



# **PHYTOTHERAPIE 2018**

**ANWENDUNGSGEBIETE - KNOCHEN UND GELENKE**

Carolina Gisel Matti

# ANWENDUNGSGEBIETE - KNOCHEN UND GELENKE

## GELENKSCHMERZEN, PRELLUNG UND VERSTAUCHUNG

### Arnika

Arnikatinktur wird traditionell gegen stumpfe Verletzungen eingesetzt.

In der Apotheke erhalten Sie sowohl fertige Arnika-Tinkturen und -Salben als auch lose getrocknete Arnika-Blüten. Um daraus einen Aufguss für Umschläge herzustellen, übergießen Sie etwa zwei Gramm (vier Teelöffel) der Blüten mit 100 Millilitern kochendem Wasser und lassen die Zubereitung 15 Minuten ziehen; danach die Blüten mit einem Sieb herausfiltern. Mit einem solchen Aufguss werden mehrmals täglich Umschläge bereitet. Menschen, die auf Korbblütler wie Kamille, Sonnenhut oder Schafgarbe allergisch reagieren, sollten auf Arnika-Zubereitungen verzichten.

1

### Beinwell

Beinwell wirkt bei stumpfen Verletzungen wie Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen.

Es finden sich unter anderem sogenannte Pyrrolizidinalkaloide in der Pflanze. Da diese Substanzen die Leber schädigen und Krebs auslösen können, sollen Zubereitungen aus Beinwell nur noch äusserlich und bei intakter Haut angewendet werden. Fachleute empfehlen, Beinwell-Präparate nicht länger als vier Wochen einzusetzen. Schwangeren und stillenden Müttern raten sie, ganz darauf zu verzichten.

#### Anzeige

Heutzutage lassen sich jedoch industriell Extrakte herstellen, die fast keine Pyrrolizidinalkaloide mehr enthalten. Fragen Sie Ihren Apotheker nach solchen unbedenklichen Beinwell-Präparaten.

### Brennnessel

Die Brennnessel wirkt gegen rheumatische Gelenkentzündungen, bei Prostatavergrößerung und gegen Harnwegsinfekte.

Die Blätter dieser Pflanze zeichnen sich auch durch ihr entzündungshemmendes Potenzial aus, das heutzutage bei Rheuma und Arthritis genutzt wird. Brennnesselblätter sorgen dafür, dass der Körper weniger der Stoffe ausschüttet, die Entzündungen anheizen.

### Cayennepfeffer

Capsaicin aus dem Cayennepfeffer kurbelt örtlich die Durchblutung an, und eine wohlige Wärme lindert den Schmerz.

Capsaicin sorgt dafür, dass die Nerven erst Schmerzbotenstoffe freisetzen, aber diese Substanzen später nicht mehr nachproduzieren können. Wenn der Vorrat der Botenstoffe erschöpft ist, werden die Schmerzen im Gelenk weniger intensiv wahrgenommen. Zusätzlich regt die verstärkte Durchblutung auch die Nährstoffzufuhr in diesen Bereich an, was die Schmerzlinderung noch unterstützt. Präparate mit Capsaicin gibt es in Form von Cremes, Salben oder Pflastern in der Apotheke.

### Hagebutte

Hagebutte enthält viel Vitamin C und lindert Arthroseschmerzen.

Mittlerweile ist auch der entzündungshemmende Bestandteil der Hagebutte identifiziert: Es handelt sich um ein so genanntes Galaktolipid, einen Stoff, der aus einem Zuckeranteil und Fettsäuren zusammengesetzt ist. Da er hitzeempfindlich ist, reicht es nicht, Hagebuttentee oder -marmelade zu sich zu nehmen, um Arthroseschmerzen zu lindern. Für Fertigpräparate aus der Apotheke werden die Früchte einer bestimmten Hagebutten-Unterart besonders schonend aufbereitet, um möglichst viel des wirksamen Inhaltsstoffs zu erhalten.

### Rosmarin

Rosmarin löst Verkrampfungen der Gallenwege und steigert die Schlagkraft des Herzens.

Äusserlich reizt Rosmarin die Haut und kurbelt so die Durchblutung an. Das bringt ebenfalls den Kreislauf in Schwung und lindert die Beschwerden bei Gelenkrheuma. Für ein Vollbad setzt man 80 Gramm getrocknete Rosmarinblätter ein.

### Senf

Senfwickel lindern rheumatische Beschwerden.

Senfwickel oder -bäder lindern daher die Beschwerden bei degenerativen Gelenkerkrankungen, Weichteilrheumatismus oder Durchblutungsstörungen. Zudem werden Breiumschläge mit weissen Senfsamen auch gegen Atemwegserkrankungen empfohlen.

#### Anzeige

Für einen Umschlag etwa 100 Gramm Senfmehl mit lauwarmem Wasser vermischen, so dass die Masse eine breiartige Konsistenz bekommt. Dieser Brei wird in ein Baumwolltuch gepackt und bei Erwachsenen für etwa zehn Minuten auf die Brust gelegt, bei Kindern drei bis fünf Minuten. Für ein Fussbad braucht man etwa 20 bis 30 Gramm Senfmehl pro einem Liter Wasser. Bäder und Umschläge jedoch nicht länger als vierzehn Tage hintereinander verwenden, damit die Haut durch die Behandlung nicht übermässig gereizt wird. Senfsamen und -mehl gibt es in der Apotheke.

### Teufelskralle

Teufelskralle wirkt gegen Schmerz und Entzündung bei Arthrose.

Verschiedene offizielle Gesundheitskommissionen bescheinigen ihr eine Wirkung gegen Schmerz und Entzündung bei degenerativen Gelenkbeschwerden wie Arthrose. Zu diesem Zweck sind auch zahlreiche Fertigpräparate mit Extrakten aus der Wurzel in der Apotheke erhältlich.

### Wacholder

Wacholderbeeren wirken gegen Beschwerden des Magen-Darm-Trakts.

Aber auch äusserlich angewendet, entfaltet der Wacholder arzneiliche Wirkungen: Meist kommen die ätherischen Öle dabei als Badezusatz gegen Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises zum Einsatz. Denn sie fördern die Durchblutung und führen so zu einer wohltuenden Erwärmung des Gewebes. Ihre Apotheke hält eine Reihe von fertigen Badezusätzen mit Wacholder für Sie bereit.

### Weihrauch

Weihrauchextrakt zeigt vielversprechende Ergebnisse u.a. bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, Arthritis und Hirntumoren.

Neben der kultischen Verwendung wird der Weihrauch seit alters her auch als Arzneimittel genutzt. In der traditionellen indischen Medizin wurden damit beispielsweise Blähungen, Husten, Asthma, Krebsleiden oder Arthritis behandelt. Einige dieser Anwendungsgebiete erscheinen auch heute noch plausibel, da mittlerweile im Weihrauch die entzündungshemmenden Boswelliasäuren nachgewiesen werden konnten.

In ersten klinischen Studien konnte Weihrauchextrakt bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, Arthritis, Bronchialasthma und Hirntumoren mit positiven Ergebnissen aufwarten. Um diese vielversprechenden Hinweise zu erhärten, sind jedoch weitere Untersuchungen nötig. Daher gibt es in Deutschland bisher noch keine Fertigarzneimittel, die Weihrauchextrakt enthalten.