

Die Bedeutung der Haut für den menschlichen Organismus zeigt sich bereits anhand zahlreicher Sprichwörter: Man verliebt sich mit Haut und Haaren, bekommt eine Gänsehaut, etwas geht uns unter die Haut oder wir fühlen uns in selbiger nicht mehr wohl. Wenn Emotionen, Seele und Haut derart vernetzt scheinen, liegt es fast auf der Hand, dass auch zahlreiche Hauterkrankungen seelischer Natur sind – oder die Psyche zumindest daran beteiligt ist. Umso erschreckender ist es, dass sich die Zahl der Erkrankten in den vergangenen 30 Jahren fast verdreifacht hat, Tendenz steigend...

Neurodermitis: Entgiftung und phytotherapeutische Behandlung – Heilpflanzen als Basistherapie bei atopischer Erkrankung –

HP Barbara Schuhrk

Eines der ernsthaftesten Probleme unserer zivilisierten Welt ist die zunehmende Belastung des Körpers mit Schadstoffen. Versuche unseres Körpers, uns auf einen Entgiftungsbedarf hinzuweisen, schlagen zumeist fehl: Sie werden ignoriert! Die Folge: Allergien, atopische Krankheiten.

Über sechs Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Neurodermitis. Neurodermitis, auch atopische Dermatitis genannt, ist eine chronische, entzündliche Hautkrankheit; eine Atopie ist die Neigung des Immunsystems, auf harmlose Reize überempfindlich zu reagieren. Beschwerdefreie Zeiträume wechseln sich mit Krankheitsausbrüchen verschiedener Schweregrade ab – bis hin zum erhöhten Risiko, ebenfalls an anderen, atopischen Krankheiten wie Heuschnupfen und Asthma zu erkranken. So erkranken beispielsweise 40 Prozent der Kinder mit Neurodermitis auch an Asthma (Studie der Ruhr-Universität Bochum).

Symptom und Ursache

Die Hauptsymptome von Neurodermitis sind entzündliche Hautveränderungen (Rötung, Schuppung, Bläschen, Papeln, Knötchen) mit meist quälendem Juckreiz; sehr trockene, schuppige Haut; rissige Hände, Finger, die durch die Entzündung kaum noch beweglich sind. Neben der Überempfindlichkeit von Haut und



Nachtkerze, Foto: B. Schuhrk

Schleimhäuten gegen Umweltstoffe und einer erhöhten IgE-Bildung zeigt sich auch ein erniedrigter Wasser- und Fettgehalt, eine verminderte Talgproduktion, eine veränderte Schweißsekretion, die Überempfindlichkeit gegen chemische, physikalische oder mechanische Reize, eine größere Anfälligkeit gegen Infektionen und Empfindlichkeit der Mastzellen (Speicherort von Histamin) sowie eine sensible Reaktion auf psychische Faktoren (Stress). Die Ursachen für Neurodermitis sind immer allergische Formenkreise, die auch atopische Trias genannt werden. Darunter



Borretsch, Foto: B. Schuhrk

Die Verfasserin:

Barbara Schuhrk, Hubertushof, D-50259 Pulheim-Stommelerbusch, www.alruna-heilpflanzen-schule.de
Mail: bs@schuhrk.de

fallen neben Neurodermitis auch Heuschnupfen, spastische Bronchitis und Asthma. Diese Erkrankungen sind zumeist miteinander vernetzt, stehen in einem sehr engen Verhältnis zueinander. Auch weitere mögliche Ursachen, ebenfalls atopisches Ekzem genannt, sind zahlreich. Dazu zählen beispielsweise genetische Veranlagungen, Umweltfaktoren (immunologische Überreizung), Lebensmittelallergien (Eier, Milch, Zucker, Weizen), Nahrungsmittelfarbstoffe und Konservierungsstoffe, Gräserpollen, Tierhaare, Infektionskrankheiten, Medikamente oder auch Stress. Ebenso scheint die genetische Veranlagung involviert: Kinder, deren Eltern ebenfalls an Neurodermitis, Heuschnupfen oder Asthma leiden, haben ein ungleich höheres Risiko, zu erkranken. Ist die Krankheit bereits ausgebrochen, geraten Patienten durch die Psyche in einen Teufelskreis. Jucken, Kratzen und das Sichunwohlfühlen in der eigenen "Haut" mit den oft einhergehenden äußeren sichtbaren Symptomen setzen die Patienten noch mehr unter Druck. Man zeigt sich nochmals deutlich dünnhäutiger.

