

In den winzigen Blutgefäßen der Lungenbläschen findet der eigentliche Austausch der Atemgase statt: Sauerstoff aus der eingeatmeten Luft wird an rote Blutkörperchen gebunden und zu den Körperzellen transportiert. Kohlendioxid dagegen tritt aus den kapillaren Blutgefäßen in den Luftraum über und wird ausgeatmet. Für diese Vorgänge verfügt der Körper über die stattliche Anzahl von insgesamt 500 Millionen Lungenbläschen.

Atmen besteht aus dem Zusammenziehen und Erschlaffen der Zwischenrippenmuskeln und des Zwerchfells. Dieser Ablauf erfolgt automatisch, kann aber zu einem gewissen Grad bewusst gesteuert werden. Im Ruhezustand saugen wir mit einem Atemzug etwa einen halben Liter Luft ein, maximal sind jedoch vier bis fünf Liter möglich.

Die eingeatmete Luft besteht überwiegend aus Stickstoff und nur zu 20 % aus Sauerstoff. Zusätzlich enthält sie eine Vielzahl anderer Stoffe wie Staubpartikel, Geruchs- und Schadstoffe. Diese werden zum Teil in den Nasenschleimhäuten herausgefiltert.

Vor allem die oberen Atemwege sind starken Umwelteinflüssen ausgesetzt, die das Risiko einer Schädigung beinhalten. Krankheitsursache Nummer eins ist dabei eine Infektion mit Viren. Eine solche Infektion kann sich schnell auch auf die unteren Atemwege ausdehnen und steigert zudem die Empfindlichkeit des Organismus gegenüber einem unmittelbar nachfolgenden Bakterienbefall.

ERKRANKUNGEN DER ATEMWEGE

• Schnupfen

Einen Schnupfen hat wohl jeder von Ihnen schon gehabt – die Nase läuft oder ist verstopft, das Atmen fällt schwer. Schnupfen wird meist durch Viren verursacht. Häufig ist er der Beginn einer umfassenden Infektionskrankheit wie der Grippe.

Im Falle einer Überempfindlichkeit der Gefäßnerven in der Nasenschleimhaut können auch äußere Reize wie Staub, kalte Luft oder Chemikalien einen wässrigen Schnupfen auslösen. Bei einer solchen unspezifischen Empfindlichkeit spielt oft die Psyche eine Rolle. Schnupfen als allergische Reaktion auf bestimmte Pflanzenpollen ist unter dem Begriff „Heuschnupfen“ bekannt.

• Nasennebenhöhlenentzündung

Hält der Schnupfen über eine Woche an, scheiden Sie vermehrt dickflüssiges Sekret aus oder ist Ihre Nase vollständig verstopft, leiden Sie wahrscheinlich an einer Entzündung der Nasennebenhöhlen. Sehr häufig treten dabei Kopfschmerzen auf, bei entzündeten Kieferhöhlen auch Zahnschmerzen. Die Ursache ist eine virale oder bakterielle Infektion, oft im Anschluss an einen virenbedingten, akuten Schnupfen.

HERBALIST







- Zur Behandlung einer Entzündung der Nasennebenhöhlen hat sich seit Jahrzehnten eine ganz bestimmte Kombination von Arzneipflanzen bewährt: nämlich Enzianwurzel, Primelblüten, Sauerampferkraut, Holunderblüten und Eisenkraut. Entsprechende Fertigarzneimittel sind in Form von Dragees und Tropfen in der Apotheke erhältlich.

• Bronchitis

Bei Husten, verbunden mit schleimigem Auswurf, handelt es sich um eine akute Bronchitis, die weitaus häufigste Erkrankung der unteren Atemwege. Schmerzen hinter dem Brust-

Welche Heilpflanzen bei welchen Symptomen? – eine Auswahlhilfe

Beschwerden	Wichtigste Heilpflanzen			
	 Anis ➤ S. 209	 Arnika ➤ S. 210 f.	 Efeu ➤ S. 242 f.	 Eibisch ➤ S. 244
Schnupfen	● ●	●	●	●
Nasennebenhöhlen-entzündung	●	●	●	●
Bronchitis	● ●	●	● ● ●	●
Reizhusten	●	●	● ● ●	● ●
Asthma	●	●	●	●
Rachenentzündung	● ●	●	●	● ●
Mandelentzündung	●	●	●	●
Mund-/Zahnfleisch-entzündungen	●	● ●	●	● ●
Bemerkung	Vor Teebereit- ung Früchte zerquetschen	Allergie mög- lich	Gut für Kin- der geeignet	Standardi- sierte Fertig- präparate verwenden
Fertigpräparate	Keine	Salbe und Gel mit Tink- tur	Sirup	Tropfen aus Flüssig- extrakt

