

Heilpflanzen

Flavonoide

Entdecken: Weißdorn für
das tatkräftige und starke Herz

Gesunden: Silymarin hält
Schaden von der Leber fern

Genießen: Kakao, Tee und
Rotwein für die gute Gesundheit



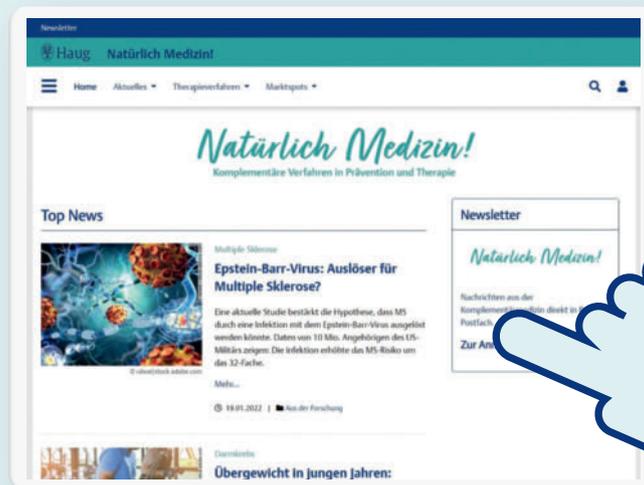
Natürlich Medizin!

Komplementäre Verfahren in Prävention und Therapie

Das neue Portal

Fundiertes und qualitativ hochwertiges
Fachwissen, kostenlos für Sie.

Relevante News • Therapieverfahren • Fallbeispiele



Jetzt das ganze Spektrum
entdecken!

natuerlich.haug-verlag.de

Liebe Leserinnen, Liebe Leser!

Vor ein paar Jahren litt ich unter einer Wurzelvereiterung gleich zweier Zähne in direkter Nachbarschaft. Abszesse bildeten sich, ich hatte tagelang Fieber und Schmerzen. Um das Übel an der sprichwörtlichen (infizierten) Wurzel zu packen und zu beseitigen, waren neben unangenehmen zahnärztlichen Interventionen wiederholt Antibiotikagaben notwendig. Irgendwann war es überstanden und es ging mir leidlich, als ich mit Ursula Stumpf telefonierte und dabei beiläufig meine Leidensgeschichte erwähnte. „Sie sollten Weißdorn nehmen, er wird Ihnen guttun!“, sagte sie und schwärmte, wie er früher bereits zur Herzkräftigung und nach langer, zehrender Erkrankung in der Rekonvaleszenz eingesetzt wurde. Sie malte mit Worten die Signatur des Holzes, der Beeren und Blüten. Berichtete von den Flavonoiden Hyperosid, Rutin, Quercetin als Teil des Wirkprofils. Ich war hin und weg von ihrer Begeisterung, und davon angesteckt vertraute ich mich dem Weißdorn an. Es zahlte sich aus, nach nur wenigen Tagen fühlte ich mich nicht mehr schlapp und ermüdete nicht mehr so schnell. Ich war wieder obenauf, physisch und psychisch. Seither zählt Weißdorn zu meinen Lieblingspflanzen. Als bei der Planung dieser Ausgabe die Wahl der Pflanze für das große Heilpflanzenporträt in der Rubrik „Ganz nah“ auf ihn fiel, wusste ich sofort, wer den Weißdorn vorstellen sollte (S. 5–13). Dass er auch in der anthroposophischen Heilkunde und Spagyrik seinen Platz hat und einer seiner zahlreichen Verwandten zudem in der TCM verwendet wird, davon berichten Ihnen 3 weitere Expertinnen auf ihrem jeweiligen Gebiet (S. 17–19).

Wie umfangreich das Spektrum der Flavonoide ist und wie vielfältig ihre Wirkung in unserem Körper, war mir zwar schon vor meiner Erfahrung mit dem Weißdorn bekannt. Der Grundlagenbeitrag von Patricia Purker über die Flavonoide (S. 32–37) mit der übersichtlichen Grafik von Sebastian Vigl (S. 34) haben es mir jedoch noch einmal wirklich bewusst gemacht. Und die Vorstellung, einen Regenbogen zu essen – ist sie nicht einfach wunderbar! Dass die Farbe Grün im Regenbogenspektrum der Flavonoide auch den Grünkohl einschließt, das war mir allerdings neu! Wie gesund er ist und was Sie Leckeres aus diesem heimischen Superfood zaubern können, lesen Sie von Henrike März (S. 80–83).

Apropos Wissen: Wussten Sie, dass es das Silibinin aus der Mariendistel ist, das Ärzte in der Klinik bei einer Knollenblätterpilzvergiftung hochdosiert verabreichen? Seine leberprotektive Wirkung hat schon vielen Menschen das Leben gerettet. Marius Kleina erklärt in der Wirkstoffgrafik das Prinzip (S. 30–31). Und er schreibt in der Rubrik „Behandlung“ auch sehr ausführlich darüber, wie die Mariendistel mit ihrem Wirkkomplex Silymarin, der auch das Silibinin beinhaltet, zur Behandlung von Erkrankungen der Leber eingesetzt werden kann (S. 26–29).

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen,
Zubereiten und Anwenden!

Ihr *Christian Böser*

Redakteur *Heilpflanzen*



„Wir leben Heilpflanzen!“



04 Weißdorn: Universelles Mittel für leidende Herzen.
© licvin/stock.adobe.com

20 Heilpflanzen als Schutz und zur Regeneration der Leber.
© vencav/stock.adobe.com



48 Mehr als betörender Duft: Die Rose in der Aromatherapie.
© gitusik/stock.adobe.com



78 Gesunde Sünden für Herz und Hirn.
© Dušan Zidar/stock.adobe.com



Editorial	01
-----------------	----

GANZ NAH	04
-----------------	-----------

Ursula Stumpf Der Weißdorn	04
Pflanze für alle Herzensangelegenheiten	

Ursula Stumpf Strauch der Zauberer und Feen	13
Mythen und Sagen rund um den Weißdorn	

Ursula Stumpf Rezepturen mit Weißdorn	14
---	-----------

Natalie Rosenhauer-von Löwensprung / Cornelia Stern / Natascha Lobisch Eine Heilpflanze drei Sichtweisen	16
Weißdorn	

BEHANDLUNG	20
-------------------	-----------

Marius Kleina Die stillen Leiden des Prometheus	20
Die Leber zwischen Untergang und Regeneration	

Marius Kleina Schützende Abgrenzung	26
Lebertherapie mit Heilpflanzen	

Marius Kleina Verteidigung der Leberzelle	30
Wie Silymarin die Leber schützt und regeneriert	

PERSPEKTIVEN	32
---------------------	-----------

Patricia S. Purker Der essbare Regenbogen	32
Vorkommen und Wirkung von Flavonoiden	

Rudi Beiser Leberschutz aus dem Garten	38
Worauf es bei Anbau und Ernte der Mariendistel ankommt	

Cäcilia Brendieck-Worm Pflanzenstoffe gegen Plagegeister	42
Natürliche Parasitenabwehr bei Tieren	

Rudi Beiser Stachelköpfe	46
Blüten mit Dornen und Haken	

Inhalt

Ingeborg Stadelmann Rosen in der Aromatherapie	48
Wirkung und Anwendung von ätherischem Rosenöl	

Manuel Villegas Bucco (Agathosma betulina)	54
Noble's Tea vom Kap der Guten Hoffnung	

Cornelia Stern Starke Pflanzen für schwache Venen	58
Natürliche Hilfe bei Venen- und Hämorrhoidalbeschwerden	

Doris Kern Was mache ich mit ... Kamille	64
--	-----------

Matthias Plath Der andere Blick	68
Wie Pflanzen uns mit ihren Farben und Formen in den Bann ziehen	

ERNÄHRUNG	74
------------------	-----------

Henrike März Gesunder Flavonoidgenuss	74
Powerstoffe in Kakao, Tee und Rotwein	

Henrike März Köstliches mit Kakao, Grüntee und Trauben	78
Rezepte für puren Flavonoidgenuss	

Henrike März Heimische Superfoods – Grünkohl	80
--	-----------

TIPPS	84
--------------	-----------

Aus Forschung und Industrie	86
--	-----------

Impressum	88
------------------------	-----------

Vorschau	89
-----------------------	-----------



URSULA STUMPF

Der Weißdorn

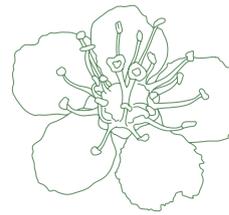
Pflanze für alle Herzensangelegenheiten



© licvin/stock.adobe.com

Der Weißdorn ist ein Kraftspender für das Herz. So, wie seine Dornen ihn vor Unerwünschtem bewahren, schützt er auch das Herz und wehrt Krankheiten von ihm ab.

© licvin/stock.adobe.com



Im April und Mai hüllt sich der Weißdorn in ein Kleid aus Tausenden weißen Blüten. Dann können seine heilkräftigsten Pflanzenteile, die Blätter mit Blüten, geerntet werden. Sie sind ein universelles Mittel gegen Herzbeschwerden. Die im Spätsommer geernteten Früchte des Weißdorns finden vor allem in der Volksheilkunde Anwendung, um Herz und Gemüt zu stärken.

Weißdornarten (*Crataegus*) sind auf der ganzen Welt zu Hause. Über 200 verschiedene Arten gibt es davon. Auch bei uns sind einige davon weit verbreitet: Wer im Mai eine Fahrt quer durchs Land unternimmt, kann sich an dem wunderschönen Anblick der zahllosen weißblühenden Büsche an Feldrändern und in Hecken erfreuen.

Crataegus leitet sich ab von dem griechischen Wort für „fest, stark“ und bezieht sich auf das harte Holz des Stammes. Frisches Weißdornholz schwimmt nicht auf dem Wasser, sondern geht unter. Da es so hart ist und meist mit einer leichten Drehung der einzelnen Holzfasern wächst, ist es sehr schwer zu bearbeiten. Es wurde lediglich zu Werkzeugstielen oder Dreschflegeln verarbeitet und als knorriger Spazierstock geschätzt. Mit ihm in der Hand sollte man des Wanderns nie müde werden und konnte sicher sein, immer den richtigen Weg zu finden. Sehr beliebt waren auch Zauberstäbe aus Weißdornholz, denn sie wehrten besonders effektiv jeglichen Schaden und schlechte Verwünschungen ab.

Historische Verbreitung und Verwendung

In alten Zeiten war die Wirkung des Weißdorns auf das Herz noch gar nicht bekannt. Der blühende Weißdornbusch wurde verehrt als Wohnstätte der Frühlingsgöttin und vieler Feen. Sie alle sorgten für das Wohlergehen von Mensch und Tier, denn sie hielten böse Geister und wilde Tiere ab. In Rom war der Strauch der Göttin Ceres gewidmet, es brachte Glück, sein Holz zu verräuchern. Römische Bauern nagelten blühende Weißdornzweige (*Spina alba*) über die Stalltür, um die Kühe vor Verhexung zu bewahren. Sie vertrauten der schützenden Kraft dieses Busches. Wenn jemand erkrankte und

nicht wieder gesund werden konnte, musste er durch das Gestrüpp eines Weißdorns kriechen – der Busch, so glaubte man, würde mit seinen Dornen all die Krankheitsgeister festhalten und unschädlich machen.

Weißdorn wurde auch als Mittel gegen Durchfall verwendet. Dioskurides berichtete im 1. Jahrhundert n. Chr. darüber. Auch könne er äußerlich helfen, Splitter aus der Haut zu ziehen. Im 16. Jahrhundert schrieb der italienische Schriftsteller Petrus von Crescentis in seinem „Buch von der Pflanzung der Äcker“, dass: „Gesotten hülft er die gelenck, die podagra und einem weychen Magen“. Er empfahl ihn demnach als Mittel für die Gelenke, bei Gichtanfällen und bei Magenschwäche.

Erst Ende des 19. Jahrhunderts – mit Beginn des Industriezeitalters, als der alltägliche Rhythmus mehr und mehr von Maschinen bestimmt wurde – tauchte die Anwendung bei Herzproblemen auf. 1890 lobte der irische Arzt Dr. Thomas Green ein Geheimmittel bei verschiedenen Herzkrankheiten. Er gab es seinen Patienten, verriet aber nicht, woraus es bestand. Erst 1894, nach seinem Tod, wurde das Geheimnis gelüftet. Für uns nicht erstaunlich: Es waren die heilsamen Kräfte des Weißdorns. Seit dieser Zeit hat sich die Pflanze als Herzmittel etabliert.

Hintergrundwissen



Wie der Weißdorn noch genannt wird

Im Norden Deutschlands ist der Name „Hagedorn“ für den Weißdorn verbreitet. Er erzählt davon, dass Weißdornbüsche sehr gerne „im Hag“ wachsen, in jener dornigen Hecke, die seit Urzeiten Felder und Siedlungen umgibt. Viele dornige Sträucher sind darin zu finden, Brombeeren, Heckenrosen, Schlehen, Kreuzdorn, Berberitze, Sanddorn und eben auch der Weißdorn.

Mancherorts heißt der Weißdorn auch „Mehlfässli“, zum Beispiel in der Schweiz wird er so genannt. Gemeint ist damit das mehlig Innere seiner roten Früchte. Der Name berichtet davon, dass die Früchte in Notzeiten in Brot und Gebäck eingebacken wurden. Liebevoll nannten die Menschen die roten Beeren auch „Himmelbrot“ oder „Himmelbrötchen“.

Arzneilich verwendete Bestandteile

Blätter und Blüten Arzneilich verwendet werden Weißdornblätter mit Blüten (*Crataegi folium cum flore*). Sie haben eine Positivmonografie der Kommission E, ESCOP, HMPC und der WHO erhalten. Blätter mit Blüten werden zur Blütezeit im April und Mai geerntet, weil zu dieser Zeit der Wirkstoffgehalt in beiden Pflanzenteilen am höchsten ist.

Laut Europäischem Arzneibuch dürfen die Weißdornblätter mit Blüten und die Weißdornfrüchte auch von Bastarden des Eingriffeligen Weißdorns (*Crataegus monogyna*) und Zweigriffligen Weißdorns (*Crataegus laevigata*, syn. *Crataegus oxyacantha*) gewonnen werden. Für „Weißdornblätter mit Blüten“ sind auch der Fünfriffligen Weißdorn (*Crataegus pentagyna*), der Schwarzfrüchtige Weiß-



© Valeriy/stock.adobe.com



© indorienta/stock.adobe.com



© berkay08/stock.adobe.com

Oben: Blüten und Blätter des Schwarzfrüchtigen Weißdorns (*Crataegus nigra*).

Mitte: Blüten und Blätter des Azaroldorns (*Crataegus azarolus*).

Unten: Früchte des Azaroldorns (*Crataegus azarolus*).

Oben: © Valeriy/stock.adobe.com, Mitte: © indorienta/stock.adobe.com, Unten: © berkay08/stock.adobe.com

dorn (*Crataegus nigra*) und der Azaroldorn (*Crataegus azarolus*) als Stammpflanzen zugelassen.

Früchte Die Weißdornfrüchte (*Crataegi fructus*) enthalten im Vergleich zu Blättern mit Blüten nur etwa 1/3 der Wirkstoffe. Sie erhielten eine Nullmonografie von der Kommission E, die ESCOP hat ihnen eine eigene Monografie gewidmet (siehe unten). Dennoch werden sie heute praktisch nur noch in der Volksheilkunde verwendet, um Herz und Gemüt im Herbst zu stärken. Ein Tee aus Weißdornfrüchten schmeckt durch den enthaltenen Fruchtzucker leicht süß.

Die Kommissionen und der Weißdorn

Weißdornblätter mit Blüten (*Crataegi folium cum flore*) Die Kommission E erstellte eine Positivmonografie für nachlassende Leistungsfähigkeit des Herzens (Herzinsuffizienz) entsprechend Stadium I und II nach NYHA (New York Heart Association). Ebenso beschreibt es die WHO.

Auch die ESCOP gibt für Weißdorn-Fertigarzneimittel die nachlassende Leistungsfähigkeit des Herzens (Herzinsuffizienz) entsprechend Stadium I und II nach NYHA (New York Heart Association) an. Für Tee und andere Zubereitungen lautet das Anwendungsgebiet „nervöse Herzbeschwerden und Unterstützung der Herz- und Kreislauffunktion“.

Das HMPC stuft Weißdornblätter mit Blüten als traditionelles pflanzliches Arzneimittel ein. Basierend auf langjähriger Erfahrung können Weißdornblätter mit Blüten bei zeitweilig auftretenden nervösen Herzbeschwerden (zum Beispiel Herzklopfen, durch Ängste ausgelöste Extrasystolen) eingesetzt werden, wenn ärztlicherseits eine ernsthafte Erkrankung ausgeschlossen wurde; außerdem bei leichten Stresssymptomen und als Schlafhilfe.

Weißdornfrüchte (*Crataegi fructus*) Die Kommission E erteilte den Früchten eine Negativ-Monografie, da zu der damaligen Zeit kein ausreichendes wissenschaftliches Erkenntnismaterial zur Wirksamkeit von Weißdornfrüchten vorlag. Die Beurteilung kann als „Nullmonografie“ bezeichnet werden, da von den Früchten „keine Risiken“ zu erwarten sind.

ESCOP widmete den Früchten eine Monografie bei nervösen Herzbeschwerden und zur Unterstützung der Herz- und Kreislauffunktion. Laut HMPC können die Früchte traditionell nach §109 a (AMG) zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion angewendet werden.

Wirksamkeitsbestimmende Inhaltsstoffe

Wie bei vielen Pflanzen ist auch beim Weißdorn die Wirksamkeit des Gesamtextraktes stärker als die der einzelnen Inhaltsstoffe. Die Flavonoide Hyperosid, Rutin, Quercetin und die oligomeren Procyanidine aus der Gruppe der Catechine sind gemeinsam verantwortlich für die Wirkung der Weißdornextrakte aus den Blättern mit Blüten auf das Herz.

Außerdem sind enthalten:

- biogene Amine (zum Beispiel Tyramin): kardiotope Wirkung
- Phenolsäuren (Chlorogensäure, Kaffeesäure): wirken als Antioxidanzien
- Adenosin: senkt den Blutdruck
- Sterole: sorgen für Membranstabilität

- Triterpensäuren (Ursolsäure, Lupane, Oleanone): werden in der Pflanze als Fraßgift gegen Insekten gebildet; sie wirken entzündungshemmend; ein Einfluss auf die diabetische Stoffwechsellage wird aktuell erforscht.

Hintergrundwissen

Wirkungen von Weißdornextrakt



Weißdornpräparate sind besonders wirksam bei Herzschwäche und verlangsamter Herzrhythmickeit. Der Gesamtextrakt aus Weißdorn steigert die Leistung des Herzens, weil er dessen Pumpkraft stärkt. Er verbessert die Kontraktionskraft des Herzmuskels (leicht positiv inotrop) und erhöht damit auch das Schlagvolumen. Das erleichtert den Koronardurchfluss und fördert die Durchblutung des Myokards. So können die Herzkranzgefäße den angebotenen Sauerstoff besser ausnutzen. Sehr wertvoll ist auch die Fähigkeit, einen unregelmäßigen Herzrhythmus zu stabilisieren und die Refraktärzeit zu verlängern (negativ bathmotrop).

Indikationen der Rationalen Phytotherapie

Weißdorn ist ein universelles Herzmittel. Er wird angewendet:

- bei Druck- und Beklemmungsgefühlen in der Herzgegend
- bei leichten Herzrhythmusstörungen
- bei nervösen (funktionellen) Herzbeschwerden
- bei Kreislaufstörungen (auch während oder nach Infektionskrankheiten)
- zur Nachbehandlung des Herzinfarkts
- unterstützend bei Rechtsherzinsuffizienz (Cor pulmonale)

Die Heilpflanze hat jedoch noch weitere gute Eigenschaften: Sie verbessert die Endothelfunktion und hält so die Blutgefäße elastisch. Zudem senkt sie den peripheren Gefäßwiderstand und beugt der Arteriosklerose vor. Weißdorn bringt sowohl den leicht erhöhten als auch den leicht erniedrigten Blutdruck wieder ins Gleichgewicht und er ist ein effektiver Radikalfänger, der das Herz schützt. Insgesamt wird mithilfe von Weißdorn der ganze Körper besser mit Sauerstoff versorgt.

Anwendungsgebiete und Indikationen

Die Wirkung von Weißdorn ist in zahlreichen, kontrollierten Studien an Tier und Mensch sehr gut belegt und durch eine Vielzahl an klinischen Studien nachgewiesen und unbestritten. Bei beginnender Herzinsuffizienz (NYHA-Stadium I und II) können Weißdornpräparate allein eine Verbesserung erbringen. Objektive Parameter wie Herzzeitvolumen, Tachykardie, Knöchelödeme, körperliche Belastbarkeit, Nykturie und Sauerstoffaufnahme bessern sich signifikant. Subjektive Beschwerden wie Erschöpfung, Atemnot und Antriebslosigkeit nehmen deutlich ab und die körperliche Belastbarkeit erhöht sich. Eine Metaanalyse randomisierter kontrollierter Studien zur Behandlung chronischer Herzinsuffizienz mit Weißdorn zeigt, dass die Häufigkeit typischer Herzbeschwerden im Mittel um etwa

⅔ verringert war. In die Studie waren insgesamt 3664 Patienten mit Herzinsuffizienz eingeschlossen, die durchschnittlich 900 mg Weißdornextrakt pro Tag einnahmen [Pittler, 2005].

Prävention

Weißdorn wirkt auch präventiv. Deshalb sollte er bereits bei den frühesten Anzeichen einer Herzmuskelschwäche (NYHA I und II) angewendet werden. Eine rechtzeitige Behandlung mit Weißdorn kann die Entstehung späterer Stadien der koronaren Herzerkrankung verhindern, außerdem können Weißdornpräparate jede konventionelle Therapie des Herzens begleiten. Auch bei einer Langzeittherapie ist Weißdorn außerordentlich gut verträglich.

Erfahrungsheilkunde mit Indikationen

Die Indikation der Erfahrungsheilkunde beschreibt für den Weißdorn schlagwortartig die Anwendung „Altersherz“. Doch das bedeutet nicht, dass Weißdorn nur bei alten Menschen angewendet werden sollte, die das Treppensteigen zu viel Kraft kostet oder für die Alltagstätigkeiten zu anstrengend geworden sind. Weißdorn hilft immer dann, wenn sich das Herz müde und kraftlos anfühlt. Das kann nach einer überstandenen Grippe ebenso der Fall sein, wie nach anstrengender beruflicher Tätigkeit – oft verbunden mit einer gewissen „Herzlosigkeit“, Mobbing oder Ellenbogenmentalität. Auch funktionelle Herzbeschwerden oder Herzrhythmusstörungen, die keine organische Ursache haben, gelten als Indikation. Die Beschwerden sollten jedoch immer durch einen Kardiologen abgeklärt werden. Bei Beschwerden von Herz und Kreislauf wie Kurzatmigkeit oder Abgeschlagenheit bringt der Weißdorn Kräftigung und Stabilität. Zur Nachbehandlung eines Herzinfarkts kann er den Herzmuskel unterstützen und das Herz schützen. Der „Schlafdorn“, wie der Weißdorn auch genannt wird, lindert zudem Einschlafstörungen. Die alten Ärzte wussten es noch: „Ein kleines Herzmittel ist oft das beste Schlafmittel.“

Maurice Messegue, der französische Kräuterkundige, hat es sehr treffend formuliert: Weißdorn ist „für alle, die sich müde fühlen, denen es an Spannkraft fehlt, die schlecht schlafen, schwer atmen, zu Schwindelanfällen, Herzklopfen, Angstgefühlen, Nervosität, Ohrensausen neigen. Kurz: für alle Stressgeplagten“. Selbst bei Liebeskummer tröstet Weißdorn das Herz und ermöglicht neue Perspektiven.

Insgesamt ist Weißdorn eine Stärkung für das im Alltag strapaziertere Herz und verbessert die Lebensqualität.

*WICHTIG: Bei Herz-Kreislauf-
Erkrankungen sollte immer ein Arzt
zu Rate gezogen werden.*

Nebenwirkungen

Weißdorn kann unbedenklich als Dauermedikation eingenommen werden, da er sehr gut verträglich und nebenwirkungsfrei ist. Das gilt sowohl für die Anwendung als Tee wie auch für die Einnahme als Fertigpräparat. In Studien konnten selbst bei hoher Dosierung

keine unerwünschten Nebenwirkungen oder Überempfindlichkeiten registriert werden. Allerdings tritt die Wirkung oft langsam ein und ist oft erst nach 4–6 Wochen spürbar.

Hintergrundwissen

Signatur des Weißdorns

Weißdorn ist eine Pflanze der Hecken, die mit ihrem dichten und dornigen Astwerk ungebetene Gäste abhält. Die spitzen Dornen zeigen nach der alt überlieferten Signaturenlehre einen Bezug zum Planeten Mars – und somit auch zum schlagkräftigen Kriegsgott Mars. Eine Weißdornhecke ist mit ihren wehrhaften Dornen ein Beschützer von Haus und Hof und sorgt damit für Ruhe und Sicherheit in seiner Umgebung. Diese Fähigkeit unliebsame Einflüsse fernzuhalten überträgt der Busch auch auf den Menschen. Die Wehrhaftigkeit der Dornen überträgt sich auf den Menschen, und diese Fähigkeit, sich zu wehren schützt sein Herz. Die reifen roten Beeren im Herbst stellen mit ihrer Farbe ebenfalls eine Verbindung zum roten Planeten Mars her und machen die Wirkung auf das rote Blut sichtbar. Noch heute gilt Weißdorn als Stresslöser, der dabei hilft, Angst vor Verletzung, vor Enttäuschung und vor emotionalem Schmerz zu verlieren. Ein genussvoll zubereiteter und getrunken Tee lenkt die liebevolle Aufmerksamkeit auf das eigene Herz und sein unermüdliches Schlagen. Das fördert auch die Fähigkeit, das Leben und sich selbst aus dieser Herzensperspektive zu betrachten.

Kulinarik

Junge Weißdornblätter sind ausgesprochen schmackhaft und eine Bereicherung für Salate, für den Pizzabelag oder für Kräuterbrote. Die Beeren können in Brot eingebacken werden und ergänzen so manche Herbstfrüchte in der Marmelade.

Dosierungsempfehlung

Fertigarzneimittel aus Weißdorn gibt es als Tabletten, Dragees, Kapseln und Tropfen. Eine Tagesdosis von 600–900 mg Gesamtextrakt gilt als angemessen. Bei den genannten Herzindikationen sind standardisierte Fertigarzneimittel mit Weißdorn aus der Apotheke zu bevorzugen. Nur sie liefern reproduzierbare therapeutische Effekte. Zur Zeit des Blühbeginns im Mai sind die meisten Wirkstoffe zu erwarten. Man erntet dann die blühenden Zweigspitzen mit Blättern und verarbeitet sie zu Tee oder Tinktur (siehe Rezepte S. 14–15). Wer Weißdorn als Tee trinken will, sollte beachten, dass Teezubereitungen aufgrund der natürlichen Schwankungsbreite der Inhaltsstoffe lediglich zur allgemeinen Stärkung und Kräftigung dienen können. Sie eignen sich vorwiegend für präventive Maßnahmen. Die Einzeldosis sollte bei 1 g liegen, die Tagesdosis bei 5 g.

Weißdorn in anderen Therapierichtungen

In der **Homöopathie** wird *Crataegus oxyacantha* als Herztonikum verwendet. Es wird besonders dann verordnet, wenn die Beschwerden im warmen Zimmer schlimmer werden und sich an der frischen Luft bessern.



© progarten / stock.adobe.com

Früchte des Eingriffeligen Weißdorns (*Crataegus monogyna*)

© progarten / stock.adobe.com



© sunday pictures / stock.adobe.com

Blüten des Zweigriffeligen Weißdorns (*Crataegus laevigata*)

© sunday pictures / stock.adobe.com

In der **Gemmotherapie** dienen die Weißdornknospen als Beschützer des Herzens und stärken nicht nur Herz und Kreislauf, sondern auch das Nervensystem. Weißdorn bringt hier die Aktivität von Sympathikus und Parasympathikus ins Gleichgewicht. Das lässt das Herz gleichmäßiger und ruhiger schlagen, senkt den leicht erhöhten Blutdruck und hilft beim Einschlafen.

Auch in der **Spagyrik** steht das „Altersherz“ im Mittelpunkt einer Weißdornanwendung. Herzrhythmusstörungen, die durch eine Überfunktion der Schilddrüse bedingt sind, gelten als Indikation. Spagyrische Zubereitungen aus Weißdorn helfen bei Depression und Schlafstörungen als Folge von leichter Herzinsuffizienz. Auch hier ist Weißdorn ein Heilmittel für das gebrochene Herz.



INFO: Für die Anwendung von Weißdorn stehen Monopräparate sowie Kombinationspräparate mit Kampfer, mit Adonisröschen und Maiglöckchen sowie mit Baldrian, Herzgespann und Melisse zur Verfügung.

Im Arzneischatz der nordamerikanischen Ureinwohner ist der Weißdorn ebenfalls vertreten. Sie nutzten ihn als Tonikum zur allgemeinen Stärkung der Gesundheit, kauten die Früchte bei Durchfall, Blasenerkrankungen und zur Kräftigung der Herzfunktionen. ●

Autorin



Dr. rer. nat. Ursula Stumpf

www.kraeuterweisheiten.de

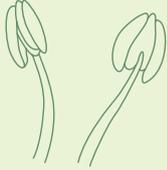
Auf der Suche nach echter Gesundheitsvorsorge wurde Ursula Stumpf Apothekerin, Kinesiologin (DGAK) und 1989 Heilpraktikerin. Sie rief 1998

die Kräuterweisheiten und die PhytoKinesiologie ins Leben, leitet seit 2007 die Karlsruher „UnkrautKonferenz“ und ist Autorin mehrerer Pflanzenbücher.

Steckbrief

Zweiggriffeliger Weißdorn

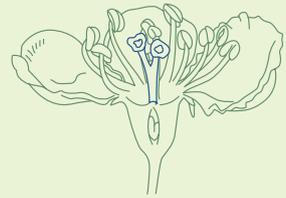
CRATAEGUS LAEVIGATA
(SYN. C. OXYACANTHA)



Staubbeutel

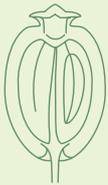


Blüte mit
Kronblättern



Blüte mit
2 Griffeln

rote
Apfel Früchte



Frucht mit
2 Steinkernen



Steinkern

Name Weißdorn, *Crataegus laevigata* (syn. *Crataegus oxyacantha*, Zweigriffeliger Weißdorn), *Crataegus monogyna* (Eingriffeliger Weißdorn)

Familie Rosengewächse (Rosaceae)

Synonyme Hagedorn, Schlafdorn, Mehlfässchen

Herkunft weltweit etwa 200 Arten

Merkmale dicht verzweigter, dorniger Strauch oder kleiner Baum, 2–8 m hoch, bis zu 500 Jahre alt; Bienennährpflanze

Ernte Blätter mit Blüten zum Zeitpunkt der Blüte April/Mai; reife, rote Früchte ab August/September (schmecken säuerlich-süß, mehlig)

Botanische Unterschiede von *C. laevigata* und *C. monogyna*

Die Gattung *Crataegus* ist eine große Gattung, deren systematische Gliederung sehr schwierig ist, da die Arten leicht bastardieren. Es werden je nach Einteilung 150–200 Arten beschrieben.

Arzneilich verwendete Bestandteile

Blätter (*Crataegi folium*) von *C. monogyna* und *C. laevigata*

Weißdornblätter mit Blüten (*Crataegi folium cum flore*); geschnittene, getrocknete, blühende Zweige von *C. monogyna* und *C. laevigata* oder ihren Hybriden → Blätter und Blüten sind gleichwertig in der Wirkung.

Weißdornfrüchte (*Crataegi fructus*); getrockneten Früchte von *C. monogyna* und *C. laevigata* oder von ihren Hybriden → Weißdornfrüchte enthalten nur etwa 1/3 der Wirkstoffe im Vergleich zu den Blättern mit Blüten.

Darreichungsformen Tee, Tinktur, Kapseln, Tabletten, Dragees, Frischpflanzenpresssaft

Dosierung

Tee: 1 TL Weißdornblätter mit Blüten (ca. 1,5 g) mit 150 ml heißem Wasser übergießen, nach 10 Minuten abseihen, 3–4 Tassen täglich trinken

Fertigpräparate: je nach Packungsbeilage, in der Regel 2-mal täglich 300–450 mg

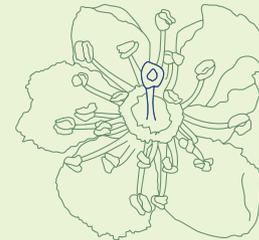
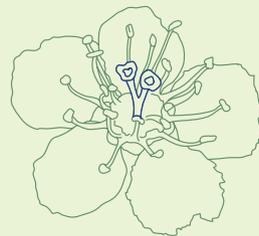
Wirkungsbestimmende Inhaltsstoffe

Flavonoide (Hyperosid und Rutin), oligomere Procyanidine (zum Beispiel Catechine), biogene Amine (Tyramin), Chlorogen- und Kaffeesäure, Adenosin, Triterpensäuren, Sterole

Bewährte Indikationen Unterstützung von Herz und Kreislauf, Herzschwäche, Altersherz

Neben-/Wechselwirkungen/Kontraindikationen keine bekannt

Signatur Wehrhaftigkeit der Dornen überträgt sich auf den Menschen und schützt sein Herz.



Zweigriffeliger Weißdorn, *Crataegus laevigata* (syn. *C. oxyacantha*)

Der Zweigriffelige Weißdorn kommt in ganz Europa vor, in Amerika wird er kultiviert. Er blüht etwa 2 Wochen früher als der Eingriffelige Weißdorn und wächst an Waldrändern, auf Lichtungen oder in Hecken.

Blätter (*Crataegi folium*) fast ungeteilt, eiförmig, im äußeren Drittel nur schwach 3- bis 5-mal gelappt, mit schmalen Einschnitten; Ober- und Unterseite fast gleichfarbig glänzend grün; Blattnerven einwärts gebogen

Blüten (*Crataegi flos*) Blütenstiele kahl, Blüten weiß, selten rosa; Durchmesser 0,7–1,5 cm; weisen 2–3 Griffel und später 2–3 Kerne in den Früchten auf; charakteristisch muffiger Geruch der Blüten

Früchte rot, kugelig bis eiförmig; Durchmesser 8–20 mm

Eingriffeliger Weißdorn, *Crataegus monogyna*

Der Eingriffelige Weißdorn bevorzugt wärmere, trockene Lagen; er ist in Süd- und Nordeuropa heimisch, in Russland, Sibirien, im Himalaya, in Nordafrika, Chile und China.

Blätter (*Crataegi folium*) bis weit über die Mitte 3- bis 5-mal gelappt, mit abstehenden, vorne gezähnten, an den Seiten ganzrandigen Abschnitten; Unterseite weißlich grün; Blattnerven nach außen gebogen

Blüten (*Crataegi flos*) Blütenstiele behaart, Blüten weiß, selten rosa; Durchmesser 0,7–1,5 cm; weisen nur 1 Griffel und später auch nur 1, sehr selten 2 Kerne in den Früchten auf; charakteristisch muffiger Geruch der Blüten

Früchte rot, kugelig bis eiförmig; Durchmesser 6–10 mm



Blätter und Früchte des Eingriffeligen Weißdorns

Eingriffeliger Weißdorn

CRATAEGUS MONOGYNA



Blatt des Eingriffeligen Weißdorns
(*Crataegus monogyna*)

© Valery Prokhozhy/stock.adobe.com

Zweigriffeliger Weißdorn

CRATAEGUS LAEVIGATA
(SYN. C. OXYACANTHA)



Blatt des Zweigriffeligen Weißdorns
(*Crataegus laevigata*)

© vvoe/stock.adobe.com



Blüten des Eingriffeligen Weißdorns
(*Crataegus monogyna*)

© kolesnikovserg/stock.adobe.com



Blüten des Zweigriffeligen Weißdorns
(*Crataegus laevigata*)

© thomasc3/stock.adobe.com



Droge: Weißdornblätter mit Blüten
(*Crataegi folium cum flore*)

© Heike Rau/stock.adobe.com



Getrocknete Weißdornfrüchte
(*Crataegi fructus*)

© zcy/stock.adobe.com

Strauch der Zauberer und Feen

*Mythen und Sagen
rund um den Weißdorn*

U Um den Weißdorn ranken sich zahlreiche Geschichten, die von seiner schützenden Kraft erzählen.

Vor allem in der irischen und keltischen Mythologie ist die Pflanze tief verwurzelt. Auch der Zauberer Merlin kommt darin vor.

In keltischen Überlieferungen heißt es, dass der weise Druide Merlin noch heute unter einem Weißdornbusch schlafe. Er habe sich in einem alten Hain in Wales in die wunderschöne Fee Viviane verliebt – und sie sich in ihn. Im Laufe ihrer gemeinsamen Zeit entlockte sie ihm sein ganzes Wissen, seine Geheimnisse und seine Zauberkünste. Unter einem blühenden Weißdornbusch wollte sie schließlich von ihm lernen, wie man einen Mann fesselt, ohne ihn in Ketten zu legen. Nur durch die Kunst der Magie. Auch das verriet er ihr und schlief daraufhin in ihren Armen ein. Viviane umhüllte sodann den Weißdorn mit ihrem Schleier, umkreiste Busch und Merlin genau 9-mal und sprach dabei die Worte, die er sie gelehrt hatte. Diese waren so stark, dass Merlin nun bis ans Ende aller Tage unter dem Weißdorn schlafe und nur Viviane ihn dort sehen und besuchen könne. Doch Merlin sei glücklich in diesem Traumschlaf – so die Überlieferung – denn er habe schließlich seine weibliche Seite gefunden und damit sein Herz geheilt.

In Irland und Wales gilt der Weißdorn noch heute als heilig, denn es hält sich der Glaube, dass Feen in seinen Ästen wohnen. Ein Weißdornbusch, der mit Wunschfähn-

chen geschmückt ist, darf nicht gefällt werden. Neue Wege und Straßen müssen um ihn herumführen. Die Früchte werden liebevoll „pixie pears“ genannt: „Elfen- oder Feenbeeren“. Wollten die Inselbewohner die Elfen erfreuen oder sich bei ihnen bedanken, schenkten sie ihnen diese roten Beeren. Das heilige Holz wurde für frühe Feuerbestattungen verwendet.

Der Weißdorn gilt als Symbol für Schutz und ungestörten Schlaf, deshalb wird er vielerorts auch „Schlafdorn“ genannt. Auch Dornröschen schlief 100 Jahre lang ungestört hinter einer Dornenhecke. Forscher vermuten, dass auch das eine Weißdornhecke war. Die Spindel, an der sich die Prinzessin stach, war jedenfalls aus dem harten und robusten Holz eines Weißdorns gefertigt.

Und weil er die Menschen so gut versorgte und beschützte, wurden auch immer wieder Göttinnen im Weißdorn verehrt. Wenn sich der Busch im Mai über und über mit weißen Blüten bedeckte, verkörperte er die Frühlingsgöttin, die ihr Brautkleid für die Hochzeitsfeier mit dem Sonnengott angezogen hatte. Auch die Menschen schmückten sich mit jungen Weißdornblüten, wussten sich in ihrem Glück von der Göttin begleitet und tanzten um den Mai- baum. ●





URSULA STUMPF

Rezepturen mit Weißdorn

Aus den Weißdornblüten mit -blättern und aus den Weißdornfrüchten lassen sich Heilpflanzenzubereitungen herstellen, die ausgleichend und stärkend auf das Herz wirken und sanft das Einschlafen fördern. Junge Weißdornblätter haben ein sehr angenehmes Aroma und passen im Frühjahr in alle Wildkräutergewichte. Auch Weißdornfrüchte mit ihrem süß-säuerlichen Geschmack können gut in der Küche verwendet werden. Sie eignen sich zur Zubereitung von Tee, Fruchtmus und Likören.

Tee aus Weißdornblüten und -blättern

Der Tee ist gut geeignet, wenn das Herz mal bis zum Halse schlägt. Er stabilisiert den Kreislauf, macht widerstandsfähiger gegen Stress und Angst und verhilft zu mehr Energie. Er lindert auch nervöse Herzschmerzen. Allerdings ist die Wirkung aller hier vorgestellten Rezepturen auf den Körper und das Herz sehr viel schwächer als die von Fertigarzneien. Für das Gemüt sind sie jedoch völlig ausreichend.

Zutaten

1 TL getrocknete Weißdornblüten mit -blättern (ca. 1 g)
Honig nach Belieben

Zubereitung Blüten und Blätter mit 150 ml heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und 2–3 Tassen pro Tag trinken. Wird der Tee mit Honig gesüßt, liefert er dem Herz noch etwas mehr Energie.



Tee aus Weißdornfrüchten.

© Marcus Z-pics/stock.adobe.com

Tee aus Weißdornfrüchten

Die süß-säuerlichen Früchte ergeben einen schmackhaften Tee für die kältere Jahreszeit, der Herz und Gemüt stärkt. Die Früchte entfalten allerdings nur $\frac{1}{3}$ der Wirkung von Blättern mit Blüten.

Zutaten

2 TL getrocknete Weißdornfrüchte

Zubereitung Früchte einige Stunden in 250 ml warmem Wasser einweichen und dann zum Kochen bringen. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.



Aus den Früchten lässt sich auch Wein herstellen.

© Dionisvera/stock.adobe.com



Herztropfen.

© Елена Захарова/stock.adobe.com

Herztropfen

Auch ein selbstgemachter alkoholischer Auszug aus Weißdornblüten und -blättern stärkt das Herz und lindert Herzklopfen.

Zutaten

10–15 g frische Weißdornblüten mit -blättern
100 ml Alkohol (40 Vol.-%), zum Beispiel Doppelkorn, Obstler, Wodka

Zubereitung Blätter und Blüten in ein Auszugsglas füllen und gut andrücken. Mit dem Alkohol übergießen (alle Pflanzenteile müssen von Alkohol bedeckt sein) und 3–4 Wochen an einem hellen Platz, aber nicht in der direkten Sonne stehen lassen. Dabei regelmäßig vorsichtig schwenken. Absieben und in Tropffläschchen füllen. Dosierung: 3-mal täglich 15–20 Tropfen.

