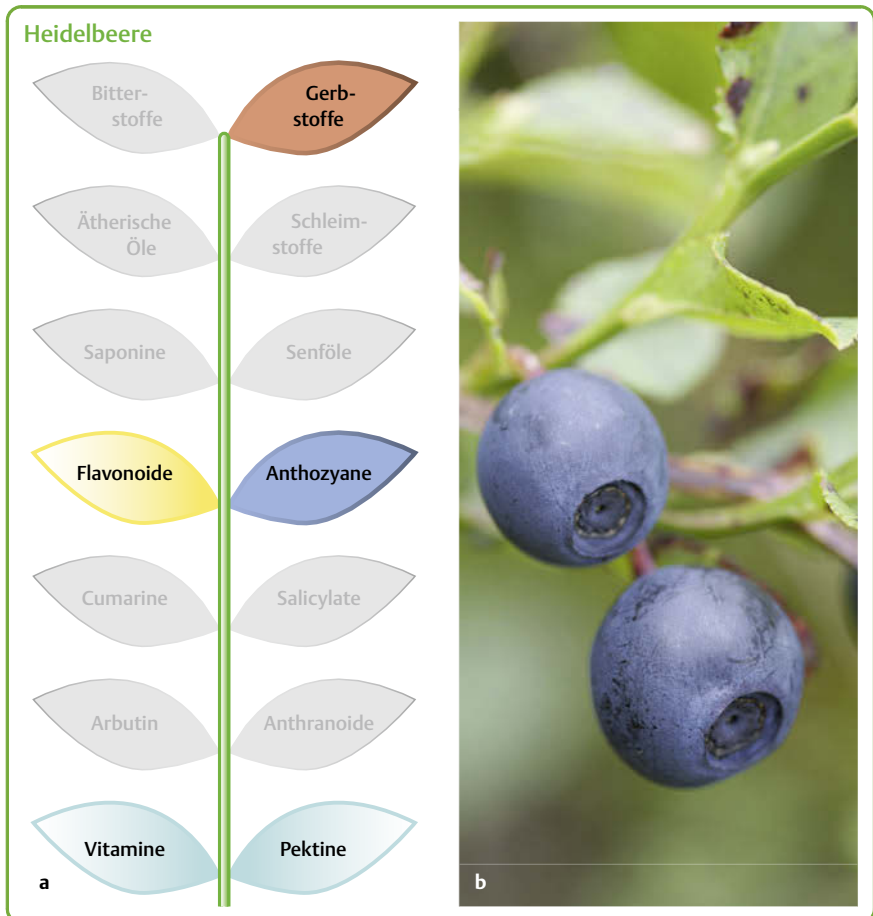
Die Pflanze mit ihren wichtigsten Inhaltsstoffen auf einen Blick ► Abb. 1.2.

Inhaltsstoffe

- **Gerbstoffe** 7%
- **Anthocyane**, Myrtillin, Flavonoide
- **Pektin**
- Vitamin B, C, Provitamin A

Wirkungen

- getrocknete Frucht
 - stopfend bei Durchfall
 - adstringierend; hemmt Durchfall durch Gerbstoffe und Pektine
 - bakterizid (Fruchtsäuren und Gerbstoffe)



► **Abb. 1.2** Heidelbeere.

- bindet Bakterien, Toxine und Zersetzungsprodukte des Darminhalts (Pektine)
- schwach antiseptisch (Myrtillin hemmt die Entwicklung pathogener Keime, ohne die normale Darmflora ungünstig zu beeinflussen)
- alle Zubereitungsformen:
 - antioxidativ, zell- und gefäßschützend (Anthocyane, Flavonoide)

! Beachte

Frische Heidelbeeren wirken nicht stopfend, sie führen ab.

Indikationen

- getrocknete Früchte
 - Säuglingsdyspepsie; unspezifischer akuter Durchfall
 - Gärungs- und Fäulnisdyspepsien
 - Schleimhautentzündung, Magengeschwür, Brechreiz, heftiges Erbrechen
 - Erkrankungen von Mund und Rachenhöhle (Spülung)
- frische und verarbeitete Früchte
 - Vorbeugung gegen Augenerkrankungen und Gefäßbrüchigkeit

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Anwendungen

- Dekokt (auch zur Fläschchenzubereitung bei Brechdurchfall der Säuglinge) für Einlauf mit Tee/Dekokt (für Säuglinge/Kinder: wird schneller resorbiert und verteilt)
- getrocknete Beeren mehrmals tägl. 1 TL kauen
- Tagesdosis: Erwachsene: 60 g, Kinder: 20–40 g

1.1.2 Therapiekonzept akuter unspezifischer Durchfall

Therapieziel:

- Beschwerdelinderung durch Gerbstoffdrogen, Pektine, Adsorbentien und peristaltikhemmende Drogen.
- Dauer: je nach Beschwerdebild 3–4 Tage
- Tees, Präparate, Frischzubereitungen

Beschwerdelinderung durch Gerbstoffdrogen

Tees

Stopfende Teemischung:

- Rubi fruticosi folium (Brombeerblätter) 30 g
- Alchemillae herba (Frauenmantelkraut) 30 g
- Matricariae flos (Kamillenblüten) 20 g
- Foeniculi fructus cont. (Fenchelfrüchte, angestoßen) 20 g

M.D.S. 1 TL der Mischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Min. bedeckt ziehen lassen, dann abgießen. Mehrmals tägl. 1 Tasse trinken.

Heidelbeertee: Myrtilli fructus (Heidelbeerfrüchte) 100 g. 1 EL im Mörser anstoßen und mit 250 ml Wasser 20 Min. köcheln lassen, dann abgießen. Mehrmals tägl. 1 Tasse trinken.

