Heilpflanzen für ein gesundes Alter

Wer für sein Wohlbefinden regelmässig Heilpflanzen verwendet, kann mit Zuversicht dem Älter werden entgegenblicken. So haben verschiedene Pioniere der Kräuterheilkunde ein höchst beachtliches Alter erreicht. Hildegard von Bingen – sie lebte von 1098 bis 1179 – erreichte mit 81 Jahren für die damalige Zeit beinahe schon ein biblisches Alter. Pfarrer Kneipp – er lebte von 1821 bis 1897 – gelang es, während seiner Studienzeit mit Wassergüssen und dem Einsatz von Heilkräutern die Tuberkulose zu überwinden und wurde schliesslich 76 Jahre alt. Kräuterpfarrer Künzle verstarb 1945 im hohen Alter von 88 Jahren. Maria Treben wurde 84 jährig, Kräuter-Doktor Alfred Vogel schliesslich erreichte das hohe Alter von 94 Jahren.

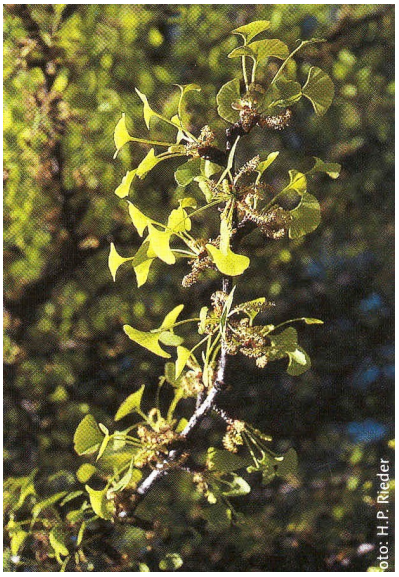
Weissdorn zur Stärkung des Herzens

Der Weissdorn ist eine sehr gebräuchliche Heilpflanze der nördlichen Hemisphäre und wird sowohl in der europäischen als auch der chinesischen und amerikanischen Medizin gerne angewendet. In der Schweiz sind zwei Arten heimisch: Der eingrifflige Weissdorn (lateinisch: *Crataegus monogyna*) hat meist tief 5-teilig eingeschnittene Blätter und besitzt wie der Name sagt nur 1 Griffel. Beim spitzdornigen Weissdorn (lateinisch: *Crataegus oxyacantha*) sind die Blätter nur wenig tief geteilt oder leicht gezähnt; die Blüte ist 2-grifflig. Der Weissdorn gehört zur Pflanzenfamilie der Rosengewächse. Für medizinische Zwecke können sowohl die Blüten als auch die Blätter und Früchte verwendet werden.
Für die Herz stärkende Wirkung sind vor allem niedermolekulare Procyanidine vom Catechintyp sowie die Flavonoide Vitexin-2-rhamnosid und Hyperosid verantwortlich. Weissdornpräparate helfen bei Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefässe, bei Herzmuskelschwäche, bei Druck- und Beklemmungsgefühl in der Herzgegend und leichten Formen von Herzrhythmusstörungen. Durch die Stärkung des Herzmuskels können auch Wasseransammlungen in den Beinen zum Verschwinden gebracht werden. Wichtig ist, die Behandlung über längere Zeit (mindestens 3-4 Monate) durchzuführen.

Weissdorn

Ginkgo fördert die Hirndurchblutung

Extrakte aus den frischen Blättern des Ginkgobaumes (lateinisch: *Ginkgo biloba L.*) enthalten spezielle Wirkstoffe, welche die Hirndurchblutung anregen und die Sauerstoffversorgung des Gehirnes verbessern, u. a. verschiedene Flavonoide und Biflavone sowie die Diterpenoide Ginkgolid A, B und C. Ginkgo-Extrakte werden deshalb vor allem zur Vorbeugung und Behandlung von Mangeldurchblutungserscheinungen des Gehirns eingesetzt wie Schwindel, Ohrensausen, Gliederzittern, Kopfschmerzen, Migräneanfälligkeit, Bewusstseins- und Orientierungsstörungen, Konzentrationsstörungen, Gedächtnisschwund und vermindertes Reaktionsvermögen. Auch eine Wirkung bei Alzheimer und erhöhtem Augeninnendruck (Glaukom/grüner Star) wird diskutiert. Die Behandlung muss über längere Zeit (mindestens 3-4 Monate) durchgeführt werden. Es stehen Tropfen oder Tabletten zur Verfügung, welche in Apotheken und/oder Drogerien erhältlich sind.
Es gibt nur sehr wenige Substanzen welche die Blut-Hirnschranke zu passieren vermögen. Während in den meisten Organen ein intensiver Stoffaustausch zwischen Blut und Gewebe stattfindet, wird das Hirn vor dem Eindringen von fremden Substanzen (z.B. Giften) durch die Blut-Hirnschranke speziell geschützt. Auf Grund seiner die Hirndurchblutung anregenden Wirkung gehört der Ginkgobaum heute zu einer der best erforschten Arzneipflanzen. Neben unzähligen Anwendungsbeobachtungen wurden auch mehrere klinische Studien durchgeführt, die bezüglich Anforderungen jenen von chemischen Substanzen vollumfänglich entsprechen. Die Untersuchungen wurden doppelblind durchgeführt, d.h. weder der behandelnde Arzt noch die Patienten wussten, wem ein echtes Ginkgo-Präparat und wem nur ein Scheinmedikament (Placebo) verabreicht wurde. Ebenso wurde die Wirkung mit anderen chemischen Medikamenten verglichen.