Herzwein

Ein Wein aus Weißdornblättern, -blüten und -früchten, mit Zitronenmelisse und Ysop erleichtert das Einschlafen.

Zutaten

2 Teile Weißdornblätter, -blüten und -früchte
2 Teile Zitronenmelissenkraut
1 Teil Ysopkraut
750 ml Bio-Rotwein

Zubereitung/Anwendung Alle Zutaten in ein großes Schraubdeckelglas füllen – es sollte etwa zu $\frac{3}{4}$ gefüllt sein. Mit Rotwein auffüllen, 1 Woche an einen zimmerwarmen Platz stellen und regelmäßig schwenken. Danach abseihen, in eine schöne Flasche abfüllen und abends 1 Likörgläschen genießen. Innerhalb von 14 Tagen aufbrauchen.

Weißdornlikör

Süße und wohlschmeckende Herzstärkung für den Nachmittag.

Zutaten

1 Handvoll Weißdornfrüchte
2 Zweige Zitronenmelisse
1 der Länge nach halbierte Vanilleschote
1 Flasche guter Doppelkorn oder Obstbrand
100 g Zucker

Zubereitung Weißdornfrüchte, Zitronenmelisse und Vanilleschote in einem Auszugsglas mit dem Doppelkorn oder Obstbrand übergießen und 8 Tage stehen lassen. Absieben, Zucker hinzugeben und in eine dunkle Flasche füllen. Likör öfter schwenken, bis sich der Zucker aufgelöst hat. 1 Likörgläschen pro Tag genügt.



Weißdornlikör.

© chamillew/stock.adobe.com

Weißdornfrüchtemus

Die Kombination aus Äpfeln und Weißdornfrüchten ergibt ein köstliches Fruchtmus, das gut in Joghurt, Müsli, auf frisches Brot oder zu Pfannkuchen passt. Das Mus lässt sich auch gut einfrieren.

Zutaten

1 kg Äpfel
300 g Weißdornfrüchte
1 Zimtstange

Zubereitung Äpfel waschen und klein schneiden, Weißdornfrüchte waschen. Beides zusammen mit der Zimtstange in einen Topf geben und 10 Minuten kochen lassen. Die Zimtstange entfernen und die Masse durch ein Sieb oder ein Passiergerät streichen.

Eine Heilpflanze drei Sichtweisen

Während in der Phytotherapie die Blätter mit Blüten des Weißdorns verwendet werden, nutzen Anthroposophie und Spagyrik alle Pflanzenteile. In der TCM dagegen kommen nur Weißdornfrüchte zum Einsatz. Auch das Anwendungsgebiet unterscheidet sich von anderen Therapierichtungen.



Natalie Rosenhauer-von Löwensprung
E-Mail: mail@naturheilpraxis-rosenhauer.de

Weißdorn in der Anthroposophie

In der anthroposophischen Medizin werden neben den Blättern mit Blüten auch Triebspitzen und Früchte des Weißdorns als herzstärkend erachtet. Jeder Pflanzenteil hat dabei einen etwas anderen Wirkschwerpunkt für das Herz.

In der Anthroposophie betrachtet man die Heilpflanzen gerne zusätzlich zum Gehalt ihrer Inhaltsstoffe auch gemäß ihrer Signatur, um ihre Wirkrichtung zu verstehen. Der Weißdorn (*Crataegus* spp.) ist hierfür ein schönes Beispiel.

Erscheinung und Signatur

Die Pflanze drückt in ihrer Signatur den Umgang mit 2 sehr gegensätzlichen Polaritäten aus, die sie beide gleichermaßen prägen. Als heimisches Rosengewächs wächst der Weißdorn zumeist als stark verzweigter Strauch oder kleiner Baum und macht trotz seiner Größe von 2–10 m einen gedrungenen Eindruck. Diese in sich gestauchte Gestalt kommt dadurch zustande, dass seine dornigen Zweige nicht wie bei anderen Sträuchern und Bäumen recht geradlinig vom Stamm nach außen in die Peripherie wachsen. Stattdessen werden sie wie von einer unsichtbaren Kraft im Wachstum gebremst und in eine andere Richtung umgeleitet. Dadurch verflechten sich die einzelnen Zweige miteinander und bilden ein schier undurchdringbares Geäst. Stellt man sich einmal unter einen solchen Weißdorn, lehnt mit dem Rücken an seinem Stamm und schaut nach oben in seine Zweige, so kann man gerade im Winter die Ähnlichkeit zum menschlichen Gefäßsystem erkennen.

Es finden sich noch weitere Zeichen dieser sogenannten „astralen Kraft“, die strukturierend, eingrenzend und formgebend wirkt. So gilt in der Signaturenlehre Dornenbildung als Hinweis, dass Vitalität und Lebenskraft der Pflanze durch sie zurückgedrängt werden. Gleichzeitig finden wir Zeichen einer sehr starken „ätherischen“ Kraft – Lebens- oder Vitalkraft – die sich impulsartig im fast gleichzeitigen Erblühen aller Blüten zeigt und die Pflanze in ein weißes Frühlingskleid hüllt. Der ganze Strauch scheint sich verströmen zu wollen. Doch selbst in diesem Ausdruck schierer Lebenskraft mischt sich das Eindringen der Astralkraft: In den süßen, schweren, intensiven Duft der Blüten hinein, entwickelt sich eine unangenehme, leicht fischige Note, die durch das flüchtige Trimethylamin verursacht wird und durch einen starken Eiweißabbau entsteht. Auch in der Fruchtphase zeigt der Weißdorn seine starke Äthernatur und bringt unzählige rote Früchte hervor, die von mehligter Konsistenz sind. Das Wechselspiel der 2 polaren Kräfte zeigt sich auch über den Jahreslauf:

So explodiert im Frühjahr kurz das Wachstum der Zweige, wird dann gebremst und umgeleitet. Analog dazu quillt der Strauch über vor Blüten und im Herbst vor Früchten, zeigt jedoch jeweils das Wirken der abbauenden Kräfte.

Lebenskraft für das Herz

Dieser Wechsel von Ausdehnung und Zurückdrängen/Kontraktion kann als Analogie zur Herzstätigkeit verstanden werden. Die Wirkung des Weißdorns als herzstärkende Pflanze lässt sich sehr schön über seine Signatur erklären: So versteht ihn die anthroposophische Medizin als Stärkung der Lebenskraft des Herzens. Zu starke Impulse, die aus dem Nerven- oder Stoffwechselsystem auf das Herz-Kreislauf-System einwirken, werden rhythmisiert. Der anthroposophische Arzt Dr. Jürg Reinhard beschreibt Weißdorn als „Haferbrei für das Herz“, als absolute Stärkung in der Rekonvaleszenz, begleitend bei Herzschwäche, Altersherz, Hypertonie oder nach Infarktgeschehen. Während in der Phytotherapie hauptsächlich die Blätter und Blüten verwendet werden, schreibt die anthroposophische Medizin auch den Früchten und sogar den harten Samen eine jeweils leicht differenzierte Wirkung zu (s. u.). Zudem gibt es Zubereitungen aus Misteln, die auf dem Weißdorn wachsen und entsprechend bei onkologischen Erkrankungen des Blutsystems, bei chronischen Gefäßprozessen und zur Durchwärmung eingesetzt werden.

Zubereitung als Weißdorntee

Die unterschiedlichen Pflanzenteile des Weißdorns lassen sich alle zu einem herzstärkenden Tee zubereiten. Dabei lassen sich in der anthroposophischen Medizin verschiedene Wirkschwerpunkte unterscheiden:

- **Weißdornblätter:** wirken mild ausgleichend bei Rhythmusstörungen und belebend auf den Kreislauf
- **Triebspitzen:** bei Enge- und Krampfgefühl
- **Früchte:** zur aufbauenden Ernährung des Herzens; die harten Samen (eher potenziert) zur Tonisierung bei Herzerschaffung
- **Blüten:** besonders bei emotionalen Herzthemen, zur „Herzbe-seelung“ ●

Rezeptur



4-mal Weißdorntee

Weißdorntee wird in der anthroposophischen Medizin aus unterschiedlichen Pflanzenteilen zubereitet, die den Wirkschwerpunkt des Tees bestimmen.

Zutaten

frische oder getrocknete Blätter, Triebspitzen, Blüten oder Früchte des Weißdorns

Zubereitung/Anwendung Der Tee kann entweder aufgebriht und 15–20 Minuten ziehen gelassen werden (Blätter, Blüten). Oder er wird aufgeköcht und 5–10 Minuten geköchelt (Triebspitzen, Früchte). Für 1 Tasse Tee wird ca. 1–1,5 g Pflanzenmaterial (ca. 1 TL) verwendet.

TIPP Heilpflanzenkombinationen für einen feinen Herztee mit Weißdorn können Zitronenmelisse, Lavendel und Passionsblume sein. Alle 3 Pflanzen wirken beruhigend und ausgleichend bei emotionalen Herzbeschwerden.

In vielen Therapierichtungen steht die herzstärkende Wirkung des Weißdorns im Vordergrund.

© simona/stock.adobe.com



Cornelia Stern
cornelia.stern@heilpflanzenchule.de

Weißdorn in der Spagyrik

Zu den vielen Besonderheiten der Spagyrik zählt, dass zur Herstellung der Essenzen die gesamte Pflanze am Höhepunkt ihrer Entfaltung verwendet wird. Als Höhepunkt ist normalerweise das vollständige Erblühen definiert. Beim Weißdorn ist das etwas differenzierter zu betrachten.

Da Spagyriker nicht einen kompletten Weißdornbusch ausgraben möchten, aber dennoch die ganze Pflanze vertreten sein sollte, werden alle Pflanzenteile anteilig geerntet: 1 Stück von der Wurzel, 1 Teil von der Rinde, 1 Aststück mit Dornen, Blättern und den weißen Blüten. Und da auch die rot leuchtenden Früchte dazugehören, diese jedoch nicht zur gleichen Zeit wie die Blüten am Busch vorkommen, werden oft zwei Herstellungsansätze zubereitet: einer mit allen Pflanzenteilen im Frühling mit den Blüten, und einer im Sommer mit allen Pflanzenteilen und den Früchten, die dann gemischt werden.

In der Spagyrik werden wie in der Phytotherapie die beiden Arten Eingriffeliger Weißdorn (*Crataegus monogyna*) und Zweigriffeliger Weißdorn (*Crataegus laevigata*) verwendet.

INFO: Die Inhaltsstoffe spielen in der Spagyrik kaum eine Rolle, viel wichtiger sind die Signatur als „Sprache der Pflanzen“ sowie die Zuordnung zu den Planeten. Beide verraten uns viel über die Anwendung von Weißdorn in der Spagyrik.

Planetenzuordnung des Weißdorns

Sonne Zum Planetensystem Sonne gehören die weißen Blüten des Weißdorns, die er in üppiger Pracht der Sonne entgegenstreckt. Aber auch seine Vitalität ist immens. Nichts kann ihm etwas anhaben – wer einen Weißdorn in seiner Hecke im Garten hat, weiß, dass es keine Möglichkeit gibt, ihn zu vertreiben.

Heilpflanzen mit einer Sonnensignatur werden dem Herz und dem Immunsystem zugeordnet.

Venus Das liebeliche Planetensystem Venus zeigt der Weißdorn in vielen Facetten. Dazu gehören seine Blüten, wie auch seine Fruchtfülle. Diese ist so üppig, dass der Weißdorn uns im Frühling jungfräulich weiß und im Sommer blutrot entgegenleuchtet. Zu den Venussignaturen zählt auch, dass alle seine Pflanzenteile ungiftig sind und er den Rosengewächsen, den Pflanzen der Liebe, zugeordnet wird. Heilpflanzen mit einer Venusbetonung stehen für Harmonie.

Mars Spannend ist, dass der Weißdorn neben so viel Venuskraft auch deren Polarität vertritt, nämlich das Marsprinzip. Wer sich schon einmal an den harten Dornen verletzt hat, kennt die Wehrhaftigkeit der Pflanze. Die Dornen stehen einerseits für Abwehr – daher wurde und wird der Weißdorn gerne als begrenzender Heckenstrauch gepflanzt – und andererseits für Schutz. Unzählige Vogelarten nutzen ihn als schützenden Unterschlupf und naschen im Winter von den am Busch verbliebenen roten Früchten. Die leuchtend rote Fruchtfarbe gehört ebenfalls zu den marsianischen Zeichen.

Heilpflanzen mit Marskraft stehen für die Abwehrkräfte (Immunsystem wie auch Psyche) und für den Blutkreislauf.

Saturn Im harten Holz und der Wuchsform des Weißdorns ist auch ein gewisses Maß an Saturnkräften zu finden. Wer im Winter einen kahlen Weißdorn anschaut, erkennt in der unrhythmischen Anordnung seiner Zweige eine Signatur, die auf seine Wirkung auf die Herzkranzgefäße hindeutet. Erkrankungen der Herzkranzgefäße kommen eher bei älteren Patienten vor – Saturn steht für Beschwerden im Alter.

Medizinischer Einsatz in der Spagyrik

Crataegus wird in der Spagyrik ähnlich verwendet wie in der Phytotherapie. Er gilt als wichtiges Herzmittel. Mit ihm werden aber nicht nur körperliche Beschwerden wie funktionelle Herzbeschwerden, Altersherz oder koronare Herzkrankheit behandelt. Er ist auch auf seelischer Ebene wirksam und wird deshalb bei Kummer, Sorgen und Ängsten als harmonisierendes, lichtbringendes Mittel eingesetzt.

Die Anwendung erfolgt meist innerlich durch Sprühen des spagyrischen Arzneimittels in den Mund. Je akuter die Beschwerden, desto häufiger am Tag gibt man 2–3 Sprühstöße. Weißdorn kann auch mit anderen passenden spagyrischen Essenzen kombiniert werden. ●



Die Symbole der Planeten: Der Pinsel zeigt auf die Venus, im Uhrzeigersinn folgen Jupiter, Mond, Merkur, Saturn, Mars und Sonne.

Quelle: Cornelia Stern



Natascha Lobisch
willkommen@praxislobisch.de

Weißdorn in der TCM

Die chinesische Medizin verwendet die Früchte des Fiederblatt-Weißdorns (*Crataegus pinnatifida*). Diese Arznei heißt Shan Zha (*Fructus Crataegi*) und findet in erster Linie zur Förderung der Verdauung und Auflösung von Nahrungsstagnation Anwendung.

Die folgende Legende verdeutlicht die Fähigkeit von Shan Zha, die Verdauung zu fördern und Nahrungsstagnation zu beseitigen: Das Ehepaar einer Bauernfamilie aus den Bergen hatte 2 Söhne, wobei der ältere aus der ersten Ehe des Mannes stammte. Die Mutter wollte den älteren Sohn aus dem Weg schaffen, damit ihr leiblicher Sohn eines Tages den Hof erben würde. Während der Vater auf Reisen ging, setzte die Mutter ihren heimtückischen Plan um. Sie schickte den Sohn bei Wind und Wetter zu harter Arbeit aufs Feld und gab ihm nur halbgaren Reis als Proviant mit. Dadurch wollte sie nach und nach seinen Magen schwächen, damit er sterben würde. Der Junge litt sehr darunter, täglich den harten Reis zu essen. Er bekam einen aufgeblähten Bauch, starke Bauchschmerzen und wurde immer dünner. Eines Tages ging er in die Berge und weinte vor Verzweiflung. Plötzlich fielen ihm die roten Weißdornäpfel auf, die reif an den Bäumen hingen. Hungrig füllte er seinen Bauch mit den sauren und erfrischend schmeckenden Früchten und merkte, dass sie ihm guttaten. Nun aß er täglich von den Früchten und seine Bauchbeschwerden besserten sich, obwohl er weiterhin den halbgaren Reis aß. Als er dann auch wieder zunahm, war das der Stiefmutter nicht geheuer und sie hörte auf, den Jungen zu quälen.

Geschmack und Organbezug

Die Weißdornfrüchte haben einen süßen und sauren Geschmack und somit gemäß der TCM einen Bezug zu Milz, Magen und Leber. Eine wichtige Funktion von Milz und Magen besteht darin, die Nahrung zu transportieren und zu transformieren. Die Leber wiederum gewährleistet einen reibungslosen Qi-Fluss.

GLOSSAR: **Milz:** In der TCM steht der Funktionskreis Milz für Verdauung, Umwandlung und Transport der Nahrung und ist nicht mit der Milz in der westlichen Medizin gleichzusetzen.

Mittlerer Erwärmer: Zum Mittleren Erwärmer gehören anatomisch Milz, Magen und Gallenblase. Er sorgt gemäß der TCM für die Umwandlung von Nahrung in Energie.

Crataegus pinnatifida, Blätter und Früchte
© lva/stock.adobe.com

Die Farbe Rot: Feuerelement

Die rote Farbe der Weißdornfrüchte zeigt gemäß der TCM den Bezug zum Feuerelement und somit zu Herz und Blut. Demnach wird Shan Zha bei Blutstase angewendet, die sich in Menstruationsstörungen und Unterleibstumoren äußern kann. Die blutbewegende Wirkung bei Herz- und Gefäßerkrankungen wurde erst relativ spät in der modernen TCM eingesetzt. Heute ist in China die Behandlung koronarer Herzerkrankungen mit Shan Zha weit verbreitet. Die Fähigkeit der Weißdornfrüchte, Cholesterin und Blutfette zu senken, ist dabei eine positive Unterstützung. ●

Rezeptur



Shan Zha als Kaiserarznei in der Rezeptur „Bao He Wan“

Bao He Wan wird meistens übersetzt als „Pille, die die Harmonie wiederherstellt“. Wenn die Nahrung im mittleren Erwärmer stagniert, ist die Harmonie von Milz und Magen gestört. Die Energie der Milz steigt nicht auf und die des Magen steigt nicht ab. Symptome sind dann unter anderem Völlegefühl, saures Aufstoßen und Durchfall.

Zutaten

- 18 g Shan Zha (Flieder-Weißdornfrüchte; *Crataegi fructus*)
- 6 g Shen Que (Fermentierte Medizinalmischung; *Massa fermentata*)
- 3 g Chen Pi (getrocknete Schale der Mandarine, *Citri Reticulatae Pericarpium*)
- 3 g Lai Fu Zi (Rettichsamen; *Raphani semen*)
- 9 g Zhi Ban Xia (Pinelliaknollen, vorbehandelt; *Pinelliae rhizoma praeparatum*)
- 9 g Fu Ling (Kokospilz; *Poria alba*)
- 9 g Lian Qiao (Forsythienfrüchte; *Forsythie fructus*)

Zubereitung/Dosierung Die Kräuter werden pulverisiert und mit Wasser zu Pillen geformt. Die Tagesdosis beträgt 6–9 g.

INFO: Shan Zha als Kaiserarznei in dieser Rezeptur beseitigt Nahrungsstagnation und fördert vor allem die Verdauung von Fleisch und Fett. Unterstützt wird es durch Shen Que, ebenfalls eine verdauungsfördernde Arznei. Zur Auflösung von Stagnation bedarf es scharfer Qi-bewegender Kräuter. Hier assistieren Chen Pi und Lai Fu Zi. Zhi Ban Xia und Fu Ling beseitigen Schleim und Feuchtigkeit, die durch die eingeschränkte Milzfunktion entstanden ist. Da Stagnation häufig zu Hitze führt, enthält die Rezeptur das kühlende Kraut Lian Qiao.





MARIUS KLEINA

Die stillen Leiden des *Prometheus*

*Die Leber zwischen Untergang
und Regeneration*



©mi_viri /stock.adobe.com – posed by a model.

Das zentrale Stoffwechselorgan unseres Körpers ist erstaunlich regenerationsfähig. Wer rechtzeitig etwas gegen eine bestehende Lebererkrankung unternimmt, kann oft vollständig geheilt werden.

© mi_viri/stock.adobe.com - posed by a model. (Symbolbild).

Lebererkrankungen sind eines der größten Gesundheitsprobleme weltweit. Umso wichtiger sind ein leberfreundlicher Lebensstil, eine frühzeitige Diagnose und gezielte Therapie der Grunderkrankung und ihrer Folgeerkrankungen. Dabei kann die Naturheilkunde durch präventive Maßnahmen und individualisierte Begleitung einen wertvollen Beitrag leisten.

Z Zeus ließ Prometheus als Strafe an einen Felsen ketten und schickte einen Adler, der täglich von seiner Leber zehrte. Nachts erneuerte sich das Organ aber immer wieder. Denn: Gönnst man der Leber Ruhe, heilt sie. Das gilt nicht nur für Prometheus, sondern für jeden von uns. Und auch in unserem Leben gibt es den Adler, der die Leber an ihre evolutionären Grenzen bringt – etwa in Form von Exzess und Übermaß in der Lebensführung.

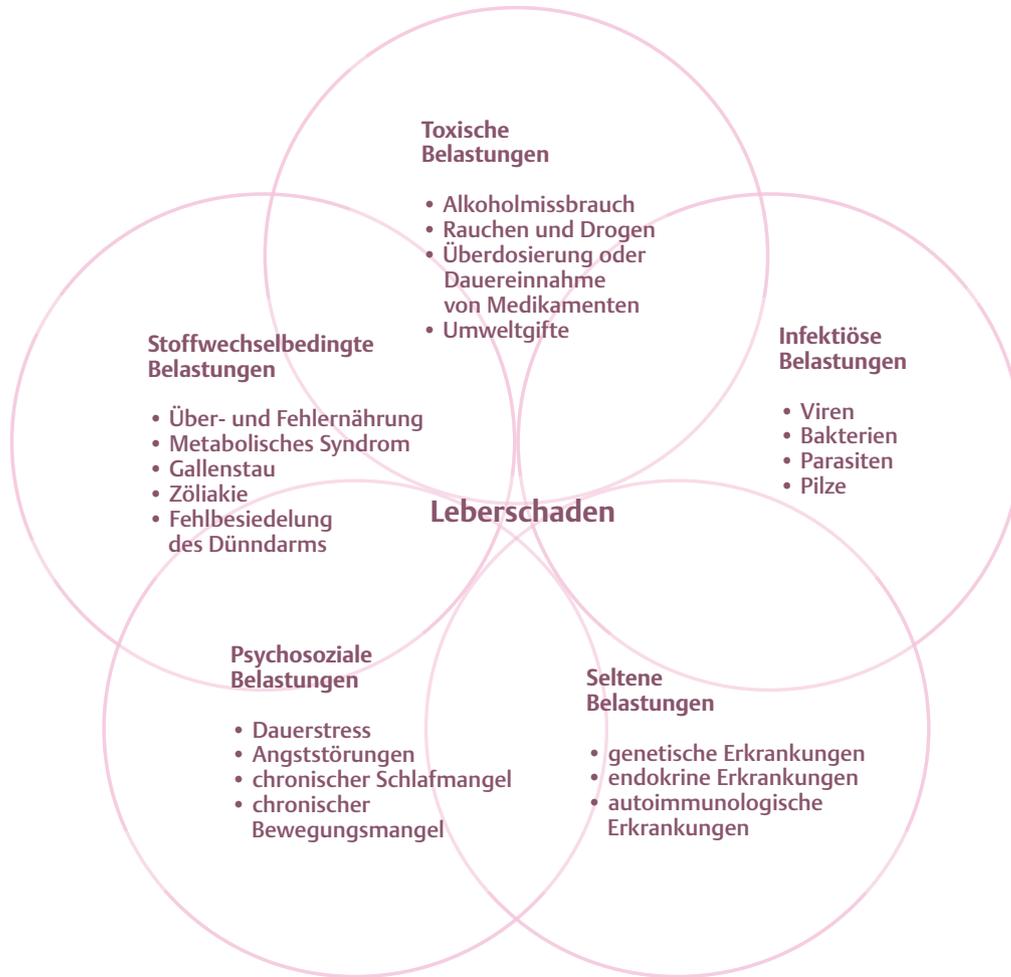
Die Aufgaben der Leber

Die Leber wandelt neurotoxischen Ammoniak aus unserem Eiweißstoffwechsel in wasserlöslichen Harnstoff um, neutralisiert Hormone, beseitigt Medikamente aus dem Blut und eines der stärksten Zellgifte der Welt: Alkohol. Sie speichert Kohlenhydrate, Fette und Proteine und stellt sie bei Bedarf zur Verfügung. Damit ist die Leber das Zentralorgan unseres Stoffwechsels und Grundpfeiler für Vitalität und kognitive Leistung.

Mit der Bildung von fast 1 l Gallensaft am Tag ermöglicht sie die Fettverdauung im Darm. Im Blut reguliert sie die Verteilung der Blutfette mithilfe von Lipoproteinen wie HDL oder LDL. Mit Albumin, dem wichtigsten Plasmaprotein, hält sie den kolloidosmotischen Druck im Blut aufrecht. Fehlt es an Albumin, tritt Wasser aus den Gefäßen ins Gewebe, und es bilden sich Ödeme.

Weiterhin gehören viele Gerinnungsfaktoren zu den von der Leber gebildeten Proteinen. Für die Verteilung wichtiger Mineralien und Spurenelemente stellt sie die entsprechenden Transportproteine her. Gleichzeitig dient sie als Speicher für Eisen, Kupfer, Zink, Mangan sowie die Vitamine D, K, A, B₁₂ und E.

Abb. 1 Verschiedene Belastungen können die Leberzellen schädigen und das Organ krank machen. (Quelle: Marius Kleina)



Der Adler hat viele Gesichter: Wie die Leber Schaden nimmt

Wie **Abb. 1** veranschaulicht, können verschiedene Belastungen die Leberzellen beeinträchtigen und schädigen. Allein in Deutschland leiden dadurch rund 5 Mio. Menschen an einer Lebererkrankung. Die häufigsten Krankheitsbilder sind die Leberentzündung (Hepatitis), meist hervorgerufen durch Virusinfektionen, sowie die alkoholische (AFL) und die nicht-alkoholische Fettleber (NAFL).

Alkoholische und nicht-alkoholische Fettleber

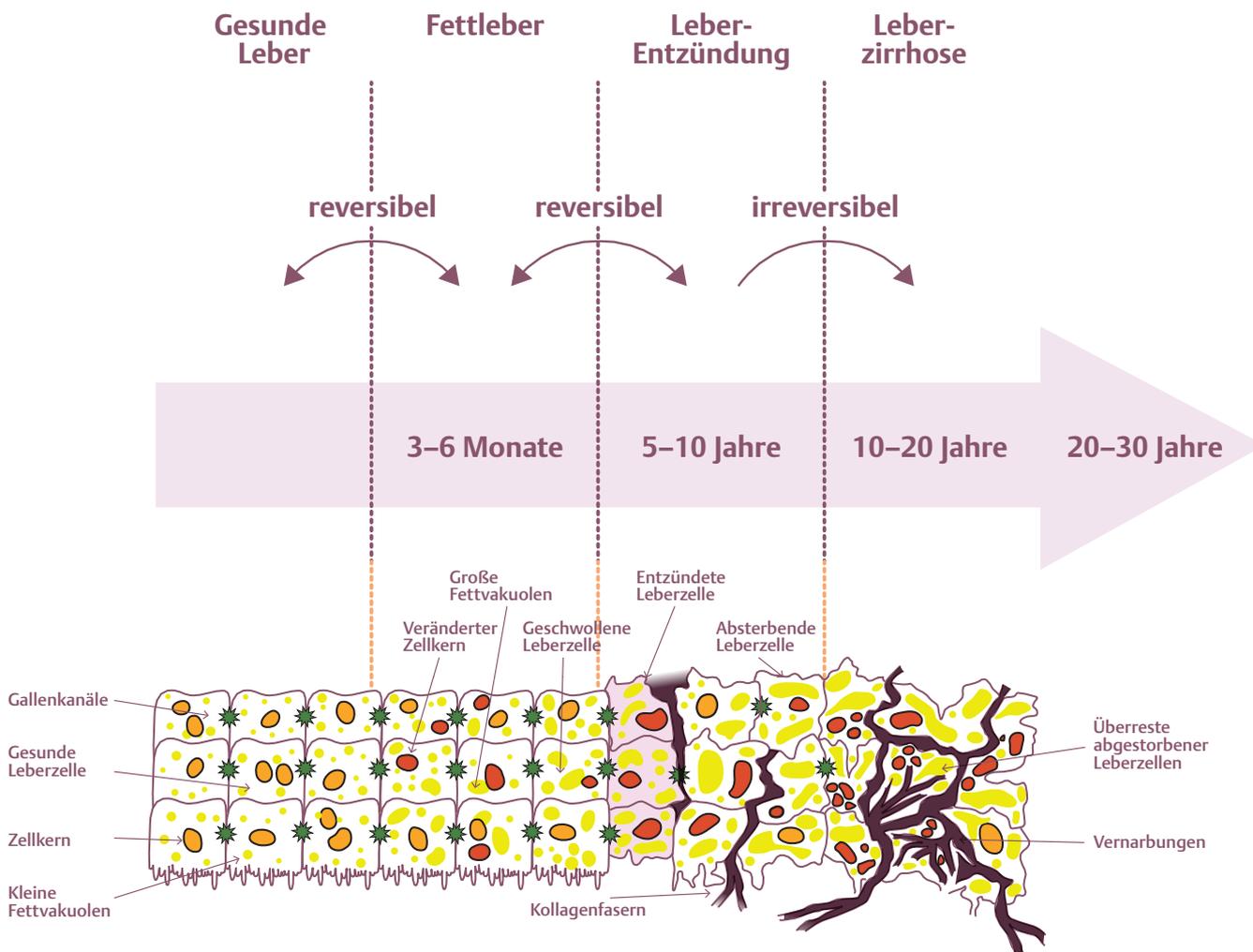
Wie der Name vermuten lässt, verursacht ein jahrelanger übermäßiger Alkoholkonsum eine alkoholische Fettleber. Bei Männern gelten 24 g reiner Alkohol (enthalten in 0,5l Bier oder 0,2l Wein) bei 2 alkoholfreien Tagen pro Woche als risikoarmer Konsum. Frauen sollten höchstens halb so viel konsumieren. Immer häufiger tritt jedoch auch die nicht-alkoholische Fettleber in Erscheinung. Exper-

ten nehmen an, dass mittlerweile 20–30% der Bevölkerung unter einer NAFL leiden. Mit 70–90% sind Übergewicht sowie Diabetes Typ 2 die Hauptursachen für die Erkrankung. Nur 6% der normalgewichtigen Erwachsenen entwickeln eine NAFL.

Auch Kinder können an einer NAFL erkranken: Rund 3–11% der Kinder und Jugendlichen im Alter von 5–19 Jahren sind betroffen. Auch hierbei ist eine Korrelation zwischen Übergewicht und Verfettung der Leberzellen festzustellen. Der Stoffwechsel der Kinder reagiert in der Wachstumsphase besonders empfindlich auf hohe Zuckermengen, zum Beispiel in Softdrinks.

Mögliche Folgen der Erkrankung Eine verfettete Leber ist keine harmlose Begleiterscheinung, sondern ein ernstzunehmendes Warnsignal. Die fortschreitende Einlagerung von Fetten in die Leberzellen führt zu einer veränderten Bildung von Fettsäuren (Lipoge-

Abb. 2 Gewebeveränderungen in den verschiedenen Stadien der Lebererkrankung. (Quelle: Marius Kleina)



nese). Dabei entstehen toxische Lipide und oxidativer Stress, die zu Entzündungen führen. Dies zerstört Leberzellen, die in nachfolgenden Reparaturprozessen durch Kollagenfasern ersetzt werden (Fibrogenese). Somit führt eine Fettleber unbehandelt zu einer gefährlichen Leberentzündung (Steatohepatitis), bis hin zu einer Schrumpfleber (Leberzirrhose) (s. **Abb. 2**) oder Leberkrebs. Fast alle Stadien des krankhaften Umbaus der Leber sind reversibel – jedoch nicht die Leberzirrhose.

Die häufigsten Symptome im Frühstadium der Erkrankung sind:

- Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Konzentrationsschwäche
- Druckschmerz im rechten Oberbauch
- Appetitverlust und Übelkeit
- Unverträglichkeit von Fett und Alkohol
- Völlegefühl nach dem Essen
- Blähungen und Durchfall

Da die Leber keine Schmerzrezeptoren enthält, werden Entzündungen im Anfangsstadium nicht wahrgenommen. Erst eine stärkere

Schwellung verursacht Leberschmerzen – durch Spannung ihrer Bindegewebskapsel oder Druck auf anliegende Organe.

WICHTIG: Bei bis zu 50% der Fälle verläuft die Fettlebererkrankung anfänglich symptomfrei.

Erst bei schweren Leberschäden treten spezifische Symptome auf, wie:

- Gelbfärbung von Haut und Augen
- dunkelbrauner Urin
- heller, lehmfarbener Stuhl
- generalisierter Juckreiz
- erhöhte Blutungsneigung
- Bauchwassersucht

Wenn die beeinträchtigte Leber nervenschädigende Substanzen wie Ammoniak nicht mehr ausreichend entgiftet, behindert dies den Gehirnstoffwechsel. Dadurch kann eine sogenannte hepatische Enzephalopathie entstehen, die sich zunächst durch Denkschwierigkeiten und seelische Veränderungen, später durch Verwirrtheit, Schläfrigkeit oder Gangunsicherheit äußert.

Diagnose von Lebererkrankungen

Zur Beurteilung möglicher Leberschäden stehen in erster Linie das Patientengespräch und die körperliche Untersuchung beim Hausarzt im Vordergrund.

Blutuntersuchungen Leberwerte sind Proteine, die sich in der Leberzelle oder ihrer Membran befinden. Alanin-Aminotransferase (ALT) und Aspartat-Aminotransferase (AST) zeigen an, ob die Leberzellen noch intakt sind.

Bei der Untersuchung der Gamma-Glutamyltransferase (GGT) und der alkalischen Phosphatase (AP) stehen Alkoholkonsum und Erkrankungen der Galle im Vordergrund. Weitere wichtige Parameter sind: Bilirubin (direkt, indirekt), Quick-Wert, Antithrombin und Thrombozyten. Da Stoffwechselstörungen Lebererkrankungen begünstigen, werden häufig Blutzucker, HbA1c und das Lipidprofil zur Abklärung miteinbezogen.

Fatty Liver Index (FLI) Der FLI erlaubt, schnell und mit wenigen Werten das Risiko einer Fettleber zu bestimmen. Zur Ermittlung des FLI wird der Body-Mass-Index und Taillenumfang benötigt sowie die nüchtern im Blut gemessenen Werte der Triglyzeride (TG) und der Gamma-Glutamyltranspeptidase (GGT).

WICHTIG: Da Leberwerte bei Lebererkrankungen anfangs unauffällig sind, spielen bildgebende Verfahren für die Abklärung eine wichtige Rolle.

Abdomensonografie Eine Ultraschalluntersuchung kann eine Veränderung des Lebergewebes (insbesondere den erhöhten Fettgehalt) am frühesten nachweisen. Eine bessere Darstellung des Bauchraumes erlauben CT (Computertomografie), MRT (Magnetresonanztomografie) oder MRCP (Magnetresonanztomografie-Cholangiopankreatikografie).

Elastografie Bei fortgeschrittener Leberschädigung kann mithilfe der Elastografie der Bindegewebsumbau beurteilt und der Erfolg einer medikamentösen Therapie überprüft werden.

Leberbiopsie Nur noch selten wird zur Diagnosestellung einer Lebererkrankung die Gewinnung einer Lebergewebsprobe benötigt.

Konventionelle Standardtherapie

Die Behandlung von Lebererkrankungen richtet sich nach der entsprechenden Grunderkrankung.

Alkoholische Fettleber Das Ziel der Therapie ist eine lebenslange Abstinenz, dazu gehört auch die medikamentöse Rückfallprophylaxe. In Deutschland sind hierfür die Arzneistoffe Naltrexon, Acamprosat und Nalmefen zugelassen.

Nicht-alkoholische Fettleber Da es derzeit keine Medikamente für die Behandlung einer Fettleber gibt, besteht die einzige Therapie in der Änderung des Lebensstils. Übergewicht, Verhaltensweisen und Substanzen, die zu einer zusätzlichen Belastung und Schädigung der Leber führen (s. Abb. 1), sind zu meiden.

Virus-Hepatitis Gegen das Hepatitis-A- und das Hepatitis-B-Virus werden Schutzimpfungen angeboten. Ist man erkrankt, wird die Vermehrung des Hepatitis-C-Virus innerhalb der Leberzellen von neu entwickelten Protease- und Polymerase-Hemmern gehemmt. Dadurch liegt die Heilungsquote mittlerweile bei über 95%.

Medikamentös bedingte Leberschäden Einige Medikamente schädigen die Leber direkt, manche erst bei ihrem Abbau. Wer dauerhaft Medikamente einnehmen muss, sollte sich daher unbedingt an die Dosierungshinweise halten und mehrmals im Jahr die Leberwerte überprüfen lassen.

Leberkrebs und Leberzirrhose Beim hepatozellulären Karzinom (HCC) werden abhängig von Anzahl und Größe der Karzinome Teile der Leber entfernt. Die fortgeschrittene Leberzirrhose und das HCC besitzen nach wie vor eine schlechte Prognose. Im Endstadium einer Lebererkrankung nimmt die Syntheseleistung und Entgiftungsfunktion kritisch ab, die Lebertransplantation ist dann die letzte Therapieoption.



Regenerationsfähigkeit der Leber

Ähnlich wie in der Prometheus-Sage besitzt die Leber die erstaunliche Fähigkeit einer vollständigen Regeneration – selbst nach massivem Zelluntergang oder Teilentfernung des Organs. Dies ermöglicht sogar den Vorgang einer Lebendspende. Dabei werden etwa 60% der Leber beim Spender entnommen. Das übrige Leberstück wächst wieder nahezu auf die Ausgangsgröße an. Voraussetzung für die Regeneration ist eine intakte Gewebearchitektur. Beim zirrhotischen Umbau ist diese bereits zu sehr geschädigt.

Therapie in der Komplementärmedizin

Unternehmen Betroffene rechtzeitig etwas gegen die Lebererkrankung, kann sich das Organ oft wieder vollständig erholen. Die vorgestellten Maßnahmen erfordern die Absprache mit einem Therapeuten.

Ernährungsberatung Die Grundlage der täglichen Ernährung sollten Gemüse (als besonders leberfreundlich gilt grünes oder bitteres Gemüse), sättigende Eiweiße, hochwertige pflanzliche Öle sowie zuckerarme Obstsorten sein. Säurehaltige Früchte wie Zitrusfrüchte oder Beeren regen auf eine positive Weise den Leberstoffwechsel an. Gehärtete, stark erhitzte oder ranzige Fette (auch pflanzliche) sowie hohe Mengen an Einfachzucker (besonders Fruktose) sind zu meiden.

Intervallfasten Hierbei wechseln sich Nahrungsaufnahme und Nahrungsentzug in bestimmten Intervallen ab. Bei der 8:16-Methode stehen nur 2 Mahlzeiten auf dem Speiseplan (zum Beispiel

um 10 und um 18 Uhr), und es wird 16 Stunden am Stück auf Nahrung verzichtet. Dadurch wird das Gen GADD45 β , das die Fettsäureaufnahme der Leber steuert, häufiger abgelesen. Das wirkt einer Fettleber entgegen und erhöht die Insulinempfindlichkeit.

Periodisches Heilfasten Eine längere Unterbrechung der Nahrungsaufnahme wie beim Heilfasten fördert die Autophagie. Das sind intrazelluläre Vorgänge, die fehlgefaltete Proteine und beschädigte Zellorganellen abbauen oder regenerieren und eingedrungene Krankheitserreger oder Fremdeiweiße unschädlich machen. Heilfasten eignet sich jedoch nicht für untergewichtige Menschen und Personen, die unter Essstörungen leiden.

Darmsanierung Bei der Leberbehandlung ist auf eine gesunde Darmflora zu achten. Probiotische Bakterienstämme verringern in Kombination mit Präbiotika nachweislich die Entzündungswerte. Der Grund: Eine gesunde Darmflora verringert Verstopfung, Fäulnis und Gärung im Darm, was eine vorbelastete Leber zusätzlich beansprucht. Die Gabe von Lactulose wirkt abführend und säuert das Darmmilieu an, sodass weniger Ammoniak aufgenommen wird. Gleichzeitig verringert sich die Zahl der ammoniakbildenden Bakterien.

Psychosoziale Belastung betrachten Chronischer Stress und länger andauernde Angststörungen fördern Fetteinlagerungen in der Leber, da Stresshormone fettabbauende Enzyme im Organ drosseln. Regelmäßige körperliche Aktivität, die zu mehr Lebensfreude und Leichtigkeit beiträgt (zum Beispiel Tanzen) ist ratsam. Ebenso Stressmanagement und Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga oder Qi Gong und psychologische Unterstützung in schwierigen oder traumatischen Lebenssituationen.

Nicht nur in der Naturheilkunde, auch in der konventionellen Medizin gewinnt der Einsatz von Heilpflanzen bei Lebererkrankungen zunehmend an Bedeutung. Mit gutem Grund, wie der folgende Beitrag zeigt. (⇒ siehe Seite 26–29).

Autor



Marius Kleina

marius@kleina.berlin.de

Nach 3-jährigem Studium der Humanmedizin verlagerte Marius Kleina seinen Schwerpunkt auf Phytotherapie und chinesische Medizin. Seit 2014 ist er in der „Naturheilpraxis Marius Kleina“ in Berlin tätig und leitet Kurse in Phytotherapie an der

„Heilpraktikschule in Selbstverwaltung“.

„Als Grundstein unserer Medizin, ist die Pflanzenheilkunde für mich eine faszinierende Quelle an Heilmitteln, die uns mithilfe neuer Forschungsergebnisse ein besseres Verständnis erlaubt.“

MARIUS KLEINA

Schützende *Abgrenzung*

Lebertherapie mit Heilpflanzen



Die Mariendistel (*Silybum marianum*) zählt zu den wichtigsten Heilpflanzen bei Lebererkrankungen.

