



Barbara Schuhrk

# Mit der Natur in Bewegung bleiben

## Der Einsatz von Heilpflanzen bei Sportverletzungen

**Bewegung dient bekanntlich der Gesundheit. Doch obschon Sport das Wohlbefinden unterstützt, den Körper zu kräftigen vermag, macht auch hier die Dosis das Gift: Statisch beanspruchte Muskeln, Überanstrengung, Verschleiß, Verletzungen und Entzündungen sind die Kehrseite der Medaille und zumeist von starken Schmerzen begleitet. Diese zu lindern sollte nicht das erste Ziel der Sportmedizin sein, denn klassische Verletzungen können sich ohne alsbaldige Behandlung zu chronischen Leiden entwickeln und langfristige Probleme innerhalb des Bewegungsapparates zur Folge haben ...**

Intensität und Dauer körperlicher Arbeitsleistung haben in den westlichen Ländern und Industriestaaten innerhalb der modernen Gesellschaft ständig abgenommen. Parallel dazu jedoch nimmt die Freizeitgestaltung durch sportliche Betätigung innerhalb breiter Bevölkerungsschichten stetig zu. Diesem an und für sich positiven Trend steht leider eine zunehmende Zahl an Sportverletzungen und Überlastungsschäden gegenüber: Vom Schreibtisch geht es auf direktem Weg zum Fitness-Parcours, Bewegung ohne Aufwärmphase, aber mit Überbelastung – der Freizeitsport gerät zur Gesundheitsfalle!

Weit über eine Million Sportunfälle und 250.000 ärztliche Behandlungen jährlich in Deutschland; ein Todesfall, zehn Invaliditätsfälle und tausend Sportunfälle je 40.000 Sporttreibende zeugen davon. Angeführt wird die Liste der Sportverletzungen von Prellungen und Verstauchungen. Es folgen Knochenbrüche und Verrenkungen, Verletzungen von Sehnen, Bändern, Muskeln mit 21,3 Prozent, dann Weichteilverletzungen, Zahnverletzungen, Verletzungen von Nerven und Gehirn u. ä.

### Der Balanceakt am Rande der Leistungsfähigkeit

Auch Leistungssport kann durch Überlastung des Bewegungsapparates und des Immunsystems, einem zu exzessiven oder falsch dosierten Training zu vorzeitigen Verschleißerscheinungen führen.

**Häufig werden Entzündungen zu Gunsten der eigenen Leistung ignoriert und vermögen nicht auszuheilen, geraten so zu wiederkehrenden Beschwerden.**

Während stumpfe Verletzungen eher rasch zu lindern und selten von Dauer sind, führen kontinuierliche Beanspruchungen oder chronische Entzündungen oftmals bis hin zu permanenter Muskelschwäche, Deformation oder Versteifung von Gelenken und anderen dauerhaften Beeinträchtigungen. Fehlbelastung, altersbedingte Überanstrengung, Stoffwech-

selentgleisungen oder hormonelle Veränderungen können den Bewegungsapparat angreifen. Schmerz ist ein verlässliches Alarmzeichen, jedwede Belastungen zu stoppen. Zumeist sind akute Schmerzen auf Verletzungen, massive Überlastung oder eine Geweberuptur zurückzuführen.

### Klassische Sportverletzungen – klassische Ursachen und Maßnahmen

Für 34 Prozent der Verletzungen<sup>1</sup> ist Überlastung verantwortlich. Am häufigsten sind die Beine betroffen, vom Kniegelenk angefangen über das Sprunggelenk bis hin zu den Muskeln und Bändern. Auch Zerrungen und Prellungen führen die Verletzungsstatistik an. Degenerative Gelenkerkrankungen, Entzündungen, Muskelschmerzen, Verhärtungen, Weichteilrheumatismus oder Verletzungen werden häufig zunächst mit Schmerzmitteln behandelt. Obschon Phytotherapeutika gerade in der Sportmedizin zunehmend Zuspruch finden, gelten noch immer NSAR als das Mittel der Wahl, Schmerzen rasch zu beseitigen. Die Nebenwirkungen jedoch bergen mehr als nur eine Gefahr, belasten das gesamte Körpersystem und bringen häufig Langzeitschäden mit sich.

