

Ursel Bühring

Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde

Leseprobe

[Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde](#)

von [Ursel Bühring](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b10169>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Magenerkrankungen

„Essen hält Leib und Seele zusammen“, „Liebe geht durch den Magen“ oder „Es schlägt mir auf den Magen“ sind Redensarten, die darauf aufmerksam machen, welche Bedeutung der Magen über seine Organfunktion hinaus besitzt. Der Bauch wurde schon immer als Zentrum des Wohlbefindens angesehen. Ein Hinweis darauf, Körper, Seele und Geist in eine ganzheitliche Therapie einzubeziehen. Gerade das gelingt in der **Phytotherapie** besonders gut, wobei traditionell eine Fülle an pflanzlichen Heilmitteln und Gewürzen zur Verfügung steht, die Ihnen in diesem Kapitel vorgestellt werden. Häufig genügen Arzneitees, diätetische Maßnahmen oder das Würzen von Speisen, um eine Besserung der Beschwerden herbeizuführen. Deshalb wird es Sie nicht verwundern, dass die Selbstmedikation bei Verdauungsbeschwerden einen großen Stellenwert einnimmt.

- Praxis-Einstieg: Eigenerfahrung der Bitterstoffwirkung (s. Kasten „Praxis“, Kap. 17.3, S. 110)
- Grundlagen der Bitterstoffe und zugehörige Pflanzen (s. Kap. 17.3, S. 110)

- Heilpflanzen bei Magenerkrankungen
- Praxis-Rezept: Medizinalwein und Theriak (mit Bitterstoffdrogen) s. Kap. 8, S. 55

„Wir können uns durch das tägliche Essen krank machen, aber auch stärken und unsere Gesundheit erhalten.“

Paracelsus

Der **Verdauungsvorgang** ist außerordentlich komplex und eng verbunden mit dem vegetativen Nervensystem: Schon wenn wir Appetit verspüren, werden die Verdauungssäfte zum Fließen gebracht. Das vegetative Nervensystem ist zuständig für die Muskelbewegungen, mit denen der Speisebrei durchknetet wird, und gleichermaßen für die Erzeugung des Magensafts, die Produktion von Histamin, Prostaglandin und Gastrin. Hormonelle, nervale und enzymatische Faktoren sind eng miteinander verbunden und stehen in einem sensiblen Gleichgewicht zueinander, um die Sekretion, Motorik und Durchblutung zu regulieren. Seelische Belastungen oder ungesunde Ernährung können dieses Gleichgewicht stören und „auf den Magen schlagen“. Der Nervus vagus kann durch Stressfaktoren so übererregt werden, dass sich Magengeschwüre bilden. Deshalb sollte man bei

der Suche nach der Ursache von Magenerkrankungen immer auch nach Ursachen im seelischen Bereich forschen.

Die aufgenommene Nahrung kommt am besten nach dem Motto „gut gekaut ist halb verdaut“ mechanisch fein zerkleinert über die Speiseröhre in den Magen, vom kohlenhydratspaltenden Enzym Ptyalin vorverdaut und gut mit Speichel vermischt. Im Magen wird der Speisebrei durchknetet und durch konzentrierte Salzsäure desinfiziert. Erst im sauren Magenmilieu (pH 1) beginnt die Eiweißverdauung (Pepsinogen und Kathepsin). Frischkost wird am schnellsten, stark fetthaltige Speisen am langsamsten verdaut. Deshalb reicht man frische Salate zu Beginn, weil sie die Verdauungssäfte „locken“.

Grundvoraussetzung, um **Krankheiten der Verdauungsorgane vorzubeugen**, ist eine **gesunde Ernährung**. Sie soll abwechslungsreich, naturbelassen und vollwertig sein, damit der Körper die nötigen Nährstoffe, Spurenelemente, Vitamine und Enzyme aufnehmen kann. „Moderne“ Ernährungsgewohnheiten machen dies oft unmöglich: Durch Kochen oder



Abb. 21.1 Enzian *Gentiana lutea*, die Wurzel als wirksamer Bestandteil im Magenbitter.



Abb. 21.2 Ingwer *Zingiber officinale*, bewährtes Mittel gegen Reiseübelkeit.



Abb. 21.3 Kamille *Matricaria recutita*, krampflösend und schmerzlindernd bei Magenbeschwerden.



Abb. 21.4 Kohl *Brassica oleracea*, die Pflanze mit dem „Anti-Ulkus-Faktor“.



Abb. 21.5 Süßholz *Glycyrrhiza glabra*, schleimhautschützend bei Gastritis.



Abb. 21.6 Tausendgüldenkraut *Centaurium erythraea*, Tonikum gegen nervöse Magenbeschwerden.

