

# Ursel Bühring

## Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde

Leseprobe

[Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde](#)

von [Ursel Bühring](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b17750>

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](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



**Kommission E:** *Dyspeptische Beschwerden, Appetitlosigkeit.*

**Darreichungsformen:** Tee, Tinktur, Arzneiwein.

**Tagesdosis:** 3 g Droge.

**Nebenwirkungen:** In seltenen Fällen allergische Hautreaktionen.

**Gegenanzeigen:** Allergie gegenüber Wegwarte und anderen Korbblütlern. Bei Gallensteinleiden nur nach ärztlicher Rücksprache.

**Präparate:** Ceres Cichorium Ø, Cichorium Ø Weleda.

**Teezubereitung:** 1 TL Wurzel mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 5 Min. ziehen lassen und abgießen. Tägl. 2 Tassen trinken.

### 22.3.2.19 Wermut

#### *Artemisia absinthium*, Absinthii herba (M)

(Kap. 22) „Den Wermut schätzt man oft als Wein, als Tee kann er noch besser sein, für süße Nascher und für alle, die bitter brauchen für die Galle. Nimm vor dem Essen einen Schluck, und auch danach – das ist genug!“ Im Mittelalter gab man sie den „vollen brüdern, wenn sie nachts überflüssig dem Baccho gedient haben“, und Pfarrer Künzle (1857–1945) aus der Schweiz verordnete den Korbblütler (Asteraceae) als „fürnehme Arznei für gallsüchtige Weiber“ und empfahl: „Ist einer grün wie ein Laubfrosch, mager wie eine Pappel, nimmt täglich an Gewicht und Humor ab und wirft keinen Schatten mehr, der probiere es mit einem Teelöffel von Wermut alle zwei Stunden“. Eindeutige Handlungsanweisungen.

**Inhaltsstoffe:** 0,3% ätherische Öle mit Thujon, Sesquiterpenlactonbitterstoffe (Bitterwert 15 000–25 000), Flavonoide, Ascorbinsäure, Gerbstoffe.

**Wirkungen:** Appetitanregend, tonisierend auf Magen und Gallenblase, gallenflussfördernd, blähungswidrig, bakteriostatic, entzündungshemmend und krampflösend. In höheren Mengen anregend und tonisierend auf das ZNS. Resistenzsteigernd bei Grippe. Gutes Mittel bei schwacher Magen- und Galletätigkeit, allgemeiner Schwäche sowie bei asthenischem Konstitutionstyp.

**Indikationen:** Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen vor allem der Galle, bei Unterfunktion des Gallesystems, Dyskinesie der Gallenwege und bei atonischen Zuständen der Galle. Hervorragend geeignet zur Nachbehandlung überstandener Gal-

lenkoliken. Bei verminderter Magensaftsekretion und zur besseren Regeneration nach Schwächeständen.

**Kommission E:** *Appetitlosigkeit, dyspeptische Beschwerden (v.a. solche, die auf einer gestörten Galleproduktion in der Leber und einer gestörten Galleausscheidung aus der Gallenblase beruhen), Dyskinesien der Gallenwege.*

**Darreichungsformen:** Tee, Tinktur, Wermutwein (Cincano, Martini). Als **Gallemittel nach dem Essen** einnehmen.

**Hinweis:** Das toxisch wirkende thujonhaltige Oleum absinthii wurde zur Herstellung des Absinths verwendet. Bei höherer Dosierung hat es zentralnervös-toxische Wirkungen; in der geringen Dosierung der ganzen Droge zum Tee hat es keine nachteilige Bedeutung.

**Tagesdosis:** 2–3 g Droge. Teekur nicht länger als 3–4 Wochen.

**Nebenwirkungen:** Nicht bekannt.

**Gegenanzeigen:** Magen-Darm-Geschwüre, Stillzeit, Schwangerschaft. Alkoholische Zubereitungen nicht länger als 6 Wochen und nicht mehr als 60 Tr./Tag einnehmen aufgrund des Thujongehaltes.

**Präparate:** Abdomilon N Liqu. (mit Engelwurz, Enzian, Kalmus), Gastritol Liquid (mit Wermut, Bendiktenkraut, Süßholz, Kamille, Angelikawurzel), Ceres Absinthium Ø.