© vencav/stock.adobe.com

Die Phytotherapie ist eine starke und verlässliche Unterstützung bei Lebererkrankungen, wenn sie gezielt angewendet und in ein sinnvolles Therapiekonzept eingefügt wird. Der Einsatz von Heilpflanzen bei Erkrankungen der Leber und Galle basiert auf langjährigen Erfahrungen. Das folgende Konzept aus Silymarin, Lebertee und Phosphatidylcholin kann bei Lebererkrankungen – in Absprache mit dem Arzt – begleitend zur Standardtherapie erfolgen. An erster Stelle jeder Lebertherapie gilt es, belastende Schadstoffe zu erkennen und diese nach Möglichkeit zu meiden. Im zweiten Schritt folgt die Behandlung mit flavonoidreichen und antioxidativen Leberkräutern. Die Pflanzenfamilie der Korbblütler bietet dabei erstaunliche Unterstützung.

Unter den Korbblütlern sind viele wundheilungsfördernde Heilpflanzen wie Kamille (*Matricaria chamomilla*), Ringelblume (*Calendula officinalis*) oder Goldrute (*Solidago virgaurea*) zu finden. Auch für Heilung und Schutz der Leber bietet diese Pflanzenfamilie großes Potenzial, besonders in Gestalt ihrer rötlich-violett blühenden Vertreter der Untergruppe Cardueae, die wir auch als Disteln bezeichnen können. Schon ihre Signatur lässt auf kraftvolle Abgrenzung und Schutzwirkung schließen: Sie rüsten sich mit Dornen, Borsten oder Schuppen gegen Fraßfeinde. Einzelne Pflanzen wie die Mariendistel (*Silybum marianum*) oder die Artischocke (*Cynara scolymus*) übertragen das auf unsere Leber und wehren Krankheitserreger, Umweltgifte und freie Radikale ab.

Mariendistel: kraftvoller Leberschutz

Bereits im Altertum wurde die Mariendistel als Heilmittel geschätzt. Ab dem 19. Jhd. stieg das wissenschaftliche Interesse für die leberschützende Wirkung des Mariendistelextrakts.

Wirkweise der Inhaltsstoffe Heute nutzen wir vor allem die Früchte der Arzneipflanze (*Silybi mariani fructus*, syn. *Cardui mariae fructus*). Sie enthalten 15–30% fettes Öl, das reich an ungesättigten Linol- und Ölsäuren ist, sowie 20–30% Eiweiß. Daneben finden sich Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide und unter der Proteinschicht in der Samenschale 1,5–3% Silymarin. Dabei handelt es sich um das wirksamkeitsbestimmende Gemisch aus folgenden Flavonolignanen:

- Silibinin (auch Silybin genannt)
- Isosilibinin
- Silichristin
- Silidianin

Mittlerweile zeigen mehrere Studien, dass sich der Wirkkomplex Silymarin günstig auf die Lebergesundheit auswirkt. (Für die direkte Wirkung an Leberzellen siehe auch Wirkstoffgrafik S. 30–31).

Tab. 1 So fördert Silymarin die Lebergesundheit.

Wirkung	Wirkmechanismus
antioxidativ	Aktivierung körpereigener Antioxidanzien (Superoxiddismutase, Glutathion) und Hemmung der Bildung gesundheitsschädlicher Lipide (Lipidperoxidation)
Stabilisierung der Zellmembran [Hruby, 1983]	Bindung an Rezeptoren und Proteine von Leberzellmembranen; dies erschwert das Eindringen von Toxinen.
Förderung der Leberzellregeneration [Sonnenbichler, 1987]	Stimulierung der RNA-Polymerase 1 (Enzym) und damit der Bildung von Eiweißen für die Zellreparatur
antifibrotisch [Schuppan, 1998]	Verhinderung der Aktivierung sogenannter Ito-Zellen, die für den Einbau von Bindegewebe und dadurch für die Leberzirrhose mitverantwortlich sind
antiviral	Hemmung der viralen Enzyms RNA-Polymerase; dies erschwert die Vermehrung des Hepatitis-C-Virus.
entzündungshemmend	Hemmung des Enzyms Lipoxygenase und dadurch Minderung der Produktion von entzündungsfördernden Stoffen
Verbesserung des Glukosestoffwechsels und der Insulinsensitivität [Kheiripour, 2018]	Aktivierung intrazellulärer PPAR γ -Rezeptoren
antikanzerogene Wirkung [Koltai, 2022]	Verminderte Schädigung von Leberzellen; dadurch wird die Entstehung von malignen Zellen erschwert.
Regulation von Stresshormonen [Cuyàs, 2019]	Stehen Leberzellen unter oxidativem Stress, bilden sie vermehrt das Protein Chaperon HSP90, das wiederum die Rezeptoren für Stresshormone blockiert. Als Antwort darauf bilden die Nebennieren mehr Stresshormone und erhöhen das Stresslevel im ganzen Körper. Silymarin scheint dies zu hemmen, da es übermäßig gebildetes Chaperon HSP90 bindet.

Die Summe der Wirkungen findet in der naturheilkundlichen Praxis bei Lebererkrankungen ihren sinnvollen Einsatz, insbesondere bei den Fettlebererkrankungen. Bei diesen steigert Mariendistel signifikant die Aktivität der Transaminasen (ALT und AST) sowie der Gamma-GT. Neben der Verbesserung der Laborwerte sind Betroffene weniger müde, leistungsfähiger und berichten über erholsameren Schlaf.

Der Einsatz eignet sich auch bei chronischer Hepatitis C, Leberzirrhose und toxischen Leberschäden, etwa durch Alkohol oder Medikamente.

Anwendungsformen Die Bioverfügbarkeit von Silymarin ist gering. Die Löslichkeit in Wasser ist niedrig, zudem wird Silymarin im Darm schlecht aufgenommen. Wässrige Auszüge (zum Beispiel Tee) zeigen kaum leberschützende oder -regenerierende Wirkungen.

Zur Unterstützung der Verdauung eignet sich das täglich frisch gemahlene Pulver der Mariendistelfrüchte. 2–4 EL Mariendistelpulver können Müsli oder Haferbrei mit ihrem nussig-herben Geschmack verfeinern. Mit einer therapeutisch relevanten Aufnahme von Silymarin ist auch bei dieser Anwendungsform eher nicht zu rechnen.

Bei Lebererkrankungen sind daher standardisierte Fertigpräparate vorzuziehen. Dabei ist die Resorption von der galenischen Zubereitung des Präparates abhängig. Flavonoide neigen dazu, mit üblichen Hilfsstoffen schwerlösliche Verklumpungen zu bilden. Das kann dazu führen, dass sogar bei einem Präparat mit identischem Silymaringehalt nur die Hälfte der Wirkstoffe vom Körper aufgenommen wird. Aufgrund der häufigen Verwendung in Studien und meiner positiven Erfahrungen in der Praxis empfehle ich beispielsweise „Legalon Madaus“.

Dosierung Bei einer Fettleber empfehle ich 3-mal täglich eine Kapsel „Legalon protect“ (Tagesdosis rund 150 mg Silymarin). Sollte die erwünschte Wirkung ausbleiben oder bereits eine Fettleberhepatitis (Steatohepatitis) vorliegen, kann mit 3-mal täglich 1 Kapsel „Legalon forte“ die Tagesdosis auf 320 mg erhöht werden. Die Dauer der Einnahme richtet sich hierbei nach Art und Verlauf der Erkrankung, sollte aber mindestens 6–8 Wochen betragen und mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden.

Neben- und Wechselwirkungen Silymarin reichert sich weder im Körper an, noch wurden bei normaler Dosierung oder bei Überdosierungen – mit Ausnahme einer bisweilen auftretenden abführenden Wirkung – nennenswerte Nebenwirkungen beobachtet. Wechselwirkung mit anderen Medikamenten sind theoretisch möglich, da Silymarin in der Leber über Cytochrom P450 2C9 verstoffwechselt wird. Bisher sind jedoch keine nennenswerten Wechselwirkungen bekannt.

Aufgrund der guten Verträglichkeit eignet sich Silymarin für eine langfristige Therapie, die bei chronischen Lebererkrankungen sogar 6–12 Monate betragen kann.

Leberteer zur Unterstützung der Mariendisteleinnahe Der folgende Leberteer unterstützt die Leberfunktion und lindert Verdauungsbeschwerden, die im Rahmen einer Fettleber oder anderer Lebererkrankungen auftreten.

Artischocke: unterstützt den Fettstoffwechsel

Artischockenblätter (*Cynarae scolymi folia*) unterstützen die Mariendistel in ihrer regenerativen und leberschützenden Wirkung. Sie steigern die Durchblutung der Leber und mobilisieren die Energiereserven. Ihr Flavonoid Luteolin lindert Entzündungen, indem es die Aktivität des Enzyms PDE4 und die Produktion des Botenstoffs Interleukin-6 hemmt. Luteolin schützt dank seiner Eigenschaft als Radikalfänger die Leberzellen. Zudem hemmt es wie zum Beispiel auch einige cholesterinsenkende Medikamente (Statine) das Enzym

HMG-CoA-Reduktase, welches dadurch weniger Cholesterin bildet [Panahi, 2018]. Luteolinverbindungen, Caffeyolchinasäuren und das bittere Sesquiterpenlacton Cynaropikrin regen die Gallensäureproduktion in der Leber sowie den Abfluss in den Darm an, was die Ausscheidung von Cholesterin und die Nahrungsverwertung erhöht. Studien zeigen, dass diese Effekte nach mehrwöchiger Anwendung von Artischockenextrakten den Cholesteringehalt im Blut durchschnittlich um 12% senken [Englisch, 2000].

Rezeptur



Leberteer

Der Tee regt Verdauung, Galleproduktion und Fettstoffwechsel an und wirkt entkrampfend, blähungswidrig und entzündungshemmend.

Zutaten

20 g Artischockenblätter (*Cynarae scolymi folia*)
30 g Schafgarbenkraut (*Millefolii herba*)
35 g Löwenzahnwurzel mit Kraut (*Taraxaci radix cum herba*)
35 g Wegwartenwurzel (*Cichorii radix*)
30 g Pfefferminzblätter (*Menthae piperitae folia*)
25 g Erdrachkraut (*Fumariae herba*)

Dosierung/Anwendung 3-mal täglich 1 EL der Mischung mit 250 ml siedendem Wasser zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen und ungesüßt vor den Mahlzeiten trinken.

ACHTUNG: Nicht anwenden bei einer Unverträglichkeit gegenüber Korbblütlern oder beim Vorliegen akuter Entzündungen der Gallenblase und -wege, bei einem Verschluss der Gallengänge und schweren Nieren- und Leberfunktionsstörungen.

Die Teemischung beinhaltet diverse Leberdrogen: Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) enthält gallefördernde Bitterstoffe (Sesquiterpenlactone) und antioxidative Triterpene wie Taraxasterol, die die Leberzellen schützen. Erste Experimente sprechen auch der Wegwarte (*Cichorium intybus*) leberschützende Effekte zu. Wie der Löwenzahn, ist auch die Wegwartenwurzel dank bitterer Sesquiterpenlactone zudem bei Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl und Blähungen hilfreich. Die Wurzel enthält das Präbiotikum Inulin, welches das Wachstum von Bifidobakterien fördert. Diese verdrängen schädliche Darmkeime, die leberbelastende Toxine bilden. Das ätherische Öl der Pfefferminze (*Mentha piperita*) löst durch Blockierung von Calciumkanälen Krämpfe im Magen-Darm-Trakt. Dadurch entspannt sich auch der Schließmuskel der Speiseröhre, was den Abgang aufgestauter Luft erleichtert. Entkrampfend wirkt dank seiner Alkaloide auch der Erdrach (*Fumaria officinalis*). Die beiden Heilpflanzen Artischocke und Schafgarbe sollen nachfolgend ausführlicher betrachtet werden.

TIPP: **Artischockenwasser** Artischocken lassen sich saisonal wunderbar als Nahrungsmittel nutzen. Dabei empfehle ich, das wertvolle Kochwasser nicht wegzuschütten. Es kann für 1–2 Tage

im Kühlschrank aufbewahrt und zu den Hauptmahlzeiten getrunken werden. Etwas Zitronensaft und einige Minzblätter verbessern den Geschmack.

Schafgarbe: hilft auch von außen

Das Kraut der Schafgarbe (*Millefolii herba*) fördert Appetit und Gallenfluss. Letzteres unterstützt die Ausleitung von belastenden Stoffwechselprodukten und Medikamenten. Gleichzeitig lindert es Krämpfe, Blähungen und Entzündungen. Eine Untersuchung an Tieren wies leberschützende und leberentgiftende Eigenschaften nach. Das Lebergewebe war unter Anwendung von Schafgarbenkraut weniger geschwollen und auch die Gewebsarchitektur war besser erhalten [Yaesh, 2006]. Neben der Anwendung im Teerezept (siehe S. 28), empfehle ich die Schafgarbe äußerlich als Leberwickel.

Rezeptur



Leberwickel

Der feucht-heiße Wickel verstärkt die Durchblutung der Leber, der Gallenblase und der Gallengänge. Die Gefäße weiten sich und erleichtern das Abfließen der Galle, was den Ausleitungsprozess beschleunigt [Weisser, 2006].

Zutaten/Zubehör

- 5 EL Schafgarbenkraut
- 1 Wärmflasche
- 1 Schüssel
- 1 kleines Handtuch oder 1 Kompresse
- 1 großes Handtuch
- 1 Sieb

Anwendung Eine Wärmflasche vorbereiten, die nicht zu heiß ist. Schafgarbenkraut mit ½ l kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Den Sud abfiltrieren und heiß über das kleine Handtuch oder die Kompresse gießen. Handtuch oder Kompresse auswringen, bis es nicht mehr tropft. Bequem auf das große Handtuch legen, die warme Kompresse auf den rechten Oberbauch platzieren und den Oberkörper mit dem großen Handtuch einwickeln.

Die Wärmflasche auf den Oberbauch legen und zugedeckt mit einer warmen Bettdecke 20–30 Minuten die Ruhe genießen. Dabei sollte die Wärme stets angenehm sein. Sollte es zu warm werden, kann die Wärmflasche zur Seite gelegt werden.

Die Anwendung sollte 2-mal wöchentlich erfolgen, bevorzugt am Nachmittag nach einer größeren Mahlzeit oder abends vor dem Zubettgehen. Auch gegen eine tägliche Anwendung ist nichts einzuwenden.

ACHTUNG: Nicht anwenden bei Schmerzen und Entzündungen im Bauchraum, etwa bei akuter Leber- und Gallenblasenentzündung und Verdacht auf Blinddarmentzündung! Bei Allergien gegenüber Korbblütlern können Hautirritationen auftreten. In diesem Fall eignet sich warmes Wasser mit 1 Tropfen ätherischem Lavendelöl als Wickellösung.

Sojabohnen: schützen die Zellen

Phosphatidylcholin (Lecithin), welches unter anderem in Sojabohnen vorkommt, ist ein wichtiger Bestandteil der Zellmembranen, daher ist es essenziell für die Struktur und Funktion der Leberzellen. Zudem gibt es Hinweise auf eine antioxidative, regenerative und entzündungshemmende Wirkung. Gleichzeitig verkürzt es die Genesungszeit bei Nervenbeschwerden, die beispielsweise durch eine hepatische Enzephalopathie entstehen. Lecithine werden für den Aufbau aller Lipoproteine benötigt. Sie dienen dem Transport von Fetten im Blut und innerhalb der Lymphe. Bei einem Mangel erschwert Lecithin den Abtransport von Fetten aus der Leber und fördert somit die Fetteinlagerung.

Aufgrund meiner positiven Erfahrungen in der Praxis, empfehle ich zur therapeutischen Einnahme von Phosphatidylcholin „Essentielle Kapseln“ in einer Dosierung gemäß Packungsbeilage (3-mal täglich 2 Kapseln). ●

WICHTIG: Phosphatidylcholin aus Soja kann in seltenen Fällen eine allergische Reaktion auslösen. Daher auch auf Kreuzreaktionen mit Erdnuss- oder Birkenpollenallergie achten. Bei Einnahme von Blutgerinnungshemmern sollte vorher Rücksprache mit dem Arzt gehalten werden. Phosphatidylcholin könnte die Wirkung dieser Arzneimittel beeinflussen.



Schafgarbe (*Achillea millefolium*).

© M. Schuppich/stock.adobe.com,

Die Literatur zu diesem Beitrag finden Sie online.



Verteidigung der Leberzelle

Wie Silymarin die Leber schützt und regeneriert

Silymarin durchläuft verschiedene Umwandlungsschritte, bis es seinen Wirkort, die Leber, erreicht. Die leberschützende Wirkung beschränkt sich dabei nicht nur auf die Zellmembran, sondern reicht tief bis ins Innerste des Zellkerns.

Silymarin ist ein Wirkstoffkomplex, der sich aus den unterschiedlichen Flavonolignanen Silibinin, Isosilibinin, Silichristin und Silidianin zusammensetzt. Da Silibinin den größten Anteil ausmacht und pharmakologisch am aktivsten ist, stellt es die Leitsubstanz des Wirkstoffgemisches dar. Standardisierte Extrakte der Mariendistel orientieren sich daher am Silibiningehalt. Da der Wirkstoff schlecht wasserlöslich ist, werden als Auszugsmittel Ethanol, Ethylacetat, Aceton oder Methanol verwendet.

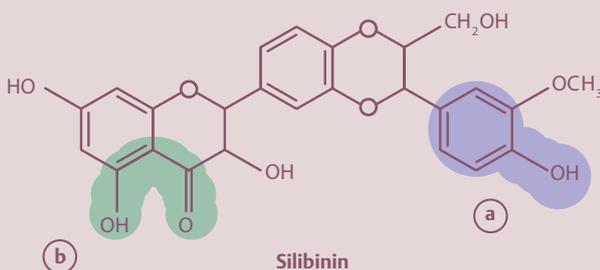
Strukturelles Prinzip der antioxidativen Wirkung

Freien Radikalen fehlt ein Elektron. Entnehmen sie sich dieses von körpereigenen Strukturen, richtet das Schaden an. Die OH-Gruppe (Hydroxylgruppe) zusammen mit dem Phenolring ist ein wichtiges Strukturmerkmal vieler Flavonoide und auch von Flavonolignanen wie Silibinin. (s. Abb. 1a) Dieses Strukturmerkmal stabilisiert freie Radikale, indem es ihnen ein Elektron abgibt, ohne dass das Molekül dabei selbst zum freien Radikal wird.

Bindungsstelle für Chelatwirkung

Wie viele Flavonoide hat auch Silibinin Bindungsstellen für Metallionen. Sie wirken dadurch als Chelatoren, das heißt, sie können freie Metalle binden. (s. Abb. 1b) Dies könnte zur Lebergesundheit beitragen. Denn: Hohe Konzentrationen an freiem Eisen oder Kupfer erhöhen die Menge der freien Radikale und fördern Entzündungen in der Leber.

Abb. 1 Silibinin, die Leitsubstanz von Silymarin.



Aufnahme und Wirkung von Silibinin

1. Resorption von Silibinin

Nach oraler Aufnahme wird Silibinin zu 20–50% über den Darm aufgenommen und gelangt über die Pfortader zur Leber. Silibinin wird in der Leber mit Sulfat oder – wie in Abb. 2 dargestellt – mit Glucuronsäure konjugiert. Danach gehen etwa 10% der Silibinin-Konjugate ins Blut über, der Großteil gelangt über die Galle wieder in den Darm.

2. Der enterohepatische Kreislauf erhöht die Wirkdauer

Silibinin-Konjugate können die Darmwand nicht passieren. Im Darm trennen Enzyme der Darmflora (β -Glucuronidasen) Silibinin-Konjugate zum Teil wieder auf, sodass 10% des ausgeschiedenen Silibinins zurück zur Leber gelangen. Dieser Kreislauf, der sich mehrmals wiederholen kann, wird enterohepatischer Kreislauf genannt und erhöht die Wirkdauer.

3. Silibinin gelangt in die Lebergefäße und wehrt Toxine ab

Die Kapillargefäße im Lebergewebe heißen Lebersinusoiden, ihre Wände kleiden Sinusendothelzellen aus. Substanzen, die die Sinusendothelzellen passieren, gelangen in den Disse'schen Raum und dann zu den Leberzellen. Erreicht Silibinin die Lebersinusoiden, erhöht es dort die Resistenz der Sinusendothelzellen gegenüber dem Eintritt von Toxinen und Infektionserregern in den Disse'schen Raum.

Dies gilt auch für Toxine, die bereits einmal durch die Leber ausgeschieden, im Darm aber wieder aufgenommen worden sind.

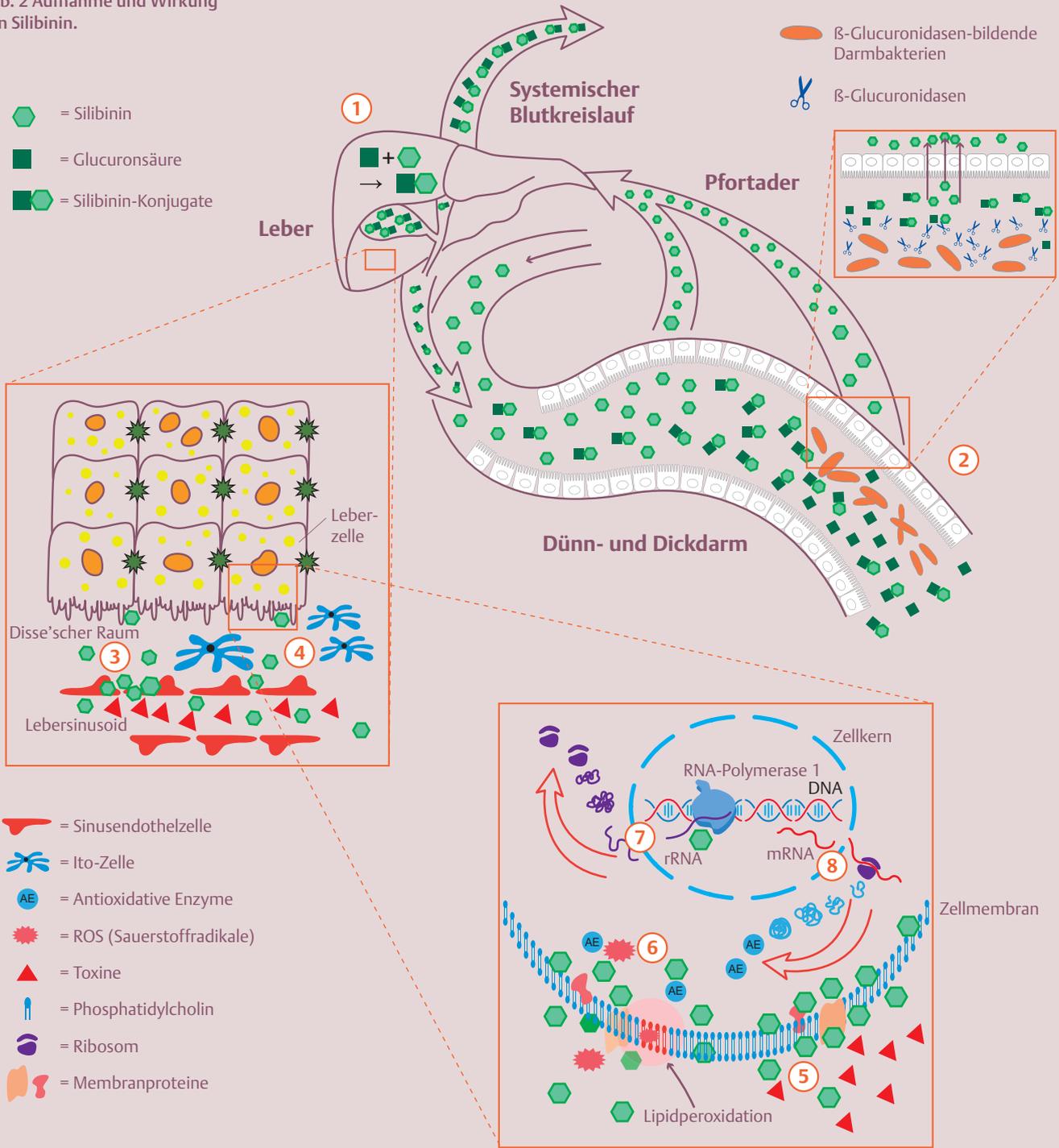
4. Hemmung der Leberfibrose

Silibinin vermindert die Ausschüttung von Wachstumsfaktoren und Signalproteinen im Disse'schen Raum. Die dort ruhenden Bindegewebszellen (Ito-Zellen) wandeln sich dadurch nicht in aktive Myofibroblasten um, die sonst für die Ablagerung von Kollagenfasern (Fibrose) verantwortlich sind.

5. Stabilisierung der Leberzellmembran

Silibinin lagert sich in die aus Phosphatidylcholin bestehende Zellmembran der Leberzellen ein, bindet an Membranproteine und verhindert das Eindringen von Toxinen. Dabei erfolgt die Stabilisierung nicht auf Kosten der Membranfluidität. Aktivität und Bewegungsfreiheit der Membranproteine bleiben erhalten. Zusätzlich wirkt Silibinin bei vielen Toxinen (zum Beispiel Amatoxine aus Knollenblätterpilzen) als Gegengift, indem es an Membranproteine bindet und den Eintritt der Toxine in die Zelle erschwert.

Abb. 2 Aufnahme und Wirkung von Silibinin.



6. Schutz der Zellmembran durch Unterbrechung der Lipidperoxidation

Silibinin wirkt nicht nur selbst als Antioxidans, sondern fördert gleichzeitig die Produktion zelleigener Antioxidanzien. Über die Aktivierung des Transkriptionsfaktors Nrf2, eines Proteins, das im Zellkern das Ablesen der DNA fördert, wird insbesondere die Bildung von hochwirksamen, antioxidativen Enzymen wie der Superoxiddismutase (SOD), Katalase (CAT) oder Glutathionperoxidase (GPO) gesteigert.

All dies zusammen hemmt die Lipidperoxidation, bei der Sauerstoffradikale (ROS) Lipide wie zum Beispiel das Phosphatidylcholin der Zellmembran schädigen.

7. Regeneration der Leberzelle

Silibinin bindet im Zellkern das Enzym RNA-Polymerase 1. Das erhöht deren Aktivität und führt zur vermehrten Bildung von rRNA (ribosomale Ribonukleinsäure). Diese sorgt für eine schnellere Bildung von Ribosomen, den „Proteinfabriken“ der Zelle, und steigert so die Eiweißproduktion der Leberzelle, was wiederum deren Regeneration beschleunigt.

8. Mehr Ribosomen = mehr antioxidative Enzyme

Stehen der Zelle mehr Ribosomen zur Verfügung, fördert dies auch die durch mRNA (Boten-Ribonukleinsäure) induzierte Bildung von antioxidativen Enzymen.

PATRICIA S. PURKER

© Viktor Malyschchys / stock.adobe.com

Der essbare

Regenbogen

Vorkommen und Wirkung von Flavonoiden



Flavonoide finden sich in allen Zellen, die Photosynthese betreiben: Eine Handvoll Himbeeren, ein Glas frischer Orangensaft, grüne Wildpflanzen, Kräuter, grünes Gemüse und ab und zu ein Stückchen dunkle Schokolade oder ein Glas Wein – wer sich bunt und vielfältig ernährt, stellt sicher, dass er gut mit den gesunden Pflanzenstoffen versorgt ist.

Sie sind überall: im morgendlichen Kaffee, im Salat zum Mittagessen, im Jausenapfel und sogar im Wein, den man in geselliger Runde genießt – Flavonoide. Auch wenn es uns nicht bewusst ist, tragen sie einen großen Teil zu unserer Gesundheit bei.

Ihren Namen haben sie vom lateinischen Wort für gelb, „flavus“, denn die ersten entdeckten Flavonoide wiesen eine gelbe Farbe auf. Auch andere Farben sind inzwischen bekannt. Flavonoide sind zusammen mit Carotinoiden hauptverantwortlich für die Färbung von Blüten. Ihr Farbspektrum reicht dabei von weiß über rot bis zu den in der Natur selteneren Blautönen.

Was sind Flavonoide?

Flavonoide gehören zu den als „Sekundärmetabolite“ bezeichneten Stoffen. Sie werden zwar von Pflanzen im Stoffwechsel gebildet, ihre genaue Funktion im pflanzlichen Organismus ist aber nicht immer sofort klar. Auch heute noch werden teilweise erstaunliche Entdeckungen zu ihrer Wirkweise gemacht.

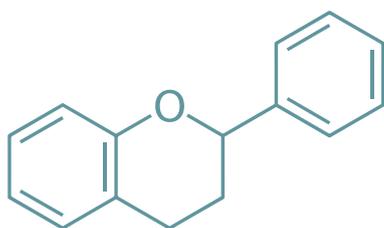
Mittlerweile wurde nachgewiesen, dass auch Bakterien und Pilze bestimmte Flavonoide bilden. Einige davon werden inzwischen über diesen Weg biosynthetisch hergestellt. Die natürliche Hauptquelle bilden aber noch immer die Pflanzen.

Manche Flavonoide sind wasserlöslich, andere fettlöslich. Gespeichert werden sie in den Vakuolen, den Wasserspeichern der Pflanzenzellen, und in den Zellwänden. Alle Pflanzenteile wie Blüten, Blätter und selten auch Wurzeln bilden Flavonoide. Sie wirken als Lockmittel für bestäubende Insekten, bieten Schutz vor schädlichen Umwelteinflüssen wie UV-Strahlung und Kälte.

Eigenschaften und Wirkung

Chemisch gesehen sind Flavonoide Polyphenole, deren Grundstruktur von Flavan gebildet wird.

Abb. 1 Grundstruktur der Flavonoide (Flavangerüst).



Unterteilt werden Flavonoide in die folgenden 6 Hauptklassen:

- Anthocyane
- Flavanole
- Flavonole
- Flavone
- Flavanone
- Isoflavone

Oft werden auch noch andere Gruppen wie Flavanonole, Proanthocyanidine und Chalkone aufgelistet. Die meisten Flavonoide liegen in einer Zuckerform vor. In der Verbindung mit einem Zuckermolekül, dem Glycon, bilden sie ein Glykosid.

Abb. 2 Der Regenbogen der Flavonoide: einzelne Flavonoide im Farbspektrum.



Anthocyane Anthocyane (altgriech. „anthos“ für Blüte und „kynos“ für blau) sind Farbstoffe, die Blüten und Pflanzenzellen eine dunkelrote, violette oder blaue Farbe verleihen. Sie absorbieren Licht und schützen Pflanzen vor UV-Schäden. Daher befinden sie sich häufig an sonnenexponierten Stellen der Pflanzen. Ihre antioxidative Wirkung schützt vor Umweltschäden.

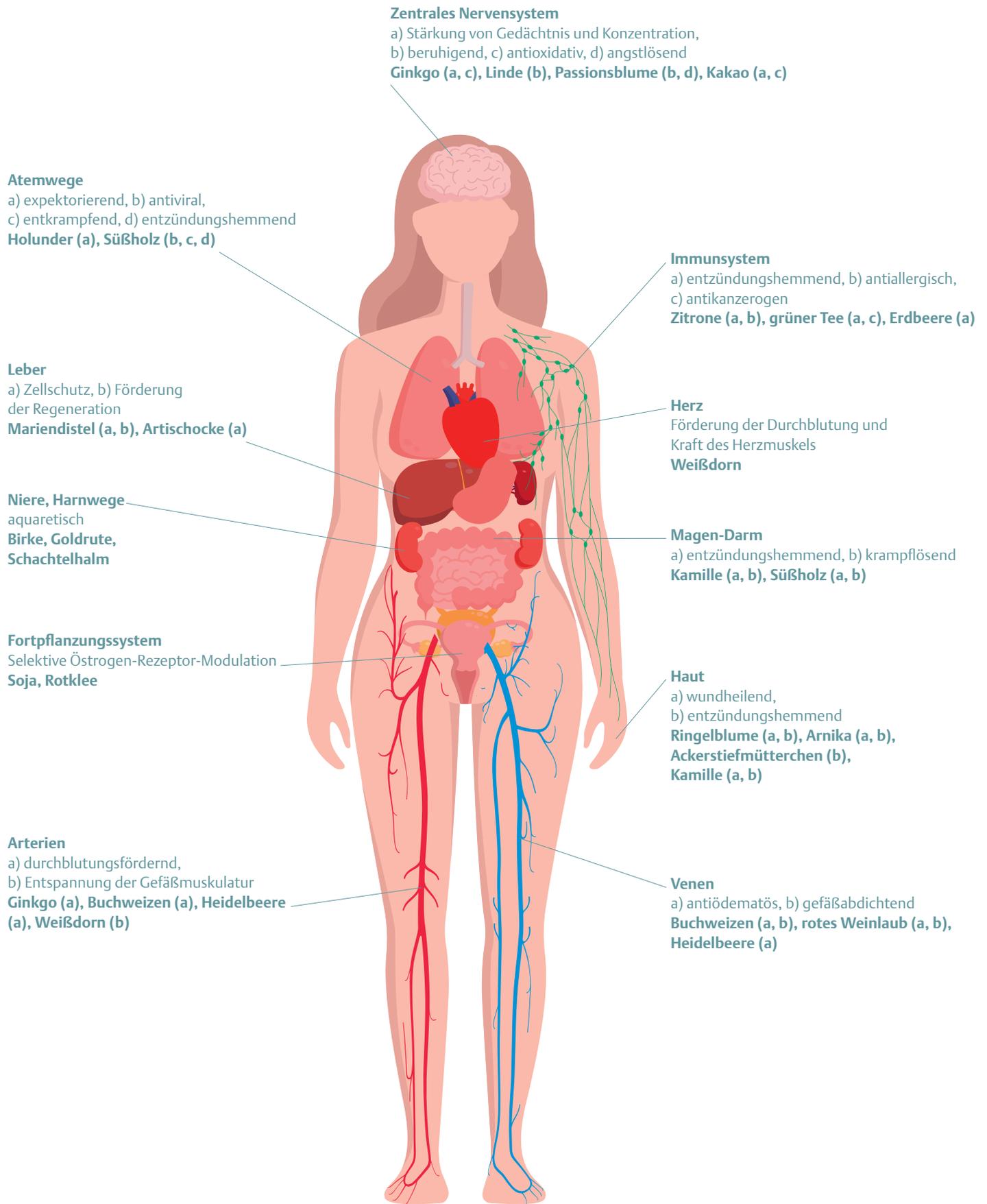
Die Farbstoffe liegen als Glykosid in Form von Anthocyanidinen vor, das Aglycon kann auch farblos sein. Ihre Färbung ist pH-abhängig. Im sauren Milieu erscheinen sie rosa, im basischen mehr blau. Diesen Effekt kann man an den Blüten des Lungenkrauts sehen oder wenn man Malventee Zitronensaft hinzufügt. In der Industrie werden sie deshalb auch als pH-Indikatoren eingesetzt. In der Lebensmittelindustrie finden Anthocyane als Farbstoffe Verwendung und haben die E-Nummer E 163. In der Farbherstellung werden sie wegen ihrer schlechten Lichtstabilität nicht eingesetzt. Anthocyane

Farbenfrohes Obst und Gemüse stellen eine gute Versorgung mit Flavonoiden sicher.

© Viktor Malyschchyts/stock.adobe.com

Abb. 3 Wo und wie wirken Flavonoide und entsprechende Flavonoiddrogen?

(Quelle: Text: Sebastian Vigl)



wirken im menschlichen Körper ebenfalls antioxidativ und damit als Radikalfänger, die im Organismus Zellschäden vorbeugen können. In Blaubeeren, Holunderbeeren, Weintrauben, Rotkohl, Pflaumen, Malven, Pfingstrosen und Hibiskus ist vornehmlich Cyanidin enthalten. Das Anthocyan Malvidin findet sich in Rotwein. Delphinidin hat als Farbstoff der ersten (gezüchteten) blauen Rosensorte Berühmtheit erlangt und lässt die Wildpflanze Kriechender Günsel (*Ajuga reptans*) wie kleine Delfine in der Wiese wirken.

Flavanole (Catechine) Flavanole sind in Pflanzen wachstumsregulierend und dienen als Fraßschutz. Grüner Tee (*Camelia sinensis*) enthält Theaflavin, das cholesterinsenkend wirkt. Außerdem könnte seine antimikrobielle Wirkung möglicherweise in Zukunft gegen multiresistente Keime eingesetzt werden. Andere flavanolhaltige Lebensmittel sind Kaffee, Kakao, Bananen und Äpfel.

Flavonole Erst kürzlich wurde entdeckt, dass bestimmte Insektenarten Fluoreszenz wahrnehmen können. Flavonole können fluoreszieren. Mit dieser Taktik locken Pflanzen ihre Bestäuber an. Die antioxidative Eigenschaft der Flavonole schützt Pflanzen zudem vor Zellschäden. Quercetin (von lat. „quercus“ für Eiche) wirkt antikanzerogen und ist daher Gegenstand vieler Forschungen. Ebenfalls wird ein positiver Effekt bei Gicht vermutet.

Kaempferol wie auch Quercetin zeigen eine neuroprotektive Wirkung und könnten so in Zukunft bei neurologischen Erkrankungen eingesetzt werden. Sie fördern den Abbau schädlicher Proteine, die für die Alzheimer-Demenz verantwortlich sind, und mindern oxidativen Stress, der unter anderem bei der Parkinsonkrankheit eine Rolle spielt. Beide Effekte wurden bei Extrakten aus grünem Tee (*Camelia sinensis*) und Ginkgo biloba in Tierversuchen nachgewiesen. Für das Quercetinglykosid Rutin wurde auch eine Wirkung bei cholesterinabhängigen Gefäßerkrankungen nachgewiesen, in dem es das LDL-Cholesterin sowie den Gesamtcholesterinspiegel senken kann. Buchweizen (*Fagopyrum esculentum*), Kapern und Oliven weisen einen hohen Rutingehalt auf, genau wie Stiefmütterchen (*Viola tricolor*). Einen hohen Flavonolgehalt haben auch Zwiebeln, Tomaten, Beerenfrüchte, Äpfel, Brunnenkresse (*Nasturtium officinale*), außerdem Petersilie (*Petroselinum crispum*), Sanddorn (*Hippophae rhamnoides*), Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) und die Blüten des Holunders (*Sambucus nigra*).

Flavone Flavone sind hellgelbe Farbstoffe in Pflanzen. Die chemische Struktur der Flavone absorbiert blaue Lichtwellenlängen, sodass besonders das gelbe Licht durchgelassen wird. Luteolin, zum Beispiel aus der Gelben Resede (*Reseda luteola*), ist ein solcher gelber Farbstoff, der antioxidativ und entzündungshemmend wirkt. Eine besondere Eigenschaft ist seine schlaffördernde und hautberuhigende Wirkung. Untersuchungen der Haut-Uniklinik in Freiburg zeigen, dass Luteolin DNA-Schäden durch UV-Strahlung verhindert und, falls sie eingetreten sind (zum Beispiel bei Sonnenbrand), zu einem großen Teil wieder reparieren kann. Außer in der Resede ist Luteolin in Sellerie (*Apium graveolens*), Oregano (*Origanum vulgare*), Kamille (*Matricaria chamomilla*), Perilla (*Perilla frutescens*), Thymian (*Thymus vulgaris*) sowie in Karotten und Orangen enthalten. Das Flavon Apigenin hat eine entspannende, angstlösende Wirkung. Eine antitumorale

und östrogenmodulierende Wirkung wird vermutet, es gibt aber noch keine aussagekräftigen Studien dazu. Enthalten ist es in Petersilie, Kamille und Sellerie.

Auch andere Flavone wirken beruhigend oder antidepressiv, wie Baicalin, welches sich beispielsweise in Thymian (*Thymus vulgaris*) und im Baikäl-Helmkraut (*Scutellaria baicalensis*) findet.

Flavanone Diese Gruppe der Flavonoide schützt Pflanzen vor Krankheiten wie Pilz- und Virusinfektionen. Flavanone kommen vorrangig in Zitrusfrüchten wie Grapefruit und Orangen vor und sind für deren bitteren Geschmack verantwortlich. Hesperetin hat eine starke antioxidative Wirkung und neuroprotektive Eigenschaften. Sowohl in seiner ursprünglichen als auch in seiner im Menschen verstoffwechselten Form senkt es Untersuchungen zufolge die Konzentration an Blutfetten. Ein Effekt konnte auch bei Veneninsuffizienz und Krampfadern nachgewiesen werden. Naringenin ist für die Alzheimerforschung interessant, da es an CRMP-Neuroproteine bindet und so möglicherweise den Krankheitsverlauf verlangsamen kann.

Isoflavone Die wohl berühmteste Stoffgruppe unter den Flavonoiden sind die Isoflavone. In der Pflanze bilden sie Vorstufen für Phytoalexine. Diese werden zur Abwehr gegen mikrobielle Schädlinge wie Bakterien und Pilze gebildet. Sie können deren Wachstum und Ausbreitung hemmen oder sie sogar abtöten. In der Medizin sind sie vor allem durch ihre hormonähnliche Wirkung von Interesse. In der Phytotherapie werden sie als Alternative zu klassischen Hormonersatztherapien bei Wechseljahresbeschwerden und Osteoporose eingesetzt.

Isoflavone kommen im Gegensatz zu anderen Flavonoiden nur in wenigen Pflanzen in so hohen Konzentrationen vor, dass sie therapeutisch relevant wären. Rotklee, Soja und Sojaprodukte sind eine gut verfügbare Quelle für Daidzein und Genistein und werden unter anderem in der Phytotherapie bei Wechseljahresbeschwerden genutzt.

Flavanonole Diese Flavonoidklasse beinhaltet 2 in der Phytotherapie besonders vielversprechende Substanzen.