- ● ● sehr gut geeignet, wissenschaftlich belegt (Monographie vorhanden, klinische Studien, Pharmakologie vorhanden)
- ● gut geeignet (belegt, Monographie vorhanden, wissenschaftlich nur einzelne Studien oder Pharmakologie belegt)
- geeignet (verbreitete Anwendung oder Monographie vorhanden, aber wissenschaftlich schlecht belegt)
- ungeeignet bzw. nicht beschrieben



Eukalyptus

> S. 245



Fenchel

> S. 246



Gewürznelke

> S. 251



Heidelbeere

> S. 263



Holunder

> S. 265



Kamille

> S. 272 f.

● ●

● ●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

● ●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

● ●

● ●

●

●

●

● ●

●

●

●

●

●

●

●

●

● ●

● ●

●

● ●

Nicht bei
Säuglingen
und Klein-
kindern
anwenden

Vor Teeberei-
tung Früchte
zerquetschen

Keine

Keine

Keine

Diverse Prä-
parate
aus dem Öl

Honig, Sirup,
Arzneitee

Keine

Keine

Keine

Diverse Prä-
parate aus
Flüssigex-
trakt oder Öl



Der Name Artischocke stammt von den Mauren: „al-churchufa“ bedeutet so viel wie essbare Pflanze. Die Artischocke ist eine alte Nutzpflanze aus dem Mittelmeerraum, wo sie auch heute noch kultiviert wird. Belegt ist, dass sie schon 500 v. Chr. von den Ägyptern verwendet wurde. Im christlichen Rom galt die Gartenartischocke als teure Gemüsespezialität. Erst im 15. Jahrhundert gelangte die Artischocke nach Frankreich und England, wo sie sich vor allem der Adel schmecken ließ. Besonderen gesundheitlichen Wert sprach man in erster Linie der Wurzel und den Blättern zu, die schon im 16. und 17. Jahrhundert als Mittel gegen „verstopfte Leber und Niere“ gepriesen wurden.

Artischocke

Cynara scolymus

Botanischer Steckbrief

Die Artischocke (Familie der Asteraceae) gehört zu den Korbblütlergewächsen. Sie ist eine ausdauernde distelartige Pflanze mit einem mächtigen, bis 2 m hohen Stängel, der dicht mit stacheligen Blättern bewachsen ist. An der Spitze bilden sich kugelige, stachelige Blütenköpfe, die vor der Blüte geerntet werden. Die Pflanze blüht im Sommer und Herbst blau-violett. Die Artischocke dient nicht nur zu Heilzwecken, ihre wohlschmeckenden Böden und die Blätter gelten über den Mittelmeerraum hinaus als Delikatesse.

Wissenschaftlich belegte Anwendungen

- Die Kommission E und die ESCOP befürworten die innerliche Anwendung bei Verdauungsbeschwerden. Die ESCOP empfiehlt Artischockenblätter darüber hinaus auch für Leber- und Gallenwegsstörungen sowie im Rahmen einer fettreduzierten Ernährung bei erhöhten Blutfettwerten.
- Extrakte aus Artischockenblättern können Zellen, insbesondere Leberzellen, vor der Schädigung durch freie Radikale schützen. Außerdem hemmen sie die körpereigene Produktion von Cholesterin und regen den Gallenfluss an.
- In Tierversuchen wurde nach zweimonatiger Anwendung eines Artischockenblätterextraktes eine Senkung der Cholesterinwerte beobachtet. Prophylaktisch verabreicht schützte der Extrakt die Leber von Ratten gegen die Folgen einer Vergiftung.

Verwendete Teile und Inhaltsstoffe

Arzneiliche Verwendung finden die frischen oder getrockneten Grundblätter und ihre Zubereitungen, vor allem aber wässrige Trockenextrakte. Als wichtigste, pharmakologisch wirksame Inhaltsstoffe enthalten Artischockenblätter Kaffeesäurederivate, Flavonoide und Sesquiterpenlactone.