Hautregeneration durch die Nachtkerze

Zur Basistherapie dient Nachtkerzen-Öl (*Oenotherae oleum*), auch in Kapseln. Dieses wird aus den reifen Samen der Nachtkerze (*Oenothera biennis*) hergestellt. Zudem sei empfohlen, eine Entgiftung und Grundregulation durchzuführen und parallel mit den Omega-Fettsäuren der Nachtkerze zu arbeiten, Stress zu mindern und die äußeren Einflüsse zu überprüfen, die gegebenenfalls zur Überreaktion der Haut geführt haben.

Wegen seines relativ hohen Gehaltes an ungesättigten Fettsäuren gilt Nachtkerzenöl als wertvolles Pflanzenheilmittel bei atopischem Ekzem, wobei es sowohl innerlich

als auch äußerlich angewendet werden kann. Die Wirkung beruht vor allem auf dem Gehalt an Gamma-Linolensäure, die zur Synthese von entzündungshemmenden Prostaglandinen benötigt wird. Experten gehen davon aus, dass bei Neurodermitis ein spezielles Enzym fehlt, das Linolsäure (Omega-6) zu der wirkungsvolleren Gamma-Linolensäure (Omega-3) umzubauen hilft. So kann auch Prostaglandin E1 nicht selbst produziert werden, welches für den Aufbau von bestimmten körpereigenen Hormonen zuständig ist und die Erzeugung entzündungshemmender Substanzen im Körper fördert.

Die Einnahme sollte in hohen Dosen erfolgen, eine langfristige oder gar dauerhafte Verwendung ist empfehlenswert. Auch zur äußerlichen Anwendung ist Nachtkerzenöl geeignet: Ein Einsatz morgens und abends auf den jeweils betroffenen Hautpartien hat sich zumeist als hilfreich erwiesen.

Die anthroposophische Heilmittelfirma Weleda hat aus den oberirdischen Teilen der blühenden Nachtkerze eine spezielle Hautarznei geschaffen: *Oenothera Argento culta D3*. Dabei handelt es sich um ein sogenanntes vegetabilisiertes Metall, was bedeutet, dass die Nachtkerze in der ersten Generation mit Silberverdünnungen gedüngt und dann verkompostiert worden ist. Der zweiten und dritten Generation wurden eben diese kompostierten Pflanzenrückstände zugesetzt – aber erst aus der dritten Generation wird sodann die genannte Arznei bereitet. Die Nachtkerze, die durch ihr abendliches Erblühen auf eine Beziehung zum Mond hinzuweisen scheint, wird demnach durch das Mondmetall Silber in ihren regenerierenden Eigenschaften verstärkt. Ergänzend zum Samenöl kann diese spezielle Zubereitung den Hautstoffwech-

sel verbessern, die Regeneration fördern und langfristig sogar die Nerven der zumeist "dünnhäutigen Menschen", die von solchen Hautleiden betroffen sind, stärken.

Nachtkerzenöl ist nicht nur bei Neurodermitis das Mittel der Wahl: Auch das Prämenstruelle Syndrom (PMS) wird beeinflusst. In den Wechseljahren sorgt Gamma-Linolensäure für den Aufbau bestimmter körpereigener Hormone, sogenannter Prostaglandine. Stimmungsschwankungen und fallende Hormonwerte können gelindert oder in Gänze eingedämmt werden. Ebenfalls bei Schuppenflechte (Psoriasis) ist die äußerliche Anwendung von Nachtkerzenöl zu empfehlen, genauso wirkt die Nachtkerze der Narbenverhärtung nach Operationen oder Verletzungen entgegen und hat ihre Heilwirkung auch bei Hyperaktivität bewiesen. Es empfiehlt sich allerdings, nur kleine Mengen an Nachtkerzenöl zu kaufen, da die ungesättigten Fettsäuren nicht sehr beständig sind. Auch sollte das Öl luftdicht und verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Ganzheitliche Therapie