Silybin, das als Bestandteil des Stoffgemischs Silymarin bekannt ist, wurde erstmals in Mariendistelfrüchten gefunden. Es wird phytotherapeutisch bei Lebererkrankungen als Leberschutz (Hepatoprotektivum) angewandt. Zudem wirkt es bei bestimmten Pilzvergiftungen wie etwa Grünem Knollenblätterpilz und wird unter anderem hochkonzentriert intravenös als Antidot dagegen eingesetzt. Taxifolin, das in der Lärche (*Larix decidua*) und in der Mariendistel (*Silybum marianum*) vorkommt, wirkt antibakteriell und antiviral. Berühmtheit hat der Wirkstoff im Jahr 2020 erlangt, als er als potenzielles Virostatikum gegen SARS-CoV-2 identifiziert wurde. Klinische Studien dazu stehen aber noch aus. Dafür stellten Laborstudien eine Wirkung bei entzündlichen Hautreaktionen fest, die Potenzial für eine Behandlung von Neurodermitis haben könnte.

Chalkone Chalkone werden auch „offene Flavonoide“ genannt, da in ihrer Struktur statt dem mittleren Ring ein ungesättigtes Keton sitzt. Nicht nur in Pflanzen, auch in Propolis und Pilzen wurden Chalkone nachgewiesen. Ihr medizinisches Potenzial ist groß, jedoch

stehen groß angelegte klinische Studien noch aus. Eine entzündungshemmende Wirkung ist erwiesen und eine antivirale und krebs-hemmende Wirkung sehr wahrscheinlich. Untersuchungen konnten zwar Effekte nachweisen, jedoch ist ihre Wirkung beispielsweise auf Tumorzellen unspezifisch und eignet sich noch nicht für einen gezielten Therapieansatz. Chalkone finden sich in Hopfen (*Humulus lupulus*), Färberdistel (*Carthamus tinctorius*) und Süßholzwurzel (*Glycyrrhiza glabra*).

Proanthocyanidine Proanthocyanidine sind als Molekül farblose Vorstufen der blauroten Anthocyanidine. Wenn sie erhitzt werden und mit Säuren in Verbindung gehen, bilden sie farbige Anthocyanidine („Proanthocyanidinreaktion“). Ihre Aufgabe in Pflanzen besteht nach derzeitigem Wissensstand in der Abwehr von Krankheitserregern und Schädlingen. In der Phytotherapie werden Proanthocyanidine zur Vorbeugung bei wiederkehrenden Harnwegsinfekten und zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems genutzt. Bei Harnwegsinfekten kommen vor allem Extrakte der Cranberry (*Vaccinium macrocarpon*) zum Einsatz. Ihre Inhaltsstoffe verhindern ein Festsetzen des Erregers *Escherichia coli* in der Harnblase, der für die meisten Infekte dieser Art verantwortlich ist. Auch Extrakte aus dem Weißdorn (*Crataegus spp.*) enthalten als Hauptwirkstoffe Proanthocyanidine. In den Blatt-/Blütendrogen beträgt der Gehalt an Procyanidinen (einer Untergruppe der Proanthocyanidine) etwa 1,9% Gesamtprocyanidine. Sie wirken gefäßerweiternd und stärkend auf die Kontraktionskraft des Herzmuskels.

Gut versorgt mit Flavonoiden

Es gibt zwar keine empfohlenen Tagesmengen, aber es ist ein großer Vorteil, dass Flavonoide die Lebensmittelverarbeitung in ausreichenden Mengen überstehen. So kann davon ausgegangen werden, dass eine ausgewogene Ernährung eine ausreichende Zufuhr von Flavonoiden für den gesunden Menschen sicherstellt.

Tab. 1 Flavonoidgehalt verarbeiteter Lebensmittel

Quelle: United States Department of Agriculture (USDA)

Lebensmittel	Flavonoide	Flavonoidgehalt (mg/g)
Johannisbeersaft	Cyanidin	0,29
	Delphinidin	0,45
Rotwein (Cabernet Sauvignon)	Delphinidin	0,04
	Malvidin	0,26
	(-)-Epicatechin	0,11
Rotwein (Syrah/ Shiraz)	Malvidin	1,21
	Petunidin	0,14
Dunkle Schokolade	(-)-Epicatechin	0,84
	(+)-Catechin	0,24
Orangennektar	Hesperetin	0,26
	Naringenin	0,03
Röstzwiebel	Quercetin	0,27

Flavonoidglykoside werden im Dünndarm durch Glycosidasen enzymatisch aufgespalten und resorbiert. Der nicht resorbierte Anteil



© Marco Warm/stock.adobe.com



© agatchen/stock.adobe.com

Oben: Luteolin ist der gelbe Farbstoff in der Gelben Resede (*Reseda luteola*).

Unten: Delphinidin verleiht dem Kriechenden Günsel (*Ajuga reptans*) seine blaue Färbung.

Oben: © Marco Warm/stock.adobe.com, unten: © agatchen/stock.adobe.com

der freien Aglykone wird im Dickdarm abgebaut. Zur gezielten Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten finden sich im Handel Präparate aus Arzneidrohen. Dort wird jedoch meist der Gesamtgehalt an Polyphenolen angegeben. Um die gewünschte Wirkung zu erzielen ist es wichtig, zu wissen, welche Flavonoide die Hauptkomponenten der eingesetzten Arzneipflanze darstellen.

Hintergrundwissen



Kann es auch zu viel des Guten sein?

Flavonoidpräparate sind in der Regel nebenwirkungsfrei, wenn sie nicht über die in der Packungsbeilage empfohlene Tagesdosis hinaus eingenommen werden. Schwangeren ist von der Einnahme konzentrierter Flavonoidpräparaten abzuraten, da sie die Plazenta-schranke überwinden.

Mögliche Wechselwirkungen

Studien haben einen verstärkenden Effekt auf Tetracycline gefunden. Taxifolin kann die Wirkung von Fluoroquinolon-Antibiotika erhöhen, jedoch die Wirkung von Opioiden herabsetzen. Naringin, das zum Beispiel in der Grapefruit zu finden ist, kann die Aufnahme und Bioverfügbarkeit von Wirkstoffen und Medikamenten durch die Wirkung auf Leberenzyme wie Cytochrom P450 3A4 hemmen. Daher sollten Medikamente grundsätzlich nicht zusammen mit Grapefruitsaft eingenommen werden.

Bei sehr hoher Dosierung von einzelnen Flavonoiden ist eine Interaktion mit blutverdünnenden Medikamenten denkbar. Konzentrierte Flavonoidpräparate könnten zudem auch die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung hemmen, weswegen bisweilen von der Aufnahme zu den Mahlzeiten abgeraten wird. ●



Stiefmütterchen (*Viola tricolor*) verfügen über einen hohen Gehalt an Rutin.

© pookstock/stock.adobe.com

Autorin



Quelle: © Vicky Poch

Dr. scient. med.
Patricia S. Purker

office@heilpflanzen-
akademie.com
www.naturakademie.com

Dr. Patricia Purker studierte Wirkstoffchemie und promovierte in medizinischer Wissenschaft im Fachbereich molekulare Medizin. Durch ihr Interesse an komplexen medizinisch-wissenschaftlichen Zusammenhängen und ihrer Faszination für die Schönheit der Natur

mit ihren Heilpflanzen und Phänomenen, verbindet sie medizinische Wissenschaft mit naturverbundenen Abenteuern und duftenden Erlebnissen. Sie ist Autorin und Leiterin der Natur- und Heilpflanzenakademie „Villa Natura“ und möchte Menschen mit Ausbildungen, Vorträgen, Naturmentoring, Seminaren und Lehrgängen Lust auf Naturwissen machen.

Leberschutz

aus dem Garten

*Worauf es bei Anbau
und Ernte der
Mariendistel ankommt*

RUDI BEISER

Mit ihren schönen Korbblüten ist die Mariendistel eine Zierde für den sommerlichen Kräutergarten. Dazu tragen auch die glänzend-grünen und weiß panaschierten Blätter bei. Die stachelige Schönheit ist zudem ein Insektenmagnet und eine der besten Heilpflanzen für die Leber. Wer die heilkräftigen Früchte ernten und verarbeiten möchte, sollte sich die imposante Distel unbedingt in den Garten holen.

Die Mariendistel gehört zu den Korbblütengewächsen. Die Gattung *Silybum* umfasst nur 2 Arten, wobei die Mariendistel (*Silybum marianum*) ihr ursprüngliches Verbreitungsgebiet vor allem im Mittelmeerraum hat. Da sie aber in Mitteleuropa schon seit Jahrhunderten als Zier- und Heilpflanze angebaut wird, findet man sie auch bei uns mancherorts verwildert. Einer christlichen Legende nach bekam die Mariendistel ihren Namen dadurch, dass Maria beim Stillen des Jesuskinds etwas Muttermilch verlor. Die Tröpfchen fielen auf die grünen Blätter einer Distel und sorgten dort für die charakteristischen weißen Flecken. Die reifen Früchte enthalten zahlreiche Flavonolignane, die als Silymarin bezeichnet werden. Sie besitzen nachweislich eine leberprotektive sowie eine antihepatotoxische Wirkung und beschleunigen zudem die Zellregeneration des Lebergewebes. Einer der zahlreichen Inhaltsstoffe namens Silibinin wird als Reinsubstanz intravenös bei einer Knollenblätterpilzvergiftung verabreicht und sichert dadurch in der Regel die Überlebenschancen.

Anspruchslose Gartenpflanze

Die dornige Mariendistel ist eine 1-jährige, selten 2-jährige Pflanze, die bei günstigen Bedingungen 2 m hoch wachsen kann. Sie entwickelt eine kräftige Pfahlwurzel und bildet zunächst eine am Boden flach aufliegende Blattrosette mit relativ großen Blättern. Im Sommer erscheint dann der Blütentrieb mit den kugelförmigen, violettfarbenen Blütenköpfchen.

Im Garten ist die Mariendistel sehr anspruchslos, denn sie toleriert die meisten Bodentypen, egal ob tonig oder sandig, feucht oder trocken. Die besten Erträge bekommt man allerdings auf mittleren Böden, die einen guten Humusgehalt haben und nicht zu Staunässe neigen oder bei Trockenheit extrem verkrusten. Außerdem sollte man durch regelmäßiges Gießen dafür sorgen, dass die Pflanze nicht zu trocken steht. Auch sagen der südländischen Distel sonnige Standorte besonders zu. Bezüglich des Kalkgehaltes bevorzugt sie einen leicht alkalischen Boden mit einem pH-Wert zwischen 6,5 und 7. Um einen möglichst hohen Fruchtertrag zu erzielen, sollte die Mariendistel nicht auf stark mit Stickstoff gedüngten Böden gepflanzt werden, sonst kommt es zu verstärkter Blattbildung und geringem Blüten- und Fruchtansatz. Deshalb benötigt sie im normal versorgten Gartenboden keine Extra-Düngung.

Die violetten Blütenköpfe der Mariendistel ziehen Bienen, Hummeln und Schmetterlinge magisch an.

Quelle: Rudi Beiser

Während Stickstoff den Ertrag deutlich senkt, hat eine phosphorhaltige Düngung einen positiven Einfluss auf die Blütenbildung. Phosphor ist beispielsweise in Hornmehl, Knochenmehl und Geflügelmist enthalten. Ebenfalls sinnvoll ist eine kaliumbetonte Düngung, da diese nachweislich den Wirkstoffgehalt der Früchte erhöht. Eine gute Kaliumzufuhr bietet zum Beispiel Beinwell- oder Brennnesseljauche sowie Holzasche.

INFO: Für eine Beinwell- oder Brennnesseljauche 1 kg frische Pflanzen in 10 l Wasser geben und die Mischung 2–3 Wochen draußen an einem warmen Platz stehen lassen, bis die Gärung abgeschlossen ist. Die Jauche ist fertig, wenn die Flüssigkeit nicht mehr schäumt. Dann kann die kaliumreiche Jauche 1:10 mit Wasser verdünnt im Wurzelbereich der Mariendisteln ausgebracht werden.

Tipps zur Aussaat

Die Mariendistelfrüchte können direkt im Garten ausgesät werden, es ist aber auch eine Jungpflanzenanzucht in Saatkisten oder Töpfen möglich. Um das Keimergebnis zu verbessern werden die hartschaligen Früchte über Nacht in lauwarmem Wasser eingeweicht. Am nächsten Tag die Früchte aussäen, mit 0,5–1 cm Erde bedecken (Dunkelkeimer) und feucht halten. Bewährt hat sich eine Überdeckung mit Vlies oder Folie und zwar solange bis die Früchte mit der Keimung beginnen. Die Saat keimt rasch innerhalb von 1–2 Wochen. Der Aussaattermin richtet sich danach, ob 1- oder 2-jährig kultiviert wird. Beim 1-jährigen Anbau erfolgt die Aussaat möglichst schon ab Ende März bis spätestens Ende April. Beim 2-jährigen Anbau genügt eine Aussaat im August. Die Pflanze überwintert dann als bodenständige Rosette und kommt erst im nächsten Jahr zur Blüte. Der 2-jährige Anbau ist in Regionen mit starken Wintern und lang anhaltenden Frösten jedoch nicht möglich. Da sich die Mariendistel zu einer recht großen Pflanze entwickelt, sind Pflanzabstände von ca. 40 cm sinnvoll.

Für die pharmazeutische Industrie wurden in den letzten Jahren Sorten selektiert und gezüchtet, die einen sehr hohen Wirkstoffgehalt aufweisen, also sehr viel Silibinin enthalten. Es handelt sich dabei zum Beispiel um die polnische Sorte „Silma“, um die tschechische Sorte „Silyp“ oder die Sorte „Sylbina“. Saatgut dieser Sorten wird von einigen Firmen angeboten. Insgesamt sind Herkünfte mit etwas kleineren Früchten vorteilhaft, da die Hauptwirkstoffe vor allem in der Randschicht der Früchte (Fruchtschale) vorkommen. Einmal angebaut, können die selbst geernteten Früchte für die Aussaat verwendet werden.

INFO: Der wertgebende Inhaltsstoff der Mariendistelfrüchte ist das Silymarin, welches ein Gemisch aus verschiedenen Flavonolignanen darstellt. Dazu gehören zum Beispiel Silybin A, Silybin B, Silydianin, Silychristin und Isosilibinin. Der Wirkstoffgehalt wird meist über den Silibiningehalt (Gemisch aus Silybin A und Silybin B) berechnet. Es wird also ein möglichst hoher Gehalt an Silibinin angestrebt. Die Sorte „Silma“ enthält davon 3,4%, die Sorte „Silyb“ 2,4% und die Sorte „Sylbina“ 2,2%.

Ernte und Verarbeitung

Die im Frühjahr ausgesäten Pflanzen kommen im Sommer zur Blüte und reifen dann nach und nach ab. Sobald sich in den ersten Fruchtständen die weißen Pappushaare zeigen, kann die Ernte beginnen. Zu lange darf man nicht warten, da sonst die Früchte ausfallen oder davonfliegen. Da die Fruchtstände unterschiedlich abreifen, muss die Ernte in mehreren Durchgängen ausgeführt werden. Die geernteten Köpfe werden 1–2 Tage bei 30–40°C getrocknet und anschließend ausgedroschen. Die Erntearbeiten sollten unbedingt mit festen Handschuhen ausgeführt werden, denn die Fruchtstände sind unangenehm stachelig, und man kann sich leicht daran verletzen. Auch das Ausdreschen der Früchte ist ohne entsprechende Schutzmaßnahmen kaum möglich. Die Früchte werden dann kühl und trocken gelagert.

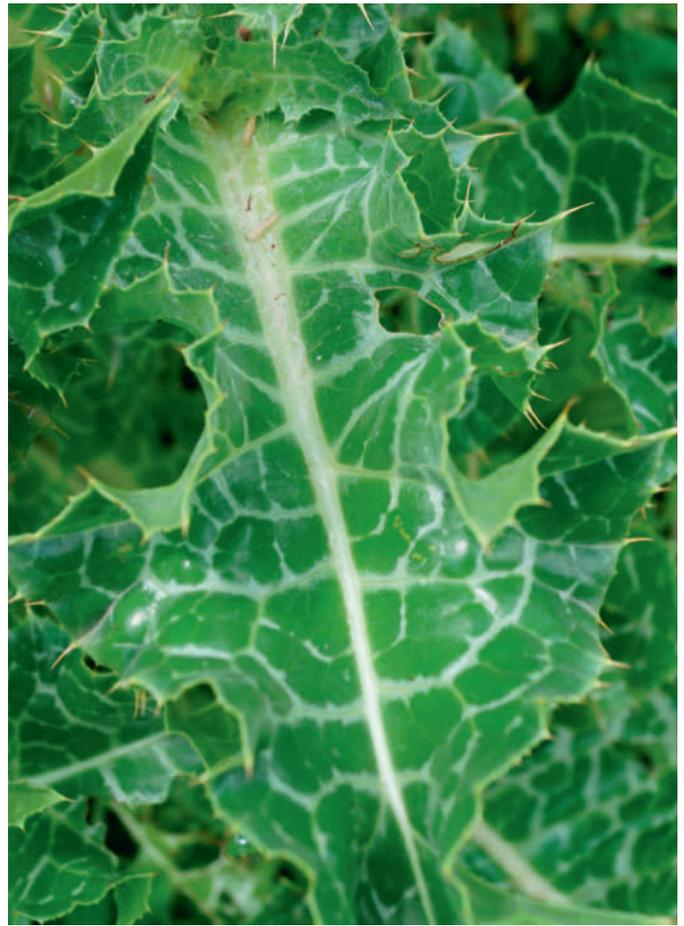
WICHTIG: Das Trocknen der abgereiften Fruchtstände sollte unbedingt durchgeführt werden, auch wenn die Früchte nach der Ernte trocken erscheinen. Ist die Restfeuchte zu hoch, kann es sonst während der Lagerung zu Schimmelbildung kommen.

Die länglich-eiförmigen Früchte enthalten nicht nur Silymarin und weitere gesundheitsförderliche Flavonoide, sondern auch 20–35% fettes Öl, mit einem hohen Linol- und Ölsäuregehalt. Außerdem enthält das Mariendistelöl relativ viel Vitamin E, sodass bereits 25 ml 90% des Tagesbedarfs decken können. Das Öl wird im Handel angeboten, aber mit einer kleinen Haushaltsölpresse lässt sich aus den getrockneten Früchten der Eigenbedarf auch selbst herstellen. Das mild-nussig schmeckende Öl ist kühl gelagert etwa 10–12 Monate haltbar. Es kann als leckeres Speiseöl für Salate, als Zugabe im Müsli oder in der Naturkosmetik eingesetzt werden. Als Hautfunktionsöl eignet es sich insbesondere für trockene und schuppige Haut. Das für die Heilkunde wertvolle leberschützende Stoffgemisch Silymarin bleibt größtenteils in den Pressrückständen zurück. Diese können somit noch als Grundlage für die Tinkturherstellung verwendet werden.

Schleimige Angreifer und summende Gäste

Die Mariendistel wirkt aufgrund der kräftigen Dornen ziemlich robust. Trotzdem gibt es einige Schädlinge, die man im Auge behalten sollte. Bei großflächigem Anbau kann es zum Befall mit den Raupen des Distelfalters kommen. Gelegentlich gibt es auch Blattlausbefall, und im Sommer tritt je nach Witterung an den Blättern die Pilzkrankheit Mehltau auf. Vor allem an ungünstigen Standorten, wenn die Mariendistel also beispielsweise zu schattig, zu feucht oder zu dicht gepflanzt ist, besteht Pilzgefahr.

Der kritischste Schädling ist jedoch die Nacktschnecke, die vor allem jungen Pflanzen stark zusetzen kann. Aber auch große Pflanzen werden gerne besucht und radikal abgefressen. Man könnte denken, die Schnecke hat eine massive Leberproblematik vorzuweisen. Viel-



**Oben: Weiß panaschierte Blätter der Mariendistel.
Unten: Mariendistel mit Früchten.**

Oben: Quelle: Rudi Beiser, unten: © wiha3/stock.adobe.com

leicht, weil sie zu viel aus den für sie aufgestellten Bierfallen trinkt? Oder weil sie damit eine Vergiftung mit Schneckenkorn verhindern möchte?

Aber es gibt im Sommer auch zahlreiche friedliche Besucher der schönen Blüten. Die nektar- und pollenreiche Distel zieht wie ein Magnet Insekten an. Zahlreiche Honigbienen, Hummeln, Wildbienen und Schmetterlinge suchen die violetten Blüten auf. Falls die Fruchtstände nicht geerntet werden, freuen sich auch Vögel über die Samen. Weil die kräftigen Stängel der Mariendistel von vielen Insekten als Winterquartier genutzt werden, sollte man sie über den Winter stehen lassen. ●

TIPP: Bei Pilzbefall der Blätter (Mehltau, Grauschimmel) sind Spritzungen mit einer Mischung aus Milch und Lavendeltee hilfreich. Dafür 15 g Lavendelblüten mit 3 l heißem Wasser übergießen und das Ganze 30 Minuten ziehen lassen. Der abgeseibte und abgekühlte Tee wird nun mit 0,75 l fettarmer Milch gemischt, in die zuvor noch 2 Tropfen ätherisches Lavendelöl untergerührt werden. Diese Mischung 1-mal wöchentlich mit einem Pumpzersetäuber über die gefährdeten Pflanzen sprühen. Die Spritzung ist ein sehr gutes vorbeugendes Mittel bei allen pilzgefährdeten Kulturen und hilft auch gegen Blattlausbefall. Am besten sollte die Spritzung vormittags bei bedecktem Himmel durchgeführt werden!

Auf einen Blick: Anbau von Mariendisteln

Name: Mariendistel (*Silybum marianum*)

Wuchshöhe: 100–200 cm

Blütezeit: Juli bis August

Lebensdauer: 1- bis 2-jährig

Anbauhinweise: sonniger Standort; etwas anfällig für Mehltau; sehr anfällig für Schneckenfraß

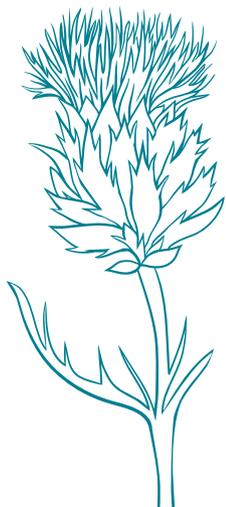
Bodenansprüche: gedeiht auf fast jedem Boden, verträgt keine lang anhaltende Trockenheit

Düngung: mäßige Kompostdüngung; zu viel Stickstoff vermindert den Fruchtertrag, kaliumbetonte Düngung erhöht den Wirkstoffgehalt

Vermehrung: Vorkultur in Saatkisten ab März oder Direktaussaat im Freien ab April (keimt innerhalb von 2 Wochen)

Pflanzabstand: Reihenabstand 40 cm, in der Reihe 30–40 cm

Erntezeit: Ernte der abgereiften Fruchtstände ab August/September



Oben: In den stacheligen Fruchtständen sitzen die mit Pappushaaren ausgestatteten Früchte.
Unten: Blütenköpfchen der Mariendistel.

Quelle: Rudi Beiser

Autor



Rudi Beiser
info@rudibeiser.de

Der Wild- und Heilpflanzenexperte Rudi Beiser beschäftigt sich seit über 40 Jahren intensiv mit Heilpflanzen. 20 Jahre lang betrieb er die La Luna

Kräutermanufaktur, die hochwertige Kräutertees herstellt. Sein Wissen über Pflanzen und seine Erfahrungen gibt er heute als Dozent an verschiedenen Instituten und als Buchautor weiter.

Pflanzenstoffe
gegen *Plagegeister*

Natürliche Parasitenabwehr bei Tieren

CÄCILIA BRENDIECK-WORM

Pflanzen haben zur Abwehr von Parasiten durchaus Wirksames zu bieten. Angesichts der Nachteile synthetischer Produkte wie Toxizität für Tier, Anwender und Umwelt sowie zunehmender Resistenzen gegen synthetische Pestizide verdienen repellent oder auch abtötend wirkende Pflanzenstoffe unsere Wertschätzung – auch wenn sie deutlich weniger anwenderfreundlich sind.

Alle Tiere, ob sie in der freien Natur leben oder unter der Obhut des Menschen, können von blutsaugenden Insekten, Zecken und Milben befallen werden. Nicht nur der Mensch, auch Wildtiere ergreifen Maßnahmen gegen diese Plagegeister. So flechten beispielsweise Stare aromatisch riechende Kräuter wie wilde Karotte, Schafgarbe, Holunder oder Wiesenkerbel in ihr Nest. Diese vergrämen die Schädlinge durch Inhaltsstoffe wie ätherische Öle und Cumarine und schützen so die Nestlinge vor starkem Befall. Auch Dachse tragen parasitenabweisende Pflanzen in ihren Bau – etwa Hirschgungenfarn, Giersch oder wilden Knoblauch.

Den Menschen genügt das Vertreiben der Plagegeister nicht. Sie trachten ihnen nach dem Leben. Denn sie sind nicht nur lästig, sie können auch Krankheiten übertragen. Um sie auszurotten, wurden zahlreiche synthetische Präparate entwickelt, sogenannte Pestizide. Diese werden nicht selten schon vorsorglich angewendet. Solche Antiparasitika sind einfach zu applizieren und lange wirksam. Mit kleinem Aufwand können Hund, Katze, Pferd und Kuh von Parasiten freigehalten werden. Ideal, oder?

Pestizide – einfach zu handhaben aber keineswegs harmlos

Leider sind diese Pestizide nicht nur für Parasiten toxisch. Sie gelangen auch bei äußerlicher Anwendung in den Körper des behandelten Tieres und müssen von der Leber entgiftet werden. Besonders bei Jungtieren, kranken, geschwächten und alten Tieren, ist die Leber mit der Entgiftung von Pestiziden nicht selten überfordert. Pestizide reichern sich an, und es kommt zur Vergiftung. Die Anwendung bei trächtigen Tieren kann das Ungeborene schädigen, und auch der Anwender kann Schaden nehmen. Außerdem haben Pestizide eine hohe Ökotoxizität. Sie sind stark toxisch für alle Insekten (auch Bienen) sowie für Fische.

Krankheitsauslöser und Krankheitsüberträger

Stechmücken, Flöhe, Zecken, Läuse und Milben begleiten Mensch und Tier seit Urzeiten. Durch die globale Erwärmung und den internationalen Reiseverkehr verbreiten sich bei uns neue Arten aus südlichen Gefilden. Sie bringen neue Krankheitserreger wie Leishma-

nien, Babesien, Rickettsien und Anaplasmen mit, die sie beim Stechen übertragen. Dies ist die eigentliche Gefahr, die von lästigen Mücken und Zecken ausgehen kann – das trifft allerdings nicht auf jede von ihnen und nicht überall zu.

Selbst wenn sie keine pathogenen Erreger übertragen, beunruhigen Stechmücken, Fliegen, Bremsen und Hautparasiten die von ihnen befallenen Tiere. Dort, wo sie gestochen oder sich festgebissen haben, entzündet sich die Haut. Es kommt zu Juckreiz, sodass die Tiere sich kratzen und scheuern, wodurch sie sich selbst verletzen. Bei manchen Tieren entwickeln sich auch Allergien, zum Beispiel gegen den Flohspeichel.

Hintergrundwissen

Ursachen für starken Parasitenbefall



Wird ein Tier außergewöhnlich stark von Parasiten befallen, besteht der Verdacht, dass es nicht gesund ist. Sind etwa durch eine überforderte Leber Stoffwechsel und Entgiftung gestört, werden nicht ausscheidbare Metabolite in der Haut abgelagert oder über den Schweiß abgegeben. Erfahrungsgemäß ziehen solche Tiere Parasiten an, vermutlich über Ausdünstungen der Haut. Auch bei einer sehr starken entzündlichen Reaktion auf Insektenstiche oder Zeckenbisse sollte von einem erfahrenen Therapeuten nach den Ursachen für die Überreaktion des Immunsystems gesucht werden

Resistenzen gegen Pestizide und synthetische Repellentien

Aus Sicht des Tierhalters spricht vieles für konsequente Bekämpfung von Stechmücken und Hautparasiten mit radikal wirksamer Chemie. Doch leider gibt es neben den toxikologischen Bedenken sowohl bei den Pestiziden als auch bei synthetischen Repellentien (Vergrämungsmitteln) ein weiteres Problem: Parasiten werden resistent gegen diese Substanzen. Je mehr die Produkte eingesetzt werden, desto größer ist die Gefahr des Wirkungsverlustes. Von Seiten der Pharmaindustrie begegnet man dieser mit Kombinationen verschiedener Substanzen, höheren Dosierungen und kürzeren Behandlungsintervallen. Die toxikologischen Probleme nehmen dadurch zu.

INFO: Der Wirkungsverlust der Pestizide trifft besonders Menschen in Regionen unserer Erde, die gefährdet sind für durch Stechmücken, Flöhe, Zecken und Milben übertragene Krankheiten. Dazu gehört Malaria, an der weltweit jährlich rund 200 Mio. Menschen erkranken und an der mehr als 1 Mio. Menschen jährlich sterben.

Welche Möglichkeiten bieten die Heilpflanzen?

Mittlerweile gibt es viele kommerzielle pflanzliche Produkte gegen Lästlinge wie Fliegen, Bremsen oder Mücken sowie gegen Hautparasiten. Die meisten von ihnen funktionieren als Repellentien: Sie wirken lediglich abstoßend auf die Schädlinge. Nur wenige können Parasiten tatsächlich abtöten. Zu diesen gehören das aus den Samen

Das getrocknete Kraut des Rainfarns (*Chrysanthemum vulgare*) in einem Kräuterkissen hält lästige Parasiten von Hunden fern.

Quelle: Ferdinand Worm

des Neembaums gewonnene Öl, die Blüten der Dalmatinischen Insektenblume und das ätherische Öl des Thymians. Dieses wird beispielsweise gegen die Varroa-Milbe, einen Bienenparasiten, eingesetzt.

Neemöl Das Öl der Fruchtkerne des tropischen Neembaums (syn. Margosa-Extrakt) wird bei allen Tierarten angewendet und hat sich zum Beispiel zur Bekämpfung der Schafslausfliegen („Wollläuse“) durch Sprüh- oder Badebehandlung bewährt. Margosa-Extrakt wirkt antiparasitär, schreckt Mücken ab, desinfiziert und fördert die Wundheilung. Auch wässrige Extrakte aus dem Samenschrot und aus den Blättern des Neembaums sind wirksam.

INFO: Der wesentliche Inhaltsstoff im Neemöl, das Azadirachtin, ähnelt dem bei Insekten für die Häutung zuständigen Hormon Ecdyson. Azadirachtin hemmt die Larvenentwicklung der Insekten.

Rezeptur



Neemöl-Shampoo

Ein Neemöl-Shampoo eignet sich zur Bekämpfung von Läusen und Milben.

Zutaten

25 ml Neemöl
400 ml Shampoo

Zubereitung/Anwendung

Neemöl in das Shampoo einarbeiten und zur Waschung des befallenen Tieres einsetzen.

Neemblätter-Extrakt

Ein Dekokt aus Neemblättern kann zur Abschreckung von Mücken eingesetzt werden. Neembereitungen sind auch für die Anwendung bei Menschen geeignet!

Zutaten

1 Tasse getrocknete, zerkleinerte Neemblätter

Zubereitung/Anwendung

Die Neemblätter 5 Minuten in 1 l Wasser kochen, anschließend filtrieren und als Waschlösung oder Spray einsetzen.

ACHTUNG: Bei Katzen dürfen Neembereitungen nicht angewendet werden, da sie bei Ihnen zu Vergiftungen führen können. Auch bei trächtigen und säugenden Tieren dürfen sie nicht zum Einsatz kommen.

Dalmatinische Insektenblume Die Heimat der Dalmatinischen Insektenblume (*Tanacetum cinerariifolium*) ist die Adriaküste. Kultiviert wird sie in Afrika, Asien und Südamerika. Schon in der römischen Antike wurden ihre pulverisierten Blüten als „Persisches Insektenpulver“ gegen Läuse und Flöhe eingesetzt. Heute werden konzentrierte Extrakte aus der Dalmatinischen Insektenblume hergestellt, die mit Wasser verdünnt zum Besprühen bei Befall mit Läusen, Flöhen und Milben verwendet werden.

Hintergrundwissen



Vom Pyrethrum zum Pyrethroid

Die insektizid wirkenden Pyrethrine der Dalmatinischen Insektenblume zersetzen sich unter Einwirkung von Tageslicht rasch. Zur Verlängerung und Verstärkung der Wirkung werden Pyrethrine mit Piperonylbutoxid kombiniert. Derart chemisch veränderte Pyrethrine, die sogenannten Pyrethroide wie Permethrin, halten sich in Innenräumen jahrelang – zum Beispiel nach der Anwendung als Spray. Eine chronische Pyrethroidbelastung kann beim Menschen zu schweren Gesundheitsschäden führen.

WICHTIG: Sowohl Pyrethrine als auch die künstlichen Pyrethroide sind für Katzen hochgiftig!

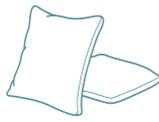
Ätherische Öle als Repellentien

Ätherische Öle, zum Beispiel von Eukalyptus, Lorbeer, Minze, Salbei und Zeder, werden als Repellentien eingesetzt. Zusätzlich können einige von ihnen auch Juckreiz lindern, Entzündungen mindern und die Heilung von Hautschäden unterstützen, die durch Insektenstiche oder Scheuern entstehen. Dies trifft unter anderem auf Lavendelöl, Gewürznelkenöl und Teebaumöl zu.

Auch unter den Gräsern finden sich mehrere Arten, deren ätherische Öle gute repellierende Wirkung haben – ihr Geruch und Geschmack wirken abstoßend auf Insekten und Spinnentiere. Dazu gehören Zitronengras (syn. Lemongras), Palmarosagras (syn. Gingergras) und Citronellagras. Wichtiger Bestandteil in ihrem ätherischen Öl ist das Geraniol, das für mehrere Stunden repellent wirkt.

WICHTIG: Mit Ausnahme des Lavendelöls sind ätherische Öle für Katzen nicht geeignet. Teebaumöl gilt für sie als besonders toxisch.

Meist werden in repellent wirkenden Sprays mehrere Öle kombiniert, zum Beispiel die Öle von Lavendel, Basilikum, Gewürznelken und Zitronengras. Solche Sprays lassen sich vor einem Spaziergang oder Ausritt einsetzen. Ihre Wirkung gegen Mücken, Fliegen, Zecken und Bremsen ist in der Regel nur von kurzer Dauer, da sich die ätherischen Öle verflüchtigen. Für mehrere Stunden repellent wirkt das nichtflüchtige Citriodiol aus dem Destillationsrückstand von Zitroneneukalyptus.



Kräuterkissen mit repellenter Wirkung für den Hund

Ein mit repellent wirkenden Kräutern gefülltes Kissen hilft, Lästlinge vom Hund fernzuhalten.

Geeignete Zutaten zur Kissenfüllung

Zum Beispiel Adlerfarn, Duftgeranienblätter, Eukalyptusblätter, Lavendelblüten, Nelkenwurz, Rainfarn, Rosmarin, Thymian, Zedernholz, Zitronengras

Zubereitung/Anwendung Die getrockneten Drogen mischen und in einen Kissenbezug füllen. Steigen beim Durchwalken des Kissens nur noch schwache Düfte auf, sollte die Füllung erneuert werden.



Das Fell von im Freien gehaltenen Meerschweinchen sollte bei schwül-warmer Witterung auf abgelegte Schmeißfliegen- und -maden untersucht werden.

Quelle: Ferdinand Worm

WICHTIG: In die Tiefe vorgedrungene Maden müssen durch ein systemisch wirksames Antiparasitikum abgetötet werden!

Natürliche Hilfe gegen Fliegenmaden

Die meist blau- oder grünmetallisch schillernden Schmeißfliegen (Goldfliegen) legen ihre Eier bevorzugt in Wunden oder im kotverschmierten Analsbereich von Tieren ab. Wenige Stunden nach der Eiablage schlüpfen die Maden. Sie ernähren sich von Körperflüssigkeiten sowie aufgeweichtem und abgestorbenem Gewebe und dringen von dort in die Tiefe und in Körperöffnungen vor. Gefährdet sind alte, kranke und sterbende Tiere, welche die Fliegen nicht abwehren und sich nicht putzen können. ●



Wermutdekokt gegen die Maden der Schmeißfliegen

Haben sich bei einem Tier Maden eingenistet, hilft ein starkes Wermutdekokt.

Zutaten

Wermutkraut

Zubereitung/Anwendung: 1 Teil zerkleinertes Wermutkraut mit 5 Teilen Wasser zugedeckt für 10 Minuten kochen, abseihen und damit die befallenen Stellen auswaschen.

TIPP: Gefährdete Kleintiere (Kaninchen, Meerschweinchen) sollten bei schwülwarmer Witterung durch eine Fliegengaze über ihrem Käfig geschützt und täglich auf Fliegeneier und Maden untersucht werden. Repellentien helfen zusätzlich, Fliegen abzuhalten. Feuchtwarme Witterung und kotverschmierte Wolle, begünstigen auch bei Schafen eine Fliegenmadenerkrankung. Hier hilft das Ausscheren des Analsbereichs.



Cäcilia Brendieck-Worm

brendieck-worm@
phyto-fokus.de

Als erfahrene Tierärztin hat Dr. Cäcilia Brendieck-Worm seit mehr als 30 Jahren Heilpflanzen bei Tieren eingesetzt. Die guten Erfahrungen, die sie dabei sammeln konnte, gibt sie heute in Vorträgen, Seminaren, Zeitschriftenartikeln und Büchern weiter. Sie engagiert sich in der Phytotherapie-Ausbildung von Tiermedizinern in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Zum Weiterlesen

Brendieck-Worm C, Melzig MF. Phytotherapie in der Tiermedizin. 2. Aufl. Stuttgart: Thieme; 2021

Brendieck-Worm C, Klarer F, Stöger E. Heilende Kräuter für Tiere. 3. Aufl. Bern: Haupt; 2021

Beim Spaziergehen begegnen uns häufig Pflanzen mit bizarren Blütenköpfen. Manche besitzen dornige, stechend spitze Hüllblätter. Andere sind mit klettigen Widerhaken besetzt, sodass sie sich nur schwer aus Kleidung und Tierfellen entfernen lassen. Die „Stachelköpfe“ haben dabei vor allem eine Aufgabe: Sie sollen die Vermehrung der Pflanze sichern: Die dornigen Hüllblätter hindern Tiere am Fressen der Blütenköpfe, wodurch der Samen ungestört ausreifen kann. Die klettenartigen Blütenköpfe haben sich herausgebildet, damit die hakigen Fruchtsände von Tieren möglichst weit verbreitet werden.

RUDI BEISER

Stachelköpfe



Benediktenkraut

Das 1-jährige, distelähnliche Benediktenkraut (*Centaurea benedicta*) gehört zu den Korblütengewächsen.

Typische Unterscheidungsmerkmale:

Das Benediktenkraut schützt seine ab August erscheinenden gelben Blüten mit auffälligen, dornigen Hüllblättern. Auch die löwenzahnähnlichen Blätter sind am Rand bedornt.

Standort: Das Benediktenkraut stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Nach Mitteleuropa kam es, wie der Name verrät, mit den Benediktinermönchen, die es in ihren Klostergärten kultivierten. Aus diesen Beständen verwilderte das Benediktenkraut.

Medizinische Verwendung: In der Heilkunde nutzt man die Bitterstoffe (Sesquiterpenlactone) in den Blättern vor allem bei Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden. Außerdem fördert Benediktenkraut die Galleproduktion und wirkt leicht entblähend. Aufgrund des Bitterstoffgehaltes wird die Pflanze gerne für Bitterliköre und -schnäpse eingesetzt.



Silberdistel

Die mehrjährige Silberdistel (*Carlina acaulis*), manchmal auch Eberwurz genannt, gehört zu den Korblütengewächsen.

Typische Unterscheidungsmerkmale: Die von Juli bis September blühende Silberdistel hat einen niedrigen Wuchs und ist fast stängellos. Sowohl die Laubblätter als auch die äußeren Hüllblätter des Blütenkorbes sind dornig gezähnt. Das Besondere an der Blüte sind die inneren silbrig-weißen Hüllblätter, die wie Zungenblüten aussehen.

Standort: Die in Deutschland unter Schutz stehende Pflanze, ist vor allem auf Kalkmagerassen zu finden.

Medizinische Verwendung: In der Volksmedizin wurde früher vor allem die Pfahlwurzel verwendet. Sie schmeckt scharf-aromatisch und bitter. Sie galt als harntreibendes, fiebersenkendes und verdauungsförderndes Mittel. Heute wird die Wurzel mit ihrem leicht giftigen ätherischen Öl (Carlinaoxid) kaum noch verwendet.

Verwendung in der Küche: Die Blütenböden der Distel wurden früher als Gemüse gedünstet. Der Geschmack ist artischokenähnlich.

Abbildung: Quelle: Rudi Beiser

Blüten mit Dornen und Haken



Ackerkratzdistel

Die mehrjährige Ackerkratzdistel (*Cirsium arvense*) gehört zu den häufigsten Ackerunkräutern und zählt zur Familie der Korbblütler.

Typische Unterscheidungsmerkmale: Die Blütezeit der Ackerkratzdistel dauert von Juli bis September. Die violett blühende Pflanze besitzt im Gegensatz zu den anderen Kratzdisteln keine dornigen, sondern schuppige Kelchblätter. Dafür sind die Laubblätter mit sehr vielen spitzen Dornen besetzt, sodass sie dem Namen Kratzdistel alle Ehre machen.

Standort: Wie der Name andeutet, wächst die Ackerkratzdistel gerne auf bearbeiteten und gedüngten Flächen, also auf Äckern und Weiden sowie in Gärten und Weinbergen.

Medizinische Verwendung: In der früheren Volksmedizin nutzte man die Blätter und Blüten vor allem für harntreibende und gallensekretionsfördernde Tees. In Italien galt die Distel als gutes Mittel bei Magen-Darm-Beschwerden. In neueren Studien konnte eine leberprotektive Wirkung bestätigt werden.

Verwendung in der Küche: Sowohl die Blüten als auch die ganz jungen Blätter können in der Wildkräuterküche verwendet werden. Sie besitzen einen sehr milden Geschmack.

Abbildung: Quelle: Rudi Beiser



Große Klette

Die 2-jährige Klette (*Arctium lappa*) zählt zu den Korbblütengewächsen.