Präparate

Tormentillae tinctura DAB (Blutwurzinktur): Mehrmals tägl. 30–50 Tr. bis zur Beschwerdelinderung, dann Dosis reduzieren.

Beschwerdelinderung durch Pektine

Frischzubereitungen

Geriebener Apfel: Mehrmals tägl. 1 ungeschälten Apfel auf der Glasreibe reiben und essen.

Karottensuppe nach Moro: 500 g geschälte Karotten zerkleinern und in 1 l Wasser 1–1½ Std. kochen, 3 g Kochsalz (1 knapp gestrichener TL) zufügen, ca. 1 TL Butter und 1 EL Zucker dazugeben und zu einem Brei verarbeiten. Über den Tag verteilt essen. Geeignet für Säuglinge ab 6 Monaten.

Präparate

Diarrhoesan (Apfelpektin, Kamille): Für Kinder besonders geeignet: 2–3 Jahre: Anfangsdosierung 10 ml, dann stündlich 5 ml, 4–5 Jahre: Anfangsdosierung 20 ml, dann stündlich 10 ml, ab 6 Jahren: Anfangsdosierung 30 ml, dann stündlich 15 ml, Erwachsene: Anfangsdosierung 30 ml, dann stündlich 15 ml

Beschwerdelinderung durch Adsorbentien

Präparate

Birkenkohle Weleda (Antimonit D2, Birkenkohle, Kamille): Kinder von 6–12 Jahren: 2–3-mal tägl. 1 Kps., Kinder ab 12 Jahren und Erwachsene: 3–5-mal tägl. 1 Kps.; **Carbo Koenigsfeld** (Kaffeekohle): 4-mal tägl. 1 gestrichenen Messlöffel; **Myrrhinil intest** (Myrrhe, Kamille, Kaffeekohle): 3-mal tägl. 2–4 Drg. vor der Mahlzeit

Beschwerdelinderung durch peristaltikhemmende Drogen

Präparate

Uzara (Xysmalobium undulatum): bereits für Kinder ab 2 Jahren geeignet, ausführliche Dosierungsanleitung laut Packungsbeilage

1.1.3 Therapiekonzept chronisch-entzündliche Darmerkrankungen

Alle Therapieschritte werden parallel durchgeführt (► Tab. 1.2).

► **Tab. 1.2** Therapieziele.

Beschwerdelinderung	Entzündungshemmung	evtl. Darmsanierung
Therapiekonzept akuter unspezifischer Durchfall (S. 25)	<ul style="list-style-type: none"> Flohsamen/Leinsamen Gelbwurz Kamille Myrrhe Weihrauch Wermut 	Therapiekonzept Darmsanierung (S. 53)
Dauer: symptombezogen, je nach Beschwerden	Dauer: mehrere Wochen bis Monate	Dauer: mehrere Wochen bis Monate
<ul style="list-style-type: none"> Tees Präparate 	<ul style="list-style-type: none"> Präparate Nahrungsergänzungsmittel 	<ul style="list-style-type: none"> Tees Präparate

Beschwerdelinderung

Therapiekonzept akuter unspezifischer Durchfall (S. 25)

Entzündungshemmung

Präparate

Absinthium Urtinktur (Wermut): 3-mal tägl. 3 (Ceres) oder 10 (DHU) Tr.; **Chamomilla Urtinktur** (Kamille): 3-mal tägl. 3–5 (Ceres) oder 10 (DHU) Tr.; **Curcu-Truw** (Gelbwurz): 2-mal tägl. 1 Kps.; **Myrrhinil intest** (Myrrhe, Kamille, Kaffeekohle): 3-mal tägl. 4 Drg.; **Flosa balance** (Flohsamen): 3-mal tägl. 1 Beutel oder Dosierlöffel; **Flosine balance** (Flohsamen): 2–3-mal tägl. 5 g Granulat; **Mucofalk Apfel/-Fit/-Orange Granulat** (Flohsamen): 2–3-mal tägl. 1–2 Beutel bzw. Messlöffel

Nahrungsergänzungsmittel

Curcuflex (Gelbwurz): 2-mal tägl. 3 Kps.; **Curcumin-loges** (Gelbwurz): 2-mal tägl. 1 Kps.; **Curcumin Extrakt 45 Dr. Wolz** (Gelbwurz): 3-mal tägl. 1 Kps.; **Curcsol** (Gelbwurz): 2-mal tägl. 1 Kps.; **Weihrauch-Dragees verschiedener Hersteller**, z. B. H15 Hecht Pharma, MantraPharm: Tagesdosis je nach Beschwerdebild 1200–3600 mg auf 3 Gaben verteilt, nach dem Essen einnehmen, bei Besserung Dosis reduzieren auf individuelle Erhaltungsdosis

Darmsanierung

Therapiekonzept Darmsanierung (S. 53)

1.2

Verstopfung

Funktionsstörung des Dickdarms mit erschwertem, manchmal schmerzhaftem Stuhlgang, geringer Stuhlfrequenz und harter Stuhlkonsistenz. Bis zu 50 % der erwachsenen Bundesbürger leiden gelegentlich darunter; Kinder sind ebenso davon betroffen.

Bei chronischer Verstopfung liegt die Stuhlfrequenz mindestens 12 Wochen lang unter 2-mal/Woche. Weil die nicht rechtzeitig ausgeschiedenen Giftstoffe zum Teil wieder rückresorbiert werden, kann es in einer Art „Selbstvergiftung“ zu chronischen Kopfschmerzen, Hauterkrankungen u. a. kommen. Auch das Entstehen von Hämorrhoiden wird gefördert. Chronische Verstopfung sollte ärztlich abgeklärt und auf alle Fälle behandelt werden.