<sup>1</sup> Univ.-Prof. Dr. med. Andreas Imhoff, Vorstand der Abteilung und Poliklinik für Sportorthopädie am Klinikum Rechts der Isar, München



Abb. 1 (von links nach rechts): Beinwell: Erste Wahl bei Brüchen, Verletzungen der Sehnen und für Gelenke. Die Heckenrose wird vielseitig verwendet: Ihre Scheinfrucht, die Hagebutte ist vielseitig in der Schmerztherapie anzuwenden. Pfefferminze: Als Gewürz oder Tee bekannt – als Heilmittel wirksam bei Schmerzen.



## Heilpflanzen und ihre Anwendung in der Sportmedizin (Beispiele)

### Arnika

Arnikablüten werden äußerlich bei Hämatomen, Knochenbruchödemen, Quetschungen, Prellungen, Zerrungen von Muskeln und Sehnen, rheumatischen Beschwerden, Venenentzündungen, bei Muskelkater, Verletzungen und Wunden eingesetzt. Eine innerliche Anwendung ist abzulehnen, da es zu Herzschäden und Zelluntergängen kommen kann; auch eine langfristige Anwendung auf der Haut kann Entzündungen mit Wassereinlagerungen, Bläschenbildung oder Allergien (Korbblütler) hervorrufen.

### Beifuß

Das Öl ist hilfreich bei Muskelkater, Verspannungen und auch Schwellungen.

### Beinwell

Die Blätter und Wurzeln werden äußerlich zu Umschlägen als Wundheilmittel, bei Verletzungen, Sehnen- und Muskelfaserrissen, bei Narbenschmerzen, Entzündungen, Kniegelenkschmerzen, Venenentzündungen, Tennisarm, Muskelbeschwerden, Rheuma, Verspannungen, Sehnenscheidenentzündungen etc. angewandt. Die innerliche Verwendung wird auf Grund des Pyrrolizidinalkaloidgehaltes (PA) seitens der rationalen Phytotherapie nicht mehr befürwortet. Bezüglich der äußerlichen Anwendung gelten 33 Gramm als Maximum pro Tag. Die in Fertigarzneimitteln verwendeten Extrakte gelten als PA-frei oder gewährleisten die Richtwerte seitens der Kommission E. Die (nicht rationale) Phytotherapie, losgelöst von Studien, verwendet Beinwell ohne Einschränkung, orientiert sich an der Erfahrungsmedizin. Grundsätzlich ist Beinwell bei Sportverletzungen das Mittel der Wahl.

### Cayenne-Pfeffer

Wichtigste Wirkstoffe sind die Scharfstoffe, die so genannten Capsaicinoide. Capsaicin hemmt die Freisetzung eines bestimmten Schmerzbotenstoffes (Substanz P). Die Schmerzsignale werden somit nicht weitergeleitet, die Endungen der Nervenfasern bilden sich innerhalb der Behandlung zurück. Das erklärt, warum der Schmerz auch nach Beendigung der Therapie nicht weitervermittelt wird, im Gegensatz zu den klassischen Schmerzmitteln. Die erste Linderung kann schon nach einigen Tagen eintreten, die vollständige Wirkung zumeist erst nach einer zwei- bis dreimonatigen Behandlung.

### Johanniskraut

Als Arzneimittel wird die ganze oberirdische Pflanze verwendet. Sie ist durch ihre Wirkungen auf das Nervensystem bekannt und berühmt. Zum einen wirkt sie durch ein ätherisches Öl beruhigend und gehört damit zu den Sedativa, zum anderen kann Johanniskraut die Stimmung aufhellen. Insbesondere chronische Schmerzzustände führen bei Betroffenen zu depressiven Verstimmungen. Deshalb werden in der Schmerztherapie häufig stimmungsaufhellende Medikamente zusätzlich zu den Schmerzmitteln verordnet. Die dadurch verbesserte psychische Befindlichkeit des Patienten beeinflusst die Schmerzverarbeitung positiv und hilft synthetische Mittel einzusparen. Das Rotöl wirkt unter anderem entzündungshemmend. Das Rotöl wirkt unter anderem entzündungshemmend, entspannend und ist das Basisöl schlechthin für schmerzlindernde Einreibungen.