**Teezubereitung:** ¼–1 TL (je nach individueller Bittergeschmacksempfindung; 1 TL=1,5 g) mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, bedeckt 3–7 Min. ziehen lassen und abgießen. 1–2 Tassen tägl. trinken. Bis zu 3 Tassen Tee sind unbedenklich bzgl. der toxischen Wirkung des Thujons aus dem ätherischen Öl. Wenn sich üblicherweise nach 4–6 Wochen eine Abneigung gegen Wermuttee einstellt, eine Teemischung mit anderen Drogen wählen!

### 22.3.3 Gallensteine (Cholelithiasis)

„Weiblich, dick und vierzig“ oder „die fünf F: fertile, fat, fair, female, forty“ charakterisieren Menschen, die besonders prädestiniert sind für Gallensteine. Übergewichtige Frauen, die schon mehrere Kinder geboren haben und sich jenseits der

„Vierziger“ befinden, sind doppelt so häufig von Gallensteinen betroffen wie schlanke Personen oder Männer. „Laufen statt sitzen“ ist das Ergebnis einer wissenschaftlichen Studie: Je weniger Bewegung Frauen haben, desto häufiger erkranken sie an Gallensteinen.

Es kommt aber in „steinreichen“ Familien auch eine erbliche Disposition hinzu. Hormonelle Einflüsse (u.a. die Antibabypille, deren Östrogene die Leber veranlassen, mehr Cholesterin in die Gallenflüssigkeit abzugeben) und äußerliches „Wohlergehen“ scheinen mitbestimmend zu sein bei der Bildung von Steinen, die aus Cholesterin (80%), Fettsäuren, Lecithin, Bilirubinpigment, Kalzium sowie Spuren von Kupfer und Eisen bestehen können. Zucker, Salz und Alkohol begünstigen die Steinbildung.

### 22.3.3.1 Ursachen

Gallensteine entstehen durch Stoffwechselstörungen in der Leber oder durch Störungen in der Zusammensetzung der Gallenflüssigkeit. Zu viel Cholesterin in der Galle, zu wenig Gallensäuren, die das Cholesterin in Lösung halten, oder vermehrtes Ausscheiden von Kalzium kann die Bildung von Gallensteinen (Cholesterinsteine, Kalziumsteine) begünstigen. Die Größe der Steine variiert zwischen sandkorngroßem Gallengriß und walnussgroßen Gebilden. Wenn nach einem jahrelangen „stummen Bild“ (Druckgefühl im Oberbauch, Verdauungsstörungen, vor allem Fettunverträglichkeit) die Gallenblase versucht, sich der Steine zu entledigen (oftmals nach dem Verzehr fetter, blähender Speisen, nach Alkoholgenuß oder übermäßigem Stress), können diese den Gallengang versperren und unerträgliche Schmerzen dabei auslösen: die **Gallenkolik**. Diese heftigen Krämpfe im Oberbauch mit Ausstrahlung in Rücken und Schulterblatt und äußerst starken Schmerzen halten bis zu einer Stunde an. Meist sind die Beschwerden begleitet von starker Übelkeit und Erbrechen, Schweißausbruch, Kreislaufschwäche, hohem Fieber mit Schüttelfrost und äußerst druckschmerzhafter Gallenblase. Der Darm reagiert mit Blähungen, Durchfällen oder Verstopfung. Konnte der Stein trotz der krampfhaften Kontraktionen nicht über den Gallengang in den Darm geschoben werden, ist die Muskula-

tur irgendwann erschöpft, und der Stein fällt meist in die Gallenblase zurück.

#### ! Cave

Eine akute Gallenkolik erfordert dringend eine ärztliche Behandlung. Chologoga kontraindiziert!

Gallensteine können neben Koliken und Entzündungen Ikterus (Gelbsucht) verursachen. Wenn die Gallenflüssigkeit, bedingt durch einen Steinverschluss, nicht mehr abfließen kann, so tritt sie über die Leber in den Blutkreislauf und färbt das Blut gelb-grün.

Gallenstauungen können hervorgerufen werden durch eine Hepatitis, Nebenwirkungen von Medikamenten oder durch psychische Ursachen (chronischer Ärger). Ein Gallengangverschluss muss klinisch therapiert werden, sonst folgt eine Leberschädigung bis hin zur Leberzirrhose – aber **Chologoga sind hier kontraindiziert!**

### 22.3.3.2 Naturheilkunde

**Vorbeugung** heißt das Zauberwort – damit es nicht erst zu Gallensteinen kommt:

- Übergewicht abbauen,
- für genügend Bewegung sorgen,
- eine nicht zu fette, ballaststoffreiche und maßvolle Ernährung mit genügend (chologog wirksamen) Bitterstoffen
- sowie ein genügsamer Umgang mit Alkohol – Grundlagen der „Ordnungstherapie“.