Braten gehen Vitamine verloren. Enzyme werden bereits bei 30 bis 40 °C nahezu vollständig zerstört; Enzymgifte werden zusätzlich in Konservierungsmitteln eingesetzt, um Speisen haltbar zu machen. Ein Mangel an körpereigenen Enzymen vermindert aber die Nahrungsauswertung. Zunehmend zerstören Antibiotika (z.B. über Fleisch eingenommen) die gesunde Darmflora – die lebensnotwendigen Darmbakterien machen eine Auswertung der Nahrung aber überhaupt erst möglich. In einer gestörten Darmflora haben krankheitserregende Bakterien, Pilze und Pilzgifte ein leichtes Spiel (s. Kap. 20, S. 133 und 29.2, S. 588).

Durch einen Mangel an **Bitterstoffen** wird die Nahrung nur ungenügend ausgewertet. Das kann vielerlei Beschwerden nach sich ziehen und es überrascht nicht zu erfahren, dass lediglich durch eine tägliche kleine Gabe von Bitterstoffen oftmals Kopfschmerz und Migräne verschwinden! Raffinierte Zucker und Weißmehle sind so genannte „Mineralstoff- und Spurenelementräuber“ und tragen eher zur Übersäuerung bei. Auch größerer Fleischkonsum kann eine Übersäuerung verursachen – Bitterstoffe gleichen den Säure-Basen-Haushalt aus (s. Kap. 16, S. 89). Zu wenig **Ballaststoffe** verursachen einen trägen Darm und verdichteten Speisebrei, in dem Giftstoffe entstehen können, die den Körper belasten.

Phytotherapie

Aufgrund neuerer experimenteller und klinischer Studien gewinnen „Magenphytotherapeutika“ zunehmend an Bedeutung. Nicht nur bei akuten, auch bei chronischen und funktionellen sowie bei psychosomatisch bedingten Magenerkrankungen spielen Arzneipflanzenanwendungen eine große Rolle. Die Übergänge zwischen den einzelnen Krankheitsbildern sind durch die funktionelle Verbindung der Verdauungsorgane (s.o.) häufig fließend. Das kann bei Teemischungen sehr gut berücksichtigt werden. Bei schwereren Erkrankungen kommt die Phytotherapie an ihre Grenzen, kann aber begleitend oder unterstützend eingesetzt werden. Zum Einsatz kommen

- sekretionsanregende, appetit- und gallefördernde **Bitterstoffdrogen**,
- verdauungs- oder gallefördernde, krampflösende, blähungstreibende und entzündungshemmende Aromatika sowie
- schleimhautschützende Mucilaginosa.



Hinweis

Arzneiteemischungen für den Magen sollten körperwarm, also weder heiß noch kalt getrunken werden.

21.1 Akute Magenerkrankungen

Bestimmt haben auch Sie schon öfter an einer „akuten Magenerkrankung“ gelitten, unter „Bauchweh“, Übelkeit und Erbrechen, Appetitlosigkeit, Magenkrämpfen, einer akuten (nicht chronischen) Nahrungsmittelunverträglichkeit oder einer akuten Gastritis, vielleicht aufgrund einer Überladung des Magens, oder es wurde Ihnen oder Ihren Kindern schlecht beim Autofahren. In diesen Fällen sind **sofortige lindernde Maßnahmen** nötig. Wahrscheinlich kennen Sie die hervorragende Wirksamkeit von Kamille- oder Pfefferminztee aus eigener Erfahrung – wir haben sie in diesem Kapitel dargestellt. Persistieren allerdings die Beschwerden, sind abklärende Untersuchungen erforderlich, um die Ursachen der Magenbeschwerden zu analysieren und zu behandeln.

Übelkeit und Erbrechen

Der „ruckartigen Entleerung des Mageninhalts“ gehen meist vegetative Symptome voraus wie Blässe, Schweißausbruch und erniedrigter Blutdruck.

Die **Ursachen** sind vielseitig, neben Verdauungsstörungen können auch Vergiftungen, Herz-Kreislauf- oder zerebrale Erkrankungen, Appendizitis, Migräne, Glaukomanfall, psychische Ursachen, Schwangerschaft oder Reisen beteiligt sein. Natürlich steht die ursächliche Behandlung im Vordergrund.

Phytotherapie bei Übelkeit und Erbrechen

Bei leichten bis mittelschweren funktionellen Störungen im Gastrointestinaltrakt haben sich Kombinationen mit aromatischen **Bittermitteln**, **Antiphlogistika** und **Karminativa** bewährt:

- bei Übelkeit und Erbrechen **Pfefferminze**, **Kamille**, **Melisse** und **Ingwer** (Ingwer in der

Schwangerschaft behutsam, eher in kulinarischen Dosen einsetzen), speziell bei Leber-Galle-Störungen **Pfefferminze**, **Artischocke** u.a. Bittermittel,

- bei Kinetosen (Reisekrankheit) **Ingwer** und **Pfefferminze**,
- bei verdorbenem Magen **Kamille**, **Mariendistel**-samen helfen, die Entgiftungsstation Leber zu schützen.

