

DR. JÖRG GRÜNWALD
CHRISTOF JÄNICKE



GRÜNE APOTHEKE

Das Standardwerk
zur Pflanzenheilkunde

G|U

Mit
wissenschaftlich
abgesicherten
Empfehlungen



Die Heilkraft der Pflanzen

Geschichte der Pflanzenheilkunde	9–23
Heilpflanzen in verschiedenen Medizinsystemen	24–34
Arzneimittelrecht und Phytotherapie	35–42
Wissenschaft und Forschung	43–47
Von der Heilpflanze zum Arzneimittel	48–60
Wildsammlung und Artenvielfalt	61–63
Märkte und Verbraucher	64–67



Beschwerden natürlich behandeln

■ Herz-Kreislauf-Beschwerden	70–79
■ Atemwegsbeschwerden	80–93
■ Beschwerden des Verdauungstrakts	94–109
■ Beschwerden am Bewegungsapparat	110–117
■ Hautkrankheiten.....	118–129
■ Beschwerden des Urogenitaltrakts	130–139
■ Gynäkologische Beschwerden	140–149
■ Beschwerden des Nervensystems	150–159
■ Psychische Beschwerden	160–167

Inhalt

■ Beschwerden des Immunsystems	168–175
■ Leistungsschwäche und Erschöpfung	176–183
■ Kinderkrankheiten	184–203



Pflanzensteckbriefe von A bis Z

Über 100 Steckbriefe, alphabetisch geordnet	206–381
---	---------



Praktische Hinweise

Naturheilmittel selber zubereiten	384–393
Arzneimittel besser verstehen	394–395



Zum Nachschlagen

Glossar	396–397
Zuordnung Heilpflanzen – Beschwerden	398–403
Zuordnung Beschwerden – Heilpflanzen	404–409
Bücher, die weiterhelfen	410
Adressen, die weiterhelfen	410–411
Sachregister	412–415





Die Heilkraft der Pflanzen

Die Phytotherapie hat eine lange Tradition und sehr viele Gesichter. Begeben Sie sich auf den langen Weg durch die wechselvolle Geschichte der Heilpflanzenkunde über verschiedene Schulen bis hin zur modernen – wissenschaftlich begründeten – Phytotherapie.

HEILPFLANZEN ALS LEBENSMITTEL

Nach der Richtlinie für traditionelle Arzneimittel in Europa (2004/24/EG) können pflanzliche Erzeugnisse, die keine Arzneimittel sind und die die Kriterien des Lebensmittelrechts erfüllen, auch weiterhin als Lebensmittel in der EU vermarktet werden. Wesentliche Kriterien zur Beurteilung, ob ein Präparat ein Lebensmittel oder ein Arzneimittel ist, sind pharmakologische Wirkung, Dosierung und häufig auch die Darreichungsform. Zu den typischen Darreichungsformen von Arzneimitteln gehören Tabletten, Kapseln, Dragees oder Tropfen. Heilpflanzen, die in dieser Form angeboten werden, gelten in Deutschland in der Regel als Arzneimittel. Zwischen der eindeutigen Einstufung als Lebensmittel auf der einen und als Arzneimittel auf der anderen Seite befindet sich eine große Grauzone, in der die Zugehörigkeit nicht klar umrissen ist. Nahrungsergänzungsmittel haben zwar die Darreichungsform eines Arzneimittels, fallen aber unter das Lebensmittelrecht. Eine große Gruppe von Nahrungsmitteln – die funktionellen Lebensmittel – befinden sich ebenfalls in dieser Grauzone. Das liegt unter anderem daran, dass die gesundheitsfördernde Wirkung dieser Lebensmittel im Vordergrund steht und dass diese auch beworben wird. Die Zuordnung ist also keinesfalls immer eindeutig. Auch in diesem Bereich wird an der Harmonisierung der Einstufung innerhalb Europas gearbeitet – es werden entsprechende Richtlinien erlassen (z. B. Richtlinie 2002/46/EG des Europäischen Parlaments und des Rates vom 10. Juni 2002 zur Angleichung der Rechtsvorschriften der Mitgliedsstaaten über Nahrungsergänzungsmittel). Ein weiteres Beispiel ist die Diskussion zur Harmonisierung der Rechtsvorschriften



Bei pflanzlichen Produkten sind die Übergänge zwischen Nahrung und Arznei oft fließend.

bezüglich gesundheitsbezogener Aussagen auf Lebensmitteletiketten oder in der Werbung. Auch diese Frage wird auf europäischer Ebene verhandelt. Beispiele von Heilpflanzen, die in Deutschland schon immer sowohl unter das Lebensmittelrecht als auch unter das Arzneimittelrecht fallen, sind Tees wie Pfefferminztee oder Kamillentee. Bei dieser Einstufung spielt auch die Tradition eine große Rolle. Ein anderes Beispiel sind die Gewürze. Im Beschwerdenkapitel und in den Pflanzensteckbriefen finden Sie einige Pflanzen, die Ihnen als Gewürz gut bekannt sind. Dazu zählen Ingwer oder Curcuma, die sowohl als Arzneimittel gehandelt werden als auch unter das Lebensmittelrecht fallen.