Das Rotöl wirkt unter anderem entzündungshemmend, entspannend und ist das Basisöl schlechthin für schmerzlindernde Einreibungen.

### Pfefferminze

Pfefferminze enthält besonders viel ätherisches Öl, vor allem in den blühenden Zweigspitzen. Das daraus gewonnene Pfefferminzöl hat einen erfrischenden Duft und einen hohen Gehalt an Menthol. Es wird äußerlich zur Behandlung von Spannungsschmerzen, bei Muskel- und Nervenschmerzen verwendet. Nicht auf verletzte Haut oder im Augenbereich auftragen! Kann in seltenen Fällen Allergien hervorrufen.

### Rosmarin

Rosmarin wirkt auf Grund seiner reizenden, durchblutungsfördernden Eigenschaften des ätherischen Öles bei der Therapie rheumatischer Erkrankungen unterstützend, wird äußerlich bei Wunden volksmedizinisch eingesetzt.

### Teufelskralle

Der medizinisch wichtige Bestandteil der Teufelskralle sind nicht die Namen gebenden leuchtend roten Blüten, sondern die Wurzeln der in Südafrika beheimateten krautigen Pflanze. In den bis zu 600 g schweren Sekundärwurzeln befinden sich die schmerzlindernden Wirkstoffe. Als wichtigster Bestandteil gilt das Harpagosid. In der Rheumatherapie eignet sich die Teufelskralle sehr gut zur Behandlung degenerativer Erkrankungen. Zubereitungen aus dem Gesamtextrakt wirken aber auch bei klassischen Sportverletzungen entzündungshemmend und schmerzlindernd.

### Weidenrinde

Seit jeher gilt Weidenrinde als schmerzlindernd, entzündungshemmend und fiebersenkend. Der Hauptwirkstoff des Weidenrindenextraktes ist das Salicin. Der menschliche Körper verarbeitet es zu Salicylsäure, dem eigentlich aktiven Wirkstoff, der zum Beispiel in ähnlicher Form in Aspirin enthalten ist. Die Wirkung der Weidenrinde beruht darauf, dass die Salicylsäure im Körper die Entstehung eines bestimmten Gewebshormons, das Prostaglandin, hemmt, welches das Schmerzempfinden verstärkt.

Heilpflanzen jedoch können nebenwirkungsarme Abhilfe schaffen: Sie überbrücken zahlreiche therapeutische Lücken, die schulmedizinische Behandlungen nicht stetig zu schließen wissen. Ergänzend zu manuellen Therapieformen vermögen sie nicht allein Schmerzen zu lindern, sondern die Symptome zu beseitigen, den Heilungsprozess anzuregen und zu unterstützen.

## Heilpflanzen versus Synthetik

Gegen Hämatome hilft unter anderem Steinklee, der auch bei Venenentzündungen Wirkung zeigt. Knochenbruchödeme können mit diesem, Arnika oder Beinwell behandelt werden. Bei Quetschungen, Prellungen, Zerrungen von Muskeln und Sehnen ist erneut Beinwell das Mittel der Wahl. Einreibungen mit Latschenkiefer lindern den Muskelkater. Arnika, Angelika, Ringelblumen und die Kamille fördern Wundheilungen. Bei Prellungen, Verstauchungen, Sehnenverletzungen und sogar Brüchen ist wiederum Beinwell angezeigt, der neben entzündungshemmenden, schmerzlindernden und abschwellenden auch zellbildende Wirkstoffe enthält. Aber auch die Roskastanie kann bei Prellungen und Stauchungen eingesetzt werden. Cayenne lockert Verspannungen, Rotöl wirkt durchblutungsfördernd, beruhigend, schmerzlindernd und regt den Heilungsprozess an. Teufelskralle lindert Schmerzen und hemmt Entzündungen, Blutwurz (Tormentillenstock) stillt ebenso wie Spitzwegerich leichte Blutungen. Die Liste der Wirkungsmöglichkeiten ist groß. Die Aufzählung der Nebenwirkungen gering.

