

Bühring / Ell-Beiser / Girsch Arbeitsheft moderne Heilpflanzenkunde

Leseprobe

[Arbeitsheft moderne Heilpflanzenkunde](#)

von [Bühring / Ell-Beiser / Girsch](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b7521>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



2 Magenerkrankungen

2.1 Akute Magenerkrankungen

2.1.1 Heilpflanzen bei Reisekrankheit

Heilpflanze	Zubereitungsarten
Ingwer	<ul style="list-style-type: none"> ● Tee (pur oder mit Pfefferminze) ● 1 TL getrockneter Ingwer oder ½ TL frisch geriebener Ingwer in 1 Glas Apfelsaft ● kandierter Ingwer (in Maßen) ● Riechkissen (mit Minze, Melisse und/oder Fenchel) ● Fertigarzneimittel
Pfefferminze	<ul style="list-style-type: none"> ● Tee (pur oder mit Ingwer) ● Pfefferminzplätzchen (<i>Menthae piperitae rotulae</i>) ● Riechkissen (mit Ingwer, Melisse und/oder Fenchel) ● Tinktur ● Riechen am ätherischen Öl (auf dem Taschentuch)

2.1.2 Namensgeschichte Pfefferminze

Pfefferminze: In den alten und berühmten Kräuterbüchern ist die Pfefferminze nicht zu finden; wahrscheinlich entstand sie im 17. Jahrhundert als eine spontane Kreuzung aus drei verschiedenen Minzarten. Diesen „natürlichen Dreifach-Bastard“ entdeckte der Biologe John Ray 1696 in einem englischen Garten und nannte ihn wegen seines scharfen Geschmacks „Peppermint“.

Mentha: Nach einer Sage von Ovid sind die vielen Minzarten aus dem Leib der schönen Nymphe Mentha entstanden. Persephone hatte Mentha, nach einer Liaison mit ihrem Mann Hades, aus Eifersucht in 1000 Stücke zerrissen. Diese wurden von Hades heimlich aufgesammelt und im griechischen Gebirge auf die Erde gestreut. Im nächsten Frühjahr wuchsen an dieser Stelle lauter duftende Minzen.

2.1.3 Heilpflanzen bei akuten Magenerkrankungen

- Artischocke, *Cynara cardunculus* (Folium)
- Kamille, *Matricaria recutita* (Flos)
- Gänsefingerkraut, *Potentilla anserina* (Herba)
- Melisse, *Melissa officinalis* (Folium)
- Ingwer, *Zingiber officinale* (Rhizoma)
- Pfefferminze, *Mentha x piperita* (Folium)

2.1.4 Kurzsteckbrief Kamille

botanischer Name	<i>Matricaria recutita</i>
Pflanzenfamilie	Korbblütler (Asteraceae)
arzneilich verwendeter Pflanzenteil	Blüte (<i>Matricariae flos</i>)
Hauptinhaltsstoffe	ätherisches Öl (Chamazulen, α -Bisabolol), Cumarine, bis 10% Schleimstoffe, Flavonoide
Heilwirkung	innerlich: entzündungshemmend, krampflösend, entblähend, ulkusprotektiv (das α -Bisabolol des ätherischen Öles hemmt spezifisch die Pepsinsekretion im Magen), mild beruhigend, reizmildernd, keimwidrig äußerlich: wundheilungs- und granulationsfördernd, entzündungshemmend, mild schmerzlindernd, antibiotisch, antimykotisch, antiviral und desodorierend, immunstimulierend

Nebenwirkungen	<i>Selten(!) sind allergische Reaktionen wie Kontaktallergien, Schnupfen, Asthma, Hautirritationen</i>
Kontraindikationen	<i>Allergie gegen Korbblütler</i>
Indikationsgebiete	<i>innerlich: Magen-Darm-Beschwerden mit Krämpfen, Reizmagen, Blähungen, Brechreiz, Gastritis, Magengeschwüre (Rollkur), Menstruationsbeschwerden, Unruhe äußerlich: schlecht heilende Wunden, Hautentzündung, Abszess, Furunkel, Panaritium, Ulcus cruris, Hämorrhoiden, Analfissur, Erkrankungen im Genitalbereich, Akne, Erkältungskrankheiten</i>
Darreichungsformen	<i>Tee, Tinktur, Extrakte, Öl, Hydrolat, Präparate, Bäder, Kissen</i>