Typische Unterscheidungsmerkmale: Die Große Klette entwickelt ihre kugelförmigen Blütenköpfchen erst im 2. Standjahr. Bis dahin präsentiert sie sich als grundlegende Rosette mit großen Blättern. Ab Juli des 2. Jahres erscheinen die imposanten, purpurroten Blüten mit den abstehenden, hakenförmigen Hüllblättern. Mithilfe dieser Widerhaken verbreiten sich die Samen, indem sie am Fell vorbeistreifender Tiere hängen bleiben.

Standort: Die Große Klette findet man häufig an Weg- und Feldrändern und auf Brachland.

Medizinische Verwendung: Die Klettenwurzel wurde in der Volksheilkunde sehr vielseitig eingesetzt. Man nutzte sie beispielsweise bei Hauterkrankungen, zur Unterstützung der Leber und als Haarwuchsmittel. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird der Samen der Klette vor allem bei Atemwegsinfekten und zur Entgiftung verwendet.

Verwendung in der Küche: Die kräftige Pfahlwurzel ist essbar. Allerdings nur so lange, bis sich der Blütenstängel entwickelt – danach wird sie holzig. In Japan wird die Klette als Delikatesse im Garten kultiviert.

Abbildung: Quelle: Rudi Beiser



Nelkenwurz

Im Gegensatz zu den anderen hier beschriebenen „Stachelköpfen“ gehört die Nelkenwurz (*Geum urbanum*) nicht zu den Korbblütlern, sondern zu den Rosengewächsen. Ihren Namen bekam sie, weil das in der Wurzel befindliche ätherische Öl dem der tropischen Gewürznelke ähnelt.

Typische Unterscheidungsmerkmale: Von Juni bis August erscheinen die gelben Blütchen, die sich später zu kleinen „Kletten“ entwickeln. Die kugelförmig zusammenstehenden Früchte sind mit Widerhaken ausgestattet, die leicht an Kleidung und Tierfellen haften bleiben.

Standort: Man findet die Nelkenwurz häufig an halbschattigen Plätzen im Siedlungsbereich.

Medizinische Verwendung: Der Wurzelstock enthält vor allem Gerbstoffe und etwas ätherisches Öl. In der Volksheilkunde nutzt man ihn deshalb bei Durchfallerkrankungen und zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum.

Verwendung in der Küche: Im Mittelalter nahmen arme Bauern die Wurzel als Ersatz für die teuren Gewürznelken. Die ganz jungen Frühlingsblätter wurden früher als Gemüse gegessen. ●

INGEBORG STADELMANN

Rosen in der Aromatherapie

Wirkung und Anwendung von ätherischem Rosenöl



Ätherisches Rosenöl ist eine Wohltat für Körper und Seele.

© gitusik/stock.adobe.com

Durch ihren blumig-weichen, intensiven Duft sind Rosen begehrte Pflanzen für die Aromatherapie. Das kostbare Rosenöl setzt sich aus einer Vielzahl einzelner Komponenten zusammen, die nicht nur zu Entspannung und Wohlbefinden beitragen, sondern auch einen vielfältigen therapeutischen Einsatz ermöglichen.

Rosen zählen zu den beliebtesten Duftpflanzen – meist wandern die Gedanken dabei aber zur Vielfarbigkeit der duftenden Zuchtrosen (Hybriden). Rosenöl stammt jedoch von alten Rosenarten. Seine Kostbarkeit erklärt sich schon durch den stolzen Preis von ca. 3 Euro pro Tropfen.

Für die Gewinnung des Rosenöles eignen sich vor allem alte Rosenarten wie die Damaszenerrose (*Rosa x damascena*) und die Apotheker-Rose (*Rosa gallica*), auch Essig-Rose genannt. Die Weiße Rose (*Rosa alba*) wird nur noch für die Hydrolatherstellung (siehe S.53) genutzt, da der geringe Anteil an ätherischem Öl eine langwierige Destillation erfordert und durch den geringen Öl-Ertrag unwirtschaftlich ist.

In den Gärten ist oft die robuste, öfter blühende Rose „de resht“ zu finden. Sie ist eine Abstammung der Damaszenerrose. Diese alten Rosenblüten verströmen an sonnigen Sommertagen einen betörenden, blumig-weichen, intensiven Duft.

INFO: Zunächst wurde das Rosenöl durch Fettöl-Mazerationen gewonnen, doch schon Avicenna beschrieb um das Jahr 1000 die technische Destillation von Rosenöl. In Persien, der Heimat der Damaszenerrose, wurde wohl schon um die Jahrtausendwende die Wasserdampfdestillation benutzt.

Gewinnung von Rosenöl

In der Aromatherapie wird das naturreine ätherische Öl der Damaszenerrose und der *Rosa gallica* eingesetzt, gewonnen mittels Wasserdampfdestillation. Für 1 l Rosenöl bedarf es durchschnittlich ca. 3000 bis 4000 kg (3–4 Tonnen!) Rosenblüten. Für die üppig blühende *Rosa gallica* muss die doppelte Menge an Rosenblüten pro Strauch von Hand geerntet werden. Das Sammeln der Rosenblüten findet innerhalb weniger Wochen in den frühen Morgenstunden statt, ehe die Blüten sich gänzlich öffnen. Die gesammelten Blüten werden für wenige Stunden im Schatten gelagert. Sind die ersten 300 kg ge-

erntet beginnt die Destillation. Meist sind mehrere Kessel in Reihe vorhanden, um zügig zu destillieren, da sich ansonsten das kostbare Öl aus den Blüten verflüchtigt. Das Koch-Wasserdampfdestillationsverfahren dauert bei Rosenblüten einige Stunden. In manchen Ländern wird gar 2-fach destilliert, was auch die unterschiedlichen Duftnoten erklärt. Dieses Verfahren ist für Pflanze, Mensch und Umwelt die verträglichste Variante, da am Ende des Gewinnungsprozesses die Rosenblüten als Kompost ausgebracht werden können.

Hintergrundwissen

Rosenöl-Absolue



Im Markt findet sich auch Rosenöl-Absolue, gewonnen aus der Damaszenerrose oder der „Hundertblättrigen“ alten Art, *Rosa x centifolia*. Dieses schwere, fast berausende Rosenöl wird mittels des flüchtigen Lösungsmittels Hexan gewonnen und danach mit Ethanol abdestilliert, was ein schnelles und ergiebiges Verfahren ermöglicht. Das Wort „Absolue“ leitet sich ab vom Verb „solvere“, was so viel wie „ablösen“ bedeutet. Die Extraktion erfolgt über ein 2-stufiges Verfahren über das Concrète: Das verwendete Hexan wird durch Abdestillieren unter Vakuum zurückgewonnen, eine Restmenge von 5 ppm darf nicht überschritten werden. Das Ergebnis ist eine salbenartige Paste (Concrète), mit einer Ausbeute von 1–2 kg aus 1000 kg frischen Blüten. Also ein weitaus höherer Ertrag in kürzerer Gewinnungszeit gegenüber der Wasserdampfdestillation! Das Concrète wird dann mit 100 % reinem Alkohol gerührt, sodass Wachse und Paraffine nach Abkühlung ausfallen. Die Geruchsstoffe gehen in Lösung, werden abfiltriert, und der Alkohol wird durch Vakuumdestillation bis auf 0,5–1 % entfernt. Dann liegt eine weniger visköse, klare Flüssigkeit vor: das Absolue. Diese enthält oft größere Mengen an Sesquiterpenen und Diterpenen, was ihren intensiveren und subtileren Duft ausmacht und eher an den Duft der Pflanze erinnert. Absolues werden überwiegend in der Parfümerie eingesetzt. Im Handel werden sie meist mit bis zu 85 % Alkohol verdünnt angeboten. Wichtig zu wissen ist, dass in bio-zertifizierten Produkten Hexan nicht erlaubt ist.

Steckbrief



Damaszener-Rosenöl

Botanische Stammpflanze: *Rosa x damascena* Mill.

Synonyme: Damaszenerrose; engl. Damask rose

Familie: Rosengewächse (Rosaceae)

Pflanzenteile: frische Kronblätter

Herstellungsart: Wasserdampfdestillation

Herkunft: Bulgarien, Türkei (Anatolien), Iran (Isfahan)

Eigenschaften

Aussehen/Farbe: mehr oder weniger auskristallisiert; hellgelb-hellgrün

Geruch/Geschmack: charakteristisch, rosig, mehr oder weniger schwer, betörend



Rosenöl gallisch

Botanische Stammpflanze: *Rosa gallica* L.
Synonyme: Gallische Rose, Essig-Rose, Apotheker-Rose;
 engl. French rose
Familie: Rosengewächse (Rosaceae)
Pflanzenteile: frische Kronblätter
Herstellungsort: Wasserdampfdestillation
Herkunft: Georgien, Aserbaidschan

Eigenschaften

Aussehen/Farbe: blassgelb oder zart-grünliches Gelb
Geruch/Geschmack: rosig-blumig, zart, leicht, lieblich

Qualität und Prüfung

Naturreine ätherische Öle sind Vielstoffgemische, deren Einzelsubstanzen noch längst nicht alle bekannt sind. Analytisch wird ein Öl anhand von Leitsubstanzen geprüft, bewertet und oft auch therapeutisch eingesetzt. Dabei belegt eine Reihe von Untersuchungen eindeutig, dass auch Komponenten in geringer Konzentration einen gewichtigen Einfluss auf die Wirkung zeigen.

Rosenöl zählt zu den ätherischen Ölen, die am meisten und am besten analysiert wurden. Sind bei vielen Ölen 10–30 chemische Substanzen bekannt, so zeigt das gaschromatografische Profil des Rosenöls bis zu 1000 Einzelinhaltsstoffe. Davon sind allein über 300 Spurenstoffe für den Duft verantwortlich. Zu den Hauptinhaltsstoffen zählen die Rosenalkohole (Monoterpenalkohole) wie Citronellol, Geraniol und Nerol. Sie machen beim türkischen Öl bis zu 71, beim bulgarischen 45–69 und beim iranischen bis zu 22 Flächenprozent aus.

INFO: Im Gaschromatograf werden die Inhaltsstoffe in Flächenprozent berechnet, nicht linear in Prozent.

Der Duft von Rosenölen stammt jedoch überwiegend von Beta-Damascenon, das nur mit max. 0,14% enthalten ist. Dadurch wird deutlich, dass die Hauptleitsubstanzen hier – und auch bei zahlreichen anderen ätherischen Ölen – nichts mit dem Duft zu tun haben.

Allerdings sind mitunter auch Inhaltsstoffe im Öl enthalten, die nicht im Europäischen Arzneibuch (PhEur) oder in der ISO-Norm der beschriebenen Monografien nachzulesen sind. Zum einen gibt es Verwechslungen bei den verschiedenen Rosenarten, zum anderen sind Verfälschungen und Verschnitte zu finden. Bei einem Liter-Handelspreis von derzeit ca. 12000–14000 Euro mögen das Pantschen oder gar reine Rekonstruktionen im Labor lukrativ sein. Doch für die Therapie sind sie ein No-Go!

Voraussetzung für eine sichere aromatherapeutische Anwendung ist ein Öl, das nicht nur laut Etikett naturrein ist, sondern auch tatsächlich über laborgeprüfte Qualität verfügt. Dies ist nur durch modernste analytische Methoden möglich.

Lagerung und Haltbarkeit

Im Gegenteil zu anderen ätherischen Ölen wird Rosenöl durch Lagerung immer besser und voller im Duft. Fast alle anderen Öle altern und oxidieren relativ schnell. Verschlussene Öle, in dunklen Flaschen bei konstanter Temperatur gelagert, sind nicht gefährdet. Geöffnet können empfindliche ätherische Öle unter Sauerstoffeinfluss jedoch bereits innerhalb weniger Wochen oxidieren.

Rosenöl kristallisiert schon bei 18–20°C – ein Zeichen von reiner Qualität. Lichtgeschützt und bei gleichbleibender Temperatur kann es einige Jahre gelagert werden. Im Gegensatz beispielsweise zu Teebaumöl oder Zitrusölen, deren Lagerungszeit 6 Monate besser nicht überschreiten sollte. Alle anderen monoterpen- und citralhaltigen ätherischen Öle weisen eine Haltbarkeit von 1 bis maximal 2 Jahren auf. Öle mit höherem Sesquiterpenanteil oder Diterpenen sind bis zu 3 Jahre haltbar.

INFO: Rosenöl wird Mischungen ätherischer Öle gerne in geringen Mengen zugesetzt, um deren Stabilität zu erhöhen.

Vielstoffgemisch – Multi-Target-Therapie

Bei Rosenöl sind beinahe unüberschaubare Einzelkomponenten bekannt. Ihre Wirkweise auf den Menschen ist jedoch noch lange nicht ergründet. Es kann nicht von einem Haupteinzelstoff unmittelbar auf die Wirkung beim Menschen geschlossen werden. Die Phyto-Aromatherapie mit ihren Vielstoffgemischen spricht also zu Recht von einer Multi-Target-Therapie.

INFO: Viele Einzelkomponenten werden in ihrer Summe bei jedem Menschen ein therapeutisches Ziel erreichen, aber nicht bei jeder Person dasselbe!

Zu bedenken ist, dass viele Wirkstoffe bestens im Labor (in vitro) untersucht worden sind, es jedoch noch immer an klinischen Studien fehlt, welche die Wirksamkeit am Menschen, also in vivo, beweisen. Diese sind mit Riechsubstanzen schwierig und nur begrenzt durchführbar. Beobachtungsforschung und Einzelfallbeschreibungen können jedoch die Beweise für die Wirksamkeit von Rosenöl erbringen.

Wirkstoff und Wirkung ist nicht gleich Wirksamkeit!

Die Wirksamkeit einer aromatherapeutischen Anwendung hängt nicht nur vom Wirkstoff eines ätherischen Öls beziehungsweise einer Aromamischung ab. Sie wird auch erheblich beeinflusst von der Dosierung des ätherischen Öls, der Anwendungsart und -weise sowie der Häufigkeit der Anwendung. Nicht zu vernachlässigen ist die Person, die die Anwendung ausführt, also deren Einfühlbarkeit und Empathie. Eine ganzheitliche Aromatherapie bevorzugt die äußere Anwendung, ganz gleich, ob es sich um eine Einreibung, Massage, Ölauftragung oder ein Teil- oder Vollbad handelt – denn immer findet Berührung statt. Eben diese aktiviert das neuroimmunologische System über die Haut. Manche nennen es auch „Belohnungssystem“. Jede angenehme, sympathische Berührung aktiviert die Ausschüttung von Oxytocin, unserem Liebes-, Wohlgefühl- und Entspannungshormon. Darauf folgt eine Erhöhung der Botenstoffe Dopamin und Serotonin, was bei Schmerzpatienten dann auch eine

erhöhte Endorphinausschüttung bewirkt. Das ist der erste Schritt zu Wohlbefinden und auch zur ersten Schmerzreduzierung.

INFO: Voraussetzung für den Erfolg einer Behandlung ist also nicht nur das optimal gewählte Öl in der richtigen Dosierung, sondern auch die Applikationsweise und insbesondere die Akzeptanz der empfangenden Person.

Dazu gehört in der Aromatherapie dann in erster Linie der Duft einer Aromamischung. Liegt das Einverständnis von Duft und Anwendungsweise vor, ist das im Prinzip schon die „halbe Miete“. Betont werden soll an dieser Stelle nochmals, dass die Nase immer beteiligt ist und ein wohltuender Geruch die Grundvoraussetzung sein sollte. Wird nur eine Raumbeduftung (siehe S. 54) angestrebt, fehlen den Patienten Zuwendung und Berührung sowie die Wirkung über die Sensoren der Haut.

INFO: In angemessener Dosierung sind bei Rosenöl keine Nebenwirkungen zu erwarten.

Zur inneren Anwendung von Rosenöl liegen derzeit noch keine aussagekräftigen Informationen vor. Dies ist aus meiner Sicht auch nicht erforderlich, denn wie erwähnt ist die äußere Anwendung von Rosenöl die Königsdisziplin.

Dosierung von Rosenöl

Grundsätzlich gilt in der Aromatherapie die altbewährte Weisheit von Paracelsus: „Nichts ist ohn' Gift, nur die Dosis allein macht, dass ein Ding zum Gift wird.“

Schon der Preis spricht beim Rosenöl für die Sparsamkeit bei der Dosierung. Wenn in Rezepturangaben zum Beispiel 7% ätherischer Ölgehalt für eine therapeutische Einreibung genannt ist, so gilt dies immer für eine ätherische Grundmischung unter therapeutischem Aspekt, also nicht für reines Rosenöl! Im Bereich der Körperpflege genügen in der Regel 2–3% ätherischer Ölgehalt, bei Rosenöl entspricht dies 0,5% bis maximal 1%. Ein weiteres Problem bei Prozentangaben ist die Tropfen-Gewichtsangabe. Diese variiert von Öl zu Öl. Werden die weißen Langsamtropfer verwendet, ist bei Rosenöl bekannt, dass 33 Tropfen Rosenöl 1 ml ergeben. Das bedeutet bei einem empfohlenen 7%igen Massageöl dann idealerweise eine 0,1%ige (siehe Tab. 1.1) bis maximal 1,5%ige Dosierung. Eine 1%ige Aromamischung würde also 33 Tropfen Rosenöl mit 99 ml fettem Pflanzenöl auffüllen! Diese Rezeptur wird jedoch zu teuer und viel zu intensiv im Duft sein. So wird die Rezeptur besser nur für 30 ml Massageöl erstellt, die dann nur 1 Tropfen Rosenöl enthält.

TIPP: Mein persönlicher Rat lautet: Bei Verwendung von ätherischem Rosenöl genügt oft eine 0,1%ige Konzentration im Endprodukt. Das ist nicht nur freundlich für die Nase, sondern auch für den Geldbeutel!

In der Aromatherapie gibt es keine Normrezepturen, sondern nur Dosierungen entsprechend des gewählten einzelnen Öls, beziehungsweise der Ätherischöl-Grundmischung sowie entsprechend des therapeutischen Zieles.



3–4 Tonnen Rosenblüten sind notwendig für 1 Liter Rosenöl.

© tmass/stock.adobe.com

Tab. 1 Bei Rosenöl gelten verglichen mit anderen ätherischen Ölen weitaus geringere Dosierungsmengen.

	Kinder/ Schwangere	Erwachsene	alte Personen	Psychiatrie
Rose				
Naturparfüm	1%	1–2%	1%	0,1–0,5%
Körperöl	0,01–0,5%	0,5–1%	0,1–0,5%	0,01–0,05%
Massageöl	0,1%	0,1–1,5%	0,5–1%	0,1–0,5%
Schmerzöl	0,1–0,5%	1–2%	0,5–1,5%	0,1–0,5%

Im Gegensatz zu manch anderen Duftölen eignet sich Rosenöl gut als einzige Zugabe in einem fettem Pflanzenöl für die tägliche Körperpflege oder für eine wöchentliche Ganzkörpermassage. Es mischt sich gut mit allen anderen ätherischen Ölen und verleiht mancher Aromamischung als I-Tüpfelchen einen zarten fein-weichen Duft. Das Erstellen von wunderbaren Duftnoten wird als die hohe Schule der Aromatherapie bezeichnet, deren Ursprung die Parfümerie ist. Grundsätzlich sollten ätherische Öle nie pur verwendet werden, Rosenöl aufgrund seines intensiven Duftes erst recht nicht. Bei Duftproben wird es pur von vielen Nasen abgelehnt, in 1%iger Verdünnung jedoch als sehr angenehm empfunden.

Wie viele Tropfen sind 1 ml?



Die häufige allgemeine Angabe „20 Tropfen entsprechen 1 ml“ bezieht sich ausschließlich auf Wasser. Bei ätherischen Ölen bewegt sich die Tropfenzahl für 1 ml von 23 Tropfen bei Bergamotte bis 46 Tropfen bei Cassiazimt. Bei der Umrechnung auf 20 Tropfen liegt also bestimmt keine Über- sondern eher eine Unterdosierung vor.

Kein Öl ohne Besonderheit!

Das beliebte Rosenöl hat ein Manko: Es enthält den Einzelstoff Methyl Eugenol, das isoliert betrachtet als krebserregend gilt. Je nach Rosenart ist es in naturreinen Ölen nur in Spuren von 0,1–3,3% enthalten. Das iranische Rosenöl weist dabei den niedrigsten und das türkische den höchsten Gehalt auf. Die gallische Rose ist frei von diesem Phenylpropanderivat. Derzeit liegen zu der potenziellen krebserregenden Wirkung aber nur Untersuchungen mit der Monosubstanz bei Ratten und Mäusen vor. Dennoch lässt die europäische Kosmetikverordnung bei Leave-on-Endprodukten (auf der Haut verbleibende Produkte wie Körperöl, Cremes etc.) nur bis zu 0,0002% und im Naturparfüm bis 0,01% Rosenöl zu. Ob diese Vorsichtsmaßnahme im Sinne des Verbraucherschutzes richtig oder falsch ist, muss an anderen Stellen diskutiert werden. Wichtig zu wissen ist, dass sich Ergebnisse aus Tierversuchen nicht 1:1 auf den menschlichen Stoffwechsel übertragen lassen.

WICHTIG: Bei der Rezeptur eines Arzneimittels liegt die Entscheidung und Verantwortung der Dosierung in den Händen der fachkundigen, verordnenden Person!

Anwendungsbereiche

Grundsätzlich ist die Aromatherapie mit ätherischem Rosenöl bei leichten Beschwerden einzusetzen. Bei schwerwiegenden Erkrankungen ist sie als willkommene komplementäre Methode hilfreich. Wissenschaftliche Nachweise mit klinischen Studien liegen vor zur Therapie beziehungsweise für Erkrankungen wie:

- Abwehrschwäche
- Infektionen
- Schlafstörungen
- Schmerzzustände
- Ängste in der Schwangerschaft

Wissenschaftliche Nachweise aus in-vitro-Untersuchungen oder Untersuchungen an Gesunden sind bekannt:

- zur antibakteriellen, antiviralen Wirksamkeit
- in Bezug auf Duftwirkungen
- zu Herpes simplex
- in der Psychiatrie
- bei psychisch bedingten Hautproblemen
- bei Tumorschmerzen

Aus der Erfahrungsheilkunde liegen zahlreiche Berichte vor, sowohl zur präventiven als auch zur therapeutischen Anwendung. Hier nur die wichtigsten:

Angst, Beruhigung, Entspannung, Anorexia nervosa, Arthrose, Dekubitus, Demenz, dermale Indikationen wie Ekzeme, Gallenkolik, Hypotonie, Lebererkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, psychische Störungen, Psychoneuroimmunologie, Palliativmedizin, Strahlenschäden, Stress/Burnout, Vaginalmykose, Wund- und Narbenbehandlung

Naturparfüm gegen Ängste



1%iges Naturparfüm Rosenöl auf der Basis von Jojobawachs. Die Aromamischung kann auch bei Herpes-simplex-Erkrankungen oder in der Sterbebegleitung eingesetzt werden.

Zutaten

9 ml Jojobawachs
0,1 ml Rosenöl

Zubereitung/Anwendung Naturparfüm in der Apotheke zubereiten lassen oder Fertigprodukt nutzen. 2- bis 4-mal täglich oder bei Bedarf als Parfüm 1–2 Tropfen auf den Solarplexus, hinter dem Ohr oder am Handpuls auftragen.

Körperöl

Ein Körperöl mit ätherischem Kamillen-, Rosen- und Atlaszederöl sorgt für Entspannung bei Stress, Anspannung, Angst und Unruhe.

Zutaten

5 Tr. Kamille römisch
3 Tr. Rosenöl
7 Tr. Atlaszeder
100 ml fettes Pflanzenöl nach Wahl (zum Beispiel Aprikosenkernöl oder Jojobawachs)

Zubereitung/Anwendung Ätherische Öle in das Basisöl tropfen und gründlich mischen. Für die tägliche Ganzkörperpflege verwenden. Für ein Aromabad 1 EL des Öls mit neutraler Flüssigseife oder mit 2 EL Honig gemischt ins Badewasser geben.

Hydrolat zur Wundbehandlung

Mischung mit Rosenhydrolat sowie Rosen-, Immortellen- und Teebaumöl zur feuchten Wundbehandlung.

Zutaten

30 ml Rosenhydrolat
1 Tr. Rosenöl
5 Tr. Teebaumöl
9 Tr. Immortellenöl

Zubereitung/Anwendung Rosenhydrolat mit den ätherischen Ölen mischen und in eine Flasche mit Pumpzerstäuber füllen. Hydrolat vor Gebrauch schütteln, auf die Wunde aufsprühen oder eine sterile Kompresse tränken und auflegen.

Wund- und Narbenpflegeöl

Pflegende Mischung mit Johanniskraut-, Baobab- und Rosenöl zur Behandlung von Wunden und Narben.

Zutaten

20 ml Johanniskrautöl
10 ml Baobaböl
3 Tr. Rosenöl 10%ig

Zubereitung/Anwendung

Öle mischen. Die bereits epithelisierte Wunde täglich sanft einölen oder die Narbe täglich gut massieren.

Intimpflegeöl

Pflegende Mischung für den Intimbereich.

Zutaten

5 Tr. Neroli oder Ylang-Ylang
3 Tr. Muskatellersalbei
2 Tr. Rosenöl nach Wahl
1 Tr. Sandelholz
10 ml Nachtkerzenöl
10 ml Granatapfelsamenöl
30 ml Marulaöl oder anderes hochwertiges Pflanzenöl

Zubereitung/Anwendung Ätherische Öle und Pflanzenöle mischen oder mischen lassen. Intimpflegeöl täglich oder nach Bedarf anwenden. Bei Eigenkreationen müssen Sie sich bewusst sein, dass mangels hygienischer Bedingungen nur eine kurze Haltbarkeit von maximal 4–6 Wochen gegeben ist. Zudem verderben die einzelnen Öle nach Anbruch schnell, da sie unter zunehmendem Sauerstoffgehalt in der Flasche oxidieren.

Raumbeduftung

Eine der einfachsten Anwendungen, um eine gute Stimmung und Wohlfühlgefühl zu verbreiten, ist die Raumbeduftung mit Rosenöl. Hier bestimmen weder Grenzwerte noch andere Vorschriften den Gebrauch. Es entscheidet immer die Nase der Anwesenden sowie deren Bereitschaft, sich das teure Rosenöl in einer Duftlampe gönnen zu wollen oder nicht. Die meisten Nasen identifizieren bereits einen einzigen Tropfen als fein und angenehm. Werden ein paar Tropfen mehr in das Beduftungsgerät geträufelt, sind Entspannung, Ruhe und Sinnlichkeit vorprogrammiert. Auch Kombinationen mit anderen Ölen sind bei der Raumbeduftung möglich, denn Rosenöl mischt sich gut mit allen ätherischen Ölen.

WICHTIG: Duftlampe oder Diffusor bitte regelmäßig vor dem Gebrauch reinigen! Messungen zeigen, dass Restbestände immer zu Oxidationsprozessen führen.

Rosenhydrolat – die Alternative von Kopf bis Fuß

Bei jeder Destillation bleiben nach Entnahme des ätherischen Öls mehrere hundert Liter Hydrolat zurück. Zu diesem ehemaligen „Abfallprodukt“ hier nur in Kürze: Das Hydrolat der Rosa alba duftet sehr fein nach Rose aber auch das der Damaszenerrose ist ein Genuss. Rosenhydrolat enthält noch zwischen 0,01 bis maximal 0,1% ätherisches Rosenöl. Die jahrelange Erfahrung zeigt: Hydrolate, die frei von Alkohol und mikrobiologisch einwandfrei sind, zeigen eine sehr gute Verträglichkeit für Haut und Schleimhaut. Rosenhydrolat weist einen pH-Wert zwischen 4,1 und 6,0 auf. Optimal für die menschliche Haut! ●

TIPP: Verwenden Sie Rosenhydrolat von der Gesichtspflege bis hin zur Intim- und Fußpflege. In-vitro-Studien belegen, dass Rosenhydrolat beispielsweise das Mycelwachstum von *Candida albicans* reduziert. Auch bei Schlafstörungen leistet es gute Dienste. Ich kann von zahlreichen Erfahrungen aus der Babypflege bis hin zur Alten- und Palliativpflege berichten. Rosenhydrolat konnte auch die Beschwerden in Folge falscher oder übermäßiger Vaginalhygiene oder hormonell bedingtem trockenem Vaginalmilieu abklingen lassen.



Rosenöl.

© monropic/stock.adobe.com

Autorin



Ingeborg Stadelmann

Ingeborg.Stadelmann@stadelmann-verlag.de

Ingeborg Stadelmann ist seit 1976 Hebamme in freier Praxis, seit 2003 ausschließlich in der Fort- und Weiterbildung für Gesundheitsberufe tätig mit den Themen: frauenorientierte Geburtshilfe, Aromatherapie, klassische

Homöopathie, Pflanzenheilkunde. Sie ist Autorin des Bestsellers „Die Hebammen-Sprechstunde“ sowie zahlreicher Publikationen in Fachjournalen und weiterer Bücher, erschienen in dem von ihr gegründeten Stadelmann Verlag. Seit 2009 ist sie Präsidentin von Forum Essenzia e. V.



Bucco (Agathosma betulina)

Noble's Tea vom Kap der Guten Hoffnung

Südafrika ist Bucco Teil der traditionellen Medizin.

Quelle: Papst G, Hrsg. Köhler's Medizinal-Pflanzen in naturgetreuen Abbildungen mit kurz erläuterndem Texte: Atlas zur Pharmacopoea germanica, austriaca, belgica, danica, helvetica, hungarica, rossica, suecica, Neerlandica, British pharmacopoeia, zum Codex medicamentarius, sowie zur Pharmacopoeia of the United States of America. Gera-Untermhaus: Fr. Eugen Köhler; 1883–1914. Foto: Manuel Villegas

Der birkenblättrige Bucco ist ein duftender, immergrüner Strauch aus der Familie der Rautengewächse. Seine Heimat ist das Kap der Guten Hoffnung in Südafrika. Dort werden seine aromatischen Blätter in der traditionellen Medizin seit jeher als Schutzzauber verwendet und gelten als Elixier für Langlebigkeit und ewige Jugend.

Die Indigenen Südafrikas, die Khoisan, behandeln mit Buccoblättern die unterschiedlichsten Erkrankungen. Sie nutzen Tees oder Tinkturen der Heilpflanze, beispielsweise bei Erkrankungen des Urogenitalsystems, bei Ödemen, bei venösen Leiden und als krampflösendes Mittel [African Aromatics, 2010].

Der Buccostrauch ist zudem tief mit der Kultur der Khoisan verwoben. In ihrer magischen Weltanschauung spielt er eine entscheidende Rolle als Aromatherapeutikum und Zaubermittel. Die duftende Pflanze markiert sichere Zugänge zur Geisterwelt, und der Geruch hilft dem Heiler, sein Bewusstsein wieder aus der heiligen Trance zu erheben. Die Khoisan gehen davon aus, dass der Wohlgeruch des Bucco ihre Sinne schärft und den Geist beruhigt. Außerdem stellen sie ein Pulver aus den Blättern der Pflanze her, das dazu dient, den Körper zu parfümieren.

Bedeutung: von der Kolonialzeit bis heute

Bucco erfreute sich während der Kolonialzeit in Europa großer Beliebtheit und war gleichzeitig noch so rar, dass das Kraut nahezu mit Gold aufgewogen wurde. Als „Noble's Tea“ gehandelt war er daher der High Society vorbehalten. Sogar auf der Packliste der Titanic waren 8 Ballen Buccoblätter verzeichnet.

In Europa ist *Agathosma betulina* schon seit mehr als 200 Jahren bekannt und mittlerweile Bestandteil des europäischen und britischen Arzneibuches. Dennoch kommt die Heilpflanze in der westlichen Phytotherapie bisher nur wenig zum Einsatz. Bedauerlicherweise, denn Bucco ist gut verträglich und hat kaum Nebenwirkungen. Zudem erweitert *A. betulina* mit seinem breiten Anwendungsspektrum die therapeutischen Möglichkeiten in der phytotherapeutischen Praxis erheblich. Die hocharomatischen Blätter sind außerdem ein hervorragendes Geruchs- und Geschmackskorrigens in Teerezepturen.

Auf einen Blick

Namen	(rundblättriger), (birkenblättriger) Bucco, Buccu, Bukko, Buchu (birkenähnliche) Duftraute
Botanisch	<i>Agathosma betulina</i> Synonym: <i>Barosma betulina</i> , <i>Bucco betulina</i>
Familie	Rautengewächse (<i>Rutaceae</i>)

Der Duft des Bucco



Den Gattungsnamen „Agathosma“ verdankt der Bucco seinem kampferartigen, harzig-grünen, an schwarze Johannisbeeren erinnernden Geruch. Die Bezeichnung stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „guter Duft“. Die Artbezeichnung „betulina“ bezieht sich auf die dem Birkenlaub ähnelnde Form der Blätter. Der besondere, ambivalente Duft macht das ätherische Öl der Pflanze unverzichtbar in der Parfümherstellung. In Maßen eingesetzt, bildet er dabei sanfte Brücken zwischen floralen Kopfnoten und warmen Herznoten eines ausgewogenen Parfüms.

Herkunft und botanische Merkmale

Bucco ist heimisch in Südafrika, vor allem in der Westkap-Region ganz im Süden des Kontinents. Dort gedeiht er wild an den Berghängen auf einer Höhe von 300–800 m über dem Meeresspiegel. Oft wächst er in Gesellschaft mit anderen der etwa 140 *Agathosma*-Arten.

Der echte Bucco kann eine Wuchshöhe von bis zu 2 m erreichen. Die rundlich ovalen, fein gezahnten, ledrigen Blätter stehen gegenständig an den purpur- bis orangeroten Zweigen. Die Blätter sind mit kleinen Öldrüsen überzogen. In der Zeit von Mai bis Juli erscheinen an den äußeren Trieben ansprechende, achselständige Blüten von weißer bis rosaroter Farbe [Madaus, 1938].

Immer wieder gelangen auch andere Arten aus der Gattung *Agathosma* in den Handel, überwiegend *A. crenulata* und *A. serratifolia*. Diese unterscheiden sich aber in ihrer Wirkstoffzusammensetzung stark von *A. betulina*. Vor allem weisen sie einen erhöhten Gehalt an Pulegon auf, das bei sensiblen Menschen zu Schleimhautirritationen und in hohen Dosen sogar zu Krämpfen und Koliken führen kann. Der echte Bucco zeichnet sich jedoch durch einen geringen Pulegon- und einen hohen Diosphenolgehalt aus. Auf Nummer sicher geht, wer Buccoblätter (*Bucco folia*, syn. *Barosma folia*, *Buchu folia*, *Diosma folia*) über die Apotheke bezieht.

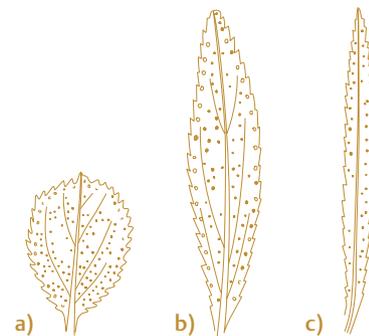


Abb. 1 Den birkenblättrigen Bucco kann man auch aufgrund seiner Blattform optisch recht leicht von den beiden anderen Arten abgrenzen:

- a) *Agathosma betulina*: Die Blätter sind oval, wirken gestutzt und sind annähernd so breit wie lang.
- b) *Agathosma crenulata*: Die Blätter sind lanzettlich geformt und etwa doppelt so lang wie breit.
- c) *Agathosma serratifolia*: Die Blätter sind spitz, lanzettlich geformt und etwa 4-mal so lang wie breit.

Ernte der Blattdroge

Bucco kann theoretisch das ganze Jahr über beerntet werden. Um die Bestände zu schonen, ist allerdings die Ernte nach dem Aussamen zu bevorzugen. Die Pflanze wird bis heute vorwiegend wild gesammelt, was mancherorts bereits zu einem Rückgang der Bestände geführt hat. Zwar wird seit 1974 eine spezielle Erlaubnis für die Ernte oder den Handel von Buccoblättern benötigt, die Wildsammlung wird jedoch weiterhin illegal betrieben. Weitere Probleme sind destruktive Erntemethoden, wie zum Beispiel das Ausreißen der gesamten Pflanze, ungeeignetes Abschneiden der Blätter, eine Übererntung oder die Ernte zu ungünstigen Zeitpunkten.

Glücklicherweise gibt es seit den 1990er-Jahren auch einige Initiativen und Anbauprojekte, die Bucco biologisch und nachhaltig kultivieren.

Arzneilich verwendete Bestandteile

Als Blattdroge findet Bucco vor allem als Tee oder Tinktur Verwendung. Sehr häufig wird er zusammen mit anderen Heilpflanzen in Mischungen verarbeitet.

Das ätherische Öl, das durch Wasserdampfdestillation aus den getrockneten Blättern gewonnen wird, nutzt man in der Aromatherapie.

Zubereitung als Tee und Tinktur

Zur Teezubereitung wird 1 TL der Buccoblätter mit 1 Tasse heißem Wasser übergossen. Den Aufguss 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Dann abseihen und bis zu 3 Tassen täglich trinken. Der Tee findet Anwendung bei Harnwegsinfekten und Erkrankungen der Geschlechtsorgane sowie als Genusstee.

Rezeptur

Buccoblätter-Tinktur

Eine alkoholische Tinktur aus Buccoblättern für den Hausgebrauch lässt sich mit wenig Aufwand selbst herstellen. Anwendungsgebiete sind Harnwegsinfekte und Erkrankungen der Geschlechtsorgane.

Zutaten

Getrocknete Buccoblätter (Bucco folia)
Trinkalkohol (55–60 Vol.-%)

Zubereitung/Dosierung

Ein Auszugsglas mit Glasstopfen zu ca. $\frac{3}{4}$ mit getrockneten Buccoblättern befüllen. Mit Alkohol bis zum Rand aufgießen. Mischung 4–6 Wochen an einem dunklen Ort ruhen lassen. Um die Extraktion zu unterstützen, die Zubereitung alle paar Tage aufschütteln. Danach die Mischung durch einen Kaffeefilter gießen und in Braunglasflaschen abfüllen. Die aromatische, leicht bittere Tinktur lässt sich nach Bedarf dosieren. Als Tagesdosis sind 3-mal täglich 10 Tropfen empfehlenswert.

Wirkstoffe

Um die Wirkung von Bucco zu verstehen, muss man die Hauptwirkstoffgruppen genauer betrachten. Diese teilen sich in 2 Kategorien auf:

Ätherisches Öl Es kann bis zu 2,5% der Trockenmasse ausmachen. Diosphenolderivate (20%), auch Buccokampfer genannt, zählen zu den wichtigsten Bestandteilen. Daneben charakterisieren Monoterpenketone wie das Pulegon (11%) und andere Monoterpenderivate wie das Limonen (10%) die Zusammensetzung. Für den Cassisgeruch sind unter anderem Sulfurderivate des p-Menthan-3-on verantwortlich.

Die Bestandteile des ätherischen Öles, insbesondere das Diosphenol, wirken keimwidrig gegen eine Reihe bekannter Erreger des Urogenitalsystems und können somit bei leichten Harnwegsinfektionen zum Einsatz kommen.

Flavonoide Die Hauptwirkung der Flavonoide ist wohl auf Diosmin, Rutin und Hesperidin zurückzuführen. Auch wenn die Studienlage noch nicht ausreichend ist, gibt es Hinweise darauf, dass diese Stoffe das Endothel der Venen schützen und so Gefäßschäden vorbeugen und bei Hämorrhoiden Linderung verschaffen können. Außerdem wird ihnen eine antioxidative Wirkung zugeschrieben, welche den Einsatz als Elixier des langen Lebens in der Volksheilkunde bestätigt. Neben ätherischen Ölen und Flavonoiden sind in der Droge Schleimstoffe und Harze enthalten [Wichtl, 2002] [Jänicke, 2003] [Wagner, 1993].

Anwendung

Besonders bewährt hat sich Bucco bei der Behandlung von entzündlichen Erkrankungen des Urogenitaltrakts. Das liegt vor allem an den entzündungshemmenden Eigenschaften des Diosphenols, welches eine ähnliche Wirkweise wie die Inhaltsstoffe der Bärentraube aufweist. Das im ätherischen Öl vorkommende Terpinen-4-ol wirkt diuretisch. Synergetisch dazu wirkt das Flavonoid Diosmin, das durch seine harntreibende Wirkung die Keimdichte in Blase und Harnwegen reduzieren kann [Wichtl, 2002]. Es schützt präklinischen Studien zufolge auch Gewebe und Funktion der Niere, indem es zusammen mit Rutin und Quercetin antioxidativ wirkt. Zudem reduziert es eine übermäßige Durchlässigkeit der Kapillaren und erschwert – durch Senkung des pH-Werts im Urin – die Bildung von calciumhaltigen Nierensteinen [Nierumand, 2018].

Der Gesamtauszug der Pflanze weist darüber hinaus bei vielen bekannten Krankheitserregern des Urogenitaltrakts eine antimikrobielle Aktivität auf und erschwert die Bildung von bakteriellen Biofilmen [Moolla, 2007].

Rezeptur



Tee bei akuter Blasenentzündung ohne Nierenbeteiligung

Teemischungen mit Buccoblättern können zur Behandlung einer akuten Blasenentzündung (Zystitis) ohne Nierenbeteiligung angewendet werden.

ACHTUNG: Diese sollten nur nach Rücksprache mit einem Arzt oder Heilpraktiker und nach eindeutiger Diagnosestellung angewendet werden.

Zutaten

30 g echtes Goldrutenkraut (*Solidaginis virgaureae herba*)
 20 g Buccoblätter (*Bucco folia*)
 20 g Bärentraubenblätter (*Uvae-ursi folia*)
 20 g Orthosiphonblätter (*Orthosiphonis folia*)
 5 g Malvenblüten (*Malvae flos*)
 5 g Rosenblüten (*Rosae flos*)

Zubereitung/Dosierung Pro Tasse (200 ml) 1–2 TL dieser Mischung mit heißem Wasser übergießen. Aufguss 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abgießen. Bis zu 3 Tassen pro Tag trinken. Wichtig: Auf eine ausreichende zusätzliche Trinkmenge achten!

