

Pflanzen, die Schmerzen stillen – Teil 2

Nicht immer sind starke chemische Medikamente der Weisheit letzter Schluss. Setzen Sie bei schmerzenden Muskeln, steifen Gelenken, Hautschädigungen, Kopfweg oder Bauchkrämpfen vermehrt auf die sanfte Hilfe aus der Natur.

Brennnessel: bei Arthrose/Rheuma

Mit der Brennnessel allein lässt sich keine Rheumatherapie durchführen, doch ist sie als hilfreiche Unterstützung nicht zu vernachlässigen und kann dazu beitragen, die Dosis anderer Medikamente zu reduzieren. Sowohl die grosse als auch die kleine Brennnessel wirkt nicht nur immunstärkend und entzündungshemmend, sondern möglicherweise auch knorpelschützend. Sie wird üblicherweise als Tee, Presssaft, Trinkturl, Tablette oder Kapsel angewendet. Zur Bereitung eines Tees werden zwei Teelöffel zerkleinertes Kraut mit heissem Wasser aufgegossen und nach 10 Minuten abgeseiht. Man trinkt davon zwei bis drei Tassen pro Tag.

Paprika: bei Nervenschmerzen

Der Stoff, der Paprikafrüchte wie Chilis und Cayennepfeffer scharf macht, heisst Capsaicin und wirkt schmerzlindernd. Auf die Haut aufgetragen, reizt Capsaicin die dort vorhandenen Wärme- und Schmerzrezeptoren. Dies wird zunächst als Brennen empfunden, die Haut rötet sich. Dann breitet sich ein Wärmegefühl aus, und nach mehreren Anwendungen fühlt sich die behandelte Stelle unempfindlich an. Das Capsaicin regt lokal die Durchblutung an, wodurch sich muskuläre Verspannungen lösen. Nach einiger Zeit entfaltet sich ausserdem eine anti-entzündliche und schmerzhemmende Wirkung. Die Nervenfasern werden unempfindlicher gegen Schmerz, aber nicht betäubt oder dauerhaft geschädigt (wie das früher befürchtet wurde). Capsaicin hemmt die Freisetzung eines bestimmten Schmerzbotenstoffes, der Substanz P. Der bestehende Vorrat an Substanz P wird so nach und nach verbraucht, die Schmerzspeicher leeren sich. Darüber hinaus bilden sich die Endungen der Nervenfasern zurück. Das erklärt, warum der Schmerz auch nach Beendigung der Therapie nicht weitervermittelt wird, im Gegensatz zur Wirkweise der klassischen Schmerzmittel. Bereits nach einigen Tagen tritt die erste Linderung ein. Die vollständige Wirkung entfaltet sich jedoch erst

nach zwei- bis dreimonatiger Behandlung. Die Rückbildung der Nervenenden ist umkehrbar, nach Beendigung der Therapie bilden sie sich wieder normal aus.

Capsaicinhaltige Salben haben sich in der Behandlung der sehr schmerzhaften Post-Zoster-Neuralgie, die als Folge einer Gürtelrose auftreten kann, in Studien gut bewährt. Bei 25 bis 30% der behandelten Patienten bewirkten sie sogar Schmerzfreiheit. Allerdings kann der Balsam oder die Salbe erst nach Abklingen der akuten Phase angewandt werden, denn Capsaicin darf nicht auf geschädigte Hautpartien oder offene Wunden aufgetragen werden.

Durch die wärmende Wirkung und die verstärkte Durchblutung hilft die Salbe auch bei schmerzhaften, harten Muskelverspannungen, besonders im Schulter-Arm-Bereich sowie im Wirbelsäulenbereich, Arthrosen, Phantomschmerzen nach Amputationen, diabetischen Neuropathien, rheumatischen Beschwerden, akuten Gichtanfällen und Trigeminusneuralgien.

Johanniskraut: für Seele und Körper

Chronische Schmerzen stellen eine erhebliche psychische Belastung dar, deshalb ist die häufige Kombination mit depressiver Verstimmung verständlich. Diese wiederum verstärkt das subjektive Schmerzempfinden. «Schmerzdistanzierende» Arzneien wie Johanniskrautpräparate heben die Stimmung, mindern den Leidensdruck und befreien die Betroffenen vom Gefühl des Ausgeliefertseins. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker, wenn Sie die Pille, Blutverdünner oder Immunsuppressiva einnehmen.