2.1.5 Kurzsteckbrief Pfefferminze

botanischer Name	<i>Mentha x piperita</i>
Pflanzenfamilie	<i>Lippenblütler (Lamiaceae)</i>
arzneilich verwendeter Pflanzenteil	<i>Blatt (Menthae piperitae folium)</i>
Hauptinhaltsstoffe	<i>ätherisches Öl (Hauptbestandteil: Menthol), Flavonoide und Gerbstoffe</i>
Heilwirkung	<i>brechreizlindernd, gallenflussfördernd, gärungswidrig, verdauungsfördernd, krampflösend, schmerzlindernd (Menthol blockiert die Schmerzrezeptoren der Magenschleimhaut), antiseptisch</i>
Nebenwirkungen	<i>Blatt: Magenreizungen bei zu langer Anwendung Öl: bei empfindlichen Patienten Magenbeschwerden</i>
Kontraindikationen	<i>Blatt: bei Gallensteinleiden nur nach ärztlicher Rücksprache Öl: nicht bei Verschluss der Gallenwege, Gallenblasenentzündungen oder schweren Leberschäden Pfefferminzöhlhaltige Zubereitungen sollten nicht bei Säuglingen und Kleinkindern angewendet werden.</i>
Indikationsgebiete	<i>innerlich: Übelkeit, Erbrechen, Reisekrankheit, krampfartige Magenbeschwerden, Gallenleiden, Gärungsdyspepsien, verdorbener Magen, Schluckauf und funktionelle Oberbauchbeschwerden äußerlich: Kopfschmerzen (Öl)</i>
Darreichungsformen	<i>Tee, Tinktur, Likör, Fertigpräparate</i>

2.2 Verdauungsstörungen – funktionelle Dyspepsie

2.2.1 Es gibt verschiedene Bittermittel:

- solche, bei denen die allgemein **tonisierende** Bitterwirkung im Vordergrund steht: Amara tonica, pura oder simplex genannt,
- solche mit **ätherischen Ölen** : Amara aromatica,
- mit **Scharfstoffen** : Amara acria und
- mit **Schleimstoffen** : Amara mucilaginoso.

2.2.2

Amara tonica	Amara aromatica	Amara acria	Amara mucilaginoso
<i>Artischocke</i>	<i>Engelwurz</i>	<i>Galgant</i>	<i>Isländisches Moos</i>
<i>Enzian</i>	<i>Pomeranze</i>	<i>Gelbwurz</i>	
<i>Löwenzahn</i>	<i>Schafgarbe</i>	<i>Ingwer</i>	
<i>Tausendgüldenkraut</i>	<i>Wermut</i>		

2.3 Sodbrennen, chronische Gastritis, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür

2.3.1

	richtig	falsch
Die Selbstmedikation nimmt bei Verdauungsbeschwerden einen großen Stellenwert ein.	X	
Arzneiteemischungen für den Magen sollten heiß getrunken werden. <i>Richtig: Arzneiteemischungen für den Magen sollten körperwarm, also weder heiß noch kalt, getrunken werden.</i>		X
Heilpflanzen bei chronischen Erkrankungen müssen über eine längere Zeitspanne hinweg angewendet werden, um ihre volle Heilkraft zu entfalten.	X	

2.3.2

Mucilaginosa	ulkusprotektive Pflanzen	Anti-phlogistika	Spasmolytika	Sedativa	Antiemetika
Eibisch	Kamille	Kamille	Gänsefingerkraut	Baldrian	Pfefferminze
Leinsamen	Kohl	Ringelblume	Kamille	Lavendel	
Malve	Süßholz	Sanddorn		Melisse	
		Schafgarbe			
		Süßholz			

2.4 Bitterstoffe

2.4.1

7.

H
I
P
P

5.

M

2.

S

1. B I T T E R₄ S T O F F E

T
H
R
I ₅
D
A

3. G E₃ S U N D

4. L A₆ T W E R G E

E
N

6. S A M S T₁

T ₁	H ₂	E ₃	R ₄	I ₅	A ₆	K ₇
----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

2.4.2 Bitterwert

Ein Bitterwert von 1000 bedeutet, dass ein Extrakt von **1 g** Droge in **1000 ml** Wasser gerade noch bitter schmeckt.