Reisekrankheit

Unter der Reisekrankheit, Kinetose genannt, versteht man Beschwerden, die während des Fahrens im Auto oder auf dem Schiff auftreten. Die **Ursachen** liegen in den visuellen Wahrnehmungen des Auges, die nicht mit den Schwingungen, die das Gleichgewichtszentrum des Innenohrs zu verarbeiten hat, übereinstimmen. Das Auge passt sich den Fahrbewegungen an, aber das Innenohr vermag die ständig wechselnden Impulse nicht zu regulieren.

Da das Gleichgewichtsorgan mit dem Brechzentrum im Gehirn verbunden ist, werden bei entsprechender Empfindsamkeit die bekannten **Symptome** ausgelöst: leichtes Unwohlsein, Blässe, Kreislaufschwäche, kalter Schweiß bis hin zu lang anhaltendem Erbrechen mit starker Erschöpfung.

Phytotherapie bei Reisekrankheit

Hier wirkt **Ingwer** direkt am Verdauungstrakt und ist ein sicheres Mittel, auch **Pfefferminze** hat sich bewährt, am besten vorbeugend vor Fahrtbeginn als Tee, evtl. gewürzt mit Ingwer, oder als Pfefferminzplätzchen (*Menthae piperitae rotulae*). 1 TL getrockneter Ingwer oder ½ TL frisch geriebener Ingwer in 1 Glas Apfelsaft schmeckt und wirkt gleichermaßen, auch für Kinder. Für sie hat sich auch ein **Riechkissen** (s. Kap. 11.3, S. 69) bewährt mit je 30 g Minze, Melisse, Ingwer und gestoßenem Fenchel.

Tipp

Einige Tage vor Beginn einer Seereise Vitamin-B₆-Kuren durchführen. Das setzt die Erregbarkeit der motorischen und vegetativen Nerven herab (Prof. Müller-Limmroth, München, empfiehlt 2–3 Tage vor Abreise 2×40 mg Vitamin-B₆-Dragees tägl.).

Magenkrämpfe

(s. Kap. 21.2, S. 182) Bei leichteren **Krämpfen** im Magen-Darm-Bereich ist **Gänsefingerkraut** zu empfehlen, das „Krampfkraut“, das besonders die glatte Muskulatur und vor allem den Magenpförtner beruhigt, zusätzlich die krampflösende und entzündungshemmende **Kamille** sowie die krampflösende und brechreizlindernde **Pfefferminze**. Bewährt hat sich auch die stark entzündungshemmende und krampflösende **Süßholzwurzel**.

Akute Gastritis

Die **akute Gastritis** (Magenschleimhautentzündung) kann bakterieller oder viraler Ursache sein oder hervorgerufen werden durch verdorbene Nahrungsmittel, Medikamente, Giftstoffe, Stress, Allergien oder übermäßigen Alkohol- oder Nikotingenuss.

Symptome sind Sodbrennen, Völlegefühl, Übelkeit, Erbrechen und Appetitlosigkeit sowie ein beeinträchtigtes Allgemeinbefinden.

Eine akute Gastritis kann auch als **Begleiterscheinung schwerer Erkrankungen** entstehen, bei der die Phytotherapie natürlich an ihre Grenzen kommt: nach Verbrennungen, schweren Verletzungen, nach Unfällen oder Verätzungen, bei akutem oder chronischem Nierenversagen oder einer Sepsis, Urämie oder Schock sowie nach Operationen. 60–100% der Patienten auf einer Intensivstation zeigen eine akute Gastritis, die sich ohne prophylaktische Therapie in 15% der Fälle zu einer lebensbedrohlichen **hämorrhagischen Gastritis** entwickelt, daher gehört heute eine Gastritisprophylaxe mit Protonenpumpenhemmern und H₂-Rezeptorenblockern zur Standardtherapie vor größeren Operationen! Die **Komplikation** einer akuten Gastritis ist eine **Magenblutung**. Deshalb müssen akut verlaufende Gastritiden mit Blutungen und anhaltenden, therapieresistenten Beschwerden immer durch eine Gastroskopie abgeklärt werden.

Bei der **Entstehung** spielt die Magensäure eine entscheidende Rolle: Normalerweise produzieren vor allem die Nebenzellen eine alkalische Schutzschicht aus Schleim und Bikarbonat, die als Schleimhautbarriere das Einwirken der Magensäure auf die Schleimhaut verhindert. Diese Schutzfunktion hängt auch von anderen Faktoren ab wie der intakten Durchblutung der Magen-

schleimhaut, inkl. der Produktion von Prostaglandinen (hormonähnlichen Substanzen mit Schleimhautschutz), bei deren Störungen es an einzelnen Stellen zu einem Zusammenbruch der Schleimhautbarriere kommen kann. Dann wirkt die Magensäure direkt auf die Schleimhautzellen ein, und Läsionen entstehen. In der **Schulmedizin** hemmt man die Produktion der Magensäure durch Protonenpumpenhemmer (Medikament, das die Magensäureproduktion hemmt: Omeprazol) oder H₂-Rezeptorenblocker (Ranitidin) oder verordnet Antazida, die die von den Magendrüsen bereits produzierte Magensäure neutralisieren: Magnesium- oder Aluminiumsalze. Das lindert die Schmerzen und lässt die Läsionen ausheilen.