Das abendliche Erblühen der Nachtkerze wie auch der angenehme Duft der zarten Blüten zeigen mondähnliches Wirken an. Der Mond steht nicht einzig für weibliche Rhythmen, er regiert auch über die Haut, die sich im Kreislauf des Mondes komplett erneuert. Die vierzähligen Blüten, die ölhaltigen Samen weisen auf Jupiter hin, die schlanke Gestalt zeigt merkuriale Einflüsse und steht somit für Hormone und Stoffwechsel. So scheint die Nachtkerze ein pflanzliches Konstitutionsmittel für empfindsame Menschen zu sein, für "dünnhäutige" Wesen, die sowohl zu chronischen Hautleiden wie Neurodermitis neigen als auch zu hormonellen Schwankungen.

Anzeige
S. 9

Die *Oenothera biennis* wurde vor etwa 30 Jahren aus Nordamerika eingeführt und ist eine ein bis zwei Meter hohe Pflanze mit schönen leuchtend gelben Blüten. Sie ist bei uns sehr weit verbreitet. Ihr Name leitet sich davon ab, dass sich die Blüten erst am Abend öffnen, dann aber auch noch am nächsten Tag weit geöffnet bleiben. Für Heilzwecke werden die Samen der Nachtkerze verwendet, die reichlich fettes Öl beinhalten, das neben 70 Prozent Linolsäure ca. zehn Prozent Gamolensäure

mg Gamolensäure. Dosierung je nach Stärke (40 oder 80 mg Gamolensäure/Kapsel): Kinder von ein bis zwölf Jahren zweimal täglich zwei bis vier Kapseln bei 500mg Nachtkerzenöl/40mg Gamolensäure. Für Kinder können die Kapseln (aus Gelatine) ausge-drückt und in Milch oder ins Essen gegeben werden. Der Juckreiz wird gelindert, die Schübe verringern sich und sämtliche Symptome gehen zurück!

Bestätigt wird die Wirkung durch die Ergebnisse einer Um-

um *boraginis* semen, erhältlich als Kapseln, Ölbad und Creme. Kinder nehmen täglich ein bis zwei Kapseln.

Als Pflanze, die bei der Neurodermitis gut mit ihrer cortisonähnlichen Wirkung helfen kann, ist auch der Bittersüße Nachtschatten – *Solanum dulcamara* – vorzustellen. Es handelt sich um ein "giftiges" Nachtschattengewächs, einen rankenden Halbstrauch, der bei uns heimisch ist. Verwendet werden die Blattstengel der Pflanze, die gut als Tee zu rezeptieren sind. An Wirkstoffen finden sich hier Steroidalkaloidglykoside, Steroidsaponine und Gerbstoffe. Der Bittersüße Nachtschatten kann sowohl innerlich als Tee oder Fertigarzneimittel als auch äußerlich angewendet werden. Er wirkt juckreizlindernd, antiallergisch, kortisonähnlich und mild oberflä-



Bittersüßer Nachtschatten, Foto: B. Schuhrk

enthält. Diese essentiellen Fettsäuren werden zunehmend innerlich und äußerlich zur Behandlung der Neurodermitis eingesetzt. Wie oben erwähnt, liegen bei vielen Neurodermitis-Kranken Störungen im Stoffwechsel der langkettigen essentiellen Fettsäuren vor. Hier erfolgt eine Behandlung mit Nachtkerzenöl zur Ergänzung der fehlenden Gamolensäure.

Wichtig für den Erfolg, der nach vier- bis zwölfwöchiger Behandlung eintritt, ist eine ausreichend hohe Dosierung. Hier sollten Samenölkapseln eingenommen werden. Die Tagesdosis beträgt mindestens 240–320

frage (1994). 79 Prozent von 1.000 praktizierenden deutschen Kinderärzten verordnen Gamolensäure-Präparate. Die Umfrage ergab, dass der Kortisonverbrauch erheblich reduziert werden konnte. 75 Prozent der Kinderärzte gaben eine langfristige Verbesserung des Hautzustandes, 58 eine Juckreizlinderung an. Dieselben Erfahrungen wurden seither auch in der Schweiz und anderen Ländern gemacht.

Alternativen aus dem Pflanzenreich

Die Gamolensäure findet sich auch im Borretschsamenöl – Ole-



Eichenrinde, Foto: B. Schuhrk

chenanästhesierend. Er wird auch in der Rheumatherapie eingesetzt.