Symptome

- Stuhlentleerung zu selten, schmerzhaft oder unvollständig, oft nur unter starkem Pressen erfolgreich
- harter, zu trockener, klumpiger Stuhl
- oft verbunden mit weiteren Symptomen wie Blähungen, Krämpfen, Bauchschmerzen

Ursachen

Akute Verstopfung: Tritt häufig bei Reisen, im Verlauf von Erkrankungen, Aufregungen oder Ernährungsänderungen auf; sie ist meist unbedenklich und nicht unbedingt behandlungsbedürftig.



Beachte

Akut auftretende Verstopfung, plötzliche Änderung des Stuhlverhaltens sowie Blut im Stuhl und Gewichtsverlust dringend abklären. Es besteht der Verdacht auf einen kolorektalen Tumor.

Chronische Verstopfung:

- konstitutionelle Veranlagung
- Fehlernährung, Flüssigkeitsmangel, Bewegungsmangel
- Laxanzienabusus (30 % der Deutschen), Medikamente (Opiate, Antazida, Antidepressiva, Laxanzien)
- Adipositas, Hämorrhoiden, Hypothyreose, Reizdarm, Tumoren, psychosomatische Faktoren, Stress



Praxistipp

Der Patient sollte auf ballaststoffreiche Ernährung, ausreichend Bewegung und Trinkmenge achten.

1.2.1 Phytotherapeutika

Die wichtigsten Informationen auf einen Blick finden sich in ► **Tab. 1.3**.

► **Tab. 1.3** Phytotherapie bei Darmerkrankungen: Verstopfung.

Heilpflanzen	Wirkungen dieser Phytotherapeutika
<p>Anthranoiddrogen (Laxanzien):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aloe • Faulbaum • Rhabarber • Senna <p>Beachte: kurzfristig (8–10 Tage) einsetzen: so viel wie nötig, so wenig wie möglich</p> <p>Beachte: Am verträglichsten sind Rhabarberwurzeln und Faulbaumrinde. Am stärksten wirksam sind Aloeextrakte; am beliebtesten sind Sennesblätter bzw. die wohl-schmeckenden Sennesfrüchte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • reizen die Darmschleimhaut, regen somit die Peristaltik an: verkürzte Verweildauer und erleichterte Stuhl-abgabe • halten Darminhalt flüssig, indem mehr Wasser ins Darmlumen gelangt (erhöhen Sekretion von Wasser/Elektrolyten in den Darm) • hemmen zugleich die Resorption von Flüssigkeit aus dem Dickdarm: mehr Wasser im Darm → keine Stuhlverfestigung → Volumenzunahme → verstärkter Füllungsdruck und Dehnungsreiz: steigert reflektorisch die Kontraktion
<p>Bitterstoffdrogen/Chologoga:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gelber Enzian, Löwenzahn, Tausendgüldenkraut, Wermut u. a. • Lebensmittel: Chicorée, Endivie, Radicchio • Gewürzkräuter: Beifuß, Bohnenkraut, Rosmarin, Salbei, Thymian 	<ul style="list-style-type: none"> • Bitterstoffe regen durch aktivierte Verdauungstätigkeit die Darmtätigkeit und die Stuhlentleerung an • vor dem Essen einnehmen, damit der Appetit geweckt wird und der Verdauungstrakt die Gallenproduktion ankurbeln kann, und auch nach den Mahlzeiten zur gezielten Verdauungsförderung
<p>osmotisch wirksame Zucker:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Feigen • Manna • Pflaumen 	<ul style="list-style-type: none"> • binden Flüssigkeit (deshalb mit viel zusätzlicher Flüssigkeit einnehmen) • verhindern Eindickung des Stuhls • das vergrößerte Darmvolumen regt Stuhleiz an
<p>Quellstoffdrogen (unverdauliche Kohlenhydrate):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flohsamen/-schalen • Leinsamen <p>Beachte: mit viel zusätzlicher Flüssigkeit (1:10) einnehmen, sonst wird die Verstopfung verstärkt!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • quellen unter Aufnahme von Wasser auf ein Vielfaches ihres ursprünglichen Volumens im Darm auf • vergrößern dadurch das Darmvolumen und erhöhen den Füllungsdruck: der Dehnungsreiz durch Darmwanddehnung setzt reflektorisch die Defäkation in Gang • Mittel erster Wahl, weil als alleinige Therapie und für Langzeitanwendung geeignet • sind gleichzeitig Gleitmittel, erzeugen weichen Stuhl • entzündungshemmend, schützen Schleimhaut vor Reizung • adsorbieren Bakterientoxine, Karzinogene u. a. • sanieren Darmflora durch schleimhautschützende, bakterien- und giftbindende Effekte