Empfehlenswert ist vor allem der „gute alte **Heublumensack**“, den H. Pompe das „Morphium der Naturheilkunde“ genannt hat (feucht-heißen Heublumensack für ½ Stunde so heiß wie möglich auflegen). Aufgebaut wird mit **Pfefferminztee** und Reisschleimsuppen, später mit fettarmer Gallenschonkost.

Zur **Verhütung von Gallensteinen** wird auch **Kurkuma**wurzelstock eingesetzt oder, zur Prophylaxe von Gallensteinen, bei Fettstoffwechselstörungen und Leberschäden Cholin-Lecithin-Verbindungen aus **Sojabohnen** („Essentiale N“ Kps., „Lipostabil 300 forte“ Kps.).

Wenn nach ärztlich gestellter **Ausschlussdiagnose** nicht operiert werden muss (z. B. nach starker oder nach mehrfach aufgetretener Kolik, bei Ikterus, Leberparenchymschaden), können folgende (oben ausführlich beschriebene) **Arzneipflanzen** zur Vorbeugung bzw. bei leichteren Schmerzen eingenommen werden:

- **Artischocke**, (S.265) *Cynara cardunculus*, *Cynarae folium* (M)
- **Boldo**, (S.272) *Peumus boldus*, *Boldo folium* (M)
- **Erdrauch**, (S.272) *Fumaria officinalis*, *Fumariae herba* (M)
- **Gelbwurz**, (S.273) *Indische Curcuma longa*, *Curcuma rhizoma* (M)
- **Löwenzahn**, (S.275) *Taraxacum officinale*, *Taraxaci radix cum herba* (M)
- **Schöllkraut** Schöllkraut, (S.277) *Chelidonium majus*, *Chelidonii herba* (M)

#### Information

Gallenmittel zur Vorbeugung von Gallensteinen und Entzündungen sollen **zwischen den Mahlzeiten** eingenommen werden, weil während längerer Nüchternintervalle die Steinbildung wegen des stagnierenden Galleflusses am größten ist.

## 22.4 Bauchspeicheldrüsenerkrankungen

Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) ist ca. 15 cm lang, wiegt ungefähr 100 g und liegt im Oberbauch hinter dem Magen. Sie ist eine der größten Drüsen des Körpers und bildet die für die Verdauung nötigen Enzyme; das ist ihre **exkretorische Funktion**. Unabhängig davon bildet sie in insel förmig angeordneten Zellhäufchen (Langerhans-Inseln) die den Blutzuckerspiegel regulierenden Hormone Insulin und Glukagon (**inkretorische Funktion**).

Die Bauchspeicheldrüse produziert tägl. 1–2 l eines stark basischen (Bikarbonationen), enzymhaltigen Verdauungssafts (eiweißspaltende Proteasen, fettspaltende Lipasen, kohlenhydratspal-

tende Amylasen). Der Pankreassaft wird erst im Dünndarm aktiv (sonst würde sich die Bauchspeicheldrüse mit ihren proteolytischen Enzymen selbst andauen) und ermöglicht dort die Nährstoffaufspaltung. Die Pankreasenzyme werden als Pankreassaft über den Ausführungsgang „Ductus Wirsungi“ direkt in den oberen Dünndarm abgegeben. Pankreas- und Gallensaft sind alkalisch und neutralisieren den sauren Speisebrei, denn Pankreasenzyme können ihre Wirkung nur in einem alkalischen Milieu entfalten.

### 22.4.1 Akute Pankreatitis

Bei einer **akuten Pankreatitis** – sie gehört zu den schwerwiegenden Erkrankungen und ist einer Phytotherapie in keinem Fall zugänglich! – werden die Verdauungsenzyme der Bauchspeicheldrüse nicht wie normalerweise als inaktive Vorstufen in den Darm abgegeben, sondern die Enzyme treten massiv in das Bauchspeicheldrüsengewebe über und führen zu einer (proteolytischen und lipolytischen) Autodigestion (Selbstverdauung des Gewebes). Vor allem die Phospholipase A, Amylase und Trypsin schädigen das Organ schwer. Besondere Gefahr geht in diesem Fall von der drohenden Gewebsnekrose aus, die Teile oder im ungünstigsten Fall das gesamte Organ absterben lässt. Die **sofortige Überweisung in die Klinik** ist erforderlich, um eine Intensivtherapie mit 8-wöchiger parenteraler Ernährung u. a. durchzuführen!