## Beinwell und Arnika für die Sportmedizin

Bereits seit der Antike wird die Wirkung des Beinwell (Symphytum officinale) bei stumpfen Verletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen und sogar Brüchen geschätzt. Mittlerweile ist diese auch wissenschaftlich untermauert, auch die Bezeichnung Wallwurz zeugt von der Wirksamkeit dieser Pflanze: Überwachen von Rissen – Beinwell fügt zusammen, was zusammen gehört. Sowohl aus der Wurzel als auch aus dem Kraut der Pflanze lassen sich wirksame Zubereitungen herstellen. Sie enthalten unter anderem Allantoin, das die Wundheilung und die Regeneration des verletzten Gewebes fördert, sowie Schleim- und Gerbstoffe, die diese Wirkungen unterstützen. Beinwell lindert auch Schmerz und Schwellung bei Muskel- und Gelenkerkrankungen – und das ähnlich effektiv wie das synthetische Schmerzmittel Diclofenac. Das zeigte eine Studie mit 164 Patienten mit verstauchtem Sprunggelenk. Die Schmerzlinderung setzte bei den mit dem pflanzlichen Präparat behandelten Patienten sogar früher ein.

Ein Extrakt aus Arnikablüten wirkt schmerz- und entzündungshemmend sowie keimabtötend. Arnika ist somit vornehmlich bei akutem Schmerzempfinden, aber auch Wunden ange-



## Ausgewählte Rezepturen gegen Schmerz und Entzündung

### „Schmerzlinderndes Bewegungöl“

Caryophylli aetheroleum (Ätherisches Nelkenöl)	2,0 ml
Thymi aetheroleum (Ätherisches Thymianöl)	2,0 ml
Rosmarini aetheroleum (Ätherisches Rosmarinöl)	1,0 ml
Hyperici oleum (Rotöl / Johanniskrautöl)	45,0 ml

Die Bestandteile gut vermengen, mehrfach täglich die betroffenen Bereiche einreiben. Die Mischung wirkt schmerzlindernd, da sie die Schmerzweiterleitung im Gehirn hemmt.

### Anti-Schmerz-Tee bei Arthritis und Arthrose

Salicis cortex (Weidenrinde)	25 g
Solidaginis herba (Goldrutenkraut)	25 g
Urticae herba (Brennnesselkraut)	20 g

1 bis 2 EL Teemischung mit siedendem Wasser übergießen, 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Abseihen und drei- bis viermal täglich eine Tasse trinken.

### Schmerzstillende Einreibung

Urticae tinctura (Brennnesseltinktur)	25 g
Arnicae tinctura (Arnikatinktur)	5 g
Campher	1 g

Die Tinktur mehrfach täglich auf die schmerzenden Stellen mit 10 Tropfen einreiben. Nicht während der Schwangerschaft, bei Bluthochdruck oder bei Kindern anwenden!

### Brennnessel-Vollbad

Dazu weichen Sie 200 Gramm Brennnesselkraut zwölf Stunden in fünf Liter kaltem Wasser ein. Diesen Ansatz erwärmen Sie, seihen ihn ab und gießen ihn zum Badewasser. Die Badedauer sollte 20 Minuten nicht überschreiten, wobei darauf zu achten ist, dass das Herz des Badenden stets oberhalb des Wassers ist. Danach sollte sich der Badende nicht abtrocknen, sondern eingehüllt eine Stunde lang nachschwitzen. Diese Anwendung sollte regelmäßig erfolgen.

zeigt. Die Inhaltsstoffe sind Sesquiterpenlactone, Flavonoide und Cumarine.

## Reizvolle Ablenkung

Bei Muskelschmerzen durch Muskelfaserrisse, Rupturen etc. kann durch die Anwendung pflanzlicher Hautreizmittel neben physikalischen Maßnahmen – wie beispielsweise Massage oder Hydrotherapie – eine Linderung der Symptome durch die Verbesserung der Durchblutung erzielt werden. Durch die reizende Wirkung werden Entzündungsbotenstoffe vom Entzündungsherd abgelenkt.

Zur Behandlung eignen sich Einreibungen mit in Pflanzenölen oder Rotöl verdünnten ätherischen Ölen oder Einzelkomponenten daraus, wie beispielsweise Campher, Eukalyptusöl, Fichtennadel- oder Minzöl, Rosmarin-, Thymian- und Nelkenöl. Auch Lockerungsmassagen mit Rotöl sind hilfreich. Ätherische Öle haben in hohen Konzentrationen einen hautreizenden Effekt, des Weiteren wirken viele Komponenten darüber hinaus entzündungshemmend oder schmerzlindernd. Auch Kataplasmen (Breiumschläge) aus Meerrettich oder Senfsamen können verwendet werden. Dabei sollte der Grad der Hautrötung überwacht werden, um Verbrennungen zu vermeiden. Bei empfindlicher Haut sollte von einer Reiztherapie mit senföhlhaltigen Drogen gegebenenfalls Abstand genommen werden.