2.4.3 Kontraindikationen Bitterstoffe

- *Hyperazidität des Magens*
- *Ulcus ventriculi und Ulcus duodeni (bei einem Bitterwert über 10 000)*
- *Gallensteine (bei hohem Bitterwert)*

2.4.4 Wirkungen Bitterstoffe

appetitanregend	X
auswurfördernd	
blutbildungsunterstützend	X
blutstillend	
cholagog	X
energiesteigernd	X
entzündungshemmend	
fiebersenkend	X
gastrinfreisetzend	X
herzstärkend	X
karminativ	X

keimhemmend	
lokananästhesierend	
pankreassekretionsfördernd	X
peristaltikanregend	X
resorptionsfördernd	X
schleimhautschützend	
sekretionsfördernd	X
stopfend	
tonisierend	X
zusammenziehend, austrocknend	

2.4.5 Bei Appetitlosigkeit erfolgt die Einnahme von Bitterstoffen ca. 30 min **vor** dem Essen, bei Verdauungsstörungen 30 min **nach** dem Essen. Die Bitterwirkung beginnt im **Mund**, also nicht süßen, außer mit z. B. **Süßholz**. Das macht das Bittere angenehm, verändert aber die Wirkung nicht.

Bitterstoffe wirken dosisabhängig, die individuelle Dosis ist sehr unterschiedlich und kann nur selbst bestimmt werden:

- Wenig Bitterstoffe wirken **stark** appetitanregend bei Patienten mit Appetitlosigkeit und verminderter Magensaftsekretion.
- Eine höhere Dosis Bitterstoffe hat im Vergleich eine **geringere** Wirkung.
- Eine hohe Dosis Bitterstoffe zeigt **keine** Wirkung.
- Eine Überdosis Bitterstoffe bewirkt eine **Verlangsamung** der Verdauungstätigkeit.

Bittermischungen sollten immer wieder geändert werden, weil nach **3–5 Wochen** eine Gewöhnung an die Droge einsetzt und damit die Wirkung nachlässt.

3 Leber – Galle – Pankreas

3.1 Erkrankungen der Leber

3.1.1 Leberpflanzen

- Artischocke
- Gelbwurz
- Mariendistel
- Schafgarbe

3.1.2 Einsatz von Leberpflanzen

- Hepatitis, Leberzirrhose, Hyperlipidämie/Hypercholesterinämie, Entgiftungskuren, Obstipation, Verdauungsbeschwerden; adjuvant als Leberschutz bei medikamentöser Therapie
- hormonelle Dysregulation
- depressive Verstimmungszustände

3.1.3 Durchführung Leberwickel

Feuchtwarmer Leberwickel: 6 EL Schafgarbenblüten mit ½ l heißem Wasser überbrühen, 10 min bedeckt ziehen lassen und in eine Schüssel abgießen. Noch 1 l heißes Wasser zugießen. Ein Wickelinnentuch (Geschirrtuch, Stoffwindel) hineinlegen und mit dem Sud tränken. Kräftig auswringen und noch heiß (Achtung Verbrühungsgefahr!) auf den rechten Oberbauch legen. Mit einem Frotteetuch bedecken, einen Wollschal fest darum wickeln und eventuell noch eine Wärmflasche auflegen. Ungefähr 30 min liegen lassen, danach 20 min nachruhen.

3.1.4 Antidot bei Knollenblätterpilzvergiftung

Silymarin, aus der Mariendistel

3.1.5 Kurzsteckbrief Mariendistel

botanischer Name	<i>Silybum marianum</i>
Pflanzenfamilie	<i>Korbblütler</i>
arzneilich verwendeter Pflanzenteil	<i>Frucht (Cardui mariani fructus)</i>
Hauptinhaltsstoffe	<i>Flavonoide (Silymarin)</i>
Heilwirkung	<i>leberzellschützend, leberzellregenerierend, regt die Bildung neuer Leberzellen an Silymarin ist ein Antidot bei Knollenblätterpilzvergiftung.</i>
Nebenwirkungen	<i>selten: Stuhlverflüssigung</i>
Kontraindikationen	<i>keine bekannt</i>
Indikationsgebiete	<i>Vorbeugung und Therapie bei Leberschäden</i>
Darreichungsformen	<i>Droge: bei Verdauungsbeschwerden und präventiv Fertigpräparate: bei toxischen Leberschäden, Fettleber, adjuvant bei chronisch-entzündlichen Lebererkrankungen und Leberzirrhose</i>



Böhning / Eil-Beiser / Girsch

[Arbeitsheft moderne Heilpflanzenkunde](#)

Wirkstoffgruppen, Indikationen,
Anwendungen

145 Seiten, kart.
erschienen 2010



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de