Keine Einschränkungen für die Selbstmedikation bestehen beim Öl des Johanniskrauts (*Hypericum perforatum*). Öl erwärmen, auf eine Kompresse geben, die Kompresse auf der schmerzenden Stelle fixieren und mit einem wärmehaltenden Schal bedecken. Das Öl eignet sich vorzüglich zur Anwendung bei Hexenschuss und Ischiasbeschwerden. Wunden, Verbrennungen, Sonnenbrand, Narben und Nervenschmerzen können ebenfalls behandelt werden. Bei Nervenentzündungen berichtet Alfred Vogel auch von «wunderbaren Erfolgen» durch das Auflegen gequetschter Johanniskrautblätter und -blüten.

Heublumen, Rosmarin & Co.

Bei Rückenschmerzen, Arthrose im Hüft-, Hand- oder Kniegelenk, Gicht- oder Nervenschmerzen wirken sich heisse (37 bis 38 °C) Voll- oder Teilbäder mit Zusätzen von Kräutern, die ätherische Öle enthalten, schmerzlindernd aus. Man steigt am besten morgens etwa 10 Minuten lang in die Badewanne, so profitiert man den ganzen Tag über von der anregenden Wirkung. Positiv beeinflusst wird vor allem die Durchblutung der Weichteile.

Geeignet sind Heublumen, Rosmarin, Wacholder, Fichten- und Kiefernadeln. Die gleiche Wirkung haben Einreibungen mit den entsprechenden Salben, Emulsionen oder wässrig-alkoholischen Auszügen. Es gibt gute fertige Badezusätze zu kaufen; als Beispiel für einen hausgemachten Badeextrakt hier ein Rezept für das beliebte Rosmarin-Bad: Man kocht 50 Gramm Rosmarinblätter in einem Liter Wasser kurz auf, lässt zugedeckt 15 Minuten ziehen und gibt den abgeseibten Extrakt ins nicht zu heisse Badewasser. Für die Luxus-Variante geben Sie etwas Honig dazu, der als Emulgator wirkt, und ganz zum Schluss einen Schuss Schnaps oder Weisswein.

Fichtennadeln: bei Verstauchungen

Zur äusseren Anwendung bei Verstauchungen und Gelenkschmerzen eignet sich FichtennadelIntinktur: Im Mai junge Zweigtriebe der Fichte (*Picea abies*) im eigenen Garten schneiden, einen Tag welken lassen; colorierte Flaschen zur Hälfte damit füllen, mit hochprozentigem Alkohol aufgiessen, mit Korken fest verschliessen, schütteln und vor Licht geschützt ca. drei Wochen lagern; die Flasche täglich einmal schütteln.

Bockshornklee: bei Tennisellenbogen

Bockshornklee oder Griechisch Heu (*Trigonella foenum graecum*) eignet sich besonders für entzündungshemmende Wickel und Auflagen. Kalt angewendet werden sie bei akuten Sehenscheidenentzündungen oder Tennisarm, warm bei akuten und chronischen Gelenkentzündungen, Schulter- oder Rückenschmerzen (auch zum Aufweichen von Furunkeln und Abszessen). Für warme Wickel bringt man eine kleinere Menge Wasser zum Kochen, rührt zwei bis vier Esslöffel Pulver (gemahlene Samen) ein, und lässt quellen, bis der Brei zäh und dick ist. Für die kühle Anwendung rührt man das Pulver mit wenig Wasser zu einem streich-

fähigen Brei, der mit einem Esslöffel Öl geschmeidiger wird. Die Bockshornklee Auflage einmal täglich 45 Minuten bis zwei Stunden lang anwenden – Sie merken selbst, wenn es nicht mehr angenehm ist.