## Schmerzfrei in Bewegung bleiben

Eine echte Alternative zu Schmerzmitteln ist die Teufelskrallenwurzel. Nicht einzig bei der Therapie unspezifischer Rückenschmerzen bietet ein pflanzliches Präparat mit dem Extrakt aus Teufelskrallenwurzel eine sichere und wirksame Alternative. Das belegt eine aktuelle klinische Studie (5, 6), die das Teufelskrallenwurzel-Präparat mit Diclofenac und Rofecoxib verglichen hat. Es zeigte sich dabei als genauso wirksam in der Reduktion der Beschwerden wie die Vergleichspräparate Diclofenac und Rofecoxib und war bezüglich seiner Verträglichkeit den anderen Präparaten deutlich überlegen.

Obschon auch Pappelrinde, -blätter und Weidenrinde schmerzstillende Eigenschaften aufweisen, könnte es auf Grund ähnlicher Wirkmechanismen in Kombination mit synthetischen Mitteln zu überadditiven Effekten kommen, sodass eine adjuvante Therapie überprüft und eine Reduktion des Gebrauches synthetischer Präparate angedacht werden sollte. Neben der schmerzstillenden Eigenschaften des Gummiharzes des indischen Weihrauchs (das aus der Schweiz zu importierende Weihrauchpräparat H15-Ayurmedica ist in Deutschland verschreibungspflichtig), zeigen klinische Studien zudem einen Rückgang von Beschwerden wie Steife, Gelenkschmerzen und Schwellungen.

## Fertigpräparate (Beispiele)

**Arnika:** Schmerzfluide, Dolo-cyl® Öl, Hyzum®N Tinktur, Arnikamil® Salbe, Kneipp® Arnika Gel

**Beinwell:** Kytta- Plasma® oder Salbe®, Traumaplant® Salbe

**Cayennepfefferfrüchte:** rhemamed® Salbe, Thermo Bürger® Salbe, ABC® Salbe

**Campher:** Korodin® Tropfen, Pectacor®N Salbe, Laryngsan® Tropfen

**Hagebutten:** Litozin® Kapseln oder Pulver

**Johanniskraut:** als Rotöl, Jukunda Rotöl

**Mistel:** Viscum album D6, flüssige Verdünnung zur Injektion

**Rosmarin:** Canephron® forte, Perozon® Rosmarin-Ölbad N, Arthrodynat® Salbe

**Schachtelhalm:** Nieron® Kapseln

**Teufelskrallenwurzel:** Extrakt in Ajuta® Filmtabletten, Rheuma Sern® Kapseln, Rivoltan®

**Weidenrinde:** Assalix®, Optovit actiflex, Proaktiv Kapseln

**Weihrauch:** Ayurmedica H15, Olibanum RA-Weihrauch Tropfen und Tabletten

## Entzündungsherde und Schwellungen natürlich hemmen

Stumpfe Verletzungen können allein mit Heilpflanzen behandelt werden: Arnikatinktur, einzig äußerlich anzuwenden, wirkt entzündungshemmend, durchblutungsfördernd und schmerzlindernd. Rosskastaniensamen können innerlich als Fertigdarznei und äußerlich als Einreibung mit einem alkoholischen Extrakt den Abtransport von Hämatomen begünstigen.



### Barbara Schuhrk

Journalistin und Autorin, erlag bereits in jungen Jahren der „Faszination Natur“. Dank Privatunterricht und Selbststudium spezialisierte sie sich zunächst auf Bäume und deren Heilkraft, sowie die Historie der Pflanzenheilkunde. Ihre Erfahrung legitimierte sie durch die Ausbildung Phytotherapie und eröffnete nun eine Heilpflanzen- und Naturwerkstatt, deren Ziel es ist, das verlorene Wissen um die Kraft der Natur in Erinnerung zu rufen und zu bewahren. Zudem unterrichtet sie in den Bereichen Kreatives Schreiben und Literatur.