#### 22.4.1.1 Ursachen

Die häufigsten Ursachen einer akuten Pankreatitis sind Gallensteine oder chronischer Alkoholmissbrauch, Tumoren oder Steine im Pankreasgang, seltener Zustand nach Gallenblasenentzündungen oder Erkrankungen des Zwölffingerdarms, stumpfe Verletzungen, Tumoren oder Operationskomplikationen des Oberbauchs, bakterielle oder Virusinfektionen (Hepatitis, Mumps, Scharlach) oder Wurmliden; selten auch Vergiftungen (Blei, Insektizide) oder Medikamente. Oftmals gelingt es nicht, die Ursache ausfindig zu machen; dann werden auch Autoimmunprozesse diskutiert.

### 22.4.1.2 Symptome

Die Entzündung führt zu plötzlichen starken Schmerzen, die in den Unterbauch und (linken) Rücken ausstrahlen, prallelastischer Abwehrspannung der Bauchdecke (Gummibauch), zum Erbrechen gallig-grünen Magensafts, Fettstühlen, An- oder Oligurie, Ikterus, Fieber oder zu Krämpfen bis hin zu schweren Schockzuständen. Der weitere Verlauf kann unbehandelt zu Nierenversagen und Darmlähmung mit Darmverschluss führen.

### 22.4.2 Chronische Pankreatitis

Bei einer **chronischen Pankreatitis** kommt es, oft aus gleicher Ursache wie bei der akuten, zu einem fortschreitenden Untergang des Pankreasgewebes mit bindegewebigem Ersatz, der sich in einer Pankreasinsuffizienz manifestiert. Die verminderte Pankreasfunktion führt zu weniger Pankreassaft, wodurch eine reduzierte Aktivität der Verdauungsenzyme resultiert. Dann stehen die Auswirkungen des **Enzymmangels mit Mangelerscheinungen** im Vordergrund, außerdem Gewichtsabnahme, Fettstühle, Übelkeit und ständige Oberbauchbeschwerden. Die Oberbauchregion fühlt sich schmerzhaft teigig an, und es liegen starke Blähungen vor. Als Laborparameter ist die Amylase 2–3-fach erhöht.

Chronische, länger andauernde Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse (in der Diagnose stets schwierig) gehen häufig mit schweren **Depressionen** einher. Sie betreffen meistens Männer zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr. Weil die Erkrankungen schleichend (oft über 10–20 Jahre!) und mit uncharakteristischen Symptomen in Schüben verlaufen, vergehen oft Jahre, bis die Diagnose gestellt wird, Jahre, in denen die Zerstörung des Pankreasgewebes unaufhaltsam fortschreitet, bis es zur **Pankreasinsuffizienz** kommt. Aus Angst vor Schmerzen essen die Patienten weniger und nehmen stark ab. Mögliche **Warnzeichen** sind Schmerzen im mittleren Oberbauch, die in den Rücken ausstrahlen, und Durchfälle, vor allem Fettstühle.

### 22.4.3 Exokrine Pankreasinsuffizienz (Funktionsschwäche der Bauchspeicheldrüse)

Eine **Funktionsschwäche** der Bauchspeicheldrüse tritt klinisch häufig nach einer chronischen Pankreatitis auf. Dabei werden zu wenig Verdauungsenzyme gebildet, und der Speisebrei kann nur unvollständig enzymatisch aufgeschlossen werden (**Maldigestion**). Es kommt es zu einer schlechten Verdauung von Lipiden, Kohlenhydraten und Proteinen mit unzureichender Resorption (**Malabsorption**). Das führt zu Gärungs- und Fäulnisdyspepsien. Man unterscheidet die **Gärungsdyspepsie**, bei der die Amylasen fehlen und die Blähungen sauer riechen, von der **Fäulnisdyspepsie**; dabei fehlt die Lipase, und die Blähungen riechen nach faulen Eiern (Schwefel!).

Eine exokrine Pankreasinsuffizienz steht vermutlich mit Fehlern der Zivilisationskost in Verbindung, die das Organ allmählich überfordert, vor allem mit Alkoholabusus oder Gallenwegserkrankungen. Die basophile Bauchspeicheldrüse gehört zudem zu den stressempfindlichsten Organen, das sich quasi quasi langsam aufgibt und seine Tätigkeit mehr und mehr einstellt.