Phytotherapie bei Gastritis

Eine akute nichthämorrhagische Gastritis kann meistens schnell behoben werden durch Weglassen der auslösenden Faktoren und **Heilpflanzenteemischungen** aus **Kamille**, **Pfefferminze**, **Melisse**, **Fenchel** oder **Gänsefingerkraut**. Feuchtwarme **Dampfkompresen** auf den Magen (**Kamille**, **Heublumen**) und warme Füße (Fußbad) lindern die Beschwerden. Bessern sich die Beschwerden nicht oder kommt es zu Bluterbrechen oder Blut im Stuhl, sind eine diagnostische Abklärung (Magenblutung?) und daraus folgende weitere Therapiemaßnahmen dringend erforderlich.

21.1.1 Heilpflanzen bei akuten Magenerkrankungen

Artischocke

Cynara cardunculus

Cynarae folium (M)

(s.Kap.22, S.215) Artischockenblätter wirken u.a. brechreizlindernd und verdauungsfördernd; deshalb ist ihr Einsatz bei akuten „Magenproblemen“ gerechtfertigt.

Inhaltsstoffe: Caffeoylchinasäurederivate, bis zu 6% Bitterstoffe (Bitterwert: 11 500), Flavonoide.

Wirkungen: Gallenflussfördernd, leberregenerierend und -schützend, appetitanregend, antiemetisch, krampflösend, blähungswidrig u. v. m.

Indikationen: Völlegefühl, Dyspepsie und Übelkeit, Funktionsstörungen von Leber und Galle (s. dort). Gute Erfahrungen bei Dyspepsie mit Übelkeit in Anwendungsbeobachtungen (Hepar-Pos, Hepar-SL forte).

Kommission E: *Dyspeptische Beschwerden (v. a. wenn sie auf Störungen des Leber-Galle-Systems zurückzuführen sind).*

Tagesdosis: 6 g Droge.

Präparate: Hepar SL forte Kps., Carminagal N Drg., Cynacur Drg.

Teezubereitung: 1 TL geschnittene Droge mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 7 Min. ziehen lassen, abgießen. 2 × tägl. 1 Tasse 30 Min. vor den Mahlzeiten.

Gänsefingerkraut

Potentilla anserina

Potentillae anserinae herba (M)

(s.Kap.20: Darm, S.133) Dieses silbrig schillernde, sonnengelb blühende Rosengewächs (Rosaceae) sollte laut einer Legende aus dem Mittelalter am Johannistag vor Sonnenaufgang ausgegraben und die Wurzel als Amulett um den Hals getragen werden. So könne man die Liebe der Menschen gewinnen. Heute wird das Gänsefingerkraut als **das** Krampfkraut ohne unangenehme Nebenwirkungen verwendet, bei Durchfall und bevorzugt bei Menstruationsbeschwerden.

Inhaltsstoffe: 5 – 10% Gerbstoffe, Tormentosid (von lat. „Tormentum: Kolik“), Flavonoide, Cumarine, Anthocyane, Phytosterole und Stoffe unbekannter Struktur, die eine krampflösende Wirkung besitzen.

Wirkungen: Zusammenziehend, krampflösend, leicht stopfend, entzündungshemmend.

Indikationen: Magenkrämpfe oder -koliken, Durchfall, Gastroenteritis, Meteorismus mit krampfhafter Herzbeklemmung, Reizmagen, Pylorusspasmus bei Säuglingen, Menstruationskrämpfe.

Kommission E: Zur unterstützenden Therapie leichter, unspezifischer, akuter Durchfallerkrankungen. Leichte Entzündungen im Bereich der Mund- und Rachenschleimhaut. Leichte dysmenorrhische Beschwerden.

Darreichungsformen: Tee, Milchauszug (auch mit der Wurzel), Tinktur, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 4–6 g Droge.

Nebenwirkungen: Bei Reizmagen können die Beschwerden verstärkt werden.

Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: florabio naturreiner Heilpflanzensaft Gänsefingerkraut.

Teezubereitung: 1 TL (1 g) Droge mit 1 Tasse siedendem Wasser überbrühen und 10 Min. ziehen lassen.