Zu guter Letzt noch zwei altbewährte Pflanzen für die äußerliche Anwendung: Haferstroh – *Avenae stramentum* – enthält Kieselsäure, Flavonoide, Triterpensaponine, Kalziumsalze und wirkt entzündungshemmend und juckreizlindernd. Außerdem kann Weizenkleie, *Triticum aestivum* verwendet werden. Sie wirkt juckreizlindernd und leicht antiphlogistisch. Hier gibt es viele fertige Badezusätze, auf die man zurückgreifen kann.

Fertigpräparate und Studien zu Nachtkerze und Borretsch

Nachtkerze

- Epogam®-Kapseln (466-536 mg Nachtkerzenöl)
- Epogam® 1000 Kapseln (932-1073 mg Öl)

Studien: Epogam®-Kapseln und Epogam®-1000-Kapseln untersucht, durchgeführt als Parallel- (vier Studien) und Cross-Over-Studien (neun Studien); hochsignifikante Unterschiede zur Plazebogruppe hinsichtlich der Symptome Juckreiz, Entzündungsgrad, Trockenheit und Schuppenbildung.

Borretsch

- Glandol®-Kapseln enthalten 500 mg Öl.
- Glandol® forte-Kapseln enthalten 750 mg Öl.
- Glandol® spezial-Kapseln weisen einen Gehalt von 1,5g auf.

Studien: Wirksamkeit der Glandol-Kapseln in zwei multizentrischen Anwendungsstudien und in zwei randomisierten, plazebo-kontrollierten Doppelblindstudien an Neurodermitispatienten untersucht; bei 71 Prozent trat nach einem Behandlungszeitraum von sechs Monaten eine deutliche Besserung ein, zusätzlich berichteten 73 Prozent der Patienten von einer guten bis sehr guten Juckreizlinderung.

Nicht zu vergessen in der naturheilkundlichen Behandlung von Hauterkrankungen sind allgemein stoffwechselfördernde Pflanzen, wie Brennnessel, Goldrute, Birke, Löwenzahn, Schafgarbe und Mariendistel. Oftmals bringt erst eine Entlastung der Haut über eine Anregung von Niere, Leber und Darm den gewünschten Heilerfolg, weil so zeitgleich Entlastung und Regeneration vorangetrieben werden, die Nervenstärkung innerlich erfolgt – und sich der Patient somit in gestärkter, weniger dünner Haut in eben dieser wieder wohlfühlen vermag.

Einige hilfreiche Arzneidrogen bei Ekzem und Neurodermitis (atopisches Ekzem)

- Kamillenblüten
- Stängel des Bittersüßen Nachtschattens
- Eichenrinde
- Hamamelis
- Borretschsamenöl
- Nachtkerzenöl

Monographie der Nachtkerze

- Inhaltsstoffe des Nachtkerzenöles: Fettes Öl, unter anderem Linolsäure und Gamma-Linolsäure, auch Gamolensäure genannt.
- Einsatz als Mittel gegen Hautverhärtungen (Antisklerotikum), entzündungshemmendes Mittel (Antiphlogistikum), Mittel zur Steigerung der Abwehr (Immunmodulans).
- Indikationen: Innerlich bei atopischem Ekzem, Neurodermitis einhergehend mit Schuppen, Juckreiz, Hautentzündungen und/oder Rötungen.
- Volksmedizinische Anwendung: Hyperaktivität bei Kindern, erhöhter Cholesterinspiegel, prämenstruelles Syndrom, Akne und Schuppenflechte.
- Kontraindikationen: Keine bekannt, bei innerlicher Anwendung Säuglinge und Kleinkinder unter einem Jahr.
- Nebenwirkungen: Bei einer innerlichen Anwendung kommt