#### 22.4.3.1 Symptome

**Verdauungsstörungen** mit breiigen, schaumigen, manchmal explosionsartigen Stühlen, permanente Blähungen und Völlegefühl mit aufgetriebenem Abdomen und starken Bauchgeräuschen, Niedergeschlagenheit, Appetitmangel und Abmagerung (infolge unzureichend verwerteter Nahrung), Nahrungsmittelenverträglichkeiten, unklare Oberbauchbeschwerden oder im Extremfall starke Schmerzen im Oberbauch mit massivem Erbrechen und Durchfall. Schmerzen im linken Oberbauch, die bis zum linken Schulterblatt ausstrahlen können, und auffällig fette Stühle sind ein deutliches Zeichen, dass die Bauchspeicheldrüse betroffen ist.

Häufig ist die exokrine Pankreasinsuffizienz mitbeteiligt an einer **Dysbiose**, die oft als „Nahrungsmittelallergie“ fehldiagnostiziert wird (Stuhluntersuchung auf die pankreatische Elastase-1 durchführen, z. B. Labor Dres. Hauss, <http://www.hauss.de> [Stand: Juli 2013]). Durch die unzureichende Aufspaltung von Eiweiß und

Fett gelangen unphysiologisch große Mengen hochmolekularer Fette und Eiweiße mit der Nahrung in die tieferen Darmabschnitte, können nicht resorbiert werden, verdrängen die physiologische Darmflora und verursachen eine Fehlbesiedelung der Darmflora. Steigende Aktivitäten der Fäulnisflora führen zur vermehrten Produktion von Stoffwechselgiften mit einer subtoxischen Belastung, und mit der Zeit wird die Entgiftungskapazität des Darms überschritten. Wenn es in diesem Rahmen (durch die unvollständige Verdauung der Nahrungseiweiße) zu verstärkter Bildung biogener Amine wie **Histamin** kommt, kann das Nahrungshistamin die gleichen Symptome aufzeigen wie körpereigenes Histamin: Symptome einer klassischen allergischen Reaktion wie Rhinitis, Urtikaria oder Diarrhöe.

Die Rolle der Bauchspeicheldrüse wird beim Symptomenkomplex „Verdauungsbeschwerden“ häufig unterschätzt, weil erst nach Zerstörung von ca. 90% des Gewebes die typischen Beschwerden wie Malabsorption zutage treten. Jahrelange unspezifische Beschwerden gehen einer korrekten Diagnose oft voraus; häufig werden diese als Reizdarm fehlinterpretiert.

Lang dauernde Erkrankungen können Mangelerscheinungen der fettlöslichen Vitamine nach sich ziehen wie Nachtblindheit (Vitamin A), Hautveränderungen (Vitamin E), Knochenstörungen (Vitamin D) oder Blutungsneigung (Vitamin K). Da im Laufe der Zeit auch die endokrine Pankreasfunktion beeinträchtigt wird, entwickelt sich in 30% der Fälle ein **sekundärer Diabetes** als Begleiterkrankung.

#### 22.4.3.2 Naturheilkunde

Im **Mittelpunkt der Therapie** stehen eine bekömmliche Ernährung, konsequenter Verzicht auf Alkohol, eine Zufuhr von **Pankreasenzymen** zur besseren Verwertung der Nahrung und die **Harngarinde**, **Bittermittel** und **Karminativa**.

- Zum Einleiten der Therapie ist ein dreitägiges **Teefasten** zu empfehlen (z.B. mit **Wermut**, **Tausendgüldenkraut**, **Pfefferminze**) und/oder ein dreitägiges Apfelfasten (1–2 kg geriebene **Äpfel** mit Schale) oder drei Tage **Karottensuppe**. Das kann die akute Symptomatik spontan entlasten.