Tee bei Prostataentzündung und gutartiger Prostatavergrößerung

In der Mischung mit Kleinblütigem Weidenröschenkraut, Sabalfrüchten und Brennnesselwurzeln eignen sich Buccoblätter zur Behandlung einer Prostatitis und der gutartigen Prostatavergrößerung. Auch hierbei gilt:

ACHTUNG: Die Anwendung sollte in Absprache mit einem Arzt oder Heilpraktiker und nur nach eindeutiger Diagnosestellung erfolgen.

Zutaten

50 g Kleinblütiges Weidenröschenkraut (*Epilobii parviflorum herba*)
 20 g Buccoblätter (*Bucco folia*)
 15 g Sabalfrüchte, geschnitten (*Sabalisserrulatae fructus*)
 15 g Brennnesselwurzel, geschnitten (*Urticae radix*)

Zubereitung/Dosierung Pro Tasse (200 ml) 1 TL der Mischung mit kochendem Wasser übergießen. Aufguss ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abgießen. Bis zu 3 Tassen pro Tag trinken und auf eine ausreichende zusätzliche Trinkmenge achten.

Kühlender Essigauszug bei Muskelkater, Prellungen und Gelenkschmerzen

Ein Essigauszug aus Buccoblättern kann zur Herstellung kühlender Wickel verwendet werden.

Zutaten

Getrocknete Buccoblätter (*Bucco folia*)
 Weißwein- oder Apfelessig

Zubereitung/Anwendung Eine leere, saubere Flasche zu $\frac{1}{3}$ mit getrockneten Buccoblättern füllen und bis zum Rand mit gutem Weißwein- oder Apfelessig aufgießen. Den Ansatz mindestens 4 Wochen an einem warmen Platz nahe der Heizung stehen lassen. Im Verhältnis 1:1 mit Wasser verdünnt und auf ein Baumwolltuch aufgebracht, kann der Auszug als kühlender Wickel verwendet werden.

Traditionelle Anwendung

Traditionell gilt Bucco als Allheilmittel. Er wurde bei Erkrankungen der Harnwege und Niere, bei Hautkrankheiten, Gicht und Magenbeschwerden, aber auch bei vielen weiteren Indikationen eingesetzt.

Von den ersten holländischen Siedlern in Südafrika wurden in Ermangelung westlicher Medizin viele Leiden mit Bucco behandelt. So stellten sie einen Essigauszug aus den Blättern her, welcher als wohltuende Einreibung bei Brüchen, Prellungen und schlecht heilenden Wunden diente.

Ein alkoholischer Auszug mit Branntwein fand als Digestif, bei Übelkeit, Rheuma, Blasen- und Niereninfektionen und bei Erkältungen Verwendung [African Aromatics, 2010].

Zulassung nach Monografien

Bucco erhielt von der Kommission E im Jahr 1990 eine Negativmonografie, da die Wirksamkeit noch nicht ausreichend belegt war. Als Geruchs- und Geschmacksstoff stuft die Kommission ihn jedoch als unbedenklich ein. Im Hinblick auf den heutigen Forschungsstand sollte diese Einstufung aber noch einmal auf den Prüfstand gestellt werden. Auf jeden Fall sollte man dieser wertvollen Heilpflanze ihren verdienten Platz auf dem Rezeptblock in Zukunft öfter zugestehen.

Bucco in anderen Therapierichtungen

Homöopathie In der Homöopathie findet Bucco unter der veralteten Bezeichnung Barosma in Niedrigpotenzen vor allem Verwendung bei entzündlichen, bakteriellen Erkrankungen des Harnsystems und der Geschlechtsorgane.

Aromatherapie Das ätherische Öl von *Agathosma betulina* wird in der Aromatherapie genutzt [Zimmermann, 2018]. Es wirkt anregend auf den Geist, lockert die Stimmung und hilft die Gedanken zu entwirren.

Neben-/Wechselwirkungen

Bei sachgemäßer Anwendung in moderaten Dosierungen sind keine Nebenwirkungen zu erwarten. Hohe Dosierungen können bei sensiblen Menschen zur Reizung von Magen und Darm führen. In extremen Dosen kann das enthaltene Pulegon möglicherweise abortiv wirken. Von einer Einnahme während der Schwangerschaft oder bei Kleinkindern sollte daher abgesehen werden. ●

Die Literatur zu diesem Beitrag finden Sie online.



Autor



Manuel Villegas

info@praxis-villegas.de
<https://praxis-villegas.de>

Manuel Villegas ist Heilpraktiker mit Schwerpunkt Phytotherapie und Frauenheilkunde in Germering. Sein besondere

Interesse gilt der Integration des großen Heilpotenzials exotischer Arzneipflanzen und Pilze in westliche Heilkonzepte.

CORNELIA STERN

Starke Pflanzen für schwache Venen

*Natürliche Hilfe bei Venen-
und Hämorrhoidalbeschwerden*

Heilpflanzen wie Rote Weinrebe, Rosskastanie, Echter Buchweizen und Gelber Steinklee stärken mit ganz unterschiedlichen Inhaltsstoffen die Venenfunktion. Dadurch können Beschwerden wie müde oder geschwollene Beine, Juckreiz, Spannungsgefühle, Wadenkrämpfe und Krampfadern gelindert werden.

Aus phytotherapeutischer Sicht gibt es viele Heilpflanzen, die bei Venenbeschwerden eingesetzt werden können. Die Behandlungsziele sind dabei immer dieselben:

- Tonisierung der Venenwände
- verbessertes Schließen der Venenklappen
- Hemmung der oft mit Venenbeschwerden einhergehenden Entzündungen, welche wiederum die Elastizität der Venenwände verschlechtern
- Bessere Gefäßabdichtung; dadurch tritt weniger Blutwasser ins Gewebe aus (antiexsudative Wirkung) und es bilden sich weniger Schwellungen (antiödematös).

Wie dies den verschiedenen Heilpflanzen gelingt und welche Inhaltsstoffe dafür verantwortlich sind, ist jedoch sehr unterschiedlich. Daher lohnt es sich, folgende 4 Venen-Heilpflanzen etwas genauer unter die Lupe zu nehmen.

Rote Weinrebe (*Vitis vinifera L. var. tinctoria*)

Die Rote Weinrebe gehört zur Familie der Weinrebengewächse (*Vitaceae*). Sie ist eine kultivierte Rebensorte und kann mit ihren Sprossranken weit in die Bäume hinauf ranken.

Botanisch wird sie als sommergrüner Strauch bezeichnet. Ihre Äste zeigen eine braune bis braungrünliche Rinde, die sich manchmal in Streifen ablöst. An den Ästen wachsen lang gestielte Blätter mit der für Weinreben typischen herzförmigen, 3- bis 5-lappigen Gestalt. Von Frühling bis Sommerende sind sie von einer frischen grünen Farbe, im Herbst verfärben sie sich in faszinierende Gelb- und Rottöne.

Selbstverständlich bildet auch diese Rebenart im Herbst fein schmeckende Trauben. Ihre Beerenfrüchte haben eine rote Schale sowie ein rotes Fruchtfleisch.

Medizinische Verwendung Medizinisch verwendet werden die Roten Weinrebenblätter (*Vitis vinifera folium rubrum*), die von August bis in den Oktober hinein geerntet werden. Besonders wichtig ist dabei die rote Farbe, die von den Flavonoiden, beziehungsweise von einer chemischen Untergruppe der Flavonoide, den Anthocyanen stammt. Man geht davon aus, dass die venenstärkende Wirkung vor allem auf dem Zusammenspiel dieser Flavonoide (unter anderem Quercitrin und Isoquercitrin) und den Anthocyanen beruht. Aber auch Polyphenole und oligomere Procyanidine leisten ihren Beitrag zur Wirkung.

Rote Weinrebenblätter wirken im Bereich der Venen gefäßabdichtend und damit antiexsudativ, was zu einer Hemmung von Wasseransammlungen im Gewebe führt. Zudem sind sie entzündungshemmend, antioxidativ und verbessern die Durchblutung der kleinen Blutgefäße (Kapillaren).

Aus diesem Grund haben sich sowohl die ESCOP wie auch das HMPC mit den Blättern der Roten Weinrebe beschäftigt und ihnen eine Monografie mit folgenden Indikationen gewidmet:

- innerlich zur Behandlung einer chronisch venösen Insuffizienz (Stadium I und II) mit Anschwellen der Beine, Krampfadern, schweren, schmerzenden und müden Beinen, Juckreiz und Spannungsgefühl in den Waden sowie Wadenkrämpfen
- innerlich zur Linderung von Brennen und Jucken bei Hämorrhoiden
- äußerlich zur Behandlung von Krampfadern und Besenreisern

Anwendung In Weinbaugebieten war es früher Tradition, dass die Frauen die geernteten Weintrauben in großen Bottichen mit bloßen Füßen getreten haben, damit Traubensaft und Trester entstehen konnten. Besonders die rotschaligen Trauben enthalten viel von den genannten Flavonoiden und Anthocyanen. Vielleicht lässt sich damit erklären, dass diese Frauen deutlich weniger Krampfadern oder sonstige Venenbeschwerden gehabt haben sollen.

Da die wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoffe gut wasserlöslich sind, haben sich vor allem die Tee- und die Tinkturbereitung bewährt. Ein Ölauszug ist aufgrund der fehlenden Löslichkeit der Inhaltsstoffe nicht sinnvoll.

Rezeptur

Tee aus Roten Weinrebenblättern



Infus zur Stärkung der Venen und zur Behandlung von Beschwerden wie geschwollenen, schmerzenden oder müden Beinen, Spannungsgefühlen, Wadenkrämpfen und Krampfadern.

Zutaten

5–10 g getrocknete Rote Weinrebenblätter

Zubereitung/Anwendung Rote Weinrebenblätter mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 10–15 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. 2-mal täglich trinken.



Tinktur aus Roten Weinrebenblättern

Auszug aus Roten Weinrebenblättern zur Behandlung von Venen- und Hämorrhoidalbeschwerden.

Zutaten

10–20 g zerkleinerte, getrocknete Rote Weinrebenblätter
100 ml Ethanol (30–40 Vol.-%)

Zubereitung/Anwendung Rote Weinrebenblätter in ein Auszugsgefäß geben, mit Ethanol bedecken und das Glas mit einem Glasstopfen verschließen. An einem warmen Ort ausziehen lassen und zwischendurch immer wieder mal bewegen. Nach 3 Wochen abseihen und in eine Braunglas-Tropfflasche abfüllen. 3-mal täglich 20 Tropfen in etwas Wasser einnehmen.

Neben- und Wechselwirkungen Kontraindikationen und Wechselwirkungen für die Rote Weinrebe sind nicht bekannt. Als Nebenwirkung können in seltenen Fällen Magen-Darm-Beschwerden auftreten.

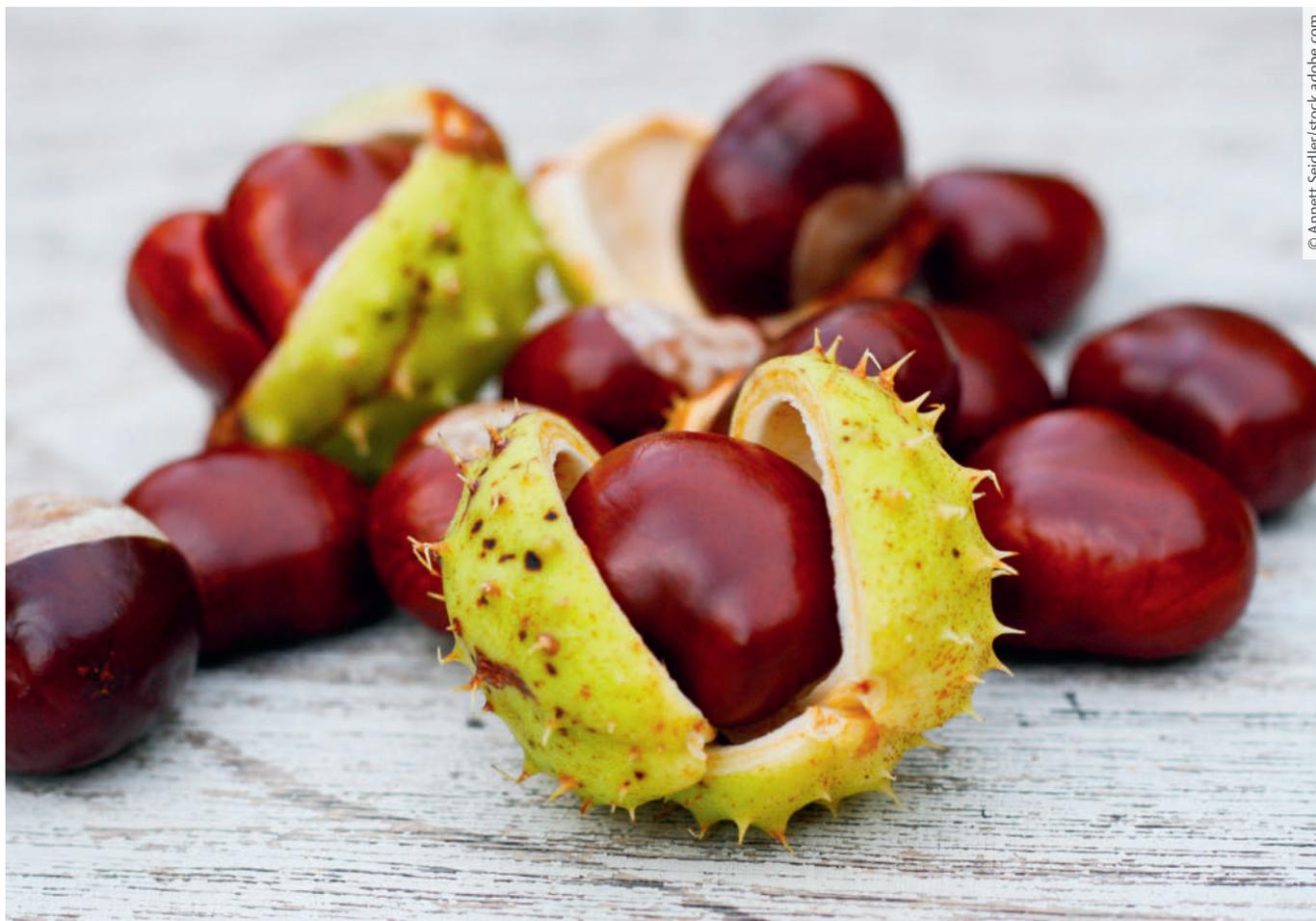
Rosskastanie (*Aesculus hippocastanum*)

Die Rosskastanie gehört zur Familie der Seifenbaumgewächse (*Sapindaceae*). Sie ist ein sommergrüner Baum, der bis zu 25 m hoch werden kann und mit seiner breiten Baumkrone und dem dichten Laub in vielen Biergärten im Sommer für Schatten sorgt.

Erkennen kann man die Rosskastanie an ihren typischen Blättern, die fast wie Hände aus 5–7 langen, zugespitzten Fiederblättern bestehen. Im Herbst verfärbt sich das Laub in ein schönes Goldgelb. Von April bis Mai kann man die aufrechten Blütenrispen bestaunen, die ein wenig wie weiß leuchtende Kerzen aussehen und von vielen Bienen und Hummeln besucht werden. Aus diesen Blüten bilden sich im Herbst dann die grünen, kugelrunden, stacheligen Kapsel Früchte, in denen 1–2 rundlich abgeflachte, glänzend rotbraune Samen mit hellem Nabelfleck, die Kastanien, wohnen. So schön verlockend sie auch aussehen, essbar sind diese Rosskastaniensamen nicht. Denn sie enthalten viele schäumende Seifenstoffe, sogenannte Saponine, die so genossen, giftig sind.

Medizinische Verwendung Die Samen (*Hippocastani semen*) werden hingegen medizinisch verwendet. Nebst dem wirksamkeitsbestimmenden Saponingemisch Aescin sind in den Samen noch entzündungshemmende Flavonoide, Gerbstoffe und geringe Mengen an Cumarinen enthalten. Auch diese Heilpflanze entfaltet eine gefäßabdichtende, antiexsudative und damit ödemhemmende, entzün-

Rosskastanie (*Aesculus hippocastanum*). © Annett Seidler/stock.adobe.com





Rote Weinrebe (*Vitis vinifera* L. var. *tinctoria*). Quelle: Cornelia Stern

dungshemmende sowie eine tonisierende Wirkung auf die Venenwände. So zeigt sich deutlich, dass es nicht immer die gleiche Wirkstoffgruppe ist – beim Roten Weinlaub waren es die Flavonoide, hier die Saponine –, die bei venösen Beschwerden hilfreich ist. Die Rosskastaniensamen haben von der Kommission E, der ESCOP und dem HMPC eine Monografie zu folgenden Indikationen erhalten:

- innerlich bei chronisch venöser Insuffizienz mit dem Beschwerdebild: Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen, Krampfadern, Wadenkrämpfe, Juckreiz und Beinschwellungen
- äußerlich bei Beschwerden und Schweregefühl in den Beinen infolge venöser Durchblutungsstörungen
- äußerlich bei Prellungen mit lokaler Schwellung und Bluterguss

Anwendung Da die Rosskastaniensaponine eingenommen nicht gut verträglich sind, ist es empfehlenswert, standardisierte Fertigarzneimittel aus der Apotheke zu verwenden. Von einer Teezubereitung wie auch der Herstellung einer Tinktur zur innerlichen Anwendung wird abgeraten.

Neben- und Wechselwirkungen Aufgrund der wenig magenverträglichen Saponine der Rosskastanie können bei der Einnahme Übelkeit und/oder Magen-Darm-Beschwerden als Nebenwirkungen auftreten. Kontraindikationen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sind nicht bekannt.

Echter Buchweizen (*Fagopyrum esculentum*)

Der Echte Buchweizen gehört zur Familie der Knöterichgewächse (*Polygonaceae*). Er ist eine 1-jährige, etwa 50 cm hohe Pflanze mit einem knotigen, rot gefärbten Stängel. Die herz- bis pfeilförmigen Blätter sind auffallend rot. Typisch für ihn wie für alle Knöterichgewächse sind die Nebenblätter – sie ummanteln die Ansatzstelle des Blattstiels am Stängel mit einer Hülle, die einer Tüte ähnelt, einer sogenannten Ochrea.

Im Sommer bildet der Buchweizen ährige Blütenstände mit kleinen weißen bis rosafarbenen Blüten, aus denen sich nach Befruchtung

dreikantige, braunrote Früchte bilden. Bekannt sind die Buchweizenfrüchte geworden, weil man sie zu einer Art Mehl vermahlen kann. Trotzdem gilt der Buchweizen nicht als Getreide, sondern als Knöterichgewächs. Das Buchweizenmehl hat einen kräftig nussigen Geschmack und enthält kein Gluten. Daher ist es eine Alternative für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit.

Medizinische Verwendung

Medizinisch werden jedoch nicht die Früchte, sondern das Buchweizenkraut (*Fagopyri herba*) verwendet, das in der Blütezeit von Juni bis September geerntet wird.

Es erstaunt wenig, dass in den rot überlaufenen Pflanzenteilen ähnlich wie beim Roten Weinlaub Flavonoide und Anthocyane enthalten sind. Quercitrin kommt bei beiden Venenpflanzen vor, Rutin und Hyperosid jedoch nur beim Buchweizen. Die Flavonoide und Anthocyane sind auch für die Venenwirkung verantwortlich. Sie verbessern die Zirkulation in den kleinsten Blutgefäßen wie den Kapillaren und Venolen, sind gefäßabdichtend, ödem- und entzündungshemmend sowie antioxidativ.

Hintergrundwissen

Der Pflanzenstoff Fagopyrin

Ein weiterer interessanter Inhaltsstoff des Buchweizens, der jedoch nicht für die Venenwirkung verantwortlich ist, heißt Fagopyrin. Dabei handelt es sich um ein Anthrachinon, strukturell verwandt mit dem Hypericin. Es entsteht aus einer Vorstufe, dem Protofagopyrin, welches sich in der Pflanze mithilfe von Sonnenlicht in Fagopyrin umwandelt. Fagopyrin gehört zu den phototoxischen Pflanzenstoffen, die beim Berühren der Pflanze an sonnigen Tagen Hautentzündungen, eine sogenannte Photodermatitis hervorrufen können. Bei uns Menschen kommt das kaum vor. Früher, als Buchweizen noch häufig als Beikraut auf den Wiesen wuchs, waren solche Entzündungsreaktionen hingegen bei Weidevieh gefürchtet.

Erstaunlicherweise haben weder die Kommission E noch die ESCOP dem Buchweizenkraut eine Monografie gewidmet. Das HMPC nennt nur eine traditionelle Anwendung in Kombination mit anderen Heilpflanzen zur Besserung müder Beine.

Aufgrund von Studien wurde das Buchweizenkraut jedoch bei folgenden Indikationen als Arzneimittel bestätigt:

- innerlich bei chronisch venöser Insuffizienz, Stadium I–II
- innerlich bei Mikrozirkulationsstörungen
- innerlich zur Prophylaxe von Arteriosklerose

Da es sich bei den wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoffen um die Flavonoide und Anthocyane handelt, die beim Buchweizenkraut mehr (Hyperosid, Quercitrin) oder weniger gut (Rutin) in Wasser löslich sind, eignet sich zur Behandlung sowohl eine Teezubereitung – am besten in Form einer Abkochung (Dekokt) – als auch die Herstellung einer Tinktur mit eher niedrigem Ethanolgehalt (ca. 30 Vol.-%).



Tee aus Buchweizenkraut

Ein Dekokt aus Buchweizenkraut eignet sich zur Behandlung von Venen- oder Hämorrhoidalbeschwerden.

Zutaten

2 g getrocknetes Buchweizenkraut

Zubereitung/Anwendung Buchweizenkraut in 150 ml kaltem Wasser ansetzen, zum Sieden erhitzen und 3 Minuten weiterköcheln lassen. Danach 5–10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Mehrmals täglich trinken.

Tinktur aus Buchweizenkraut

Der alkoholische Auszug aus Buchweizenkraut lindert Venen- oder Hämorrhoidalbeschwerden.

Zutaten

10–20 g zerkleinertes, getrocknetes Buchweizenkraut
100 ml Ethanol (ca. 30 Vol.-%)

Zubereitung/Anwendung Buchweizenkraut in ein Auszugsgefäß geben, mit Ethanol bedecken und das Glas mit einem Glasstopfen verschließen. An einem warmen Ort ausziehen lassen, zwischendurch immer wieder mal bewegen. Nach 3 Wochen abseihen und in eine Braunglas-Tropfflasche abfüllen. 3-mal täglich 20 Tropfen in etwas Wasser einnehmen.

Neben- und Wechselwirkungen Kontraindikationen und Wechselwirkungen durch Buchweizenkraut sind nicht bekannt. Als Nebenwirkung können in seltenen Fällen Kopfschmerzen sowie nach intensiver Sonnenbestrahlung eine Photodermatitis auftreten.

Gelber Steinklee (*Melilotus officinalis*)

Der Gelbe Steinklee gehört zur Familie der Hülsenfrüchtler (*Fabaceae*). Vor allem auf Schuttplätzen und trockenem, kargem Gelände wächst die 1- bis 2-jährige Staude bis auf eine Höhe von 120 cm heran. Der Gelbe Steinklee besitzt feingliedrige, verzweigte Stängel, an denen die für Klee typischen dreizähligen Blätter wachsen.

Im Sommer ist der Steinklee am auffälligsten, da er dann seine traubenartigen Blütenstände mit manchmal bis zu 70 Schmetterlingsblüten bildet. Sie verströmen einen herrlichen, süßlichen Duft und locken so unzählige Insekten an. Uns Menschen erinnert der Duft an Waldmeister oder an frisch gemähte, artenreiche Wiesen, deren Geruch beim Anwelken des geschnittenen Grases noch intensiver wird. Genauso verhält es sich mit dem Kraut des Gelben Steinklees (*Meliloti herba*). Auch dieses duftet beim Anwelken stärker.

Medizinische Verwendung Das Kraut ist auch der medizinisch verwendete Pflanzenteil des Gelben Steinklees. Es wird zur Blütezeit von Juli bis August geerntet.

Verantwortlich für seinen Duft und auch für die Wirkung auf die Venen sind vor allem die Cumarine, unter anderem das Glykosid von Melilotosid. Zu den Cumarinwirkungen des Gelben Steinklees zählen die Steigerung des Lymphflusses und des venösen Rückflusses. Zusätzlich wirken die Cumarine zusammen mit Saponinen gefäßabdichtend, antiexsudativ und damit ödemhemmend. Über die Flavonoide, die auch im Gelben Steinklee vorkommen, fügt sich noch die entzündungshemmende Wirkung hinzu.

Alle 3 Kommissionen, die Kommission E, die ESCOP und das HMPC haben den Gelben Steinklee in Monografien mit folgenden Indikationen positiv bewertet:

- innerlich gegen Beschwerden bei chronisch venöser Insuffizienz wie Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen, Krampfadern, nächtlichen Wadenkrämpfen, Juckreiz und Schwellungen
- innerlich zur unterstützenden Behandlung der Thrombophlebitis
- innerlich zur unterstützenden Behandlung von Hämorrhoiden
- innerlich zur unterstützenden Behandlung von Lymphstaus
- äußerlich bei Prellungen, Verstauchungen und oberflächlichen Blutergüssen
- äußerlich zur Behandlung leichter Hautentzündungen

In der Volksheilkunde wird der Gelbe Steinklee auch heute noch zusätzlich eingesetzt:

- äußerlich als Pflaster, Salbe oder Kompresse bei verhärteten Lymphknoten und Drüenschwellungen
- äußerlich zur Wundheilung
- als Duftkissen bei Nervosität und Schlafstörungen

Beim Anwelken des Gelben Steinkleekrauts werden die in der Pflanze vorkommenden Cumarinykoside gespalten, sodass die Cumarine ohne Zuckerketten als Wirkstoffe zur Verfügung stehen. Diese sind eher schlecht wasserlöslich, lösen sich dafür aber umso besser in Ethanol oder in fettem Öl.

Neben- und Wechselwirkungen Aufgrund der Cumarine in Gelbem Steinklee können als seltene Nebenwirkung Kopfschmerzen auftreten, vor allem bei Überdosierung. Kontraindikationen sind keine bekannt. Steinklee kann jedoch die Wirkung blutgerinnungshemmender Medikamente verstärken!

Leider wird dem Steinklee immer wieder nachgesagt, dass er allein, also ohne gleichzeitige Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten, das Blut verdünnen könne. Das ist falsch! Es sind keine Inhaltsstoffe im Steinklee vorhanden, die dies können.

Aber: Steinklee neigt zu Pilzbefall, was man oft an den weißen Flecken auf den grünen Blättchen sieht. Gefährlich sind allerdings nur Schimmelpilze, da diese die Cumarine im Steinklee zum sogenannten Dicumarol verbinden. Dicumarol wirkt als Vitamin K-Antagonist stark blutgerinnungshemmend. Aus dieser Substanz, geschaffen vom Steinklee in Verbindung mit Schimmelpilzen, wurde später das synthetische Blutverdünnungsmedikament Marcumar (Phenprocoumon) entwickelt.

INFO: Zubereitungen aus Steinkleekraut können Venenbeschwerden durch innerliche und äußerliche Anwendung lindern.



Oben: Echter Buchweizen (*Fagopyrum esculentum*). Quelle: Cornelia Stern
Unten: Gelber Steinklee (*Melilotus officinalis*). Quelle: Cornelia Stern



Tinktur aus Gelbem Steinklee

Alkoholischer Auszug aus Steinkleekraut zur Anwendung bei Venen- oder Hämorrhoidalbeschwerden.

Zutaten

10–20 g zerkleinertes, frisches oder getrocknetes Kraut des Gelben Steinklees
100 ml Ethanol (ca. 70 Vol.-%)

Zubereitung/Anwendung Steinkleekraut in ein Auszugsgefäß geben, mit Ethanol bedecken und das Glas mit einem Glasstopfen verschließen. An einem warmen Ort ausziehen lassen und zwischendurch immer wieder mal bewegen. Nach 3 Wochen abseihen und in eine Braunglas-Tropfflasche abfüllen. 3-mal täglich 20 Tropfen in etwas Wasser einnehmen.

Ölauszug aus Gelbem Steinklee

Dieses Steinklee-Öl kann äußerlich beispielsweise bei Lymphstauungen oder Venenbeschwerden eingerieben werden und die innerliche Wirkung der Steinklee-Tinktur unterstützen. Großartig dabei ist, dass die Cumarine durch die Haut in tiefere Gewebe gelangen können.

Zutaten

1 Teil frisches Steinkleekraut (leicht angewelkt)
4 Teile fettes Öl (zum Beispiel Olivenöl)

Zubereitung/Anwendung Steinkleekraut mit fettem Öl übergießen und 1–2 Wochen an einem warmen Ort (nicht direkt an der Sonne) ausziehen lassen, täglich leicht bewegen und prüfen, dass alle Pflanzenteile von Öl bedeckt sind. Abseihen und in dunkle Fläschchen abfüllen. Das Öl ist ca. 1 Jahr haltbar. ●



Cornelia Stern

cornelia.stern@heilpflanzen-schule.de

Cornelia Stern ist Apothekerin mit Spezialisierung in Naturheilkunde. Zusammen mit ihrem Mann leitet sie die Freiburger Heilpflanzenschule und ist als Dozentin für Phytotherapie,

Spagyrik, Gemmotherapie und Klassische Homöopathie tätig. Zudem ist sie Autorin der Bücher „Gemmotherapie“ und „Die Heilkraft der Pflanzenknospen“ sowie Mitherausgeberin der „Deutschen Heilpraktiker Zeitschrift“ (DHZ).



DORIS KERN

Was mache ich mit ...

Kamille

Die Blüten der Echten Kamille (*Matricaria recutita*) sind ein wirksames Hausmittel bei vielerlei Beschwerden.

© Silvia Enriconi/stock.adobe.com

Sanft wiegen sich die Stängel der Echten Kamille im Wind. Auf ihnen sitzen die zarten gelb-weißen Blütenköpfchen, deren hohler Blütenboden sie eindeutig von anderen Kamillenarten unterscheidet. Sie beherbergen die wertvollen Inhaltsstoffe der Heilpflanze und lassen sich mit wenig Aufwand zu heilsamen Rezepturen bei Magen-Darm-Beschwerden, Hautproblemen und entzündeten Nasennebenhöhlen verarbeiten.

Wer kennt nicht den einhüllenden Duft der Kamille? Beruhigend und beschützend wirkt er auf uns, und so ist die Echte Kamille (*Matricaria recutita*) nicht umsonst eines der ältesten und bekanntesten Heilmittel. Sie wird gerne in der Kinder- und Frauenheilkunde verwendet, was auch ihr lateinischer Name bekräftigt. Dieser bedeutet so viel wie „Pflanze der Mütter“, denn *Matricaria* ist vom lateinischen „mater“ für Mutter oder „matrix“ für Gebärmutter abgeleitet.

Traditionelle Verwendung

Schon seit jeher scheint die Kamille für diverse Heilanwendungen genutzt worden zu sein. Man kann sie schon fast als Star unter den Heilkräutern bezeichnen, da es kaum ein Kind gibt, das sie nicht kennt. Auch in der Medizingeschichte ist sie in vielen Kräuterbüchern zu finden. So wies der griechische Arzt Galen bereits im 2. Jhd. n. Chr. auf ihre verdauungsregulierende Wirkung hin. Dioskurides erwähnte Kamillenbäder und auch Paracelsus empfahl die Kamille bei Magenschmerzen.

Auch so manche besondere Kraft heftete man ihr früher an. So sollte die Kamille Flüche abwenden können. Eltern hängten kleinen Kindern Kamillensträußchen übers Bett, um sie zu beschützen. Die Kamille stand für Kraft, aber auch für Bescheidenheit – junge Mädchen sollten nicht an ihr vorbeigehen, ohne sich vor der zarten Blume zu verbeugen.

Wuchs und Erscheinungsbild

Die Echte Kamille ist eine 1-jährige Pflanze, welche bis zu 50 cm hoch werden kann. Sie stammt ursprünglich aus Südosteuropa, ist aber bereits seit langer Zeit von Mitteleuropa bis nach Skandina-

vien heimisch geworden. Die zarte Pflanze wächst wild an Weg- und Ackerrändern. Erkennen kann man sie am typischen Kamillegeruch, der beim Zerreiben aller oberirdischen Pflanzenteile verströmt wird.

INFO: Im Gegensatz zu anderen Kamillenarten wie der Hundskamille hat die Echte Kamille einen hohlen Blütenboden. Gegen Ende ihrer Blühzeit hängen die weißen Zungenblätter nach unten. Dann ist der perfekte Erntezeitpunkt gekommen.

Sanfte Hilfe für Magen und Darm

Das Zusammenspiel ihrer Inhaltsstoffe macht die Kamille zu einem wirksamen Hausmittel. Sie enthält ätherische Öle mit den Wirkstoffen α -Bisabolol und Farnesen, außerdem beinhaltet sie Cumarine, Schleimstoffe und Flavonoide. Diese verschiedenen Substanzen verleihen der Kamille entzündungshemmende, wundheilende, krampflösende und schmerzlindernde Eigenschaften. Sie entfaltet zudem eine beruhigende Wirkung, reguliert die Menstruation und stärkt den Magen.

Die Kamille ist das Mittel der Wahl bei Magen-Darm-Beschwerden und Krämpfen der Verdauungsorgane. Sie schützt die Magenschleimhaut, wirkt stark entzündungshemmend und reizmildernd. Die beruhigende Wirkung macht sie zu einem ausgezeichneten Heilkraut, das auch bei Kindern angewendet werden kann und Linderung bei Bauchschmerzen oder bei Zahnweh verschafft. Kamille kann auch als Schlaftrunk am Abend eingenommen werden. Frauen schätzen die Heilpflanze zudem wegen der entkrampfenden Wirkung bei Menstruationsschmerzen. Und selbst bei Nasennebenhöhlenentzündungen oder Reizungen im Rachenraum ist sie mit ihren entzündungshemmenden Eigenschaften zur Stelle.

So ist die Kamille aus der Hausapotheke nicht mehr wegzudenken und kann vielfältig verwendet werden:

- Ein Tee hilft beispielweise bei Bauchschmerzen, Blähungen, Menstruationsbeschwerden, Magenschleimhautentzündung (Gastritis) und Einschlafproblemen.
- Ein Dampfbad zum Inhalieren ist eine Wohltat bei Entzündungen in Hals und Rachen, bei Schnupfen und Husten.
- Die Zubereitung als Gurgelwasser lindert Halsweh, sorgt für eine gesunde Mundschleimhaut und mildert Zahnfleischentzündungen.
- In Salben und Cremes verarbeitet, sorgt die Kamille für eine wundheilende Wirkung und hilft bei Sonnenbrand, entzündeten Brustwarzen oder Hautkrankheiten wie Akne.
- Als Räucherzutat sorgt sie für eine ausgeglichene Stimmung.
- Ein Sitzbad mit Kamille mildert Hämorrhoiden und Infektionen im Genitalbereich.

INFO: Kamille ist im Allgemeinen sehr gut verträglich. Wer allergisch auf Korbblütler reagiert, sollte vor der Anwendung jedoch zunächst die Verträglichkeit testen. Auch sollte Kamillentees nicht bei entzündeten Augen angewendet werden, da Zubereitungen mit Kamille Keime enthalten können und die Augen nur mit sterilen Zubereitungen behandelt werden sollten.

Kamillenöl

Die Kamille wird auch bei diversen Hautproblemen verwendet, da sie stark entzündungshemmend und antibakteriell wirkt. Bei schlecht heilenden Wunden, trockenen Ekzemen, Verbrennungen und Nagelbettentzündungen kann ein starker Kamillentee oder ein Ölauszug aus Kamillenblüten helfen.

Zutaten

1 Handvoll (ca. 7–8 g) getrocknete Kamillenblüten (*Matricariae flos*)
 100 g Mandelöl
 5 Tr. Vitamin E
 Alkohol zum Desinfizieren (Ethanol 70 Vol.-%)
 Thermometer
 1 Flasche zum Abfüllen

Zubereitung Den Arbeitsplatz und alle Arbeitsgeräte mit Alkohol desinfizieren. Kamillenblüten zerkleinern und in ein feuerfestes Glas füllen. Mit dem Öl übergießen und im Wasserbad erhitzen. Dabei die Temperatur regelmäßig kontrollieren, damit das Öl nicht wärmer als 70°C wird. Mischung ca. 1 Std. ziehen lassen. Anschließend vom Herd nehmen, abkühlen lassen und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Morgen erneut erhitzen und dann abseihen. Vitamin E ins erkaltete Öl untermischen und Kamillenöl in eine Flasche abfüllen. Haltbarkeit: ca. 10–12 Monate.



Oben: Kamillenöl. Quelle: Doris Kern/Thieme

Unten: Kamillensalbe. Quelle: Doris Kern/Thieme



Kamillensalbe

Bei rauer, spröder und rissiger Haut tut die Kamillensalbe besonders gut. Ihre beruhigende und entzündungshemmende Wirkung sorgt für rasche Linderung. Gerne kann das Kamillenöl auch mit dem wundheilenden und hautregenerierenden Ringelblumenöl gemischt werden, so entsteht ebenso eine wirksame Salbe.

Zutaten

50 g Kamillenblüten-Ölauszug
 5 g Wollwachs
 5 g Bienenwachs (Bio)
 5 Tr. Sanddornfruchtfleischöl
 ätherische Öle (optional):
 2 Tr. Lavendel (*Lavandula angustifolia*)
 2 Tr. Echte Kamille (*Matricaria recutita*)
 Alkohol zum Desinfizieren (Ethanol 70 Vol.-%)
 Tiegel zum Abfüllen

Zubereitung Den Arbeitsplatz und alle Arbeitsgeräte mit Alkohol desinfizieren. Danach Kamillenöl, Wollwachs und Bienenwachs in ein feuerfestes Glas geben und im Wasserbad erhitzen. Unter Rühren schmelzen lassen. Anschließend vom Herd nehmen und unter Rühren auf Handwärme abkühlen lassen. Nun die ätherischen Öle sowie das Sanddornfruchtfleischöl hinzufügen, gut mischen und in einen Tiegel abfüllen. Abkühlen lassen, erst danach die Salbe verschließen. Haltbarkeit: ca. 10–12 Monate.

Kamillen-Schüttellotion

Schüttellotionen sind einfach herzustellen und pflegen die anspruchsvolle Haut im Gesicht wunderbar, da sie einerseits Öle, aber auch Feuchtigkeit durch Hydrolate und Tinktur beinhalten. Es wird jedoch kein Emulgator verwendet, der die Öle und die wässrige Flüssigkeit verbinden würde, daher muss die Lotion vor der Verwendung gut geschüttelt werden.

Zutaten

18 g Kamillen-Ölauszug
 27 g Kamillenhylolat oder destilliertes Wasser
 4,5 g Ringelblumentinktur
 0,5 g Biokons (natürliches Konservierungsmittel)
 Alkohol zum Desinfizieren (Ethanol 70 Vol.-%)
 Fläschchen mit Zerstäuber

Zubereitung/Anwendung Zunächst alle Arbeitsgeräte mit Alkohol desinfizieren. Alle Zutaten abwägen und in die Zerstäuberflasche füllen. Verschließen und gut schütteln, sodass sich alle Bestandteile vermischen. Da sich die Öle und die wässrigen Zutaten wieder trennen, vor jeder Verwendung gut schütteln!



Rollkur bei Magenbeschwerden

Leidet man an Magenbeschwerden wie Magenschleimhautentzündung oder Reizmagen, hilft eine sogenannte Rollkur. Am besten führt man sie über einen Zeitraum von etwa 2 Wochen morgens und abends durch.

Zutaten

4–5 EL (ca. 8–10 g) getrocknete Kamillenblüten (Matricariae flos)

Zubereitung/Anwendung Kamillenblüten mit 500 ml kochendem Wasser übergießen. Etwa 5 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Mit 25 Tropfen Kamillentinktur, hergestellt mit Ethanol 70%, kann man den Tee und damit die Wirkung noch verstärken. Die 2 Tassen Kamillentee langsam trinken. Danach sollte man sich ins Bett legen und in angenehmer Atmosphäre 10 Minuten auf dem Rücken liegen bleiben. Anschließend rollt man sich auf die linke Seite, dann auf den Bauch – jeweils für 10 Minuten. Zum Schluss auf die rechte Seite legen und ebenfalls wieder die Ruhezeit einhalten. Durch das Drehen wird jeder Bereich der Magenschleimhaut mit dem Kamillentee in Berührung gebracht und kann sich so erholen.

Kamillenkissen bei Nasennebenhöhlenentzündung

Eine Entzündung der Nebenhöhlen ist sehr schmerzhaft, sodass man für jede Hilfe dankbar ist, die die Beschwerden lindert. Kamillenkissen nehmen den Druck in den Nasennebenhöhlen und helfen, dass das Nasensekret leichter und schneller abfließen kann. Außerdem wirken sie beruhigend und entzündungshemmend.

Zutaten

4–6 EL (ca. 8–12 g) getrocknete Kamillenblüten (Matricariae flos)
4–6 Teefilterbeutel
2 Wärmflaschen
Heilwolle

Zubereitung/Anwendung Wärmflaschen vorbereiten, sodass man sie gleich zur Hand hat. Kamillenblüten in die Teefilter füllen und zwischen den Wärmflaschen warmhalten. Man bereitet sich 4–6 solcher Päckchen vor. 2 Päckchen aus den Wärmflaschen nehmen und auf die Stirn oder die Nebenhöhlen legen und mit etwas Heilwolle bedecken. So lange liegen lassen, bis sie abgekühlt sind. Danach mit neuen, warmen Kamillenkissen austauschen, bis alle aufgebraucht sind. Im Anschluss 20–30 Minuten nachruhen.

Kamillen-Oxymel

Als Oxymel bezeichnet man einen medizinischen Sirup aus Honig und Essig. Die Geschichte des Oxymels lässt sich 2500 Jahre zurückverfolgen und leitet sich aus den Worten „oxy“ für sauer und „meli“ für Honig ab. Das Oxymel wird daher auch Sauerhonig genannt. Pur ist es schon eine Arznei für sich, mit Kräutern und Gewürzen versehen, ist es noch wirksamer. Der verwendete Essig sollte unpasteurisiert sein, so enthält er noch alle wichtigen Inhaltsstoffe. Der Honig sollte am besten von einem Imker vor Ort stammen, Bio-Honig ist vorzuziehen.