Besuchen Sie uns unter www.hevert.de

VITAMIN B-INJEKTIONEN VON HEVERT

Hochdosiert und preiswert

Vitamin B12-Hevert plus Folsäure-Hevert Injektionslösung i.v. l.m. **Zusammensetzung:** 1 Ampulle Vitamin B12-Hevert zu 2 ml enthält: Cyanocobalamin 3000 µg. 1 Ampulle Folsäure-Hevert zu 2 ml enthält: Folsäure 20 mg. **Sonstige Bestandteile:** Ammoniumsulfat, Natriumchlorid, Natriumhydroxidlösung, Salzsäurelösung, Wasser für Injektionszwecke. **Anwendungsgebiete:** Zur Therapie und Prophylaxe von isolierten und kombinierten Folsäure- und Vitamin B12-Mangelzuständen, die sich klinisch in megaloblastären Anämien und/oder neurologischen bzw. psychiatrischen Störungen äußern können. **Gegenanzeigen:** Megaloblastenanämie infolge isolierten Vitamin B12-Mangels, isolierter Folsäure-Mangel. In Schwangerschaft und Stillzeit nicht mehr als 5 mg Folsäure pro Tag verabreichen. **Nebenwirkungen:** Vitamin B12: In Einzelfällen Akne, ekzematöse oder urtikarielle Reaktionen, anaphylaktische Reaktionen. Folsäure: Bei hohen Dosen selten gastrointestinale Störungen, Schlafstörungen, Erregung, Depression. Steigerung der Frequenz oder Schwere der Anfälle bei Epileptikern möglich. **Zul.-Nr. 6886222.00.00. Packungsgrößen:** 2x 5, 2x 10, 2x 20, 2x 50, 2x 100 Ampullen.

Vitamin B6-Hevert Injektionslösung i.v. l.m. **Zusammensetzung:** 1 Ampulle zu 2 ml enthält: Vitamin B6 (Pyridoxinhydrochlorid) 25 mg. **Sonstige Bestandteile:** Natriumchlorid, Natriumhydroxidlösung, Wasser für Injektionszwecke. **Anwendungsgebiete:** Behandlung eines Vitamin B6-Mangels soweit eine orale Arzneimittelgabe nicht möglich ist. **Gegenanzeigen:** Allergie gegen Pyridoxinhydrochlorid. In Schwangerschaft und Stillzeit strenge Indikationsstellung. **Nebenwirkungen:** Bei Tagesdosen über 50 mg kann eine sensorische Neuropathie auftreten. Bei Neugeborenen und Säuglingen können Sedierung, Hypotonie und respiratorische Störungen auftreten. **Zul.-Nr. 6306762.00.01. Packungsgrößen:** 5, 10, 50, 100 Ampullen.

Hevert-Arzneimittel in der Weiherwiese 1 D-55569 Nussbaum Tel. 06751 9100 info@hevert.de www.hevert.de

Kostenlose Info (Mo. – Fr. 8 – 17 Uhr): Tel. 0800 8 22 62 82 Fax 0800 8 22 62 83

Für jede verkaufte Packung spendet Hevert-Arzneimittel 1 Cent für das Schulprojekt „Schulbausteine für GANDO e.V.“ in Burkina Faso www.fuergando.de

Hevert nutzt zu 100% Strom aus erneuerbaren Energiequellen

Werden Sie Fan von Hevert.

HEVERT
VON NATUR AUS WIRKSAM

101-4370600-07/2012

es gelegentlich zu Übelkeit, Verdauungsstörungen, Hautausschlägen und Kopfschmerz.

- Wechselwirkung: Keine bekannt
- Zubereitung: Öl in Kapseln gefüllt als Fertigmedikament; Erwachsene nehmen zweimal täglich 2 bis 3 Gramm, Kinder zweimal täglich 1 bis 2 Gramm ein.
- Die Tagesdosis sollte bei 4 bis 6 Gramm liegen.
- Studien: Im Tierversuch wurde eine blutdrucksenkende und antitumorale Wirkung nachgewiesen.

Entgiftung mit der heilsamen Kraft von Pflanzen

Die Phytotherapie bietet vielerlei Möglichkeiten, den "normalen" Ausscheidungsprozess des Körpers wieder herzustellen, um so unterstützend auf das Hautsystem zu wirken.

Die Mariendistel mit dem Wirkstoffkomplex Silymarin hat eine leberstärkende und leberschützende Wirkung und erhöht die Regenerationskraft der Leber; die Artischocke erhöht die Gallenproduktion, fördert den Gallenfluss; Brennnessel wirkt harntreibend, ebenso wie Wacholderbeeren oder die Goldrute, die zudem die Nierentätigkeit anregt. Nicht zu vergessen sind Spurenelemente, um Enzyme zu stimulieren; Vitamine, um die biochemischen Reaktionen zu aktivieren. Die Wirkung wird dabei stets umso besser sein, je grundlegender das Körpermilieu gereinigt wurde.