Kohl: bei Quetschungen

An sich selbst und an vielen, vielen Patienten hat Alfred Vogel immer wieder die erstaunliche Heilkraft von Frischblätter-Auflagen erlebt. Bei Schwellungen, Quetschungen, Stauchungen werden äusserlich gequetschte frische Blätter von Sauerampfer oder Rhabarber aufgelegt. Besonders bei schlecht heilenden Wunden, offenen Beinen, Quetschungen und inneren Entzündungen haben sich immer wieder Kohlauflagen bewährt. Sollte die zugpflasterähnliche Wirkung der Weisskohl- oder Wirsingblätter eine unerwünscht starke Reaktion hervorrufen, ist ein täglicher Wechsel mit beruhigenden Lehmauflagen empfehlenswert. Man nimmt die grössten Kohlblätter, entfernt den Stielansatz und die dicken Rippen; die Blätter mit einer runden Flasche oder einem Nudelholz weich quetschen und ziegelartig übereinandergeschichtet auf die schmerzende Stelle legen; die kalten oder leicht vorgewärmten Blätter mit einem Verband (Tuch, Binde) fixieren.

Arnika: nach Unfällen

In der Naturheilkunde werden die ganzen Blütenkörbchen, die einzelnen Blütenblätter sowie die Wurzeln des Bergwohlverleihs (*Arnica montana*) verwendet. Besonders geeignet ist Arnika bei rheumatischen Muskel- und Gelenkschmerzen, bei Verletzungs- und Unfallfolgen wie Blutergüssen, Verrenkungen, Prellungen oder Quetschungen. Auch bei Furunkeln oder Entzündungen nach Insektenstichen wirken Arnika-Umschläge entzündungshemmend, schmerzlindernd und durchblutungsfördernd.

Man überbrüht einen gehäuften Esslöffel Arnikablüten mit einer Tasse kochendem Wasser und lässt vor dem Abseihen fünf bis 10 Minuten ziehen. Für einen Umschlag kann auch Arnikatinktur genommen werden, die jedoch verdünnt werden sollte, sonst kommt es unter Umständen zu unangenehmen Hautreaktionen bis hin zur Blasenbildung. Man tränkt das Umschlagtuch mit einer Mischung aus einem Teelöffel Arnikatinktur und einer Tasse Wasser

oder, noch besser, Essigsaurer Tonerde. Den gleichen Dienst tun natürlich auch im Fachhandel erhältliche Arnikasalben oder -gels; sie enthalten maximal 25% Tinktur oder 15% Arnikaöl. Bei einer innerlichen Einnahme als Tee oder Tropfen wirkt Arnika gefässerweiternd und anregend auf Herz und Kreislauf. Hier dürfen nur stark verdünnte Zubereitungen angewendet werden (0,2 g Blüten auf 200 ml [2 dl] Wasser).

Hanf spielt (noch) keine Rolle

Einige Experten glauben, in der Schmerztherapie der Zukunft werde Hanf (*Cannabis sativa*) eine nicht zu unterschätzende Rolle spielen. Eine medizinische Anwendung der ganzen Hanfpflanze ist aber verboten, obwohl Experten davon ausgehen, dass ein Extrakt aus der Gesamtpflanze besser verträglich ist und umfassender wirkt. Ärzte dürfen nur isoliertes THC (Dronabinol), den Hauptwirkstoff von Cannabis, verschreiben oder einen synthetisch hergestellten «Abkömmling» des THC. Doch ist bislang kein Hanf-Medikament in Deutschland arzneimittelrechtlich zugelassen. Der Arzt kann zwar das einzige THC-Fertigpräparat aus den USA verschreiben oder eine Dronabinol-Rezeptur für die Apotheke ausstellen, aber die Krankenkassen sind zur Übernahme der (teuren) Kosten nicht verpflichtet. Das Schweizer Betäubungsmittelgesetz erlaubt den Einsatz von THC und Cannabispräparaten mit Sonderbewilligung nur im Rahmen von Forschungsprojekten. Schlafmohn: ultima ratio Die stärksten Schmerzmittel, die nicht nur in der Natur, sondern überhaupt in der Medizin zur Verfügung stehen, sind die so genannten Opiate. Sie werden bei unerträglichen Schmerzen, etwa bei Krebs oder Osteoporose, verordnet. Opium nennt man den getrockneten Milchsaft der unreifen Früchte des Schlafmohns (*Papaver somniferum*). Sein Hauptbestandteil ist das schmerzstillende Morphin, das nur von Ärzten verordnet werden kann. Nebenwirkungen von Opiaten sind häufig Übelkeit und Verstopfung.

Ingrid Zehnder

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2003)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: info@verlag-avogel.ch

Website: <http://www.g-n.ch>