Leinsamen, *Linum usitatissimum*, Lini semen, Linaceae

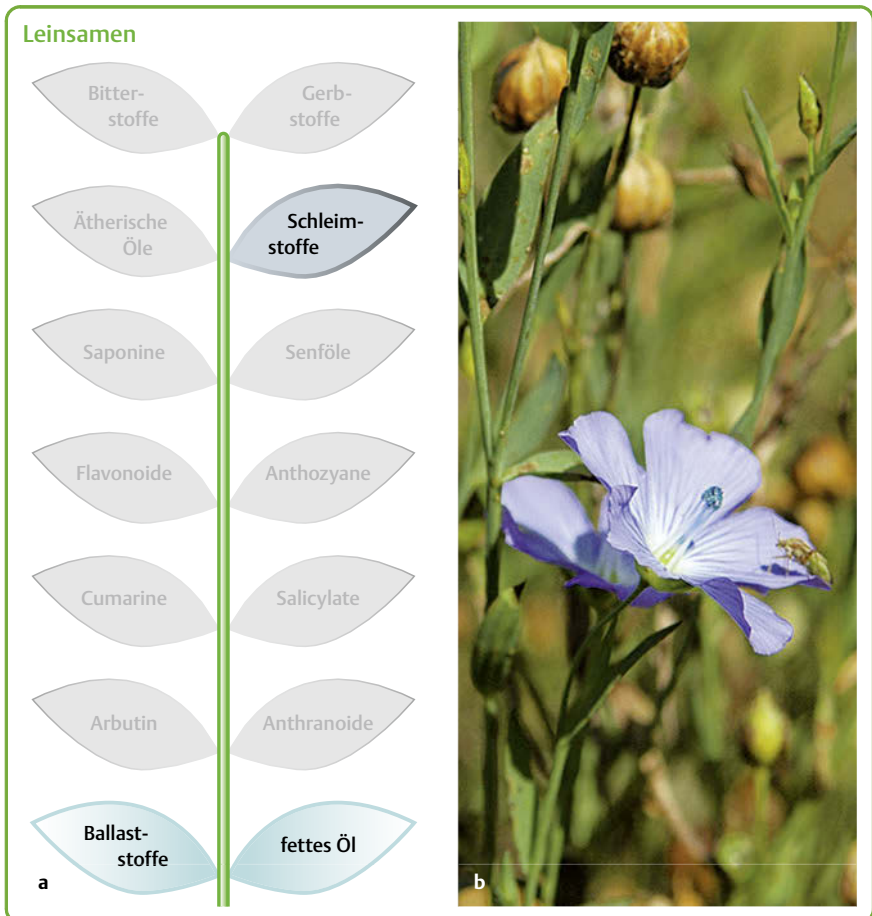
Die Pflanze mit ihren wichtigsten Inhaltsstoffen auf einen Blick ► Abb. 1.3.

Inhaltsstoffe

- 12–19% **Schleimstoffe** (Quellzahl mindestens 6)
- 25% Ballaststoffe
- 30–45% fettes Öl, 25% Eiweiß

Wirkungen

- stuhlregulierend, schleimhautschützend
- bei **Verstopfung** abführend: Samen quellen im Darm bei Kontakt mit Wasser auf (Voraussetzung: ca. 10-fache Menge an Flüssigkeit zugeführt), erzeugen weichen Stuhl und verbessern seine Gleitfähigkeit. Dehnungsreiz regt Peristaltik an: schnellere Stuhlabgabe



► **Abb. 1.3** Leinsamen.

- bindet bei **Durchfall** überschüssige Flüssigkeit und Bakterien(-gifte): gesteigerte Stuhlkonsistenz und verlangsamte Darmpassage
- **Gleitmittel**: überzieht Darmschleimhaut mit schützendem Film
- entzündungshemmend, reizlindernd, Darmflora sanierend (Präbiotikum)
- bindet Bakterien, Kanzerogene und Gifte, lipidsenkend
- **äußerlich** angewendet als Wärmeanwendung

! Beachte

Die abführende Wirkung der Leinsamen setzt erst nach 12–24 Std. ein, manchmal auch erst nach 7–10 Tagen.

Indikationen

- **Verstopfung** (Leinsamen „quellen im Darm“)
- entzündliche Darmerkrankungen als Schleimhautschutz
- Divertikulose, Morbus Crohn, Colon irritabile/Reizdarm
- zur Konsistenzsteigerung des Stuhls bei Anus praeter (verminderte Zugabe von Wasser!)
- Hämorrhoiden, Analfissuren, Darmkrebsprophylaxe
- Adjuvans zur Cholesterinspiegelsenkung, bei Fastenkuren als Appetitzügler
- **Mazerat** (Leinsamen „quellen in der Tasse“): Entzündungen der Speiseröhre und des Magens
- **äußerlich Kataplasma**: als Wärmepackungen bei Sinusitis

Nebenwirkungen Bei korrekter Dosierung und Flüssigkeitszufuhr nicht bekannt.

Gegenanzeigen Darmtumore, Ileus und Strikturen.