Auch der Kalmuswurzelstock mit seinen ätherischen Ölen, Bitterstoffen und Saponinenverbindungen unterstützt den Leberstoffwechsel und so die Entgiftungsfunktionen. Campheranteile bewirken eine Vitalisierung, stärken die Arbeit des Stoffwechsels. Die Wurzeln der Wegwarte (*Cichorii radix*), mit ihrem bitter-süßlichen Geschmack haben eine unmittel-

bar anregende Wirkung auf den Gesamtstoffwechsel, die Meisterwurz (*Imperatoria radix*) galt in früheren Zeiten als ein *Remedium divinum*, ein göttliches Mittel, und stellt die Hauptpflanze der "Hoffmannstropfen" dar. Die Meisterwurz ist ein äußerst potentes Antidot gegen verschiedenste Gifteinwirkungen. Das Kraut vom Odermennig (*Agrimoniae herba*) wird viel zu wenig in der Phytotherapie gewürdigt. Es handelt sich um ein verlässliches Stoffwechseltherapeutikum, dessen besondere Zielrichtung die Leber ist. Der Odermennig regt die Entgiftungs- und Ausscheidungsvorgänge an sowie die Nierentätigkeit und den Harnsäureauswurf. Weiterhin ist er belebend, vitalisierend und appetitanregend, baut aber gleichzeitig Fettzellen ab. Bitte vorsichtig in



Kamille, Foto: 4028mdk09

der Anwendung in den ersten drei Monaten einer Schwangerschaft. Der Frischpflanzenpresssaft des Löwenzahns entgiftet durch Anregung der Leberaktivität.

Heilkräuter und Wurzeln: Phytotherapie für die Haut

Es gibt zahlreiche Heilpflanzen und -kräuter, die verwendet werden können, um die Haut gesund zu halten oder bestimmte Erkrankungen zu heilen bzw. dabei helfen, deren Heilungschancen zu verbessern.

Ekzem

- Kamillenblüten enthalten entzündungshemmende Flavonoide und ätherische Öle. Die inneren Blätter des Weißkohls besitzen unter anderem Senföle, die desinfizierend wirken.
- Das Stiefmütterchen kann zur Hautreinigung eingesetzt werden. Die Hauptwirkstoffe: Entzündungshemmende Flavonoide, darunter vor allem Rutosid.
- Eichenrinde hat sich besonders bei nässenden und chronischen Ekzemen bewährt. Ihre Inhaltsstoffe, vor allem die Gerbstoffe, bewirken eine Veränderung der eiweißhaltigen Hautoberfläche, wodurch sich eine härtere Schutzschicht bildet.
- Beinwell soll die Wundheilung unterstützen und die Neubildung von Gewebe anregen. Achtung ist hier aufgrund der PA (Pyrrolizidinalkaloide) geboten, die leberschädigend und erbgutverändernd sind, wenn die



Ringelblume, Foto: Markus Hagenlocher

Behandlung in großen Mengen und über längere Zeit hinweg durchgeführt wird.

- Bockshornkleesamen sind sinnvoll, um die Durchblutung der Haut anzuregen und den lokalen Stoffwechsel zu fördern. Sie enthalten Schleimstoffe, fette und ätherische Öle, Saponine, Bitterstoffe und Eisen.

Neurodermitis

- Die Samen von Borretsch und Nachtkerze sowie die Kerne der Johannisbeere verfügen über einen sehr hohen Anteil an Gamma-Linolensäure. Sie wurden in den vergangenen Jahren erfolgreich zur Behandlung von Neurodermitis eingesetzt.
- Die Wirkstoffe der Kamille (Flavonoide und ätherische Öle) helfen gegen die Entzündung.
- Die in der Eichenrinde enthaltenen Gerbstoffe lindern Entzündung wie Juckreiz.
- Zu den etablierten Heilpflanzen

Medizin. Er wirkt durch seine Steroidalkaloide entzündungshemmend und durch die Gerbstoffe juckreizlindernd.