Ingwer

Zingiber officinalis

Zingiberis rhizoma (M)

In der ayurvedischen Medizin gilt Ingwer als die würzig-scharfe Arznei schlechthin, die das Stoffwechselfeuer ankurbelt, den Körper wärmt, den Magen besänftigt und die Verdauung fördert. Frischer Ingwer verströmt ein warmwürziges Aroma, er schmeckt scharf aromatisch mit blumig-zitronigem, bitterem Beigeschmack. Schon die Seefahrer kauten Ingwerwurzel gegen „Seekrankheit“, und neuerdings konnte in Studien festgestellt werden, dass Ingwer Übelkeit, Erbrechen und Schwindel genauso gut lindert wie herkömmliche Antihistaminika, ohne allerdings schläfrig zu machen. In Malaysia reibt man sich bei Übelkeit, Schwindel und Kopfweg Stirn und Nacken mit einer frisch angeschnittenen Scheibe Ingwer ein. Ingwer gehört zu den Ingwergewächsen (Zingiberaceae) und treibt aus seinem knolligen Rhizom schilfarartige Blätter. Geerntet wird das Rhizom ab 10 Monate nach Einlegen eines Ingwerrhizoms in die Erde.

Inhaltsstoffe: 2–3% ätherische Öle (Zingiberen, Zingiberol) und 5–8% Scharfstoffe (Harze: Gingerol und Shogaol), Bitterstoffe, Fette, Zucker, Schleime.

Wirkungen: Brechreizlindernd, verhütet die Symptome der Reisekrankheit (serotoninantagonistisch), steigert die Speichel-, Magen- und Gallensaftsekretion. Appetitanregend, erwärmend, blähungswidrig, steigert Tonus und Peristaltik des Darms, keimtötend und durchblutungsfördernd. Neuerdings wurden antihepatotoxische Eigenschaften nachgewiesen.

Indikationen: Bewegungs- und Reisekrankheit (Schwindel, Übelkeit, Erbrechen), postoperative Übelkeit und Schwangerschaftserbrechen (nach ärztlicher Rücksprache), Verdauungsbeschwerden wie Magenverstimmungen, Blähungen, Koliken, Pankreasinsuffizienz und zur Darmsanierung, Appetitlosigkeit.

Kommission E: *Dyspeptische Beschwerden; Verhütung der Symptome der Reisekrankheit.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur (20 Tr. vor Reiseantritt), Fertigpräparate.

Tagesdosis: 2–4 g Droge.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt. Vor dem Schlafen eingenommen, kann Ingwer zu einer Beeinflussung des Träumens führen und bei sehr starker Überdosierung vereinzelt zu Halluzinationen.

Gegenanzeigen: Bei Gallensteinleiden nur nach ärztlicher Anweisung.

Präparate: Zintona Kps.

Teezubereitung: ca. ½ TL (1 g) frisch zerkleinerte Ingwerwurzel mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, nach 7 Min. abgießen. Mehrere Tassen vor Reiseantritt trinken.

Kamille**Matricaria recutita****Matricariae flos (M)**

„Die Kraft, das Weh im Leib zu stillen, verlieh der Schöpfer den Kamillen.
 Sie blühen und warten unverzagt auf Jemand, den das Bauchweh plagt.
 Der Mensch jedoch in seiner Pein glaubt nicht an das, was allgemein zu haben ist.
 Er ruft nach Pillen. Verschon mich, sagt er, mit Kamillen, um Gottes Willen!“

Karl Heinrich Waggenerl

(s. Kap. 23, S. 244 und 26, S. 378) Im alten Ägypten galt die Kamille als heilig und wurde mit ihrem gelben Blütenboden als Blume des Sonnengottes verehrt. Die Pflanze aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae) war ein Universalmittel und ist eines der ältesten und bekanntesten Heilmittel überhaupt. Auch wenn die arzneilich verwendete Kamille hauptsächlich aus osteuropäischen Ländern importiert wird: Kamille aus deutschen Anbaugebieten hat einen sehr viel höheren Anteil an ätherischen Ölen als diese und sollte bevorzugt werden. Kamillenblüten in Filterbeuteln aus dem Lebensmittelladen besitzen keine Arzneibuchqualität!

Kamille ist bei Magenbeschwerden besonders empfehlenswert, wenn entzündliche, krampfartige oder Reizzustände der Schleimhäute vorliegen. Ungesüßt schluckweise warm zwischen den Mahlzeiten trinken.

Inhaltsstoffe: 0,3–1,4% ätherisches Öl (mit Chamazulen und x-Bisabolol), bis 10% Schleimstoffe, Flavonoide und Cumarine.

Wirkungen, innerlich: Entzündungshemmend, krampflösend, entblähend, ulkusprotektiv (das α -Bisabolol des äth. Öls reduziert konzentrationsabhängig die proteolytische Aktivität von Pepsin im Magen), mild beruhigend, reizmildernd, antibakteriell (gegen Staphylokokken und Streptokokken), bakterientoxinhemmend und pilzhemmend. Immunstimulierend (Schleimstoffe) und experimentell auch gegen *Helicobacter pylori* wirksam. **Äußerlich:** wundheilungsfördernd.

Indikationen: Bei Magen-Darm-Beschwerden mit Krämpfen, Reizmagen, Blähungen, Brechreiz oder Gastritis sowie bei Menstruationsbeschwerden. Bei Magengeschwüren Rollkur mit Kamille (s. Kap. 21.3.1, S. 201). Äußerlich bei Haut- und Schleimhautentzündungen und adjuvant bei Candidainfektionen.