Verwendung in der Volksheilkunde

Bei Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Völlegefühl sowie bei Übelkeit, hervorgerufen durch schlechte Lebertätigkeit, und als stärkendes Mittel in der Rekonvaleszenz.

➤ Darreichungsformen und Dosierung

Verwendet werden überwiegend Fertigpräparate, in der Regel aus wässrigen Trockenextrakten. Erhältlich sind Dragees, Kapseln, Tabletten oder Tropfen. Auch der Presssaft aus der frischen Pflanze ist für die medizinische Anwendung geeignet. Dagegen besitzen Artischocken als Gemüse keine gute arzneiliche Wirksamkeit, da die Zubereitung ihnen einen großen Teil der wirksamen Inhaltsstoffe entzieht.

Empfohlen werden Tagesdosen, die 6 g getrockneter Droge entsprechen (ca. 1320 mg Trockenextrakt oder 30 ml Presssaft), verteilt auf 2–3 Portionen, jeweils vor den Mahlzeiten.

Teezubereitung: 1 TL klein geschnittene Artischockenblätter mit 150 ml heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und jeweils eine Tasse vor den Mahlzeiten trinken.



Anwendungsbeschränkungen

Zubereitungen aus Artischockenblättern sollten nicht während Schwangerschaft oder Stillzeit angewendet werden, weil dazu keine wissenschaftlichen Erkenntnisse vorliegen.

Wenn Sie an einem Verschluss der Gallenwege leiden, sollten sie Präparate aus Artischocken-

blättern keinesfalls anwenden. Und bei Gallensteinen fragen Sie vor der Anwendung bitte Ihren behandelnden Arzt.

Bei bekannter Allergie gegen Korbblütler (vgl. *Arnica montana*, Seite 210 f.) sollten Artischockenpräparate ebenfalls nicht angewendet werden.

Nebenwirkungen

In seltenen Fällen treten Magen-Darm-Beschwerden auf. Außerdem sind allergische Reaktionen möglich (siehe oben).

STUDIEN



- Über 500 Patienten mit unspezifischen Verdauungsstörungen erhielten über einen Zeitraum von 6 Wochen 3-mal täglich eine Dosis von 320–640 mg Artischockenblätterextrakt oder ein Placebo. Die Symptome verbesserten sich bei der Gruppe, die den Extrakt erhalten hatte, insgesamt um 71 %. Verglichen mit den Ausgangswerten, nahmen die Blähungen um 66 % ab, die Unterleibsschmerzen um 76 % und die Übelkeit sogar um 82 %.
- Bei einer Untergruppe von 300 Patienten wurden auch die Blutfettwerte untersucht: Bei den Personen, die den Artischockenextrakt bekommen hatten, nahmen die Triglyceride um 12,5 % ab und das Gesamtcholesterin um 11,5 %, dagegen nahm das „nützliche“ HDL-Cholesterin nur leicht um 2,3 % zu.



Zuordnung Heilpflanzen – Beschwerden

HEILPFLANZE	BESCHWERDE	SEITE	HEILPFLANZE	BESCHWERDE	SEITE
A			Bärentraube	Blasen- und Harnwegs- zündung	131 f.
Afrikanische Pflaume	Prostatahyperplasie	136	Beinwell	Stumpfe Verletzungen	111
Aloe	Verstopfung	96		Wunden	120
Angelika	Verdauungsstörungen	95 f.	Birke	Blasen- und Harnwegs- zündung	131 ff.
Anis	Atemwegsentzündungen	81 f.	Bittersüßer	Hautentzündungen	119
	Magen-Darm-Beschwerden	95 f.	Nachtschatten	Neurodermitis	119
	Schnupfen	81	Blassfarbener	Erhöhte Infektanfälligkeit	170
Arnika	Arthritis (Rheuma)	112	Sonnenhut	Grippeartige Infekte	81 f.
	Hautentzündungen	119	Bockshornklee	Hautentzündungen	119
	Insektenstiche	121		Hoher Blutdruck	73
	Mund- und Zahnfleisch- entzündungen	83	Boldo	Fettleber	98
	Stumpfe Verletzungen	111		Gallenerkrankungen	99
	Verbrennungen	120		Verdauungsstörungen	95 f.
	Wunden	120	Borretsch	Hautentzündungen	119
Artischocke	Fettleber	98		Neurodermitis	119
	Gallenerkrankungen	99	Brennnessel	Arthritis (Rheuma)	112
	Schlaganfall	153 f.		Blasen- und Harnwegsbe- schwerden	131 ff.
	Verdauungsstörungen	95 f.		Prostatahyperplasie	136
Asiatischer	Akne	119	Buchweizen	Venenerkrankungen	74
Wassernabel	Hautentzündungen	119			
	Wunden	120	C		
Augentrost	Augenentzündungen	194	Cayennepfeffer	Arthrose	111 f.
B				Beschwerden während der Schwangerschaft	142 ff.
Baldrian	Nervöse Unruhe	162		Hexenschuss	111
	Schlafstörungen	163		Muskelschmerzen	111
Ballonrebe	Hautentzündungen	119		Nervenschmerzen	153
	Insektenstiche	121		Weichteilrheumatismus	111
	Neurodermitis	119			