Nesselsucht

- Kamille (siehe oben).
- Arnika, das Cortison der Pflanzenwelt, hilft mit entzündungshemmenden Eigenschaften. Für diese Wirkung sind vor allem die enthaltenen Terpenverbindungen, Flavonoide sowie ätherischen Öle verantwortlich.
- Kleie beruhigt die gereizte Haut und lindert Juckbeschwerden.

lung unterstützen und beschleunigen. Sie enthalten unter anderem ätherisches und fettes Öl, Carotinoide, Flavonoide, Saponine sowie Polysaccharide. Ringelblumenblüten bieten ein kompliziertes Vielstoffgemisch, dessen Wirkungsweise bis heute nicht abschließend geklärt ist.

Furunkel

- Thymian wirkt keimhemmend und fördert zugleich die Durchblutung und Regeneration.
- Empfehlenswert sind auch Lavendel und Rosmarin, die mit



Walnussblätter, Foto: B. Schuhrk



Spitzwegerich, Foto: H. Zell

- zen bei Neurodermitis gehört auch der Hafer. Das Haferstroh enthält wundheilungsfördernde Kieselsäure und auch Flavonoide, die durchblutungsfördernd wirken und so die lokale Immunabwehr stärken sollen.
- Eine Pflanze, die schon in der mittelalterlichen Klostermedizin eine Rolle spielte, in den Zeiten vor der Christianisierung als Volksmittel, ist der Walnussbaum. Er enthält hauptsächlich Gerbstoffe, die hilfreich bei den Hautentzündungen sind.
 - Erst in jüngerer Zeit fand der Bittersüß, auch Bittersüßer Nachtschatten genannt, Einzug in die

Akne

- Die ideale Heilpflanze ist hier der Thymian, dessen ätherisches Öl keimhemmend wirkt und das Wachstum von Bakterien stark einzuschränken vermag. Eine Resistenzbildung der Keime gegen das ätherische Öl ist bislang nicht bekannt.
- Gegen Akne hilft auch der Alleskönner Kamille (vgl. oben).
- Das Stiefmütterchen (siehe oben) wird ebenfalls empfohlen.
- Ringelblumen wirken entzündungs- und keimhemmend, fördern die Gewebsneubildung und können so die Wundhei-

ihren ätherischen Ölen ebenfalls durchblutungsanregend wirken.

- Schleimhaltige Pflanzen wie Eibisch und Leinsamen regen vor allem die Durchblutung an und weichen die Haut auf, damit der Eiter abfließen kann.
- Zum Abfluss des Eiters hat sich auch unterstützend der Honigklee bewährt, der aufgrund seiner Cumarine jedoch nicht über lange Zeit hinweg genutzt werden sollte.

Warzen

- Eine leicht antivirale Wirkung hat der Knoblauch mit den Stoff-

fen Alliin und Allicin. Er ist ideal bei der beginnenden Behandlung.

- Thymianöl hemmt die für die Warzenbildung verantwortlichen Viren und fördert die Hautdurchblutung und -regeneration.
- Das nächststärkere Mittel der Wahl ist der Milchsaft des Schöllkrauts. Er hemmt das Zellwachstum, wirkt hautreizend und besitzt eiweißspaltende Stoffe.
- Schon Hildegard von Bingen verwendete hier Thujaöl, welches sich bis heute bewährt hat. Es ist aber zelltoxisch und muss somit vom Arzt verschrieben werden, darf niemals an die nicht dafür vorgesehenen Hautstellen kommen.

Herpes

- Melisse enthält in ihren Blättern einen antiviralen Pflanzenstoff, die Rosmarinsäure.
- Auch Johanniskraut vermag über den roten Farbstoff Hypericin unter Lichteinfluss die Virusvermehrung zu hemmen.
- Alliin und Allicin, die wichtigsten Inhaltsstoffe des Knoblauchs, wirken antiviral.

Pilze

- Als wichtigste Heilpflanze der Klostermedizin sei hier der Thymian genannt, dank seines stark pilzhemmenden Wirkstoffs Thymol.
- Auch Knoblauch kommt hier zum Einsatz (vgl. oben).

Wunden

- Der schleimstoffhaltige Spitzwegerich wirkt sofort bei schmerzhaften Schürfwunden, wie sie sich oftmals Kinder zuziehen, wenn sie auf hartem Asphalt spielen.
- Empfohlen wird auch das Hirtentäschelkraut, das insbesondere ein Peptid mit blutstillender Wirkung hat.