#### Kontakt:

Hubertushof, D-50259 Pulheim  
bs@schuhrk.de, www.schuhrk.de  
www.alruna-heilpflanzen-schule.de



gen und wirken genauso wie Steinklee- und Teedroge der Ödem- bildung bei Knochenbrüchen entgegen. Beinwellwurzel wird auf Grund des Gehaltes an Pyrrolizidinalkaloiden, die bei langfristigem Einsatz leber- und erbgutschädigend wirken können, dank der Kommission E leider nur noch vornehmlich in Form von Salben, Cremes oder Umschlägen bei Blutergüssen, Quetschungen oder Knochenbrüchen eingesetzt.

Entzündungshemmend bei innerlicher Anwendung wirken Brenn- esselkraut, Birkenblätter, Teufelskrallenwurzel, Goldrutenkraut und das Gummiharz des indischen Weihrauchs. Erstere unterstützen die Therapie als Teekur. Aquaretika dienen der Förderung der Ausscheidung und Verbesserung des Bindegewebstoffwechsels. Äußerlich sind Arnikablüten in Form der Tinktur, Eukalyptusöl, Beinwellwurzel und Rosmarin das Mittel der Wahl, wobei Beinwell auch für die Abnahme von Schwellungen sorgt. Die Saponine der Rosskastaniensamen enthalten Aescin, welches Ödeme vermeiden kann, Mäusedornwurzelstrauch als Fertigpräparat zeigt eine identische Wirkung. Innerlich wirken Steinklee- und Buchweizenkraut als Tee, rotes Weinlaub in Form von Fertigarzneimitteln ödemvermeidend.

### Wirkung ohne Nebenwirkung

Auch Fertigpräparate der Teufelskrallenwurzel und Weidenrindenzubereitungen innerlich dem Entzündungsprozess entgegen. Hagebuttenmarmelade oder luftgetrocknete Früchte (mit Kernen!), die gemahlen und pulverisiert worden sind, werden in der Volksmedizin bei Arthrose eingesetzt. Empfohlen wird die Einnahme von fünf bis zehn Gramm pro Tag. Untersuchungen an einem Nahrungsergänzungsmittel (Litozin®) zeigten bei drei- bis sechsmonatiger Anwendung positive Effekte hinsichtlich der Reduktion der Schmerzmitteleinnahme, der Beweglichkeit der Gelenke und bestätigen somit die Erfahrungsmedizin.

### Fazit

Zur Behandlung von akuten Verletzungen sind Heilpflanzen eine Alternative, die nicht nur ergänzend, sondern auch als Alleinbehandlungsmittel Möglichkeiten der Linderung und Heilung bieten. Bevor zu synthetischen Schmerzmitteln gegriffen wird, sollte beachtet werden, dass diese auch in geringen Mengen nicht nebenwirkungsfrei sind. Die Phytotherapie bietet sich somit nicht nur für die Sportmedizin an, sondern ist geradezu anzuraten.



### Literaturhinweise

1. Elvira Bierbach/ Michael Herzog: Handbuch Naturheilpraxis. Urban und Fischer, München 2005
2. Roger Kalbermatten: Wesen und Signatur der Heilpflanzen. AT Verlag, Aarau 2002
3. Dr. M. Steiner: Schmerz in der Phytotherapie. Selbstverlag D. Grapendorf, Köddingen
4. Dr. Katharina Vogelsang: Ausbildung Phytotherapie. Selbstverlag, Giesen 2007
5. Klinische Studie PSC 132/01: Randomisierte, aktiv-kontrollierte, monozentrische Studie zur Untersuchung der Wirksamkeit und Sicherheit von ALLYA, Tabletten in der Behandlung von Patienten mit unspezifischen Schmerzen im Lumbalbereich
6. Rütten, S; Schäfer, I: Einsatz der afrikanischen Teufelskralle (ALLYA) bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates. Ergebnisse einer Anwendungsbeobachtung. Acta Biologica, 2000
7. Hans Peter Bischoff, Volker Schmiedel: Leitfaden Naturheilkunde Methoden, Konzepte und praktische Anwendung. Elsevier, Urban & Fischer Verlag, 2007