Kommission E: Äußere Anwendung: Haut- und Schleimhautentzündungen, bakterielle Hauterkrankungen einschließlich der Mundhöhle und des Zahnfleisches. Inhalationen: Entzündliche Erkrankungen und Reizzustände der Luftwege. Bäder, Spülungen: Erkrankungen im Anal- und Genitalbereich. Innere Anwendung: Gastrointestinale Spasmen, entzündliche Erkrankungen des Gastrointestinaltrakts.

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Extrakte. (Alkoholisch-wässrige Extrakte wirken intensiver als Teezubereitungen, weil in Letzteren nur 15–25% des ätherischen Öls gelöst werden.)

Hinweis: Die Kombination von Tee mit Tinktur hat sich bewährt, um den Gesamtkomplex der Kamillenwirkstoffe zu erhalten: Im Tee sind Flavonoide und Schleimstoffe nahezu vollständig gelöst, aber nur ca. 15% der ätherischen Öle, in alkoholischen Extrakten dagegen sind die ätherischen Öle und Flavonoide gelöst, nicht aber die Schleimstoffe.

Tagesdosis: 3–4× tägl. ca. 3 g Droge.

Nebenwirkungen: Selten (!) allergische Reaktionen: Kontaktallergien (Schnupfen, Asthma, Hautirritationen. Allergien rufen in der Hauptsache Anthemisarten hervor: *Anthemis nobilis*: römische Kamille, *Anthemis arvensis*: Hundskamille, nicht aber *Matricaria recutita*!). Die Verträglichkeit kann getestet werden durch das Einreiben von 2–3 Tr. Kamillentinktur in die Ellenbeuge – zeigen sich nach ca. 15 Min. keine Reaktionen, darf Kamille verwendet werden.

Gegenanzeigen: Korbblütlerallergie (äußerst selten!).

Präparate: Kamillosan Konzentrat Lsg., Markalakt Plv. (Laktose als Trägersubstanz), Matmille Extrakt.

Tezubereitung: 1 EL (3 g) Droge mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, zudecken und nach 3 Min. filtrieren (durch die kurze Ziehdauer wird eine Überreizung der Schleimhaut vermieden). 1–3× tägl. 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten, also auf nüchternen Magen trinken; die Anwendung im Magen-Darm-Bereich sollte 2–3 Wochen über die akute Symptomatik hinaus dauern.

Melisse

Melissa officinalis

Melissae folium (M)

„Wie ein sanftes Ruhekissen wirkt der Tee von den Melissen.

Stärkt Nerven, Herz und Magen, hilft bei vielen Frauenplagen,

Fördert auch den Schlaf ganz herrlich, kurzum: macht sich unentbehrlich.“

(s. Kap. 26, S. 378, 27, S. 484 und 28, S. 536) Ja, sie macht sich unentbehrlich, indem ihre ätherischen Öle den nervösen Magen beruhigen und ihre Bitterstoffe die Magen- und Gallensaftproduktion anregen, die Verdauung fördern und Blähungen lindern – das muss man erfahren haben!

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle, Flavonoide, Gerbstoffe, Phenylcarbonsäuren und Bitterstoffe.

Wirkungen: Beruhigend, blähungswidrig, krampflösend.

Indikationen: Nervöse funktionelle und vegetative Übererregbarkeit, akute und auch chronische Magen- und Darmstörungen, Meteorismus. Als mildes Beruhigungsmittel, insbesondere bei „nervösem Magen“ und bei nervösen Herzbeschwerden.

Kommission E: *Nervös bedingte Einschlafstörungen, funktionelle Magen-Darm-Beschwerden.*

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Destillat, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 1,5–4,5 g Droge.

Nebenwirkungen / Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: florabio Heilpflanzensaft Melisse, Euvegal Entspannungs- und Einschlafdragees (mit Baldrian), Pascosedon Tr. oder Tbl. (mit Baldrian, Hopfen), Balsamischer Melissengeist (mit Engelwurz, Nelke, Koriander, Muskatnuss, Zimt).

Tezubereitung: 1 TL (1 g) Droge mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen und 7 Min. bedeckt ziehen lassen. 3× tägl. 1 Tasse.

Pfefferminze

Mentha x piperita

Mentha piperitae folium (M)

(s. Kap. 20, S. 133, 22, S. 215 und 28, S. 536) Die Minze war von jeher ein begehrtes Kraut: Orientalische Herrscher legten Minzenblätter als Zeichen der Freundschaft und der Liebe in ihre Schriftrollen. Im Mittelalter trugen die Menschen Minzensträußchen am Hals, um üble Gerüche und ansteckende Krankheiten zu vertreiben. Pfefferminztee vertreibt auch die unangenehmen Beschwerden eines überfüllten Magens und ist das Mittel der Wahl, wenn Übelkeit und Brechreiz mit Krämpfen im Vordergrund stehen.