- Die Ringelblume ist die bekannteste wundheilende Pflanze (siehe oben).
- Kamille wirkt auch hier entzündungshemmend und zugleich wundheilend.
- Ackerschachtelhalm hilft durch seine Gerbstoffe bei nässenden Wunden.
- Thymian zählt zu den desinfizierenden Arzneipflanzen.
- Beinwell unterstützt die Bildung neuen Gewebes und die Wundheilung (vgl. oben).
- Eine weitere Heilpflanze, die bei schlecht heilenden Wunden empfohlen wird, ist der Zauberstrauch. Er enthält als wirksame Substanzen Gerbstoffe, die das Gewebe zusammenziehen, die Blutgerinnung fördern und entzündungshemmend sind.
- Arnika hat dank ihrer Inhaltsstoffe eine abschwellende und auch entzündungshemmende Wirkung.

Insektenstiche

- Falls in der freien Natur keine anderen Mittel verfügbar sind, presst man unmittelbar nach dem Stich Spitzwegerichblätter zusammen und gibt einige Tropfen durch Rollen des Blattes auf die Wunde. Sollte dies nicht gelingen, hilft es auch, die Blätter zu kauen und den Brei auf den Stich zu legen.
- Arnika erzielt eine optimale abschwellende und darüber hinaus auch entzündungshemmende Wirkung (vgl. oben).
- Lavendelöl hilft gegen Juckreiz.
- Mit den starken Gerüchen des Nelken-, Lavendel- und Zedernöls werden Insekten abgehalten; auch Zitronenmelisse, Zimt oder Thymian mögen manche Insekten nicht.

Sonnenbrand, Verbrennungen und Verbrühungen

- Kamille (vergleiche oben).
- Ringelblume (vergleiche oben).

- Arnika (vergleiche oben).
- Johanniskraut ist nicht nur bei Verletzungen, sondern insbesondere bei der Behandlung von Brandwunden förderlich. Welche Inhaltsstoffe und welcher Wirkmechanismus hier allerdings zum Tragen kommen, ist bis heute nicht geklärt.
- Eine viel gepriesene Heilpflanze bei Sonnenbrand ist auch Aloe. Das Gel aus ihren Blättern kann der Haut zusätzliche Feuchtigkeit spenden und wirkt zugleich kühlend. □

Literaturhinweise

- Ulrich Eberhard: Leitfaden Kampo-Medizin. Elsevier 2003
- Susanne Fischer-Rizzi: Medizin der Erde, 2. Auflage. AT Verlag, Baden und München 2005
- Roger Kalbermatten: Wesen und Signatur der Heilpflanzen. Die Gestalt als Schlüssel zur Heilkraft der Pflanzen. AT Verlag, Aarau 2002
- Dr. Johannes G. Mayer: Das große Handbuch der Klosterheilkunde. Weltbildverlag, Augsburg 2005
- Schapowal, A., et al.: Brit. Med. J. 324 (2002) 144-146
- Schulz, V., Hänsel, R.: Rationale Phytotherapie, Ratgeber für Ärzte und Apotheker, 5. Auflage. Springer Berlin Heidelberg New York (2003) 240-311
- Bruno Vonarburg: Homöotanik. Band 2: Blütenreicher Sommer. Haug Verlag, Stuttgart 2002
- Reuter, H.D.: Spektrum Mariendistel und andere leber- und gallewirksame Phytopharmaka, Arzneimitteltherapie heute. Bundesverband Deutscher Ärzte für Naturheilverfahren (Hrsg.), Aesopus Verlag, Basel 1992
- Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft, Evidenzbasierte Therapierichtlinien, Funktionelle Dyspepsie. Deutscher Ärzte-Verlag, Köln (2002) 153-167
- Wacker, Sabine: Natürlich entgiften. Haug Verlag, Stuttgart 2009
- Dtsch. Ges. f. Allergologie u. klin. Immunologie (DGAI), Ärzteverband Dtsch. Allergologen (ÄDA), Dtsch. Akad. f. Allergologie: Weißbuch Allergie in Deutschland. Urban und Vogel, 2004 □