Ast eines Ginkgobaumes

Dabei zeigten Ginkgo-Präparate zum Teil statistisch signifikant bessere Ergebnisse, ohne dass dabei schwerwiegende Nebenwirkungen in Kauf zu nehmen sind. In sehr seltenen Fällen wird über Kopfschmerzen, Schwindel, Herzklopfen, Magen-Darm-Beschwerden und allergische Hautreaktionen berichtet. Alle diese Nebenwirkungen sind reversibel, d.h. sie verschwinden beim Absetzen der Therapie wieder und es besteht keine Gefahr von Langzeitschäden. Oft genügt eine Dosisreduktion. Bei empfindlichen Patienten ist es allenfalls sinnvoll, die Behandlung zuerst mit einer niedrigen Dosierung zu beginnen und dann die Menge allmählich langsam zu steigern.

Teufelskralle bei rheumatischen Beschwerden

Die Teufelskralle (lateinisch: *Harpagophytum procumbens*) ist eine krautige Pflanze, aus der Pflanzenfamilie der Sesamgewächse (*Pedaliaceae*). Die Teufelskralle wächst in den Wüstengebieten des südlichen Afrikas, insbesondere in Transvaal, Oranje-Freistaat, Kapprovinz und Südwestafrika. Nach dem ersten Regen kommen aus den Wurzeln die jungen Triebe hervor, die - über den Boden kriechend – eine Länge von ca. 1,5 m erreichen. In den Blattachseln sitzen leuchtend rote Blüten. Den deutschen Namen „Teufelskralle“ hat die Pflanze von ihren mit Widerhaken versehenen verholzten Früchten. Diese bleiben dank den Widerhaken im Fell der Wüstentiere hängen und werden so weiterverbreitet.
Für Heilzwecke verwendet wird die sekundäre Speicherwurzel. Diese sind ähnlich wie bei den Kartoffeln knollenförmig und können bis zu 6 cm dick und 20 cm lang werden. Dr. Vogel hat die vielfältige Wirkung dieser Heilpflanze auf seiner Afrika-Reise in den 60-er Jahren kennengelernt. Er empfiehlt die Pflanze bei entzündlichen Prozessen und Abnützungserscheinungen des Skelettes und der Muskulatur wie rheumatische Schmerzen, Arthritis, Arthrose, Gicht und Rückenleiden. Bis heute weiss

Blühende Teufelskralle

Verholzte Früchte der Teufelskralle

man nicht genau, welche Substanzen für die Heilwirkung verantwortlich sind. Nachgewiesen wurde vor allem das Iridoidglykosid Harpagosid. Dieses ist in den getrockneten Wurzeln in einer Konzentration von bis zu 2 % enthalten und bedingt den bitteren Geschmack der Wurzel.
Anwendung: da die Teufelskralle als Tee zum Einnehmen einen sehr bitteren Geschmack hat, empfehlen wir, eine Therapie in Tablettenform zu machen. Es werden 3-mal täglich 4 Tabletten vor dem Essen eingenommen. Die Wirkung beginnt erst nach ca. 3 Wochen - die Behandlung sollte deshalb kurweise über mehrere Monate durchgeführt werden.

Ginseng gegen körperliche und geistige Müdigkeit

Ginseng ist sowohl in der westlichen wie in der östlichen Medizin wahrscheinlich der am häufigsten verwendete Energiespender.
Die Pflanze ist heimisch in den schattigen Gebirgswäldern Ostasiens und bildet eine krautige Staude von 30 – 50 cm Höhe mit quirlständigen, fünfzählig gelappten Blättern. Sie gehört zur Pflanzenfamilie der Efeugewächse (*Araliaceae*) und besitzt (wie der Efeu) eine 15-30 blütige Blütendolde, die bei der Reife wunderschön rote Beeren hervorbringt. Wild wachsender Ginseng ist heute sehr selten – die im Handel erhältlichen Wurzeln stammen grösstenteils aus riesigen Kulturen in Südkorea, China und zum Teil Japan.
Inhaltsstoffe: Der asiatische Ginseng (*Panax ginseng* C.A. Meyer) gilt bezüglich Inhaltsstoffe als die wertvollste Art. Für die Wirksamkeit verantwortlich sind vor allem Triterpensaponine (sog. Ginsenoside), die hauptsächlich in den Wurzeln angereichert sind. Das Arzneibuch schreibt einen Ginsenosid-Gehalt von mindestens 2 % bezogen auf die getrockneten Wurzeln vor. Qualitativ erstklassige Ginseng-Wurzeln von mehr als 5-jährigen Pflanzen können Werte von bis zu 10 % erreichen.
Wirkung: Die Wurzeln besitzen eine leicht stimulierende Wirkung auf die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit und werden deshalb speziell auch Sportlern, älteren oder rekonvaleszenten Menschen (z.B. nach einer schweren Krankheit oder Operation) sowie Leuten mit grosser körperlicher oder geistiger Beanspruchung (Prüfungsvorbereitungen etc.) empfohlen.
Anwendung: Da Ginseng leicht stimulierend wirkt, sollten Ginsengpräparate nur am Morgen und/oder am Mittag und nicht auf den Abend hin eingenommen werden.

Gingsenganbau

Als günstigste Variante ist Ginsengpulver (gemahlene Ginsengwurzeln) zu empfehlen, das messerspitzenweise direkt auf die Zunge gegeben wird oder auch in ein Yoghurt oder Birchermüesli gemischt werden kann. Wer den leicht erdigen Geschmack nicht mag, kann sich mit Kapseln behelfen. Weniger empfehlenswert ist das Zubereiten von Tee, da die Wirkstoffe mit Wasser nur teilweise herausgelöst werden. Wer gerne Ginseng-Tee trinkt, sollte deshalb anschliessend immer die Wurzelstücke im Munde langsam zerkauen, um so in den Genuss der vollen Wirkung zu gelangen.

Dr. Andreas Lenherr