- Für die **Diät ist wichtig**: eine ausreichende Zufuhr von Kalorien und Vitalstoffen, die Nahrung gut kauen („fletschern“, d.h. jeden Bissen 20–40× kauen und damit vorverdauen!), **Leber-Galle-Diät**, (viele Basen, schonend gegarte Gemüse und Kartoffeln), viel (frischer) Knoblauch. Die Nahrung sollte auf 5–8 Portionen verteilt werden, weil das meist besser verwertet und vertragen wird.
- **„Verboten“** sind Zucker und tierisches Eiweiß, blähende Speisen, frische Backwaren, Röststoffe und Alkohol.
- **Empfehlenswert** sind kalt gepresste pflanzliche Öle, milchsaurer Kost, viele bittere Lebensmittel oder Tees mit **Bitterstoffen**. 14 Tage lang **Enziantee**, je 1 Tasse vor den Mahlzeiten, hilft die Entzündung zu lindern.
- Die **Enzymtherapie** bei Pankreasinsuffizienz sorgt dafür, dass der Körper die Nahrung wieder entsprechend ausnutzen kann. Fettstühle können dadurch verbessert, aber selten normalisiert werden. Für die **unabdingbare Substitution mit Pankreasenzymen** stehen bekannte Mittel wie Enzynorm Lefax forte Drg., UNEXYM mono Drg., Ventracid N Drg. (mit Kurkuma und Natriumhydrogencarbonat) u. a. zur Verfügung. Damit die Enzyme nicht durch den sauren Magensaft inaktiviert werden, wird eine gleichzeitige Gabe von milden Antazida empfohlen (meist Aluminiumhydroxidverbindungen).
- **Physikalische Maßnahmen** ergänzen die übrigen Heilverfahren. Wärme tut gut, abends feuchtwarme Wickel (**Heublumen**, **Schafgarbe**) auf den linken Oberbauch und auch auf das linke Schulterblatt, der Reflexzone der Bauchspeicheldrüse. Rotlichtbestrahlungen, Fußreflexzonen- oder Bindegewebsmassage, Schröpfen und Rumpfreibesitzbäder bessern die Beschwerden zusätzlich.

#### 22.4.4 Heilpflanzen bei exokriner Pankreasinsuffizienz

Mit allen Leber-Galle-Pflanzen kann unterstützt werden, allerdings vermag die Phytotherapie keineswegs die Grundbehandlung durch Enzyme zu ersetzen, die obenan steht.

Wichtig für die Behandlung sind **Bitterpflanzen**, vor allem blähungswidrige Amara aromatica zusammen mit Karminativa wie **Anis**, **Fenchel** und **Kümmel**.

#### 22.4.4.1 Ananas

##### **Ananas comosus, Ananas succus (M)**

(Kap. 26.2.6.2) Das Bromeliengewächs Ananas ist besonders reich an Enzymen (u. a. Bromelain), die als Biokatalysatoren an wichtigen Stoffwechselfunktionen des Organismus beteiligt sind. Sie werden aus dem Presssaft der Mutterstümpfe, d. h. den noch nicht ausgereiften Stängeln der Ananas, gewonnen. Sie werden **nur als Fertigpräparate** eingesetzt, weil – leider – beim Genuss der frischen Frucht die notwendige Bromelaindosis nicht erreicht wird. Bevorzugt wird Bromelain zur Ödemhemmung und beschleunigter Wundheilung eingesetzt, aber er kommt auch zum Einsatz zur Enzymsubstitution bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse mit unzureichender Produktion an Verdauungsfermenten.

**Inhaltsstoffe:** Bromelain (Bromelain A und B der proteolytisch wirksamen Enzyme).

**Indikationen:** Akute posttraumatische und postoperative entzündliche Schwellungszustände, traumatische Ödeme. Thromboseprophylaxe, wenn z. B. nach einem Unfall eine Fraktur geschieht wird. Verdauungsbeschwerden infolge exokriner Pankreasinsuffizienz.

**Kommission E für Bromelain aus Ananas:** *Akute postoperative und posttraumatische Schwellungszustände (v. a. der Nase und Nasennebenhöhlen).*

**Darreichungsformen:** Fertigpräparate.

**Tagesdosis:** 80–320 mg Rohbromelain (200–800 FIP-Einheiten) in 2–3 Einzeldosen.

**Nebenwirkungen:** Gelegentlich Magenbeschwerden, Durchfall, allergische Reaktionen.

**Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Bromelain, Blutungsneigung, Schwangerschaft.

**Präparate:** Bromelain-POS, Phlogenzym Tbl. (mit Rutin, Trypsin), Wobenzym Tbl. (mit Papaya, Pankreas-Konzentrat, Rutosid), Proteozym.

#### 22.4.4.2 Haronga, Drachenblutbaum

##### **Harungana madagascariensis, Harunganae folium/-cortex (M)**

Der 2–12 m hohe Harongastrauch gehört zur Familie der Johanniskrautgewächse (Hypericaceae) und gedeiht auf Madagaskar, in Zentral- und Ostafrika. Erst 1930 wurden deutsche Forscher in Madagaskar darauf aufmerksam, wie die Einheimischen nach einem üppigen fetthaltigen Essen ein Stückchen von der Baumrinde kauten. Haronga hat eine besondere Beziehung zur Bauchspeicheldrüse: Harongarinde und -blätter sind die einzigen Drogen, die die exokrine Pankreassekretion anregen, und gleichzeitig gehören sie zu den wirkungsvollsten „Pankreaspflanzen“, weil sie durch ihren **Hypericingehalt** auch die depressive Stimmungslage von Pankreaskranken auffangen können.