Faulbaum, *Frangula alnus*, *Frangulae cortex*, *Rhamnaceae*

Die Pflanze mit ihren wichtigsten Inhaltsstoffen auf einen Blick ► **Abb. 1.4.**

Inhaltsstoffe Anthranoide

Wirkungen

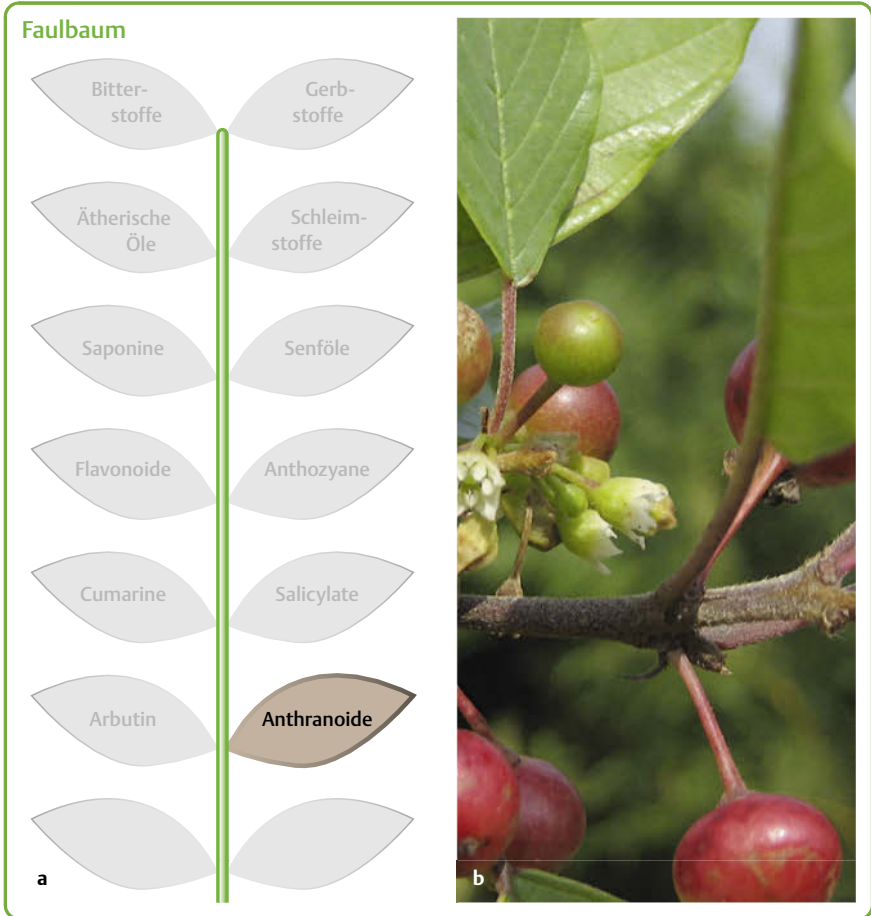
- abführende Wirkung
- Wirkungseintritt nach 8–10 Std.

Indikationen

- Verstopfung
- Erkrankungen, bei denen eine leichte Defäkation erwünscht ist
- gut bei spastischer Obstipation: verursacht wenig Darmkrämpfe
- Gewöhnungseffekt setzt langsamer ein als bei anderen Anthranoiddrogen

! Beachte

Die geringste Dosis von Faulbaum, die individuell erforderlich ist, um eine Verstärkung der Darmtätigkeit zu erreichen, ist die beste. Maximal 8–10 Tage lang einnehmen.



► **Abb. 1.4** Faulbaum.

Nebenwirkungen Selten Magen-Darm-Krämpfe bzw. Koliken (dann Dosisreduktion!).

Gegenanzeigen

- Ileus, entzündliche Darmerkrankungen
- Schwangerschaft, Stillzeit
- Kinder unter 12 Jahren

Anwendungen Dekokt: 1 TL (0,5–3 g) geschnittene Rinde in 250 ml kaltem Wasser ansetzen, zum Kochen bringen, 10 Min. ziehen lassen und abgießen. Abends vor dem Schlafengehen 1 Tasse trinken.

1.2.2 Therapiekonzept chronische Verstopfung

Alle Therapieschritte werden parallel durchgeführt (► Tab. 1.4).

► Tab. 1.4 Therapieziele.

Anregung der Darmperistaltik	Anregung der Verdauungssäfte mit Bitterstoffen	bei spastischer Obstipation evtl. Spasmolytika	evtl. Darm-sanierung
<ul style="list-style-type: none"> • Anthranoide • Quellrogen 	Bitterstoffe, s. Therapiekonzept Blähungen (S.40)	<ul style="list-style-type: none"> • Gänsefingerkraut • Kamille • Fenchel • Melisse • Schafgarbe • Zahnstocher- ammei/Khella* 	Therapiekonzept Darm-sanierung (S.53)
<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: kurzfristig: maximal 8–10 Tage; langfristig: Monate bis dauerhaft • regelmäßig über die Ernährung 	Dauer: 4–6 Wochen; regelmäßig über die Ernährung (bitterstoffreiches Gemüse/Obst)	Dauer: 4–6 Wochen	Dauer: 4–6 Wochen, evtl. mehrere Monate
<ul style="list-style-type: none"> • Tees • Präparate • Nahrungsergänzungsmittel • Diätetika 	<ul style="list-style-type: none"> • Tees • Präparate 	<ul style="list-style-type: none"> • Tees • Präparate • Auflagen 	<ul style="list-style-type: none"> • Präparate • Nahrungsergänzungsmittel

* Trotz Negativ-Monografie durch die Kommission E eine bewährte und ausschließlich in Präparaten enthaltene Heilpflanze, die bei Berücksichtigung der Einnahmевorschriften ein überschaubares Nebenwirkungsprofil hat.

Anregung der Darmperistaltik: kurzfristige Darmentleerung

Tees

Mild abführende Teemischung:

- Sennae folium (Sennesblätter) 25 g
- Millefolii herba (Schafgarbenkraut) 25 g
- Foeniculi fructus cont. (Fenchelfrüchte, angestoßen) 25 g
- Menthae pip. folium (Pfefferminzblätter) 25 g

M.D.S. 1 TL der Mischung mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 10 Min. bedeckt ziehen lassen, dann abgießen. Abends 1 Tasse trinken.

Kräftig abführende Teemischung:

- Frangulae cortex (Faulbaumrinde) 25 g
- Sennae folium (Sennesblätter) 25 g
- Carvi fructus cont. (Kümmelfrüchte, angestoßen) 25 g
- Matricariae flos (Kamillenblüten) 25 g

M.D.S. 1 TL der Mischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Min. bedeckt ziehen lassen, dann abgießen. Abends 1 Tasse trinken.