Inhaltsstoffe: 0,5–4% ätherisches Öl (Hauptbestandteil: Menthol 35–50%), Flavonoide, Bitter- und Gerbstoffe.

Wirkungen: Krampflösend, brechreizlindernd, schmerzlindernd, verdauungsfördernd, gallenflussfördernd, gärungswidrig, antiseptisch.

Indikationen: Krampfartige Magenbeschwerden und Gallenleiden, verdorbener Magen (Menthol desinfiziert), sehr gut wirksam bei Übelkeit und Erbrechen. Schluckauf, funktionell-krampfhaftes Oberbauchsyndrom (Menthol blockiert die Schmerzrezeptoren der Magenschleimhaut, deshalb wirkt Pfefferminze schmerzlösend).

Kommission E: *Krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich und der Gallenblase und -wege.*

Darreichungsformen: Tee, Likör, Tinktur, ätherisches Pfefferminzöl, Fertigpräparate.

Hinweis: Von einem Dauergebrauch von Pfefferminzzubereitungen ist abzuraten, vor allem bei chronischen Magenbeschwerden, aufgrund des Mentholgehalts!

Tagesdosis: 3–6 g Droge, 5–15 g Tinktur.

Nebenwirkungen: Magenreizung bei zu langer Anwendung.

Gegenanzeigen: Blätter: Bei Gallensteinleiden nur nach ärztlicher Rücksprache.

Öl: Nicht bei Verschluss der Gallenwege, Gallenblasenentzündungen oder schweren Leberschäden.

Präparate: Mentacur Kapseln, Carminativum HetterichTr. (mit Fenchel, Kamille, Kümmel, Pomeranze), Iberogast Tinktur (mit Bitterer Schleifenblume, Kamille, Kümmel, Mariendistel, Melisse, Pfefferminze, Schöllkraut, Süßholz), Pfefferminzplätzchen (*Menthae piperitae rotulae*).

Teezubereitung: 1–2 TL (1–2 g) Droge (der Stängelanteil sollte bei Arzneibuchqualität unter 5% liegen, für selbst geernteten Tee wählt man sowieso nur die Blätter) mit 1 Tasse siedendem Wasser übergießen und 10 Min. bedeckt ziehen lassen. 3–4× tägl. 1 Tasse trinken, 2–max. 6 Wochen lang.

21.2 Verdauungsstörungen (funktionelle Dyspepsie)

Dyspepsie ist ein Sammelbegriff für unspezifische Verdauungsstörungen oder funktionelle Magenbeschwerden, die meistens durch einen Mangel an Verdauungssäften und Enzymen hervorgerufen werden. Dagegen ist ein Kraut gewachsen, besser gesagt, viele, und zwar vor allem bittere! Verdauungsstörungen sind ein Paradebeispiel für hochwirksame Arzneidrogen.

Andauernde oder rezidivierende abdominale Verdauungsbeschwerden sieht man Menschen oft schon an. Der ungenügend aufgeschlossene Nahrungsbrei wird zu langsam transportiert und verursacht die typischen **Verdauungsbeschwerden**: unklare Oberbauchbeschwerden mit Appetitlosigkeit, Völle- und Druckgefühl, Übelkeit, Sodbrennen, Aufstoßen, Blähungen und Oberbauchkrämpfe, unregelmäßiger Stuhlgang und Unwohlsein. Wenn solche Beschwerden länger als 1 Monat anhalten, spricht man von chronischer Dyspepsie, unter der ca. 5–10% der Bevölkerung leiden.

Ursachen

Meist sind es Motilitätsstörungen des Magen-Darm-Trakts und ein eher übererregtes vegetatives Nervensystem, aber auch psychische Faktoren spielen eine Rolle. Weitere Ursachen von chronischen Verdauungsstörungen sind Erkrankungen der Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse oder eine Fehlbesiedelung im Darm.

Phytotherapie

Hier steht die **Therapie mit Bitterstoffen** im Vordergrund. Bitterstoffe wirken in allen Fällen appetitanregend, sekretionsfördernd und kräftigend. Sie haben auch eine über den Verdauungstrakt hinausgehende allgemein anregende Wirkung, die vor allem in der Geriatrie und in der Rekonvaleszenz genutzt wird. Außerdem werden blähungstreibende **Karminativa**, krampflösende **Spasmolytika** und gallenflussfördernde **Cholagoga** eingesetzt. Kommt es zu galligem Rückfluss vom Duodenum in den Magen, werden gallensäurebindende **Flohsamen** eingesetzt.

Hinweis

Heilpflanzen bei chronischen Erkrankungen müssen über eine längere Zeitspanne hinweg angewendet werden, um ihre volle Heilkraft zu entfalten.