**Inhaltsstoffe:** Dihydroxyanthracenderivate (*Rinde:* Harunganin, Madagascin, *Blätter:* Hypericin, Pseudohypericin), Leucocyane, Gerbstoffe, Flavonoide, Phytosterine und Spurenelemente.

**Wirkungen:** Stimuliert die exokrine Pankreasfunktion zu einer Zunahme der enzymatischen Aktivität, auch wenn Haronga selbst nicht direkt enzymatisch wirkt, regt die Sekretion von Magen- und Gallensaft an, blähungshemmend, cholagog, cholezystokinetisch und mild stimmungsaufhellend. Es liegen auch Hinweise auf antihepatotoxische und keimhemmende Eigenschaften vor.

**Indikationen:** Hervorragendes Mittel bei leichter exokriner Pankreasinsuffizienz mit depressiver Verstimmung; funktionelle Störungen der Magen-, Galle-, Leber- und Pankreasfunktion, Völlegefühl. Haronga immer begleitend zur Enzymsubstitution geben.

**Kommission E:** *Dyspeptische Beschwerden, leichte exokrine Pankreasinsuffizienz.*

**Darreichungsformen:** Fertigpräparate.

**Tagesdosis:** 25–50 mg Droge bzw. 7,5–15 mg eines wässrig-alkoholischen Trockenextraktes. Nicht länger als 2 Monate einnehmen (aufgrund fehlender Langzeitstudien).

**Nebenwirkungen:** Fotosensibilisierung möglich aufgrund des Gehalts an Pseudo- und Hypericin.

**Gegenanzeigen:** Akute Pankreatitis, akute Schübe einer chronisch-rezidivierenden Pankreatitis,

schwere Leber-Galle-Störungen, Verschluss der Gallenwege, Ileus.

**Präparate:** Harongan Tbl./Tr., Metaharonga (mit *Asa foetida* Dil. D3, *Eichhornia* Dil. D2, Haronga Ø, *Nux vomica* Dil. D4, *Okoubaka* Dil. D2, *Syzygium jambolanum* Ø, *Taraxacum* Dil. D1)

**Teezubereitung:** Keine, wird nur als Fertigpräparat verordnet.

#### 22.4.4.3 Ingwer

***Zingiberis officinale*, *Zingiberis rhizoma* (M)**

(Kap. 21) IngwerS.251 ist ein hervorragendes und altbewährtes, erwärmendes Verdauungsmittel, ein *Amara acria*, das die gesamte Verdauung inkl. Pankreasfunktion unterstützt.

#### 22.4.4.4 Melonenbaum, Papaya

***Carica papaya*, *Papaya-Latex/Caricae papayae folium/-fructus* N/Ø**

Der 4–7 m hohe Melonenbaum (Abb. 22.9) ist in den Tropen beheimatet. Er wird von einem Schopf großer gestielter Blätter gekrönt, die die direkt



Abb. 22.9 Melonenbaum.

darunter sitzenden Früchte beschatten. Die reifen Früchte (Papaya) schmecken roh genossen absolut delikat. Das arzneilich genutzte Enzym Papain wird allerdings aus dem Milchsaft (Latex) der unreifen Fruchtschalen (tritt durch Anritzen der Schale aus und trocknet schnell an der Luft) und aus den jungen frischen Blättern gewonnen. Laut Darwin machten Indianer ihr Fleisch mürbe, indem sie es mit Papayablättern einhüllten. In Indien werden bei üppigen Feiern zur besseren Verträglichkeit stets Papayafrüchte gereicht, deren Saft Milch zum Gerinnen bringt. In der Volksheilkunde nimmt man die Blätter bei Darmparasiten und die kresseartigen Samen bei Darminfektionen.

**Inhaltsstoffe:** Verschiedene Enzyme (vor allem Papain, aber auch Chymopapain A und B, Lysozym, Lipase u. a.), Aminosäuren. In den Blättern zusätzlich Saponine und Alkaloide.

**Wirkungen:** Proteolytisch (spaltet Peptidbindungen), verdauungsfördernd, ödemabbauend. Derzeit noch kontrovers diskutiert: analgetisch, entzündungshemmend und fibrinolytisch (bei traumatischen Ödemen).