Präparate

Agiolax Granulat (Senna, Flohsamen): abends 1–2 Messlöffel; **Alasenn Kräutergranulat** (Senna): abends 1–2 Messlöffel; **Kräuterlax Dr. Henk 15 mg** (Aloe): abends 1–2 Drg.; **Legapas** (Cascara/Amerikanischer Faulbaum): abends 30–50 Tr. oder 1–1½ Tbl.; **Midro Abführ Tabletten** (Senna): abends 1–4 Tabl.; **Neda Früchtewürfel** (Senna): abends ½–1 Würfel

! Beachte

Präparate zur Anregung der Darmperistaltik nicht länger als 1 Woche einnehmen und die Dosierung so wählen, dass der Stuhl weich, aber nicht flüssig wird. Die Wirkung tritt nach 8–12 Std. ein, daher abends einnehmen.

Anregung der Darmperistaltik: langfristige Therapie**Diätetika**

Flohsamenschalen (Apotheke, Reformhaus, Bioladen): 3-mal tägl. 1 TL in 150 ml Wasser einrühren und zügig trinken, zwischen den Mahlzeiten einnehmen; **Leinsamen** (z. B. Linusit Leinsamen gold): 3-mal tägl. 1 EL mit 150 ml Wasser zwischen den Mahlzeiten einnehmen; **Trockenobst**: 2–3 Backpflaumen, Feigen oder Aprikosen über Nacht einweichen, morgens in Müsli oder Joghurt einnehmen

Präparate

Agiolax mite (Flohsamen und -schalen): Kinder ab 6 Jahren: 1 TL und bei Bedarf zusätzlich 1 TL vor dem oder zum Frühstück, Erwachsene: abends nach dem Essen (spätestens 1 Std. vor dem Zubettgehen) 2 TL und bei Bedarf zusätzlich 1–2 TL vor dem oder zum Frühstück; **Flosa balance** (Flohsamenschalen): 3-mal tägl. 1 Beutel oder Dosierlöffel; **Flosine balance** (Flohsamenschalen): 2–3-mal tägl. 5 g Granulat; **Mucofalk Apfel/Fit/Orange Granulat** (Flohsamenschalen): 2–3-mal tägl. 1–2 Beutel bzw. Messlöffel; **Pascomucil** (Flohsamenschalen, Milchzucker): Kinder von 6–11 Jahren: 2–3 gestrichene Messlöffel, Kinder ab 12 Jahren und Erwachsene: 3–4 gestrichene Messlöffel jeweils auf 2–3 Gaben über den Tag verteilt einnehmen

Nahrungsergänzungsmittel

Linusit Darmaktiv Portionsbeutel (Leinsamen): 2–3-mal tägl. 1 Beutel; **Manna Feigen-Sirup**: Kinder 20–30 ml und Erwachsene 30–60 ml morgens oder abends einnehmen; **Zirkulin Früchtewürfel** (mit Feigen, Datteln, Pflaume): Dosierung nach Packungsbeilage

Anregung der Verdauungssäfte mit Bitterstoffen

Therapiekonzept Blähungen (S.40)

Spasmolytika

Tees

Krampf lösende Teemischung:

- Millefolii herba (Schafgarbenkraut) 30 g
- Matricariae flos (Kamillenblüten) 20 g
- Anserinae herba (Gänsefingerkraut) 20 g
- Foeniculi fructus cont. (Fenchel Früchte, angestoßen) 20 g
- Absinthii herba (Wermutkraut) 10 g

M.D.S.1 TL der Mischung mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 7 Min. bedeckt ziehen lassen, dann abgießen und 3-mal tägl. 1 Tasse trinken.

Krampf lösende Teemischung für Kinder:

- Melissa folium (Melissenblätter) 40 g
- Anserinae herba (Gänsefingerkraut) 40 g
- Foeniculi fructus cont. (Fenchel Früchte, angestoßen) 20 g

M.D.S.1 TL der Mischung mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 7 Min. bedeckt ziehen lassen, dann abgießen und 3-mal tägl. 1 Tasse trinken.

Präparate

Cefaspasmon (Ammi visnaga Urtinktur, Atropinum sulfuricum D4, Podophyllum peltatum D4, Chamomilla recutita D1): akute Zustände: alle ½–1 Stunde, höchstens 6-mal tägl., je 5 Tr., chronische Verlaufsformen: 1–3-mal tägl. 5 Tr.; **Millefolium Urtinktur** (Schafgarbe) Ceres: 3-mal tägl. 3–5 Tr. nach dem Essen; **Potentilla anserina Urtinktur** (Gänsefingerkraut) DHU: 3-mal tägl. 10 Tr.

Auflagen

Schafgarben-Bauchwickel: Vier Esslöffel Schafgarbenkraut mit 1 l heißem Wasser übergießen, zugedeckt 10 Min. ziehen lassen, dann abgießen. Ein Leinen- oder Baumwolltuch auf die gewünschte Größe falten (es sollte den ganzen Bauch bedecken) und in einer Schüssel mit dem heißen Tee übergießen. Auswringen, bis es nicht mehr tropft, und dann direkt auf den Bauch legen. Das Tuch mit einem Frotteehandtuch und anschließend mit einem Wolltuch abdecken. Achten Sie darauf, dass die Tücher fest am Körper anliegen. Zur Unterstützung kann eine leicht gefüllte und entlüftete Wärmflasche aufgelegt werden. Dauer: 20–30 Min.

Darmsanierung

Therapiekonzept Darmsanierung (S.53)

1.3

Blähungen

Blähungen sind häufige Begleitsymptome einer gestörten Verdauung. Eine übermäßige Ansammlung von Gasen im Magen-Darm-Trakt, zum Teil mit Auftreibung des Bauches, nennt man Meteorismus, ein vermehrter Abgang von Darmgasen Flatulenz. Die Behandlung dieser eher unangenehmen Beschwerden ist eine Domäne der Phytotherapie und zugleich genussvoll, denn blähungstreibende Mittel sind aromatische Gewürze.