Reizmagen

Aus Verdauungsbeschwerden kann sich ein **funktionaler Reizmagen** entwickeln, vor allem wenn saurer Mageninhalt in die Speiseröhre zurückfließt, häufig Magenkrämpfe bestehen und eine stressbetonte Lebensweise hinzukommt. Ein Reizmagen geht häufig einher mit vegetativen **Symptomen** wie Leistungsschwäche, Erschöpfung, funktionellen Kreislauf- und Herzbeschwerden oder Reizblase. Chronische Verdauungsstörungen und

ein Reizmagen sind häufig psychosomatisch mitbedingt und oft auch mit einer Reizdarmsymptomatik gekoppelt. Deshalb ist es wichtig, bei der Behandlung die Psyche und die individuelle Lebenssituation mit einzubeziehen. Das übererregte vegetative Nervensystem wird mit beruhigenden Heilpflanzen wie **Baldrian**, **Lavendel** oder **Melisse** behandelt sowie mit herzstärkendem **Weißdorn**.

Krämpfe

Bei **Oberbauchkrämpfen** leichter Art werden krampflösende Arzneipflanzen eingesetzt wie z. B. **Kamille**, **Erdrauch** (wirkt besonders auf den Sphinkter Oddi) oder **Schöllkraut** (nur max. 10%-ige Teemischung bzw. derzeit nur Präparate empfohlen!). Entspannung, Nahrungskarenz, Schonung und feucht-warme Wickelaufgaben (**Heublumen**) unterstützen die Schmerzlinderung.

Krampflosend wirkende Alkaloidrogen wie **Tollkirsche**, **Bilsenkraut** oder **Glockenbilsenkraut** bedürfen einer strengen Indikationsstellung; sie sind verschreibungspflichtig und dürfen nur in der normierten Arzneibuchform unter Beachtung von Dosierung, Kontraindikation und Nebenwirkung ärztlich verordnet werden.

Echte **kolikartige Schmerzen** (wellenförmige diffuse viszerale Schmerzen, die an Intensität zu- und abnehmen, verursacht durch spastische Kontraktionen der glatten Muskulatur eines Hohlorgans) sind immer ein Warnzeichen und müssen rasch klinisch abgeklärt werden; meist kündigen sie eine Abflussstörung eines Hohlorgans an. Bei kolikartigen Schmerzen reichen Spasmolytika wie die Kamille nicht aus; sie sind meist eine Indikation für Alkaloidrogen.

Appetitlosigkeit

ist ein häufiges **Symptom**, an dem vielerlei Ursachen beteiligt sein können: funktionelle Magen-Darm-Störungen, Magenschwäche, verminderte Magensaftsekretion, allgemeine Erschöpfungszustände vegetativ-funktioneller Art, postinfektiöse, postoperative oder schwere organische Erkrankung, Anorexie, motorische Störungen des oberen Verdauungstraktes (Magen, Galle, Pankreas). Bei funktionellen Magen-Darm-Störungen genügt die **Phytotherapie** (bevorzugt Bittermittel) als alleinige Maßnahme; dazu gehören auch Gewürzpflanzen wie Anis, Bohnenkraut, Fenchel, Kümmel, Rosma-

rin, Thymian u.a., die in diesem Fall wohlschmeckende Arznei sind! Bei länger dauernder Appetitlosigkeit ist eine Abklärung der zugrunde liegenden Erkrankung erforderlich.

Blähungen

(s. Kap. 20.1, S. 173) Häufig sind Verdauungsbeschwerden von Blähungen begleitet, so genannten Gasbildungen im Magen-Darm-Kanal, die sich schmerzhaft und oft „duftend“ bemerkbar machen. Neben Bitterstoffen und Gewürzen wirken gegen Blähungen vor allem die Karminativa:

Anis *Pimpinella anisum* Anisi fructus (M)

Fenchel *Foeniculum vulgare* Foeniculi fructus / -aetheroleum (M)

Koriander *Coriandrum sativum* Coriandri fructus (M)

Kümmel *Carum carvi* Carvi fructus (M)

Pfefferminze *Mentha x piperita* Menthae piperitae folium (M)

21.2.1 Heilpflanzen bei Appetitlosigkeit und funktionellen Verdauungsstörungen

Therapeutisch bevorzugt werden Kombinationen mit

- **Amara: Bittermittel** (vor allem Amara aromatica) und
- **Ätherisch-Öl-Drogen (Aromatika)**, die individuelle Teemischungen mit breitem Wirkungsspektrum ermöglichen.

Zusätzlich **je nach Beschwerdebild**

- **Karminativa** bei Blähungen,
- **Sedativa** zur Beruhigung eines übererregten Vegetativums oder
- **Spasmolytika** bei Krämpfen.

Bittermittel

Eine Schüssel bitterer Kräuter empfahl schon Antonius Musa, der Leibarzt von Kaiser Augustus im Jahr 60 n. Chr., dem römischen Volk allabendlich zur Förderung der Verdauung. Auch heute werden viele bittere Heilpflanzen zur Therapie von Verdauungsbeschwerden eingesetzt. In der



Ursel Bühring

[Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde](#)

Grundlagen, Anwendung, Therapie

736 Seiten, geb.
erschienen 2011



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de