**Indikationen:** Bei funktionellen Verdauungsstörungen infolge einer exokrinen Pankreasinsuffizienz (als Enzympräparat ist diese Wirkung unumstritten!).

**Kommission E:** *Rohpapain, also nicht aufgereinigtes Papain, erhielt aufgrund möglicher Risiken (wie allergischen Reaktionen) und nicht ausreichend belegten wissenschaftlichen Erkenntnismaterials eine Negativmonographie.*

*Reinpapain als proteolytisches Enzym bei Verdauungsinsuffizienz ist unumstritten und von dieser Monographie nicht betroffen.*

**Darreichungsformen:** Inzwischen nur noch als Fertigpräparat mit auf internationale Enzymeinheiten eingestelltem, gereinigtem Papain empfohlen. Dennoch: nichts gegen Papaya als heilsame Frucht!

**Tagesdosis:** Bei Verdauungsstörungen 50 g Papain zu jeder Mahlzeit; bei Ödemen mehrmals tägl. 230 mg.

**Nebenwirkungen:** In seltenen Fällen Allergien, Asthmaanfall, evtl. Verstärkung der Blutungsneigung bei Gerinnungsstörungen.

**Gegenanzeigen:** Erhöhte Blutungsneigung bei Gerinnungsstörungen, Schwangerschaft (abortiv, embryotoxisch, teratogen).

**Präparate:** Arbuz NF Tbl., Wobenzym magensaft-resistente Tbl. (mit Bromelain, Rutosid).

**Teezubereitung:** Keine, wird nur als Fertigpräparat verwendet.

## 22.5 Bewährte Rezepturen bei Leber-, Galle- und Pankreaserkrankungen

Das Praxis-Rezept **Leberwickel mit Schafgarbe** finden Sie in Kap. 9.

### Karminativer, mild laxierender Galletee

(Weiss/Fintelmann)

Fruct. carvi (Kümmelfrüchte)	10 g
Fruct. foeniculi (Fenchelfrüchte)	20 g
Fol. menth. pip. (Pfefferminzblätter)	30 g
Herb. millefolii (Schafgarbenkraut)	40 g

*M.f. spec. D. S.:*

1 TL auf 1 Tasse Wasser, heiß übergießen und 10 Min. ziehen lassen. 1–2 Tassen nach den Mahlzeiten.

### Leber- und Gallebeschwerden

Rad. taraxaci c. herb. (Löwenzahnwurzel mit -kraut)	40 g
Fol. menth. pip. (Pfefferminzblätter)	30 g
Herb. millefolii (Schafgarbenkraut)	20 g
Herb. chelidonii (Schöllkraut)	10 g

*M.f. spec. D. S.:*

1 EL mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen. Bei Bedarf 1 Tasse möglichst warm trinken.

### Tee bei Leberleiden

(U. Böhning)

Artischockenblätter (Cynarae folium)	
Mariendistelsamen (Cardui mariae fructus)	
Schafgarbenkraut (Millefolii herba)	
Fenchelfrüchte (Foeniculi fructus)	
Süßholzwurzel (Liquiritiae radix)	
Pfefferminzblätter (Menthae pip. folium)	aa ad 100 g

*M.f. spec. D. S.:*

1 TL mörsern und mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 7 Min. zugedeckt ziehen lassen. 2–3 Tassen tägl.

### Leber-Gallen-Tee bei Verdauungsstörungen

(U. Böhning)

Erdrauchkraut (Fumariae herba)	30 g
Pfefferminzblätter (Menthae pip. folium)	30 g
Gelbwurz (Curcumae rhizoma)	10 g
Kardobenediktenkraut (Cnici benedicti herba)	20 g
Ringelblumenblüten (Calendulae flos)	10 g

*M.f. spec. D. S.:*

1 TL mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 7 Min. zugedeckt ziehen lassen. 2–3 Tassen tägl.

### Leber-Galle-Tee

(BGA)

Krampfartige Oberbauchbeschwerden infolge funktioneller Störungen des ableitenden Gallensystems.

Löwenzahnkraut (Taraxaci herba)	30 g
Löwenzahnwurzel (Taraxaci radix)	30 g
Schöllkraut (Chelidonii herba)	10 g
Artischockenblätter (Cynarae folium)	30 g

*M.f. spec. D. S.:*

1 TL auf 1 Tasse Wasser. Mit heißem Wasser übergießen, 7 Min. zugedeckt ziehen lassen. 2–3 Tassen tägl.



Ursel Bühring

[Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde](#)

Grundlagen, Anwendung, Therapie

808 Seiten, geb.  
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)