Heilpflanzen zwischen Arznei- und Lebensmittelpflanzen

Heilpflanzen können sein:

- Arzneimittel
- Lebensmittel
- Nahrungsergänzungsmittel
- funktionelle Lebensmittel

Wissenschaft und Forschung

Die zentrale Aufgabe der modernen Phytotherapie besteht darin, den wissenschaftlichen Nachweis der Wirksamkeit und Unbedenklichkeit von pflanzlichen Heilmitteln zu erbringen. Das erfolgt nach internationalen Standards und nach europäischen Richtlinien. Die wissenschaftlichen Untersuchungen werden zunächst experimentell im Zellsystem und in Tierversuchen durchgeführt. Erst dann folgen erste Studien am Menschen. Wenn Wirksamkeit und Sicherheit ausreichend belegt sind, kann die Zulassung für das Arzneimittel beantragt werden.

WISSENSCHAFTLICHE STUDIEN

Es wurde schon mehrfach erwähnt, dass es Richt- und Leitlinien gibt, nach denen Wirksamkeit und Unbedenklichkeit von Arzneimitteln untersucht werden sollen. Dabei handelt es sich um international anerkannte und erarbeitete Standards, die Eingang in die europäische Gesetzgebung finden und gefunden haben. In den Standards ist festgelegt, welche Untersuchungen erforderlich sind, um die Wirksamkeit, den Wirkmechanismus und die Verteilung der zu untersuchenden Substanzen und ihrer Abbauprodukte im Körper beurteilen zu können.

• Untersuchungen in Zellen und am Tier

Wissenschaftliche Untersuchungen zu einer bestimmten Wirksubstanz finden zunächst am Tier und/oder im Zellsystem statt.

Da die Unbedenklichkeit eines Arzneimittels ein ganz entscheidender Faktor ist, muss untersucht werden, ab welcher Dosierung eine Substanz giftig wird und welche Symptome auftreten, wenn man sie über einen längeren Zeitraum einnimmt. Dabei ist es wichtig, zu überprüfen, ob die zu untersuchende Substanz eine Auswirkung auf die

Pharmakologisch-toxikologische Studien

Untersuchungen zum Wirkmechanismus und zur Abklärung giftiger oder sonstiger gesundheitsgefährdender Eigenschaften einer Substanz werden zunächst an Zellen und an verschiedenen Tieren durchgeführt. Diese sind Studien zur Pharmakologie und Toxikologie eines Wirkstoffs.

Zellteilung hat, sprich, ob sie Mutationen auslösen kann. Diese Untersuchungen finden sowohl im Zellsystem als auch im Tierversuch an der Maus statt. Ebenso entscheidend ist es, ein mögliches Krebs auslösendes Risiko zu bestimmen.

Ferner muss überprüft werden, ob die Wirkstoffe Auswirkungen auf die Fortpflanzung und auf die Entwicklung des Kindes im Mutterleib haben können. Sobald es irgendwelche Hinweise auf eine mögliche Schädigung des Ungeborenen gibt, darf das Arzneimittel von Schwangeren nicht eingenommen werden, sprich, die Einnahme während der Schwangerschaft ist kontraindiziert.

Atemwegsbeschwerden

Atmen ist die Grundlage unseres Lebens – ohne Sauerstoff könnten wir nicht existieren. Doch über die Atemluft gelangen auch schädliche Substanzen wie Umweltgifte und diverse Krankheitserreger in unseren Körper. Die Atemwege sind diesen Einflüssen besonders stark ausgesetzt, denn Schadstoffe aus der Luft erhöhen das Risiko, an Atemwegsbeschwerden und Infektionen der Bronchien zu erkranken.

WIE ATEMWEGE UND ATMUNG FUNKTIONIEREN

Über die Atmung wird unser Organismus mit Sauerstoff versorgt, den wir zur Energiegewinnung benötigen. Kohlendioxid, das Abfallprodukt des Energiestoffwechsels, wird auf diesem Wege entsorgt.

Das Ein- und Ausatmen erfolgt über die Atemwege. Zu den oberen Atemwegen gehören die Nase mit ihren Nebenhöhlen und der Rachen, in dem sich Luft- und Nahrungsweg kreuzen. Am Racheneingang zu beiden Seiten des Zäpfchens befinden sich die eiförmigen Gaumenmandeln, die Teil des Lymphgewebes sind und damit wichtige Aufgaben im Rahmen der Immunabwehr erfüllen.

Der Kehlkopf, das Organ der Stimmgebung, trennt die oberen von den unteren Atemwegen. Letztere bestehen aus Luftröhre und Bronchien. In der Brust teilt sich die Luftröhre in zwei Stammbronchien, die sich weiter unten zu Bronchiolen verzweigen und schließlich in die Lungenbläschen übergehen.

WELCHE ROLLE SPIELT DIE PHYTOTHERAPIE?

Die Behandlung von Atemwegserkrankungen ist eine Domäne der Phytotherapie. Da die meisten dieser Krankheiten durch Viren hervorgerufen werden, ist keine kausale Therapie möglich. Im Vordergrund steht folglich die Linderung der Symptome, wofür pflanzliche Heilmittel besonders gut geeignet sind.

Es existiert ein großes Spektrum wirksamer Pflanzen, die nicht nur die Beschwerden bessern, sondern auch die körpereigenen Reinigungsmechanismen unterstützen und die natürliche Immunabwehr anregen. Dabei sind kaum Nebenwirkungen zu befürchten, so dass auch eine Langzeitanwendung bei chronischen Entzündungen möglich ist.