Symptome Vermehrt gebildete „duftende“, oft quälende Winde sind häufige Begleitsymptome einer gestörten Verdauung. Eine übermäßige Ansammlung von Gasen im Magen-Darm-Trakt, zum Teil mit Auftreibung des Bauches, nennt man „**Meteorismus**“ und einen vermehrten Abgang von Darmgasen „**Flatulenz**“. **Roemheld-Syndrom** nennt man einen „gastro-kardialen Symptomenkomplex“, bei dem sich das Zwerchfell aufgrund übermäßig vorhandener Gase im Darm hochwölbt. Das kann die Durchblutung des Herzens vermindern und Herzsymptome verursachen, s. Therapiekonzept Roemheld-Syndrom (S.42).

Ursachen Es gibt vielfältige Ursachen:

- blähende Speisen
- Verdauungsstörungen, Verstopfung
- entzündliche Darmkrankheiten, Reizdarm
- bakterielle Fehlbesiedelung des Darmes, Nahrungsmittelallergien
- Erkrankungen/Funktionsstörungen der Gallenblase
- ein „chronischer Blinddarm“
- Medikamente

1.3.1 Phytotherapeutika

Die wichtigsten Informationen auf einen Blick finden sich in ► **Tab. 1.5**.

► **Tab. 1.5** Phytotherapie bei Darmerkrankungen: Blähungen.

Heilpflanzen	Wirkungen dieser Phytotherapeutika
Bitterstoffdrogen: <ul style="list-style-type: none"> • Engelwurz • Enzian • Schafgarbe • Wermut 	<ul style="list-style-type: none"> • regen die Verdauung an, sodass es erst gar nicht zu Blähungen kommen muss
klassische Karminativa: <ul style="list-style-type: none"> • Anis • Fenchel • Kümmel 	<ul style="list-style-type: none"> • regen die Durchblutung der Schleimhäute des Verdauungstrakts an → vermehrte Resorption von Gasen: blähungswidrig • tonisieren die Magen- und Darmmuskulatur • die ätherischen Öle setzen den Druck des Ösophagussphinkters (Speiseröhrenschließmuskels) herab → gleicht den Druck zwischen Mageninnenraum und Speiseröhre aus → 5–15 Min. nach Einnahme kommt es zu erleichtertem Aufstoßen • spasmolytisch und antimikrobiell • verdauungsfördernd
weitere Karminativa: <ul style="list-style-type: none"> • Kamille (karminativ durch Spasmolyse) • Koriander • Lavendel • Melisse • Pfefferminze 	

► **Tab. 1.5** Fortsetzung.

Heilpflanzen	Wirkungen dieser Phytotherapeutika
zusätzlich beim Roemheld-Syndrom: <ul style="list-style-type: none"> • Galgant • Herzgespann • Weißdorn 	<ul style="list-style-type: none"> • herzstärkend

Karminativa Die Behandlung von Blähungen mit Karminativa gehört zur Domäne der Phytotherapie und ist genussvoll, da viele aromatische Würzkräuter zugleich blähungstreibende Mittel sind.

Die **klassischen Karminativa** Kümmel, Fenchel und Anis gehören zu den **Gewürzen**:

- In der karminativen Wirkung ist Kümmel am stärksten und Anis am schwächsten.
- Als Expektorans ist Anis am stärksten und Kümmel am schwächsten.
- Fenchel steht jeweils in der Mitte, er ist geschmacklich am beliebtesten.

! Beachte

Die Früchte der Karminativa umschließen ihr wirksames ätherisches Öl wie kleine Parfümfläschchen, die zuerst zu öffnen sind. Deshalb die Samen immer (erst) direkt vor der Teezubereitung zerdrücken oder zerquetschen (mörsern).

Kümmel, *Carum carvi*, *Carvi fructus*, *Apiaceae*

Die Pflanze mit ihren wichtigsten Inhaltsstoffen auf einen Blick ► **Abb. 1.5**.

Inhaltsstoffe

- 3–7% **ätherisches Öl** (Carvon, Limonen u. a.)
- Cumarine, Flavonoide
- Phenylcarbonsäuren (Kaffeensäure), Harze, fettes Öl

Wirkungen

- intensiv **blähungstreibend**, krampflösend und keimhemmend (Bakterien, Pilze)
- verdauungsfördernd, appetitanregend, choleretisch
- auf Atemwege mild auswurfördernd, desinfizierend