Zutaten

300 g Bio-Honig
100 g Bio-Essig (beispielsweise Apfelessig)
20 g getrocknete Kamillenblüten (Matricariae flos)

Zubereitung/Anwendung Honig und Essig in einen Messbecher füllen und mit einem Löffel gut verrühren, bis sich beide Zutaten verbunden haben. Honig-Essig-Gemisch mit den Kamillenblüten in einen Mixer geben und pürieren oder mit einem Pürierstab zerkleinern. Mischung ca. 1 Stunde stehen lassen, anschließend filtrieren. Das Oxymel wirkt beruhigend auf die Verdauungsorgane und ist eine Wohltat für den Darm. Dazu etwa 2 EL Oxymel mit einem Glas warmen Wasser mischen und langsam trinken. Haltbarkeit: ca. 6 Monate. ●



Kamillen-Oxymel. Quelle: Doris Kern/Thieme



Quelle: Maria Binder

Doris Kern

doris@mitliebegemacht.at
www.mitliebegemacht.at

Als Autorin und Bloggerin gibt Doris Kern ihr Wissen an alle Natur- und Kräuterfreunde weiter. Schon seit vielen Jahren

beschäftigt sie sich mit Pflanzen und Bäumen, entwickelt Rezepte rund um Genuss, Hausmittel und Naturkosmetikprodukte.

MATTHIAS PLATH

Der andere *Blick*

*Wie Pflanzen uns mit ihren Farben
und Formen in den Bann ziehen*



Pflanzen sind die Grundlage des höheren Lebens auf der Erde. Wie sie uns beschenken und beeinflussen, geht weit über das hinaus, was uns im Alltäglichen bewusst ist.

Viel zu wenig Zeit nehmen wir uns im Alltag, um unseren Blick einmal ruhen zu lassen. Bei allem was uns jeden Tag umgibt und beschäftigt, verlernen und vergessen wir das achtsame Schauen, das „richtige Hinsehen“. Was uns täglich begegnet, nehmen wir gar nicht mehr wahr, vieles wird selbstverständlich und verschwimmt im Alltag.

Sehen wir dann doch einmal bewusst hin, sind wir in unseren Betrachtungen häufig stark fokussiert, richten unsere Wahrnehmung auf Details, auf Einzelheiten. Unsere Nahrungsmittel etwa analysieren wir intensiv hinsichtlich ihrer Bestandteile. Pflanzen reduzieren wir dabei auf ihre chemische Zusammensetzung und schließen somit auf ihren Nutzen. Mit dieser reduktionistischen Sicht werden wir dem Lebewesen Pflanze aber keineswegs gerecht: Die Pflanze bietet uns über ihre Elementverteilung, ihren Nähr- oder Wirkstoff hinaus so viel mehr, was uns berührt, bereichert, begeistert, beglückt und beseelt.

Lassen Sie uns einmal zurücktreten, diesen Fokus aufheben und so den Blick für das Gesamte wieder schärfen. Bestaunen wir gemeinsam, was die Pflanzen alles vermögen und wie diese uns beeinflussen.

Lebensspender Pflanze

Der Organismus Pflanze leistet etwas ganz Grundlegendes; etwas, das man sich immer wieder bewusst machen sollte, viel zu selbstverständlich nehmen wir es als gegeben hin: In Form der Pflanze finden wir das einzige Lebewesen, welches wahrhaft in der Lage ist, alles von ihr Berührte in Leben umzuformen – sie stellt die elementarste Verbindung dar, welche das Leben zur Welt überhaupt nur knüpfen kann. Ihre lebendige Gestalt, welche die photoautotrophe Pflanze mithilfe von Sonnenlicht, Wasser und anorganischen Nährstoffen aufbauen kann, ermöglicht Mensch und Tier schließlich ihre Existenz. Sauerstoff und Nahrung werden von der Pflanze bereit-

Entflammt: Die unvergleichliche Strahlkraft der Ringelblume (*Calendula officinalis*). Quelle: Matthias Plath

gestellt. Darüber hinaus dienen Pflanzen uns als Baustoffe, können als Genuss- und Rauschmittel sowie als Heilmittel eingesetzt werden – um nur einige ihrer weiteren Potenziale aufzuzählen. Stellen wir uns einmal eine Welt ohne Pflanzen vor, dann wird uns bewusst, dass die Pflanzenwelt uns noch durch einen weiteren Aspekt bereichert: ihre Formen- und Farbenvielfalt. Diese regt uns immer wieder an, zu staunen und einen Moment innezuhalten. Aus der pflanzlichen Mannigfaltigkeit ermöglicht sie es uns, Freude, Kreativität, Inspiration und Kraft zu schöpfen. Eine Welt ohne Pflanzen wäre unvorstellbar grau, trist und leer. Pflanzen erschaffen die Welt, in der wir leben.

Die Beziehung zwischen Mensch und Pflanze

Der erste Kontakt zu unseren heutigen Nahrungspflanzen geschah wahrscheinlich „beiläufig“, als umherziehende Menschen Wildfrüchte entdeckten, verzehrten und zu lagern begannen. Kam man dann später an die gleichen Rastplätze zurück, fanden sich die bekannten und bevorzugten Nahrungspflanzen wieder, die sich teilweise versamt und ausgebreitet hatten. Diese wurden dann in der nächsten Phase gezielt gefördert und angepflanzt, was aktuellen Forschungen nach etwa vor 11.000 Jahren begann. Heute weisen unsere Nutzpflanzen biologische Merkmale auf, die für Wildpflanzen eigentlich nachteilig sind, wie etwa feste Ähren, große und gleichzeitig heranreifende Samen und Früchte. Trotzdem gehören viele dieser Arten zu den am weitesten verbreiteten Pflanzenarten auf der Erde. Wie haben sie dies geschafft? In unserer Selbstwahrnehmung sehen wir uns hierbei als den aktiven Partner in der Beziehung Mensch – Pflanze. Wir erkennen nützliche Aspekte, arbeiten diese dann züchterisch heraus und gestalten so die Pflanze nach unseren Wünschen um. Wir sind das aktive Subjekt, welches die passive Pflanze formt. Was wäre nun aber, wenn die Pflanze gar nicht ganz so passiv wäre? Die Eigenschaften der domestizierten Pflanzen sind nämlich nicht allein das Ergebnis gezielter Auslese durch den Menschen. Vielmehr haben sich die Pflanzen offenbar aktiv an die veränderten Bedingungen angepasst, die während der Kultivierung geherrscht haben, und dabei haben sie den Menschen für ihre Belange rekrutiert. Ohne uns dessen bewusst zu sein, haben wir diese Pflanzen bereitwillig über die ganze Welt verbreitet. Bereits mit dem Säen, Ernten und Lagern von Samen erbringt der Mensch unbewusst eine exklusive Dienstleistung für die Pflanze, die ihr Überleben sicherstellt. Dies fällt uns leicht, da die erfinderischen Pflanzen sehr erfolgreich darin sind, bestimmte wesentliche menschliche Bedürfnisse oder Begierden zu erfüllen:

- Nahrung
- Heilung
- Rausch
- Schönheit

Die Pflanze, als ultimativer Alchemist, produziert aus den anorganischen Ausgangsstoffen und dem Sonnenlicht die materielle Basis dieser menschlichen Bedürfnisse oder Begierden. Im Zuge dieses Prozesses gelingt es ihr, etwas Lebendiges zu (er)schaffen. Die entstehenden Körper bereichern uns aber nicht nur auf der materiellen Ebene. Wie drückt es Gustav Theodor Fechner so poetisch treffend aus: „Die Pflanze macht aus roher Erde, Wasser, Luft und faulen

Stoffen herrliche Gestalt und Farbe (...)“. Gerade die Schönheit der Pflanzenwelt schätzen wir ungemein, auch wenn uns dies vielleicht nicht immer wirklich bewusst ist. Kaum jemand käme auf die Idee einer geliebten Person einen Korb Äpfel zu schenken. Diese sind zwar nahrhaft und wohlschmeckend und lassen sich im Zweifel auch zu einem berausenden Getränk vergären, wir sind aber eher dazu geneigt in solchen Fällen Blumen zu schenken. Warum ist das so?

Die Schönheit der Pflanzen

Dieses Faible für blühende Pflanzen lässt sich oberflächlich betrachtet dadurch erklären, dass diejenigen unserer Vorfahren, die ein gewisses botanisches Talent besaßen, im Vorteil waren, wenn es darum ging, vielversprechende Lagerplätze zu entdecken. Sie wussten, dass sich bestimmte Blüten demnächst zu nahrhaften Früchten entwickeln würden. So ließ sich erkennen, wann man wieder an den entsprechenden Ort zurückkehren musste, um sich mit Früchten einzudecken. Könnte es aber nicht auch sein, dass die pflanzliche Schönheit etwas in uns anspricht, was über diesen Aspekt hinausgeht? Denn wir Menschen fühlen uns offenbar stark von der Formen- und Farbenvielfalt der zarten Blütenstrukturen angesprochen – man spricht auch von evolutiv fixierter Phytophilie. Blumen begleiten uns von der Geburt bis ins Grab, seit mindestens 13.000 Jahren werden sie bei Begräbnissen eingesetzt. Die Menschheit hat daher irgendwann mit der Kultivierung der Blumen begonnen, und dies ohne, dass hieraus ein direkter materieller Nutzen für diese aufwändige Arbeit entstehen würde. Untersuchungen zeigen, dass Blumen eine direkte, unmittelbare und auch langfristige Auswirkung auf uns haben: Emotionale Reaktionen, Stimmung, soziales Verhalten und sogar das Gedächtnis werden durch sie beeinflusst. Hierdurch werden sie zu einem unersetzlichen Begleiter auf der Welt. „Durch die Blume“, verbinden wir uns mit dem Lebendigen, wir schöpfen Kraft und Inspiration aus unseren pflanzlichen Begleitern, egal ob sie uns in Feld, Wald, Flur oder unserer Wohnung begegnen. Zwei Aspekte sind hier besonders wichtig: Die Formen- und die Farbenvielfalt der pflanzlichen Kreationen.

Form und Farbe

Der pflanzliche Körper stellt nicht einfach eine regellose Anhäufung von Materie dar, sein Aufbau folgt bestimmten Schemata. Dies ermöglicht uns Menschen die Erkennung der einzelnen Pflanzenarten. Die Ordnung der Strukturen, ihrer Blätter und Blüten ist sicherlich auch ein bedeutender Teil, der uns für die Pflanze entflammt. Es lohnt sich dabei, genau hinzuschauen: Viele Pflanzen zeigen uns auf anschauliche Weise geometrische Formen, wie etwa den kugelförmigen Blütenstand des Zierlauchs, der sich in einzelne Blütensterne auflöst oder auch die sternförmigen Blüten des Tausendgüldenkrauts. Pflanzen würden aufgrund ihrer Formen und Symmetrien ideale Beispiele für einen lebendigen Geometrieunterricht darstellen. Die Formen sprechen uns aber auch auf emotionaler Ebene an: Sie vermitteln Gefühle und Inspirationen.

Rechts oben: Sehnsucht nach dem Licht: Im Frühjahr entstehen die ersten prachtvollen Formen- und Farbenspiele wie hier beim Leberblümchen (*Hepatica nobilis*). Quelle: Matthias Plath

Rechts unten: Entspannend: Der blaue Farbton der Gemeinen Wegwarte (*Cichorium intybus*). Quelle: Matthias Plath





Viele Pflanzen lassen die sogenannte Fibonacci-Folge erkennen: 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34 und so weiter. Die Summe zweier benachbarter Zahlen ergibt stets die Folgende. Bei den Pflanzen, die ihre (Blüten-)blätter in Spiralen anordnen, begegnet uns die Fibonacci-Folge meist wieder: Bei Sonnenblumen sind es etwa 55 rechtsdrehende und 34 linksdrehende Spiralen. Deren Quotient $55/34$ (= 1,617) kommt dem Verhältnis des Goldenen Schnittes (1,618) recht nahe. Richtet sich die Pflanze in ihrem Bauplan bei der Anordnung der Blätter und Fruchtsände nach der Fibonacci-Folge, ordnet sie ihre Blätter optimal an, da so ein neu angelegtes Blatt nie genau über einem bereits früher angelegten seinen Platz einnimmt. Die Blätter beschatten sich so nicht gegenseitig, wodurch das Sonnenlicht optimal ausgenutzt wird. Der Goldene Schnitt, dessen Proportionen wir Menschen als besonders harmonisch, ästhetisch und angenehm empfinden, begegnet uns übrigens im ganzen Kosmos wieder.

Bevor wir aber die Formen wahrnehmen, wirken die Farben bereits auf uns; eine reflexartige Reaktion, die im primitiven Mittelhirn verankert ist. Mit dem Farbsehen grenzen wir Formen voneinander ab und orientieren uns. Farbsehen ist aber nicht nur „Funktion“, sondern auch Ästhetik, und hat damit einen machtvollen Einfluss auf unser Unterbewusstsein. Es reicht, eine Farbe nur einen Moment lang wahrzunehmen, damit sie ein vorhersehbares Verhalten auslöst. Rot etwa aktiviert unseren Organismus, Blau hingegen beruhigt uns – der Körper kann sich erholen und entspannen. Farben führen also zu messbaren physiologischen Antworten unseres Körpers.

Um den Effekt von Farben aktiv zu nutzen, experimentiert man heute in Krankenhäusern mit ihrer Wirkung. Man hat nämlich beobachtet, dass Patienten, die ein Zimmer mit Ausblick ins Grüne haben, schneller genesen als andere. Eine aktuelle Studie zur Farb- und Lichtgestaltung bewertete die Räume der Helios Klinik Wuppertal nach ihrer Umgestaltung: Ein Wohlfühleffekt wurde beschrieben, sogar die Intensivzimmer vermittelten nun Geborgenheit, der Krankenstand beim Personal reduzierte sich, und die Räume wurden um 2 Schulnoten besser als zuvor bewertet. Darüber hinaus zeigte sich eine messbare Wirkung auf den Medikamenteneinsatz: Beruhigungsmittel mussten zu 30% weniger ausgegeben werden. Farben wirken sich also auf Affekt, Kognition, Emotion und Verhalten aus. Obwohl einige der Farbbedeutungen und -effekte biologisch begründet und pankulturell sind, ist es wahrscheinlich, dass zumindest einige erlernt werden und je nach Kultur variieren.

Und wo zeigt uns der pflanzliche Körper die eindrucksvollsten Farbexplosionen? In seinen Blüten, mit denen dieser in den Austausch und die Kommunikation mit der Umwelt tritt. Die Blüte, mit der die

Von oben nach unten:

Spot on: Die Ästhetik und Schönheit der sternförmigen Blüte des Echten Tausendgüldenkrauts (*Centaureum erythraea*).

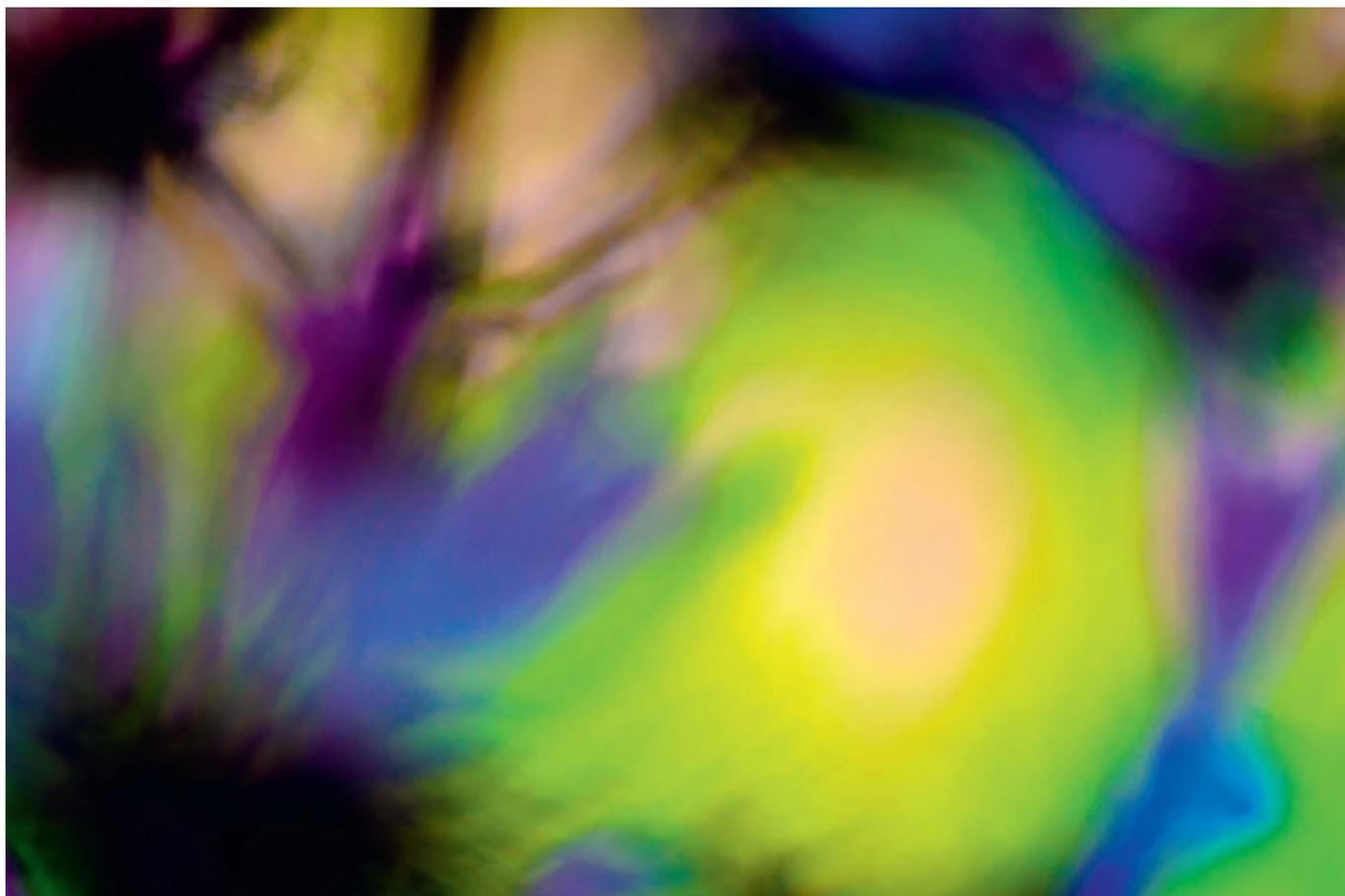
Quelle: Matthias Plath

Verwirbelt: Der wunderbare Drehsinn der Blüten der Schwalbenwurz (*Vincetoxicum hirundinaria*). Quelle: Matthias Plath

I am the spring!: Die Gewöhnliche Kuhschelle (*Pulsatilla vulgaris*), wie sie sich im Frühjahr in ihrer ganzen Schönheit zeigt. (© M. Plath).

Eintauchen: Ein Blick auf die nicht nur für Bienen verlockende Blütenwelt der Echten Kamille (*Matricaria recutita*).

Quelle: Matthias Plath



Aufgelöst: Tritt man zurück, fokussiert man sich nicht – so wird der Diptam (*Dictamnus albus*) zu einem Spiel aus Formen und Farben.

Quelle: Matthias Plath

Pflanze lockt und wirbt. Dieser vergängliche Körper ist ein Attraktor, der die Welt förmlich in seinen Bann zieht. Hier kommt es zur Verbindung und Durchmischung des Verschiedenen (Pflanze/Tier). Nicht umsonst lieben und schätzen wir es, die Blüten zu betrachten und uns in ihre Schönheit zu vertiefen: Hier können wir die Farben natürlich und unmittelbar, gemeinsam mit den inspirierenden Formen erleben.

Faszination Pflanze

So bewegt uns die pflanzliche Schönheit immer wieder, und ihr Einfluss ist so stark, dass wir durch sie zu ganz und gar abenteuerlichen Verhaltensweisen bewegt werden: Der erste Börsencrash der Menschheit im Februar 1637 wurde durch Tulpen hervorgerufen! Pflanzen beeinflussen uns auf so vielfältige Weise, dass es nicht gerecht erscheint, sie nur als Objekt unserer Handlungen und Wünsche zu betrachten, welche lediglich der Befriedigung bestimmter Bedürfnisse dienen. Sie haben vielfältige Wirkungen auf uns, die weit über die materielle Ebene hinausgehen. Die Pflanze schafft es, uns auf allen Ebenen unserer Existenz zu berühren: Sie nährt und heilt uns, sie bringt uns aber auch Ästhetik und Schönheit, inspiriert und stärkt uns. Entdecken und erleben Sie die Pflanzen, die Sie tagtäglich begleiten neu! Beschäftigen Sie sich einmal auf andere Art und Weise mit dem Lebendigen: Unmittelbarer als in der pflanzlichen Vitalität können

wir dies kaum erfahren. Halten Sie inne, um das Spiel der Farben und Formen des Pflanzenreiches zu genießen und lassen Sie sich inspirieren: Treten Sie in den Austausch, in ein Zwiegespräch mit den Pflanzen, und erfahren Sie so die subtileren Seiten der Wirkung, die sie auf uns Menschen haben. ●

Die verwendete Literatur ist beim Autor erhältlich.



Autor



Matthias Plath

matthiasplath.fotografie@web.de
<https://matthiasplath.myportfolio.com>

Matthias Plath lebt und arbeitet am Bodensee.

Seine Passion, der er privat und beruflich folgt, ist die Pflanze in allen ihren Aspekten: von ihrer Ästhetik bis hin zur Heilkraft.

A photograph of a white ceramic cup filled with light green tea, sitting on a white saucer. The cup and saucer are placed on a dark wooden tray. A wooden spoon lies on the tray behind the cup. Fresh green leaves are scattered around the tray, some in the foreground and some in the background. The background is a blurred wooden surface.

HENRIKE MÄRZ

Gesunder
Flavonoidgenuss

Powerstoffe in Kakao, Tee und Rotwein



© B.G. Photography/stock.adobe.com

Flavonoide sind die gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe von Kakao, grünem Tee und Rotwein.

© B.G. Photography/stock.adobe.com

Ohne schlechtes Gewissen genießen und gleichzeitig etwas für die Gesundheit tun? Mit Köstlichkeiten aus Kakao, Tee und Weintrauben scheint das möglich, denn sie enthalten verschiedene Flavonoide, die in den letzten Jahren intensiv untersucht wurden.

Über Kakao, Tee und Wein ließe sich eine Menge erzählen. Mit deren kulturgeschichtlicher Bedeutung, den Ursprüngen, der weltweiten Verbreitung und traditionellen Verwendung könnte Seite um Seite gefüllt werden. Jedoch soll es in diesem Beitrag vorrangig um die enthaltenen Flavonoide gehen, denn sie scheinen laut wissenschaftlicher Erkenntnisse für die positive Wirkung dieser Lebensmittel auf die Gesundheit verantwortlich zu sein. Meist wurde das so festgestellt: Ein Volk oder eine Volksgruppe fällt durch besondere Gesundheit und Langlebigkeit auf und zieht dadurch die Aufmerksamkeit von Wissenschaftlern auf sich. Diese beginnen die Lebensstilfaktoren zu analysieren. Dabei kristallisiert sich oft ein auffälliges Merkmal, wie zum Beispiel der hohe Verzehr eines bestimmten Nahrungsmittels, heraus. Im weiteren Verlauf wird dieses Nahrungsmittel genauer untersucht, sodass die gesundheitsfördernden Substanzen charakterisiert und deren Wirkmechanismen erklärt werden können.

Kakao – das Lebenselixier der Kuna

Die Kuna sind ein indigenes Volk, das in den Bergen der Region Bayano am Fluss Rio Chepo in Panama lebt. Der Wissenschaftler Norman Hollenberg von der Harvard Medical School wurde auf die Kuna aufmerksam, weil sie im Vergleich zu anderen Panamesen bemerkenswert gesund sind [Hollenberg, 2009]. Die Raten für Schlaganfall, Herzinfarkt, Krebs und Diabetes sind sehr gering. Zudem erkrankten die Kuna nicht an Demenz und werden deutlich älter. Zunächst klärte Hollenberg ab: Nicht die Gene, sondern der Lebensstil ist für die Langlebigkeit verantwortlich. Denn Kuna, welche die westliche Ernährungs- und Lebensweise übernehmen, entwickeln bald ebenfalls

die typischen Zivilisationskrankheiten. Weiterhin fiel ihm die große Menge Kakao auf, die die Kuna konsumieren. Sie trinken bis zu 40 Tassen Kakao pro Woche. Er fragte sich: Könnte das ihr Gesundheitsgeheimnis sein? Die nähere Untersuchung der Kakao-inhaltsstoffe deutete auf die Flavonoide als gesundheitsfördernde Substanzen hin.

Inhaltsstoffe und Wirkung Die gesamte Kakaopflanze enthält eine Vielzahl an Pflanzenstoffen, aber das Höchstmaß an Komplexität findet sich in den Samen. Alexander von Humboldt (1769–1859) bemerkte: „Kein zweites Mal hat die Natur eine solche Fülle der wertvollsten Nährstoffe auf einem so kleinen Raum zusammengedrängt wie gerade bei der Kakaobohne.“ Daraus hergestellte Schokolade lässt sich als komplettes Nahrungsmittel bezeichnen, denn ihre Hauptbestandteile sind Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße, daneben aber auch Vitamine (A, B₁, B₂, D, E) und Mineralstoffe (Calcium, Magnesium, Kalium, Kupfer, Eisen). 100 g Schokolade liefern je nach Zusammensetzung und Kakaoanteil rund 450–550 kcal in einer Form, die der Körper gut verwerten kann. Deshalb befand sich in Kriegszeiten im Proviantpäckchen der Soldaten die sogenannte „Militärchokolade“.

Die stimulierende Wirkung der Kakaosamen (*Cacao semen*) wird den beiden mengenmäßig dominierenden Alkaloiden Theobromin (1–4%) und Koffein (ca. 0,2–2,0%) zugeschrieben. Theobromin steigert über die Aktivierung von cAMP (zyklisches Adenosinmonophosphat) – einem Signalmolekül, das in vielen Stoffwechsellaskaden eine Rolle spielt – beispielsweise die Kontraktionskraft des Herzens und die Erweiterung der Blut- und Bronchialgefäße [Verna, 2013]. Dies erklärt die volkstümliche Anwendung von Kakao bei Bronchitis und Husten. Die gefäßschützenden Eigenschaften und damit die positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System wird auf Flavonoide zurückgeführt.

3 verschiedene Arten kommen vor [Miller 2006]:

- Catechine (37%), die unter anderem für das herbe Aroma und die adstringierende Wirkung verantwortlich sind,
- Anthocyane (4%)
- Proanthocyanidine/Procyanidine (59%).

INFO: Flavonoide weisen antioxidative Eigenschaften auf, wirken Entzündungen entgegen, steigern die geistige Leistungsfähigkeit und hemmen das Wachstum von bestimmten Bakterien, zum Beispiel von Karieserregern [Percival, 2006]. Speziell Epicatechin erhöht die Stickoxidkonzentration im Blut, wodurch sich der Blutfluss verbessert. Das könnte erklären, warum die traditionell lebenden Kuna keinen Bluthochdruck kennen.

Zubereitungsformen Bereits die Azteken schätzten Kakao, doch der anregende Xocoatl-Trank („xococ“ für „herb“, „atl“ für „Wasser“), der mit Chilipfeffer und Vanille gewürzt wurde, war bei ihnen ausschließlich dem König vorbehalten [Wolters, 1996]. Hernán Cortez hatte am Hofe Montezumas II. die zeremonielle Zubereitung dieses Getränks beobachtet. Den Europäern mundete jedoch der herbe Geschmack nicht. Sie verfielen dem „braunen Gold“ erst, als es mit Honig oder Rohrzucker gesüßt wurde.

Die Schokolade erfanden vermutlich Nonnen eines Klosters in Guanabaco auf Kuba [D. Coe, 1997], Sie zerrieben die Kakaobohnen mit

Handwalzen und Mörsern und erhielten eine Paste, die sich in erhitztem Zustand verflüssigte. Mit Zucker vermischt und in Formen gegossen, entstand nach dem Abkühlen ein festes Stück Schokolade. In Deutschland begann der Siegeszug der Schokolade in den Apotheken. Hier wurden Schokoladenrationen unter der Bezeichnung „Soccolata indica“ als Arzneimittel zur Blutverdünnung, Verdauungsförderung und als Stärkungsmittel für kranke, schwache und alte Menschen, Kinder und Mütter verordnet. In Anbetracht dessen scheint Schokolade keine Sünde, sondern ein Gesundheitsmittel erster Güte zu sein, vorausgesetzt der Kakaoanteil beträgt mindestens 70% und es ist kein Industriezucker enthalten.

TIPP: Beim Kauf von Schokolade empfiehlt es sich, auf herbe, naturreine Sorten ohne Zugabe von Fremdfett (Milchfett, Kokosfett) zu achten. Da man von der kräftigen Schokolade meist weniger verzehrt, reicht oft ein Riegel. Zum Beispiel gibt es Rohkakaoriegel, die mit Natursüße verfeinert und zudem in Bioqualität und fair gehandelt sind. Auch ein Kakaotrunk lässt sich anstelle von Industriezucker mit Natursüße wie Honig oder Ahornsirup zubereiten (siehe S. 79). Puren Kakaogenuss liefern Rohkakaonibs (zum Beispiel als Müslizugabe) oder man kaut geröstete Kakaobohnen.

Grüner Tee – japanisches Getränk für ein langes Leben

In Japan ist grüner Tee ein Nationalgetränk, das reichlich konsumiert wird. Wie die Kuna sind auch die Japaner für ihre Langlebigkeit und Vitalität bis ins hohe Alter berühmt. Sie zelebrieren den Teegenuss in der Teezeremonie, was zeigt, wie sehr sie dieses Getränk schätzen. Das verdeutlicht auch das japanische Sprichwort „Tee am Morgen bringt das Glück herbei“.

Inhaltsstoffe und Wirkung: Die Teeblätter stammen vom Teestrauch *Camellia sinensis*, der hauptsächlich in Japan, China und Taiwan kultiviert wird. Die Wirkung auf das zentrale Nervensystem (ZNS) beruht auf dem Gehalt an Koffein und der nicht-proteinogenen Aminosäure L-Theanin. Diese tritt mit Koffein in Wechselwirkung, das heißt, sie reduziert dessen anregende Wirkung. Dabei wirkt sie selbst auch direkt auf das ZNS, erhöht die Konzentrationsfähigkeit, verbessert die Stimmung und fördert die kognitiven Fähigkeiten [Musial, 2020]. Insgesamt wirkt Grüntee dadurch sanfter und nachhaltiger anregend als Kaffee.

Bei den Flavonoiden entscheidet besonders der Catechingehalt über das antioxidative Potenzial. Das Vorhandensein zahlreicher Hydroxylgruppen in den Molekülen verleiht den Catechinderivaten antioxidative Eigenschaften. Zu ihnen gehören zum Beispiel:

- Epicatechin (EC)
- Epicatechin-3-gallat (ECG)
- Epigallocatechin (EGC)
- Epigallocatechin-3-gallat (EGCG)

Während des Fermentationsprozesses werden Catechine zu Theaflavinen oxidiert, deshalb verfügt schwarzer Tee über ein geringeres antioxidatives Potenzial als grüner Tee. Daneben entfalten Grüntee-Catechine lipidsenkende, entzündungshemmende, antivirale und antibakterielle Eigenschaften. Sie beeinflussen die Enzymaktivität von Bakterien, wodurch beispielsweise die Adhärenz des Karieskeims

Streptococcus mutans an die Zahnoberfläche gehemmt wird [Mazur, 2021]. Mittlerweile werden Grünteeextrakte in Zahnpasta und Zahnpflegekaugummis eingearbeitet. Doch auch das kurze Durchspülen des Mundes beim Trinken von Grüntee fördert die Mundgesundheit.

Sorten und Zubereitungsform Grünteesorten unterscheidet man vor allen Dingen nach Anbaugebieten, sie hängen aber auch vom Verarbeitungsprozess ab. Am häufigsten wird in Japan „Sencha“ getrunken. Dafür werden nur die jüngsten Blätter vom Teestrauch gepflückt und anschließend gedämpft, um die Fermentation zu verhindern. Beim Trocknen schrumpfen sie zusammen. Die Teeblätter, die dann nachwachsen und wieder geerntet werden, ergeben „Bancha“, einen Alltagsstee, der qualitativ unter dem Sencha angesiedelt ist. Sein Aufguss enthält im Vergleich zu einem reinen Sencha-Aufguss weniger Koffein und L-Theanin. Im Gegensatz dazu weist ein Aufguss des pulverisierten „Matcha“-Tees die höchste Koffein- und L-Theanin-Konzentration auf. Als edelste Teesorte gilt in Japan der „Gyokuru“. Er wird Gästen serviert, denen man eine besondere Ehre erweisen möchte. Man nennt ihn auch „Schattentee“, weil die Teesträucher mit schwarzen Netzen beschattet werden, bevor man die oberen, jungen Triebe erntet. Er zeichnet sich durch einen hohen Chlorophyllgehalt und damit eine intensiv grüne Farbe in der Tasse aus. Außerdem weist er einen hohen Koffeingehalt, aber gleichzeitig einen niedrigen Gerbstoffgehalt (Tannine) auf, wodurch er feinherb schmeckt. Übersetzt heißt Gyokuru „edler Tautropfen“.

Rotwein und das französische Paradoxon

In den 1980er-Jahren beobachteten Epidemiologen, dass Franzosen im Vergleich zur Bevölkerung anderer Länder eine niedrige Sterblichkeitsrate an Koronarer Herzkrankheit (KHK) aufweisen – trotz hoher Aufnahme von Cholesterin und gesättigten Fettsäuren über die Ernährung. Dieses Phänomen bezeichneten sie als „französisches Paradoxon“ [Ferrières, 2004]. Auf der Suche nach einer Erklärung analysierten Wissenschaftler die Lebensstilfaktoren der Franzosen und stellten schließlich die Hypothese auf, dass der hohe Rotweinkonsum für die niedrige KHK-Inzidenz verantwortlich ist. Daraufhin folgen eine Reihe von Studien, welche die Rotweininhaltsstoffe und deren Wirkung auf die Herzgesundheit genauer untersuchten.

Inhaltsstoffe und Wirkung Zu den Flavonoiden im Rotwein gehören Flavane wie (Epi)catechin, Flavone wie Myricetin, Quercetin und Anthocyane wie Malvidin-3-Glucosid. Hinzu kommen aus der Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe nicht-flavonoide Verbindungen wie Phenole, Phenolsäuren und Stilbene. Zur Gruppe der Letztgenannten gehört Resveratrol, das vor allem in den Schalen von Weintrauben vorkommt. Es dient der Pflanze als Schutz vor Pilzbefall, UV-Strahlung, Ozon- und Toxinbelastung. In wissenschaftlichen Studien konnten der Substanz antioxidative, entzündungshemmende und chemoprotektive Eigenschaften nachgewiesen werden. Allerdings ist es so, dass die Gehalte stark schwanken und der Resveratrolgehalt besonders hoch in Reben ist, deren Abwehrsystem beispielsweise durch Wetterschwankungen stark gefordert wird. Bis zu 12 mg Resveratrol können in 1 Flasche Wein enthalten sein. Auch die genannten Flavonoide wirken antioxidativ. In vitro konnte gezeigt werden, dass sie die Oxidation von LDL verhindern. Oxidiertes LDL (oxLDL) schädigt die Gefäßwände und erhöht das Risiko für Ablagerungen. Darüber hinaus scheinen Flavonoide auch

mit Zellproteinen (Rezeptoren, Enzymen) in Wechselwirkung zu treten und dadurch modulierend auf die Zellfunktionen einzuwirken. Aus diesem Grund werden aktuell die positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System und auf neurodegenerative Erkrankungen sowie Diabetes mellitus diskutiert und näher untersucht.

Hintergrundwissen



Alkohol oder besser nicht?

Das französische Paradoxon beschäftigt die Wissenschaftler noch heute. Neuere Studien haben ergeben, dass auch der Alkohol die gefäßschützende Komponente sein könnte, denn ein moderater Alkoholenuss schien unabhängig vom Getränk ebenfalls das Risiko für eine koronare Herzkrankheit zu senken. Letztendlich bleiben noch einige Fragen offen, sodass Empfehlungen schwerlich gegeben werden können. Alkohol muss über die Leber entgiftet werden, unabhängig von seiner Wirkung auf die Blutgefäße. Um das zu umgehen, stellt Traubensaft eine gute Alternative dar, auch wenn etwas weniger Resveratrol als im Wein enthalten ist.

Fazit

Fakt ist, dass zwischen Laborversuchen und den biologischen Vorgängen im menschlichen Körper eine große Lücke klafft. Im Labor lassen sich die komplexen Vorgänge des Stoffwechsels und die Interaktionen verschiedener Substanzen kaum nachstellen. Fakt ist weiterhin, dass Menschen ganz unterschiedlich reagieren. Die einen vertragen koffeinhaltige Getränke nicht und reagieren mit Nervosität und Schlafstörungen, während anderen der Koffeinkick nichts ausmacht. Ebenso verhält es sich mit Rotwein oder Schokolade, die zum Beispiel für histaminempfindliche Menschen unverträglich sind. Am Ende bleibt jedem Einzelnen nur das gesunde Abwägen bei der Genussmittelwahl. Aber unbestritten ist, dass Kakao, Grüntee und Rotwein gute Flavonoidquellen sind. ●

Die Literatur zu diesem Beitrag finden Sie online.



Autorin



Henrike März

henrike-maerz@t-online.de
Henrike März ist Ernährungswissenschaftlerin und Naturpädagogin. Sie arbeitete unter anderem als wissenschaftliche

Mitarbeiterin am Universitätsklinikum Jena und in der Erwachsenenbildung. Aktuell übt sie eine freiberufliche Tätigkeit als Redakteurin und Autorin aus.

HENRIKE MÄRZ

Köstliches mit Kakao, Grüntee und Trauben *Rezepte für puren Flavonoidgenuss*



Sternanis-Kakaotrunk (vegan)

Möchte man sich die gesundheitlichen Effekte des Kakaos zunutze machen, stehen verschiedene Möglichkeiten zur Wahl: Kakaotrunk, Tafelschokolade, Kakaonibs, ganze Kakaobohnen oder ein Tee aus Kakaobohnenschalen. In einem Kakaotrunk lässt sich das vielschichtige Kakaoaroma durch feine Gewürze wie Zimt, Vanille, Kardamom, Lavendel, Rosenblütenöl, rosa Pfeffer oder Chili ergänzen.

Zutaten (für 1 Portion)

150 ml Cashewnussmilch
1 TL reines Kakaopulver
½ TL Vanillezucker
1 Msp. Zimt
1 Msp. gemahlener Sternanis

Zubereitung Die Nussmilch in einem Topf erhitzen, Kakaopulver und Gewürze mit einem Schneebesen kräftig unterrühren. 5 Minuten ziehen lassen. Nochmals aufschäumen und genießen.

Zubereitung von Kakaoschalentee

Nahezu kalorienfrei lässt sich Kakaoschalentee zubereiten. Die Schalen fallen bei der Kakaogewinnung an, werden getrocknet und zerkleinert. Im Gegensatz zu den Samen enthalten sie nur sehr wenig Koffein (0,02%) und Theobromin (0,4–1,7%). Flavonoide, Schleime und Phytosterole kommen ebenfalls vor, jedoch in geringerer Konzentration als in den Samen. Die Volksmedizin empfiehlt den Tee zur Anregung der Wasserausscheidung, zur Förderung der Milchbildung, bei rachitischen Zuständen sowie bei Leber-, Blasen- und Nierenleiden. Er ist auch für Kinder geeignet. Kakaoschalentee wird kalt angesetzt, dann zum Kochen gebracht und bei geringer Hitze 15 Minuten leicht geköchelt. Auf ¼ l kaltes Wasser werden 1 EL getrocknete Kakaoschalen gegeben. Es entsteht ein harmonisierendes und wärmendes Getränk, das sanft nach Schokolade schmeckt.



© Heike Rau/stock.adobe.com

Kakaoschalentee.

© Heike Rau/stock.adobe.com

Matcha traditionell

Traditionell wird Matcha aus einem Teeschälchen (Chawan) getrunken, mit einem Bambuslöffel (Chashaku) dosiert und mit einem Bambusbesen (Chasen) aufgeschäumt.

Zutaten (für 1 Portion)

2 Bambuslöffel Matcha-Pulver

Zubereitung Das Matchapulver in die Teeschale geben und mit 100 ml Wasser heißem Wasser (80°C) übergießen. In einer z-förmigen Bewegung, die locker aus dem Handgelenk kommt, aufschäumen. Warm genießen.



© Grafvision/stock.adobe.com

Matcha-Pulver mit Bambusbesen.

© Grafvision/stock.adobe.com

Roter Trauben-Smoothie

Rote Trauben enthalten mehr Flavonoide und Resveratrol als weiße Trauben. Bei der Saftpresse bleiben die gesunden Stoffe zum Teil im Trester zurück, daher bietet sich die Zubereitung eines Smoothies an, bei dem die roten Trauben komplett verarbeitet werden.

Zutaten (für 1 Portion)

100 g blaue Bio-Trauben (kernlos)
50 ml Granatapfelsaft
¼ TL Hibiskuspulver

Zubereitung Trauben waschen. Alle Zutaten mit 50 ml Wasser in einen Mixer geben und gut pürieren. Frisch genießen.



© ronmarong/stock.adobe.com

Roter Trauben-Smoothie.

© ronmarong/stock.adobe.com

Grüner Tee – heiß oder kalt

Allgemein wird für Grüntee eine kurze Ziehdauer von 2–3 Minuten bei einer Wassertemperatur von 70°C empfohlen, damit er sein feines Aroma entfaltet. Er kann allerdings auch in einem Kaltansatz mehrere Stunden ausgezogen werden.