HEILPFLANZE	BESCHWERDE	SEITE	HEILPFLANZE	BESCHWERDE	SEITE
E			Ginkgo	Altersbedingter Leistungs- rückgang (Gedächtnis)	178
Efeu	Asthma	82		Demenz	179
	Atemwegsentzündungen	81 f.	Ginseng	Altersbedingter Leistungs- rückgang	178
Eibisch	Magenschleimhaut- entzündung	97		Erschöpfung	177
	Rachenentzündung	83		Stress	177
	Reizhusten	82	Goldrute	Blasen- und Harnwegs- beschwerden	131 ff.
Eukalyptus	Bronchitis	81 f.	Guarana	Erschöpfung	177
	Rachenentzündung	83			
	Schnupfen	81			
F			H		
Fenchel	Magen-Darm-Beschwerden	95 f.	Hamamelis	Hämorrhoiden	74
	Rachenentzündung	83		Hautentzündungen	119
	Schnupfen	81		Herpes	119 f.
Fichte	Bronchitis	81 f.		Venenerkrankungen	74
	Nervenschmerzen	111		Wunden	120
	Rachenentzündung	83	Hauhechel	Blasen- und Harnwegs- beschwerden	131 ff.
Flohsamen	Arteriosklerose	73 f.	Heidelbeeren	Durchfall	96
	Fettleber	98		Rachenentzündungen	83
	Gallenerkrankungen	99		Mund- und Zahnfleisch- entzündungen	83
	Hämorrhoiden	74	Herbstzeitlose	Gicht	112
	Verdauungsstörungen	95 f.	Holunder	Bronchitis	81 f.
G				Fiebrige Erkältung	81 f.
Gelbwurz	Gallenerkrankungen	99		Reizhusten	82
	Verdauungsstörungen	95 f.	Hopfen	Nervöse Unruhe	162
Gewürznelke	Insektenstiche	121		Schlafstörungen	163
	Rachenentzündungen	83			
	Mund- und Zahnfleisch- entzündungen	83			

GEPRÜFTE PFLANZENHEILKUNDE FÜR MODERNE MENSCHEN

Wer heilt hat Recht – und muss sich auch vor wissenschaftlicher Überprüfung nicht fürchten. Die GRÜNE APOTHEKE führt traditionelle Pflanzenheilkunde mit moderner Phytotherapie zusammen. So finden Sie in diesem Standardwerk für jede Beschwerde das beste Heilmittel.

► Beschwerden behandeln:

In 12 übersichtlichen Kapiteln finden Sie Empfehlungen, Warnhinweise sowie differenzierte Bewertungen für die richtige Auswahl der geeigneten Heilpflanzen.

► Pflanzensteckbriefe:

In über 100 bebilderten Porträts erfahren Sie, welche Inhaltsstoffe die Heilpflanzen enthalten und wie Sie sie einnehmen oder anwenden können.

► Praktische Hinweise:

Wie Sie Tees, Inhalationen, Salben und anderes zubereiten und aufbewahren können; worauf Sie beim Kauf von Heilpflanzen und Fertigpräparaten achten sollten.



WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-4541-3



9 783833 845413



PEFC/09-32-0008
€ 24,99 [D]
€ 25,70 [A]

www.gu.de

G|U