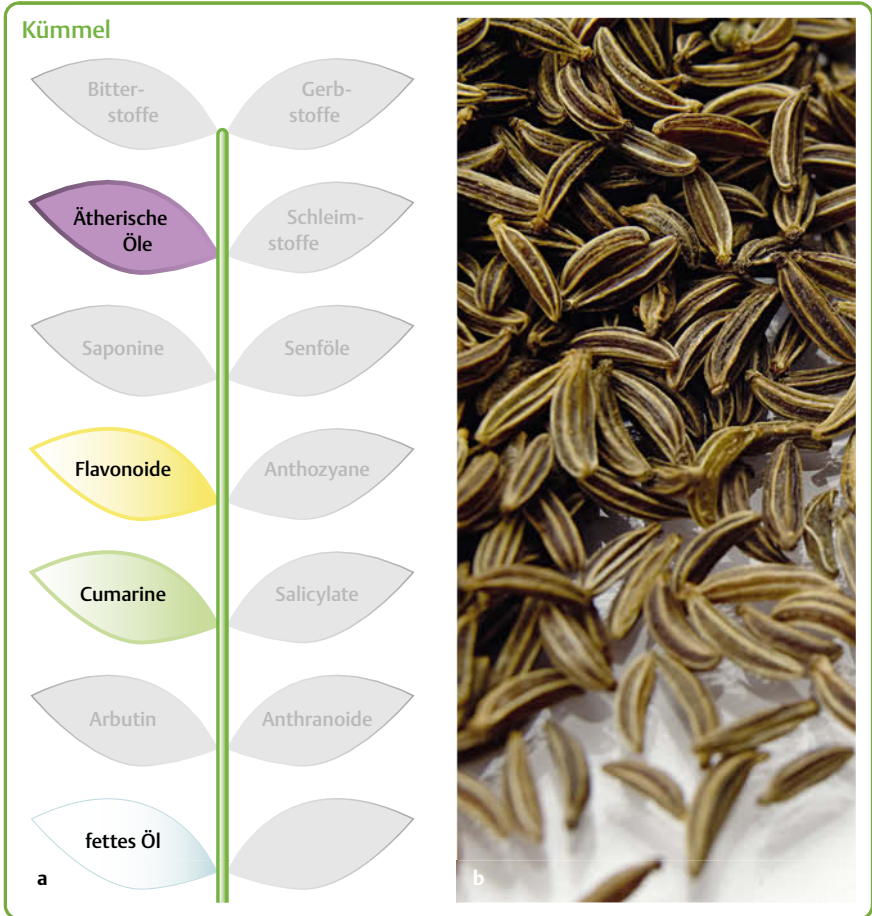
Indikationen

- Blähungen
- leichte krampfartige Magen-Darm-Störungen mit Appetitlosigkeit und Völlegefühl
- Verdauungsbeschwerden bei Säuglingen

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen Bei korrekter Dosierung nicht bekannt.

Anwendungen

- Kümmelmilch: 1 TL Früchte/Tasse heißer Milch, 10 Min. ziehen lassen
- Kümmel: 1 TL frisch gequetschten Kümmel (3,5 g) mit 150 ml siedendem Wasser überbrühen, 10–15 Min. abgedeckt ziehen lassen, abgießen und 2–4-mal tägl. 1 Tasse warm zwischen den Mahlzeiten trinken



► **Abb. 1.5** Kümmel. (Thomas Möller, Ludwigsburg)

Koriander, *Coriandrum sativum*, *Coriandri fructus*, Apiaceae

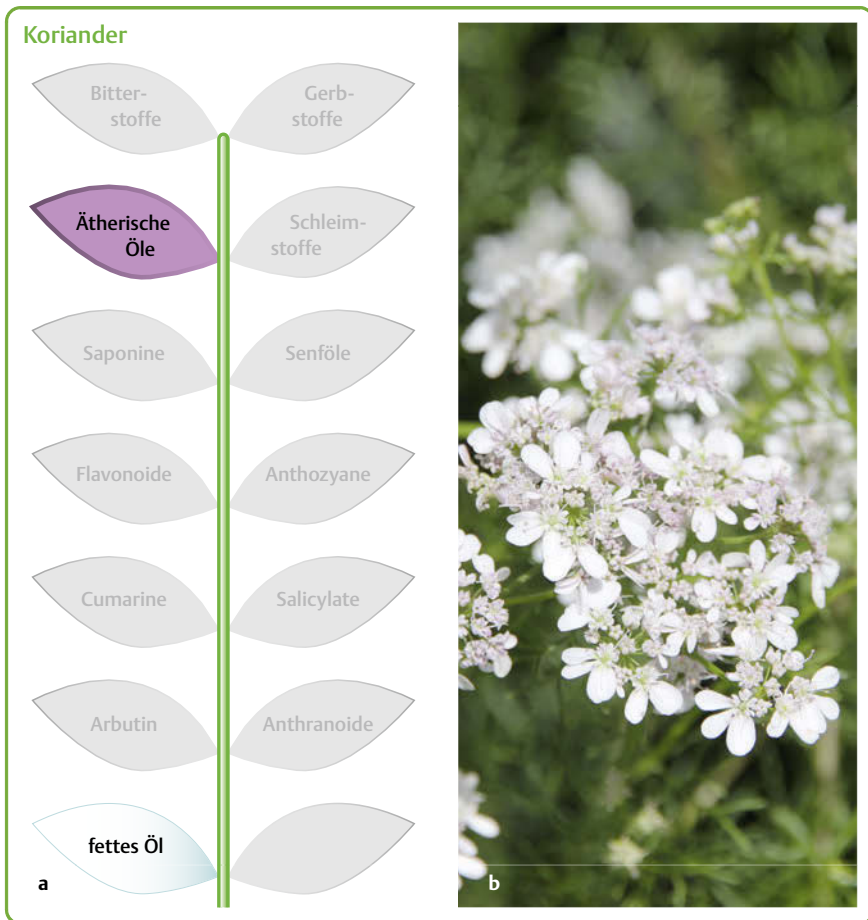
Die Pflanze mit ihren wichtigsten Inhaltsstoffen auf einen Blick ► Abb. 1.6.

Inhaltsstoffe

- 1–2% ätherische Öle
- fettes Öl, Eiweiß, Vitamin C, Kaffeesäurederivate

Wirkungen

- **Früchte:** appetitanregend, sekretionsfördernd, krampflösend und blähungswidrig, keimhemmend
- **Kraut:** Küchengewürz, zur Ausleitung von Schwermetallen



► Abb. 1.6 Koriander.