Erfrischender Apfel-Eistee

Für ein erfrischendes süß-säuerlich-herbes Geschmackserlebnis sorgt ein Grüner-Apfel-Eistee, bei dem die Apfelstücke gleichzeitig als Eiswürfel und essbare Obsteinlage fungieren. Durch die kalte Zubereitung bleibt das hitzeempfindliche Vitamin C besser erhalten. Grünteeblätter weisen je nach Sorte beachtliche Mengen Vitamin C (44–250 mg/100 g) auf. Allerdings spiegelt sich das in einem heißen Aufguss kaum wider – auch weil hier nur eine geringe Teemenge verwendet wird. Doch bei diesem Eistee hat das wasserlösliche Vitamin C die ganze Nacht Zeit, ins Wasser zu diffundieren. Durch die Zugabe von Zitronensaft und Apfelstücken kommt weiteres Vitamin C hinzu.

Zutaten (für 1 Liter)

4 TL Grüntee
1 säuerlicher Apfel
1 EL Zitronensaft
2 EL Akazienhonig

Zubereitung Grüntee in 1 l kaltem Wasser über Nacht ansetzen. Apfel waschen und in Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, in einen Gefrierbeutel geben und einfrieren. Den Ansatz kurz vor dem Servieren mit Akazienhonig süßen und die gefrorenen Apfelstücke hineingeben.



© Тоня Коренева/stock.adobe.com

Apfel-Eistee.

© Тоня Коренева/stock.adobe.com

HENRIKE MÄRZ

Heimische Superfoods

Grünkohl

Grünkohl ist ein heimisches Gemüse mit Tradition. Man nennt ihn Lippische Palme, Hochkohl, Krauskohl oder Friesische Palme, je nachdem, wo er in Deutschland aufgetischt wird. Kinder mögen ihn meist nicht, doch in den letzten Jahren hat sich sein Ruf vom Kinderschreck zum Superfood gewandelt. Nun wird er nicht mehr nur als Gemüsebeilage serviert, sondern in grünen Smoothies, als würzige Grünkohlchips oder gefüllt mit vegetarischen Leckereien.

Hintergrundwissen

Superfoods im Fokus der Wissenschaft



Im Jahr 2014 hat die Wissenschaftlerin Dr. Jennifer Di Noia versucht, zu definieren, was Superfoods von anderen Nahrungsmitteln unterscheidet [Di Noia, 2014]. Allgemein sagt man, dass Superfoods das Risiko für chronische Krankheiten minimieren können. Di Noia wandte ein Klassifizierungsschema an, wonach Superfoods 10% oder mehr der täglich empfohlenen Aufnahmemenge von 17 Nährstoffen pro 100 Kilokalorien liefern sollten. Zu den Nährstoffen zählte sie: Ballaststoffe, Kalium, Calcium, Eisen, Zink, B-Vitamine und die Vitamine A, C, D, E und K. Sie untersuchte 47 Obst- und Gemüsesorten und stellte eine Rangliste auf. Die ersten 3 Plätze belegten: Brunnenkresse, Chinakohl und Mangold. Grünkohl befand sich auf Platz 15 und Weißkohl auf Platz 25, was sich anhand eines direkten Vergleichs der enthaltenen Vitalstoffe (siehe Tab. 1) auch gut nachvollziehen lässt.

Unsere Vorfahren schätzten am Grünkohl seine Widerstandsfähigkeit gegenüber Kälte. So lieferte er im kargen Winter wertvolles Vitamin C und andere Vitalstoffe. Bereits 400 v. Chr. wird in Überlieferungen eine Kohlart mit krausen Blättern erwähnt. Auch die Römer bauten solch einen Kohl an, der als Sabellinischer Kohl bezeichnet wurde. Darauf gehen vermutlich unsere heutigen Grünkohlarten zurück. Botanisch betrachtet gehört Grünkohl zur Familie der Kreuzblütler (*Brassicaceae*), welche viele Kulturpflanzen mit großer Bedeutung für die Welternährung beherbergt. Sein wissenschaftlicher Name

lautet *Brassica oleracea* convar. Er sieht dem Wildkohl noch recht ähnlich, da er keinen Kopf, sondern einen dicken Strunk bildet, aus dem die krausen Blätter entspringen. Dadurch unterscheidet er sich vom Wirsing, der zwar ebenfalls krause Blätter, dafür aber eine Kopf-Form hat. Bei der Ernte werden gut entwickelte Blätter vom Strunk abgebrochen und/oder ganze Kopfteile abgeschnitten.

Hintergrundwissen



Sollte Grünkohl vor der Ernte Frost abbekommen?

Hierzulande zählt Grünkohl zu den Wintergemüsen. Oft wird gesagt, dass er wie Rosenkohl Frost abbekommen sollte, um einen besseren Geschmack zu entwickeln. Bei eisigen Temperaturen arbeitet der Stoffwechsel der Pflanze auf Sparflamme, sodass die Enzymaktivität sinkt und dadurch weniger Zucker abgebaut beziehungsweise umgewandelt wird. Daraus ergibt sich ein angenehm herb-süßer Geschmack bei ursprünglichen Sorten, die ansonsten bitterer schmecken würden. Moderne Züchtungen enthalten jedoch von vornherein mehr Zucker, sodass sie das ganze Jahr über geerntet werden können.

Nähr- und Gesundheitswert

Grünkohl punktet vor allem mit Vitamin A, C, E, K und Folsäure (siehe Tab. 1). Doch insbesondere Vitamin C und Folsäure gehen verloren, je höher und länger er erhitzt wird. In einem grünen Smoothie bleiben hingegen nahezu alle Vitamine erhalten. Auch Calcium, Magnesium und Eisen liefert das krause Gemüse. Dabei führt es die Liste der calciumreichsten Kulturgemüse an und wird nur von Wildgemüsen wie der Brennnessel getoppt. Weil Grünkohl keine Oxalsäure wie beispielsweise Spinat oder Mangold enthält, sind Calcium und Eisen gut bioverfügbar. Oxalsäure bildet mit den genannten Elementen unlösliche Komplexe, sodass sie im Darm nicht resorbiert werden können.

Tab. 1 Vitalstoffvergleich: Roher Grünkohl und roher Weißkohl.

(Quelle: Elmadfa I, Aign W, Muskat E et al. Die große GU-Nährwert-Kalorien-Tabelle 2006/2007. Gräfe und Unzer; 2006)

Vitalstoff	Grünkohl	Weißkohl
Ballaststoffe (g/100 g)	4,2	3,0
Vitamin A (RÄ* mg/100 g)	1,4	0,004
Vitamin C (mg/100 g)	105,0	47,0
Vitamin K (µg/100 g)	817,0	79,5
Folsäure (µg/100 g)	187,0	31,0
Eisen (mg/100 g)	1,9	0,5
Magnesium (mg/100 g)	31,0	14,0
Calcium (mg/100 g)	212,0	45,0
Kalium (mg/100 g)	490,0	255,0
β-Carotin (µg/100 g)	8680	25
Lutein (µg/100 g)	18630	80

* RÄ = Retinoläquivalent

Bei den sekundären Pflanzenstoffen sind vor allem enthalten: **Antioxidative Carotinoide** wie zum Beispiel β -Carotin, Lutein und Zeaxanthin (siehe Tab. 1). Diese Farbstoffe werden bevorzugt in die Makula der Augen aufgenommen. Darunter versteht man den zentralen Bereich der Netzhaut, in dem unzählige Sehzellen sitzen und auch der Punkt des schärfsten Sehens liegt. Werden dem Körper also die genannten Carotinoide zur Verfügung gestellt, kann dadurch die Sehkraft unterstützt werden.

Flavonoide wie zum Beispiel Quercetin (11 mg/100 g), Kämpferol (21,1 mg/100 g) [Elmadfa, 2006] und Isorhamnetin. Flavonoide sind vor allem für ihre herzunterstützende Wirkung bekannt. Sie entfalten entzündungshemmende, antithrombotische, cholesterin- und blutdrucksenkende Eigenschaften. In einer klinischen Studie tranken 32 Männer mit erhöhten Cholesterinwerten über 3 Monate täglich 150 ml Grünkohlensaft. Während dieser Zeit wurden regelmäßig Blutproben entnommen und analysiert. Dabei zeigte sich eine Verbesserung der Blutfettwerte: das „gute“ HDL-Cholesterin stieg an, während das „schlechte“ LDL-Cholesterin sank [Soo, 2008].

Glucosinolate / Senfölglykoside sorgen für den typischen Kohlgeschmack. Die schwefel- und stickstoffhaltigen Verbindungen werden im pflanzlichen Stoffwechsel aus bestimmten Aminosäuren gebildet und dienen der Krankheitsabwehr. Durch das Zerkleinern der Grünkohlblätter und durch die Verstoffwechslung im menschlichen Körper entstehen aus ihnen Senföle (Isothiocyanate), die über antimikrobielle und antikanzerogene Eigenschaften verfügen (siehe auch „Heilpflanzen“ 01/22; S. 33/34). In einem Fütterungsversuch konnte bei Mäusen beobachtet werden, dass sich durch die Verabreichung von Grünkohl die Darmflora in Richtung einer größeren Bakterienvielfalt mit Begünstigung „gesunder“ Bakterien veränderte [Shahinozzaman, 2021]. Dabei fiel auf, dass sich Bacteroides-Spezies, insbesondere Bacteroides thetaiotaomicron vermehrten. Diese Bakterien verstoffwechseln Pflanzenpolysaccharide, weil sie über entsprechende Enzyme verfügen. Mit der Veränderung der Darmflora verringerte sich die Entzündungsneigung.

VORSICHT: Isothiocyanate können auch eine goitrogene (= kropffördernde) Wirkung entfalten, in dem sie die Aufnahme von Jod in die Schilddrüse hemmen. Bei einer Schilddrüsenunterfunktion oder während einer Radiojodtherapie zur Behandlung von Schilddrüsenkrebs kann sich dies ungünstig auswirken, sodass der übermäßige Verzehr von Grünkohl und allgemein Kreuzblütengewächsen vermieden werden sollte.

Auch bei einer Kost, die generell wenig Jod enthält, kann ein Zuviel an Kohlgewächsen ungünstig sein. Im Normalfall hält sich bei einer gemischten Kost mit Fisch und/oder Algen als Jodquelle das Verhältnis jedoch die Waage. ●

Grünkohl-Smoothie

Beim Rohverzehr von Grünkohl lässt sich der Vitamin-C- und Folsäuregehalt optimal ausnutzen, denn diese Vitalstoffe sind hitzeempfindlich. Durch die Zugabe einer Fettquelle wie Avocado oder etwas Pflanzenöl können außerdem die Carotinoide besser aufgenommen werden.

Zutaten (für 1 Person)

50 g Grünkohl
 ½ reife Avocado
 150 ml weißer Traubensaft
 1 EL Limettensaft
 1 TL Chia-Samen

Zubereitung Grünkohl waschen und grob kleinschneiden. Zusammen mit dem ausgekratzten Fruchtfleisch der Avocado sowie dem Trauben- und Limettensaft in einem Mixer pürieren. Mit Chia-Samen bestreuen. Frisch genießen.



© New Africa / stock.adobe.com

Grünkohl-Smoothie.

© New Africa / stock.adobe.com



Grünkohl-Sesam-Chips

Grünkohlchips werden als gesunder Knusper snack im Handel unter der Bezeichnung „Kale Chips“ angeboten. Sie lassen sich aber auch leicht selbst herstellen und zwar in verschiedenen Würzvarianten. Im Gegensatz zu Kartoffelchips sind sie kalorienärmer und gleichzeitig viel vitamin- und mineralstoffreicher.

Zutaten (für 1 Portion)

150 g Grünkohl
2 EL geröstetes Sesamöl
ca. 1 EL Gomasio (Sesamsalz)

Zubereitung Grünkohlblätter waschen, trocknen lassen und in eine Schüssel geben. Das Sesamöl darüber gießen und mit Gomasio bestreuen. Mit den Händen gut vermengen. Die Blätter auf ein Backblech legen und max. 25 Min. bei 130°C Umluft kross werden lassen. Die Backzeit kann je nach Dicke der Blätter variieren, daher zwischenzeitlich prüfen und die feuchte Luft durch Öffnen des Ofens entlassen.



Grünkohl-Sesam-Chips.

© Brent Hofacker / stock.adobe.com

Die Literatur zu diesem Beitrag finden Sie online.



Grünkohlgemüse nach afrikanischer Art

In einer kleinen Ernährungsstudie wurde festgestellt, dass der gleichzeitige Verzehr von Erdnussbutter die Verfügbarkeit der Grünkohl-Carotinoide erhöht [Muzhingi, 2017]. Es ist also wie bei den Möhren: Der Körper kann die gesunden Pflanzenstoffe zusammen mit etwas Öl besser aufnehmen.

Zutaten (für 2 Personen)

2 kleine rote Zwiebeln
200 g Grünkohl
100 ml Gemüsebrühe
2 EL Erdnussbutter (crunchy)
Cayennepfeffer, Kreuzkümmel nach Belieben

Zubereitung Zwiebeln schälen und fein hacken. Grünkohl waschen und in Streifen schneiden. Beides ca. 10 Minuten in Gemüsebrühe dünsten. Dann die Erdnussbutter unterrühren. Mit Cayennepfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.



Grünkohlgemüse.

© Printemps / stock.adobe.com



Henrike März

henrike-maerz@t-online.de

Henrike März ist Ernährungswissenschaftlerin und Naturpädagogin. Sie arbeitete unter anderem als wissenschaftliche

Mitarbeiterin am Universitätsklinikum Jena und in der Erwachsenenbildung. Aktuell übt sie eine freiberufliche Tätigkeit als Redakteurin und Autorin aus.

Tipps

PRAXISTIPP

Erfrischung für den Sommer

Ich gehöre zu den Menschen, die bei großer Hitze im Sommer träge und müde werden, daher nutze ich jede Möglichkeit der Abkühlung. Ein erfrischendes Fußbad funktioniert nur zu Hause – im Büro oder auf Wanderschaft ist es nicht praktikabel. Doch aus der Welt der Pflanzen kommen zahlreiche Rezepte, die Erfrischung von innen oder außen bieten.

REZEPTUR

Kühlendes Body-Splash

Erfrischende Mischung auf Basis von Kräutern, Gurke und Aloe vera.

Zutaten

1 gehäufte EL zerkleinerte Minzblätter (*Menthae piperitae folia*)
½ TL Kamillenblüten (*Matricariae flos*)
½ TL Lavendelblüten (*Lavandulae flos*)
½ Bio-Salatgurke
2 EL Aloe-vera-Gel
200 ml Wasser
5 Tr. ätherisches Öl nach Belieben (zum Beispiel Zitrone, Bergamotte, Rose oder Vanille)

Vorbereitung Alle Geräte, insbesondere den Tiegel bzw. die Flasche zum Abfüllen gründlich reinigen und am besten 10 Minuten im Wasserbad oder bei 100 °C im Backofen weitgehend keimfrei machen. Für ein selbsthergestelltes Aloe-vera-Gel ein möglichst mehrere Jahre altes Blatt Aloe abschneiden und gründlich abwaschen. Die Spitze und die seitlichen Stacheln mit dem Messer abschneiden und in 15 cm lange Stücke schneiden. Diese für 1 Stunde in ein Glas Wasser stellen. Danach

das Wasser weggießen und die Stücke nochmals abwaschen – durch das Wasserbad läuft der hautreizende aloinhaltige Saft ab, der sich als Fraßschutz zwischen der grünen Schale und dem Gel befindet. Danach die grüne Schale entfernen. Sollte sich noch gelbes Aloin auf dem Gel befinden, dieses noch einmal gründlich abwaschen.

Zubereitung/Anwendung Wasser aufkochen und über die Kräuter gießen, etwa 10 Minuten ziehen lassen und durch einen Teefilter abgießen. Die Gurke fein pürieren, das Püree in ein feines Tuch geben, den Saft auspressen und auffangen. Kräuterwasser, Gurkenwasser und Aloe-vera-Gel sowie das ätherische Öl in einen Mixer geben und gründlich mixen. Die Konsistenz des Body-Splashes ist eher dickflüssig, daher nur Sprühflaschen mit grobem Sprüh- oder Pumpkopf verwenden! Zur Abkühlung eine kleine Menge entnehmen und auf Armen, Nacken, Dekolleté, Beinen oder Füßen verteilen. Ohne Konservierung hält sich die Mischung im Kühlschrank ca. 1 Woche, deshalb für unterwegs kleine Portionen abfüllen. Für längere Haltbarkeit kann die Mischung eingefroren und portionsweise aufgetaut werden.

TIPP: Eher unbekannt ist, dass die in unseren Breiten häufig vorkommende Dachhauswurz (*Sempervivum tectorum*) ganz ähnliche Wirkung wie Aloe vera aufweist und ebenso verwendet werden kann. Da es recht mühsam ist, aus den kleinen Blättern genügend Gel zu gewinnen, kann man diese zum Beispiel mit der Gurke zusammen pürieren und filtern.

REZEP T

Kalte Suppe für heiße Tage

In die überaus wohlschmeckende, frische und sättigende kalte Suppe namens „Okroschka“ habe ich mich schon beim ersten Löffel verliebt – sie gilt als russisches Nationalgericht. Ich habe sie auf Kräuterweib-Art abgewandelt und den Bund Dill, der im Originalrezept steht, durch ein Potpourri an Wild- und Garten-

kräutern ersetzt. Die erfrischende Suppe ist eine willkommene Abwechslung auf dem sommerlichen Speiseplan und bereichert auch die Tafel bei Grillfesten.

Zutaten (für vier hungrige Personen)

3–4 hart gekochte Eier
4 große Pellkartoffeln
½ Bund Radieschen mit Grün
1 Salatgurke oder 2 Bauerngurken
4 Frühlingzwiebeln
1 große Handvoll sehr fein gehackte Kräuter (zum Beispiel Blätter des kleinen Wiesenknopfs, Giersch, Gundermann, Sauerampfer, Brennnesseln, Borretschblüten) sowie das Lauchzwiebel- und Radieschengrün und 1 Zweig Minze
2 EL Öl
1,5 l Kefir (alternativ Buttermilch, Ayran, Joghurt) oder alles gemischt
Salz, Pfeffer, Saft einer halben Zitrone
1 EL scharfer Senf



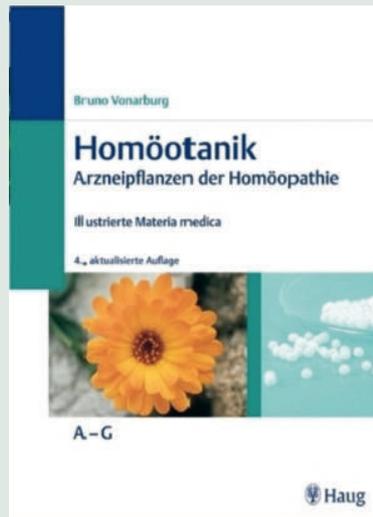
Zubereitung Eiweiß, Kartoffeln, Gurke, Radieschen und Lauchzwiebeln in höchstens 1 cm große Würfel schneiden (russ. „Ogroschka“ bedeutet „Krümel“!). Eigelb, Senf, Zitronensaft sowie die Kräuter und Gewürze in einer großen Schüssel vermengen, mit dem Kefir bzw. den Alternativen verrühren und über die Krümel gießen. Gut mischen, abschmecken und zugedeckt 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Beim Servieren stelle ich noch etwas Kefir, Kvas (Brottrunk) oder kaltes Mineralwasser bereit, um das Gericht nach Geschmack „suppiger“ machen zu können.

BUCHTIPP

Homöotank – Arzneipflanzen der Homöopathie

Bruno Vonarburgs „Homöotank“ – 2 Bände mit 1480 Seiten und 1176 Abbildungen zu über 300 Heilpflanzenporträts sind allein optisch ein eindrucksvoller Bestandteil meiner heimischen Bibliothek. Viel mehr jedoch beeindruckt mich die Fülle und Tiefe des Inhalts. Die Pflanzenporträts sind alphabetisch nach den lateinischen Namen geordnet, das Register am Anfang jeden Bandes erleichtert die Suche. In knappen 20 Seiten zur Einführung in die Thematik erläutert der Autor kurz die Entstehung und die Struktur der Homöopathie und den Unterschied zur Phytotherapie. Die Homöotank, also die Verbindung der Homöopathie mit der Botanik (und Pflanzenheilkunde), will „aufzeigen, wie homöopathische Gesetze in freier Natur eine Sinfonie ohne Grenzen sind“, so Vonarburg. Die einzelnen, anschaulich bebilderten Pflanzenporträts beginnen mit der botanischen Beschreibung der jeweiligen Pflanze. Ich selbst freue mich insbesondere über die darauffolgenden geschichtlichen Eigenheiten und die persönlichen Erfahrungen des Autors. Gerade in diesen Abschnitten wird für mich die tiefe Verbundenheit Bruno Vonarburgs mit der Natur und sein vielschichtiges Wissen deutlich. Diese Erzählungen inspirieren mich, die Pflanzen eingehender zu betrachten, Wuchs und Erscheinungsbild auf mich wirken zu lassen und deren Signatur zu erfassen. Die Erläuterung der individuellen Wirkstoffe sowie die Verwendung in der Phytotherapie bilden den 3. Abschnitt jedes Porträts. Zuletzt beschreibt Vonarburg den Einsatz der Pflanze in der Homöopathie, die Leitsymptome der jeweiligen Konstitution und die „absonderlichen Beschwerden“. Bei einzelnen Pflanzen kommen weitere Beschreibungen, zum Beispiel Hinweise für die Behandlung von Kindern hinzu. Hier und da ergänzen detaillierte und vielschichtige Farbzeichnungen zu bestimmten Konstitutionstypen die Pflanzenporträts.

Auch wenn man sich nicht intensiv mit der Homöopathie befasst, ist diese Materia Medica ein Gewinn für jeden Heilpflanzen-



Bruno Vonarburg
Homöotank – Arzneipflanzen
der Homöopathie
Haug, 4. Aktualisierte Aufl. 2009,
1480 Seiten, 157,99 €

interessierten, da die homöopathischen Leitsymptome oft wertvolle Hinweise auch für die Pflanzenheilkunde enthalten. Ein ansprechendes und lehrreiches Nachschlagewerk!

Autorin



Susanne Koch

das-kraeuterweib@web.de

Susanne Koch ist Krankenschwester und entdeckte ihre Liebe zu den Pflanzen vor gut 20 Jahren. Nach der Grundausbildung an der Freiburger Heilpflanzenschule und einigen Fachfortbildungen im Bereich der Pflanzenheilkunde, lebt sie ihre Leidenschaft als das „klassische Kräuterweib“ in der Familie und in ihrem Umfeld aus. Sie bietet auf Anfrage Kräuterwanderungen an und gibt Seminare in Heilpflanzenkunde.

Dr. Loges

Mehr Lebensqualität in den Wechseljahren

femiLoges: Menopausale Symptome umfassend lindern

Die Wechseljahre können die Lebensqualität negativ beeinträchtigen, wie wissenschaftlich gezeigt wurde. Die Lösung: Das pflanzliche Arzneimittel **femiLoges**® mit dem Spezial-extrakt ERr731® aus der Sibirischen Rhabarberwurzel bietet dank seiner natürlichen Wirkungsweise und seinem erprobten Sicherheitsprofil eine gute Möglichkeit, Wechseljahresbeschwerden zu lindern und gleichzeitig die Lebensqualität bei Frauen längerfristig zu steigern. Und das mit der Dosierung von nur einer Tablette täglich. Klinische Studien zeigten die umfassende Wirkung des Spezial-extraktes ERr731® bei hervorragender Verträglichkeit:

- In einer multizentrischen, randomisierten, placebo-kontrollierten Studie über

12 Wochen wurden alle in der Menopause Rating Scale II (MRSII) erfassten Leitsymptome (unter anderem Hitzewallungen, Ängstlichkeit, Schlafstörungen, Reizbarkeit und depressive Verstimmungen) in der ERr731®-Gruppe im Vergleich zur Placebo-Gruppe signifikant gelindert. Gleichzeitig erhöhte sich die gesundheitsbezogene Lebensqualität – gemessen anhand des Menopause-spezifischen Fragebogens MENQOL – unter ERr731® im Vergleich zu Placebo signifikant.

- Im Anschluss an die 12-wöchige Studie konnte in der Follow-up-Beobachtungsstudie eine zusätzliche Symptomlinderung sowie ein gutes Sicherheitsprofil über 48 bzw. 96 Wochen unter ERr731®-Behandlung nachgewiesen werden. Auch bei langfristiger und mehrjähriger Einnahme von ERr 731® zeigten sich keine Nebenwirkungen wie: Endometriumhyperplasien, Erhöhung der Brustdichte, Spannungsgedühle in der Brust, klinisch relevante Anstiege von Leberenzymen oder Gewichtszunahme. Eine weitere Untersuchung beschreibt die langanhaltende

Die Beiträge in dieser Rubrik erscheinen außerhalb der Verantwortung der Herausgeber und Redaktion nach Angaben der im Beitrag genannten Anbieter.



Menopausale Symptome umfassend lindern

© Dr. Loges

Wirkung von ERr 731® über 6 Monate bei gleichzeitiger Steigerung der Lebensqualität. Vor allem bei Frauen mit einem höheren Symptom-Score zu Studienbeginn zeigte sich eine deutlichere Verbesserung der Lebensqualität.

Literatur auf Anfrage

Weitere Informationen
Dr. Loges + Co. GmbH
www.loges.de

Helixor

Neuer Markenauftritt von Helixor Heilmittel GmbH

Authentisch, kompetent, Mehrwert bietend – ein einladender Auftritt

Kernstück des neuen Auftritts ist die Website www.helixor.de: Man taucht ein, lässt sich führen, wird neugierig und verlässt die Website garantiert nicht ohne neue Erkenntnisse. **Wirklichen Mehrwert bietet vor allem das umfangreiche Serviceangebot** – Medizinische Fachkreise finden echte Unterstützung in Form von praxisrelevantem Arbeitsmaterial und interaktiven Dialog-Möglichkeiten. Empfehlenswert ist die verständliche und kurzweilig vermittelte Information natürlich auch für Patientinnen und Patienten, Angehörige und eigentlich alle an Medizin Interessierten: **Es wird schnell klar, was integrative Onkologie ist und welche Rolle die Misteltherapie und die Christrose dabei spielen.**



Hervorzuheben ist die kostenfreie Therapieberatung: Ein Expertinnen-Team mit langjähriger „Mistelerfahrung“ beantwortet persönlich alle Fragen von A wie Anamnesebogen bis V wie GKV-Verordnung.

Man darf Authentizität erwarten und bekommt wertfreie, kompetente Unterstützung bei der praktischen Umsetzung der Helixor Therapiekonzepte – von der persönlichen Schulung bis zur kostenfreien Therapieempfehlung.

Welchen Erfahrungsschatz das Unternehmen zu bieten hat und dass **der Begriff Evidenz mit einer soliden Datenbank gefüllt ist**, zeigt der Bereich Forschung. Das Presse-Portal liefert Erfahrungsberichte von Ärztinnen und Ärzten, Patientinnen und Patienten, und der **Helixor Kalender** informiert über Fortbildungen sowie lohnenswerte Veranstaltungen der Branche.

Mehr tun für mehr Lebensqualität – das merkt man!

„Es liegt in unserer Hand ganzheitliche Therapiekonzepte zu erarbeiten, die Menschen dabei helfen, einer Krankheit aktiv zu begegnen und dem Leben wieder Leben zu geben“, so Oliver Diderich, CEO der Helixor Heilmittel GmbH. Diesen Unternehmensimpuls erfüllt Helixor mit geprüften Arzneimitteln und einem breiten Serviceangebot. Für medizinische Fachkreise gibt es zum Relaunch von Helixor eine „kleine Bibliothek“: Der Stehsammler beinhaltet eine informative „Grundausstattung“ zum therapeutischen Potenzial von Mistel und Christrose in der integrativen Onkologie (kostenfreie Bestellung unter infomaterial@helixor.de).

Weitere Informationen
Helixor Heilmittel GmbH
www.helixor.de

Subsyndromale Angststörungen – therapeutische Option mit Evidenz

Die Diagnosekriterien für eine generalisierte Angststörung (GAD) sind strikt. Dies führt häufig zu einem Ausschluss von Patienten, die nicht allen DSM-5-Kriterien einer GAD entsprechen, so die Autoren einer kürzlich erschienenen Literaturrecherche. [1] Dennoch ist deren Leidensdruck hoch, mit einer Neigung zu Chronifizierung, Komorbiditäten oder Verschlechterung der Symptome. Die Betroffenen erhalten häufig keine angemessene Therapie.

Die subsyndromale Angststörung (SSAD) sollte diese Gruppe der Patienten einschließen, die nach den strengen DSM-5-Kriterien nicht in das Profil einer GAD passen, dennoch aber beeinträchtigende Symptome einer Angst-erkrankung aufweisen. Laut Autoren könne die Dauer und die Anzahl der Symptome einer SSAD die der GAD unterschreiten, das

Kriterium „unkontrollierte Sorgen“ sei bei der SSAD nicht obligatorisch.

Epidemiologische Daten weisen darauf hin, dass die Prävalenz, an einer SSAD zu erkranken, doppelt so hoch ist wie an einer vollsymptomatischen GAD. [2] Eine angemessene Diagnose und Therapie für diese große Patientengruppe sind daher entscheidend.

Bereits heute stehen neben psychotherapeutischen Ansätzen pharmakologische Therapien zur Verfügung. Für das spezielle Lavendelöl Silexan®, enthalten in Lasea®, wurde die Evidenz hinsichtlich der Sicherheit und Wirksamkeit bei der Behandlung von Patienten, die unter einer SSAD litten, bestätigt.

Eine Metaanalyse mit drei entsprechenden klinischen Studien und 697 Patienten zeigte, dass die Silexan®-Gruppe der Placebo-Gruppe bezüglich der anxiolytischen Wirkung signifikant überlegen war (Hamilton-Angst-Skala, HAMA). [3]

Die anxiolytische Wirksamkeit von Silexan® war vergleichbar mit der von Paroxetin oder Lorazepam. [4, 5] Das Phytopharmakon erwies sich als vergleichbar gut verträglich wie Placebo; es zeigte weder Wechselwirkungen



Lasea® gegen Unruhezustände bei ängstlicher Verstimmung © Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG

mit anderen Arzneimitteln, noch beeinträchtigte es die Fahrtüchtigkeit. [6, 7]

Literatur

- 1 Volz HP et al. Int J Psychiatry Clin Pract. 2021; 110
- 2 Haller H et al. BMC Psychiatry. 2014; 14: 128
- 3 Möller HJ et al. Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci. 2019; 269 (2): 183–193
- 4 Kasper S et al. Int. J. Neuropsychopharmacol. 2014; 17 (6): 859–869
- 5 Woelk H; Schläpke S: Phytomedicine 2010; 17 (2): 94–99
- 6 Doroshenko O et al. Drug Metab Dispos. 2013; 41 (5): 987–993
- 7 Möller HJ et al. J Psychiatr Res. 2021; 136: 543–551

Weitere Informationen

Dr. Willmar Schwabe
www.schwabe.de

Salus

Die Brennnessel ist Heilpflanze des Jahres 2022

Die Brennnessel ruft bei den meisten eine schmerzhafteste Kindheitserinnerung hervor und ist als Unkraut in Gärten gefürchtet. Doch das wehrhafte, robuste Kraut punktet mit inneren Werten. Denn die Brennnessel ist als Heilpflanze aus der Phytotherapie nicht mehr wegzudenken.

Der NHV Theoprastus¹ kürt die Brennnessel deshalb zur Heilpflanze des Jahres 2022. Seit 20 Jahren vergibt der Verein diese Auszeichnung. Zwischen eher unbekannteren Pflanzen, wie der Koloquinte oder der Wegwarte, tummeln sich unter den Preisträgern auch echte Klassiker wie die Ringelblume oder der Ingwer.

¹ Verein zur Förderung der naturgemäßen Heilweise nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus e. V.

Dazu zählt auch die Brennnessel, die in diesem Jahr das Rennen machte. Entscheidend für die Wahl seien die extrem vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten gewesen. Brennnesselkraut schätzt man heute u.a. wegen seiner mild entwässernden und entzündungshemmenden Eigenschaften. Die bessere Durchspülung der Harnwege unterstützt die Therapie von Harnwegsbeschwerden und ist förderlich bei Entschlackungs- und Fasten-Kuren. Die harntreibende Wirkung wird u.a. auf die Flavonoide in den Blättern der Brennnessel zurückgeführt.

Über Salus

Das bewährte Erfolgsrezept für Salus-Produkte basiert seit über hundert Jahren auf der Kombination aus Natur, Innovation und Qualität. Die große Wertschätzung des Unternehmens für besonders hochwertige Naturprodukte belegen das wachsende Sortiment der hauseigenen Tonika und Elixiere sowie eine ständige Erweiterung des Salus-Teesortiments mit immer neuen Kreationen in Bio-Qualität. Die Produktion



Brennnessel © Salus

der Tees und Tonika erfolgt klimaneutral in Deutschland.

Als einer von wenigen Naturarzneimittel-Herstellern in Europa deckt Salus den Großteil des Herstellungsprozesses selbst ab. Dabei unterzieht sich Salus den höchsten pharmazeutischen Qualitätsstandards und den Bio-Qualitätsstandards für Lebensmittel.

Weitere Informationen

SALUS Haus GmbH & Co. KG
www.salus.de

Heilpflanzen

2. Jahrgang; Ausgabe 02/2022

Copyright & Ownership

Wenn nicht anders angegeben:
© 2022. Thieme. All rights reserved.
Die Zeitschrift *Heilpflanzen* ist
Eigentum von Thieme.
Georg Thieme Verlag KG,
Rüdigerstraße 14, 70469 Stuttgart, Germany

Herausgebende

Rudi Beiser, Friesenheim
Dr. rer. nat. Henrike März, Markt Rettenbach
Cornelia Stern, Freiburg
Sebastian Vigil, Berlin

Die Herausgebenden sind nicht verantwortlich
für in der Zeitschrift enthaltene Anzeigen und
Beilagen.

Verlag

Karl F. Haug Verlag in Georg Thieme Verlag KG
Rüdigerstraße 14, 70469 Stuttgart oder
Postfach 30 11 20, 70451 Stuttgart
Tel.: +49 711 8931-0, Fax: +49 711 8931-298

Verlagsredaktion (v. i. S. d. P.)

Christian Böser, Tel.: +49 711 8931-964
E-Mail: christian.boeser@thieme.de

Redaktionelle Bearbeitung

Marion Anna Becker
E-Mail: m.becker@gesund-informiert.de

Anzeigen

Thieme Media
Pharmmedia Anzeigen- und Verlagsservice GmbH
Markus Stehle
Rüdigerstraße 14, 70469 Stuttgart
Tel.: +49 711 8931-734
E-Mail: markus.stehle@thieme-media.de
Der Anzeigenteil der *Heilpflanzen* steht außer-
halb der Verantwortung der Redaktion. Anzei-
gen und Beilagen stellen allein die Meinung der
dort erkennbaren Auftraggebenden dar.

Produktion

Christel Idalinya, Tel.: +49 711 8931-716,
Fax: +49 711 8931-393
E-Mail: christel.idalinya@thieme.de

Grafik & Layout

Finken & Bumiller, Stuttgart

Druck & Bindung

W. Kohlhammer Druckerei GmbH + Co. KG,
Stuttgart

Covergestaltung

© Thieme

Bildnachweis Cover

© Karin Jähne/stock.adobe.com

Autor*innenhinweise

Auf Anfrage bei der Redaktion

Erscheinungsweise

ISSN 2747-4410; erscheint vierteljährlich
(März, Juni, September, Dezember)

Manuskripte

Der Verlag haftet nicht für Manuskripte, die
unverlangt eingereicht werden. Grundsätzlich
werden nur solche Manuskripte angenommen,
die vorher weder im Inland noch im Ausland
veröffentlicht worden sind. Die Manuskripte
dürfen auch nicht gleichzeitig anderen Blättern
zum Abdruck angeboten werden. Mit der An-
nahme des Manuskriptes zur Veröffentlichung
überträgt der/die Verfasser*in für die Dauer der
gesetzlichen Schutzfrist (§ 64 UrhG) dem Ver-
lag die ausschließlichen Verwertungsrechte im
Sinne der §§ 15 ff. des UrhG für alle Auflagen/
Updates, insbesondere das Recht zur Vervielfäl-
tigung in gedruckter Form, in elektronischen
Medienformen (Datenbanken, Online-Netz-
systeme, Internet, CD-ROM, DVD etc.) sowie
zur Übersetzung und Weiterlizenzierung.

Copyright

Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen ein-
zelnen Beiträge und Abbildungen sind für die
Dauer des Urheberrechts geschützt. Jede Ver-
wertung außerhalb der engen Grenzen des
Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung
des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt
insbesondere für Vervielfältigungen, Überset-
zungen, Mikroverfilmungen und die Einspei-
cherung und Verarbeitung in elektronischen
Systemen.

Wichtiger Hinweis

Wie jede Wissenschaft ist die Heilpflanzen-
kunde ständigen Entwicklungen unterworfen.
Soweit in der Zeitschrift medizinische Sach-
verhalte, Anwendungen und Rezepturen be-
schrieben werden, handelt es sich naturgemäß
um allgemeine Darstellungen, die eine indivi-
duelle Beratung, Diagnose und Behandlung
durch eine Ärztin, einen Arzt oder eine/einen
Apotheker*in nicht ersetzen können. Jede/Jeder
Nutzende ist für die etwaige Anwendung und
vorherige sorgfältige Prüfung von Dosierungen,
Applikationen oder sonstigen Angaben selbst
verantwortlich. Autor*innen, Herausgebende
und Verlag haben große Sorgfalt darauf ver-
wendet, dass diese Angaben bei ihrer Veröffent-
lichung dem aktuellen Wissensstand entspre-
chen. Eine Haftung für Schäden oder andere
Nachteile ist jedoch ausgeschlossen.

Abonnent*innenservice

Abo bestellen? Fragen und Änderungen zu
Ihrem bestehenden Abonnement? Das
KundenServiceCenter Zeitschriften freut sich
auf Ihre Nachricht: Tel.: +49 711 8931-321,
Fax: +49 711 8931-422;
<https://kundenservice.thieme.de>
Über institutionelle Abonnements (Biblio-
theken, Kliniken, Firmen, ausgenommen Einzel-
praxen) informiert Sie gern das Sales-Team:
eproducts@thieme.de.

Probeabonnement

www.thieme.de

Datenschutz

Wo datenschutzrechtlich erforderlich, wurden
die Namen und weitere Daten von Personen
redaktionell verändert (Tarnnamen). Dies ist
grundsätzlich der Fall bei Patient*innen, ihren
Angehörigen und Freund*innen, z. T. auch bei
weiteren Personen, die z. B. in die Behandlung
von Patient*innen eingebunden sind

All rights reserved.

Printed in Germany.

Bezugspreise 2022*	Abo	Versandkosten		Gesamtkosten	
		Inland	Ausland	Inland	Ausland
persönliches Abonnement	79,90	15,50	19,30	95,40	99,20
** institutioneller Jahresbezugspreis	150,00	15,50	19,30	165,50	169,30

Einzelheft 20,00 € = (D) zuzüglich Versandkosten ab Verlagsort, unverbindlich empfohlener Preis; inklusive der gesetzl. MwSt. (D).

* Jährliche Bezugspreise in € (D); unverbindlich empfohlene Preise inkl. der gesetzl. MwSt. (D). Im Ausland verstehen sich die Preise und Versandkosten exkl. der gesetzlichen MwSt. Preisänderungen vorbehalten. Das Abonnement wird zum Jahreswechsel im Voraus berechnet und zur Zahlung fällig. Die Bezugsdauer verlängert sich jeweils um ein Jahr, wenn nicht eine Abbestellung zum 30. September vorliegt.

** Der institutionelle Jahresbezugspreis inkludiert Online-Zugriff für 1 Standort.



© Fanfo/stock.adobe.com

Engelwurz

Natürliche Hilfe bei
Verdauungsbeschwerden

© Fanfo/stock.adobe.com



© petrabarz /stock.adobe.com

Echter Baldrian

Bringt Entspannung und Schlaf

© petrabarz /stock.adobe.com



© iluzia/stock.adobe.com

Schwertlilie

Geheimnisvolle Duftpflanze
aus dem Orient

© iluzia/stock.adobe.com



© Yevgeniya Shal /stock.adobe.com

Rote Bete

Das Superfood im eigenen Garten

© Yevgeniya Shal /stock.adobe.com

Vorschau

Ihre neue Ausgabe der *Heilpflanzen*
erscheint im September und hat das Thema
Wurzelkraft

HEILPFLANZEN – DAS BESTE REZEPT

1. Jahrgang

Heilpflanzen

Waldapotheke

Entdecken: Die Vielfalt
der Lindenbäume

Gesunden: Mit der Heilkraft
der Fieberbäume

Genießen: Vom heimischen
Waldbüffet kosten



 Haug

4-MAL
JÄHRLICH

Günstiger
Einstiegspreis!

 **MOBIL LESEN**
ONLINE & OFFLINE
in Thieme E-Journals

Endlich da! Die Zeitschrift, mit der Sie tiefer in die Welt der Heilpflanzen vordringen. Von der Wurzel bis zur Blüte hält die Natur wertvolle Wirkstoffe für Mensch und Tier bereit. Erfahren Sie, wie Sie Heilpflanzen gesundheitsfördernd nutzen und in der Ernährung einsetzen.

- Mehr als nur Inhaltsstoffe: aus wissenschaftlichen Erkenntnissen für Sie abgeleitete Anwendungsmöglichkeiten
- Altes neu erfahren: Überliefertes Pflanzenwissen in die Moderne übertragen
- Vom Anbau bis zur Rezeptur: heimische bis exotische Pflanzen und wie sie eingesetzt werden können
- Auch optisch ein Genuss: Pflanzenteile und ihre Wirkstoffe bis ins kleinste Detail grafisch aufbereitet
- Immer und überall: alle Ausgaben auch digital verfügbar

www.thieme.de/heilpflanzen

 Haug