

Annette Kerckhoff

Die grüne Hausapotheke

Tees, Tinkturen, pflanzliche Arzneimittel



NATUR UND MEDIZIN
Fördergemeinschaft der
KARL UND VERONICA CARSTENS-STIFTUNG



Annette Kerckhoff

Die
grüne
Hausapotheke

Tees, Tinkturen, pflanzliche Arzneimittel

Herausgeber

NATUR UND MEDIZIN E.V.
Fördergemeinschaft der
Karl und Veronica Carstens-Stiftung

Am Deimelsberg 36
45276 Essen
Telefon 0201/56305-70
Fax 0201/56305-60

www.naturundmedizin.de
info@naturundmedizin.de

© NATUR UND MEDIZIN E.V. und die Autorin, Essen 2006

Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung in andere Sprachen, vorbehalten. Kein Teil des Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikroverfilmung oder irgendein anderes Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere Datenverarbeitungsmaschinen, verwendbare Sprache übertragen oder übersetzt werden.

Illustrationen: Katja Mensing, Ahrensburg
Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen
Druck: Union-Betriebs GmbH, Rheinbach

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Frau Dr. Carstens	5
Vorbemerkung	7
I. Grundlagen	13
Kleiner historischer Abriss der Pflanzenheilkunde	13
„Was ist was?“ in der Pflanzenheilkunde	19
Rohdrogen	19
Aroma- oder Duftöle, ätherische Öle	21
Pflanzliche Arzneimittel	23
Homöopathie	23
Bach-Blüten	24
Vorschlag für eine Hausapotheke	25
Teedrogen	25
Pflanzliche Arzneimittel	34
II. Krankheiten von Kopf bis Fuß	47
Müdigkeit und Erschöpfung	47
Kopfschmerzen	51
Nervöse Unruhe	55
Schlafstörungen	63
Entzündungen im Mundraum	68
Lippenherpes (Herpes labialis)	72
Zahnschmerzen	73
Bindehautentzündung (Augen)	74
Ohrenschmerzen	76
Schnupfen	80
Nebenhöhlen- und Stirnhöhlenentzündungen	83

Heuschnupfen	86
Mandelentzündung	88
Rachen- und Kehlkopfentzündung	91
Akute Bronchitis	94
Erkältungen und grippaler Infekt	99
Fieber	102
Niedriger Blutdruck	103
Krampfadern	105
Hämorrhoiden	107
Bauchschmerzen	110
Übelkeit/ Erbrechen	112
Reisekrankheit von Kindern	113
Reizmagen/ Reizdarm	113
Magenschleimhautentzündung	116
Blähungen	117
Durchfall	119
Darmträgheit	122
Akute Blasenentzündung	124
Prämenstruelles Syndrom	128
Regelschmerzen	129
Nackenverspannungen	133
Lendenwirbelsäulen-Beschwerden	134
Rheumatische Erkrankungen	136
Neurodermitis	140
Schuppenflechte	142
Akne	142
Warzen	144
Fußpilz	146
Kleinere Notfälle	147

Literaturverzeichnis	153
Register	155
Die Autorin	163
PATIENTENRATGEBER VON NATUR UND MEDIZIN	164
LITERATUR AUS DEM KVC VERLAG	168

Pflanzliche Arzneimittel

Heute gibt es Tausende von Arzneimitteln, die pflanzliche Bestandteile enthalten. Der Vorteil dieser Arzneimittel: Die Hersteller wissen bei den meisten Präparaten sehr genau, welche Wirkstoffe in welcher Menge enthalten sind und geben dies auf der Packung auch an. Bei Einhaltung der Dosierungsangaben kann man sich also nicht vergiften, wie dies bei selbst gebrauten Kräuterelexieren aus der freien Wildbahn durchaus der Fall sein kann.

„Pflanzlich“ ist ein jedoch ein weitgefaster Begriff. Unser Tipp: Lesen Sie die Inhaltsstoffangaben gründlich durch, um sich einen Eindruck über die Zusammensetzung des Präparates zu verschaffen.

Und: Halten Sie sich an die Apotheken. Suchen Sie in Ihrer Nähe eine Apotheke, die sich auf Phytotherapie – so der Fachausdruck für die Pflanzenheilkunde – spezialisiert hat und Sie hier auch gezielt beraten kann. Daneben sind die Reformhäuser für Frischpflanzensäfte etc. zu empfehlen.

Fazit

Der Gang durch die Geschichte zeigt: Jede Epoche hatte eine etwas andere „Brille“, durch die Heilpflanzen in ihren Besonderheiten oder im Hinblick auf ihre Anwendung betrachtet wurden: die Eigenschaften der antiken Pflanzenheilkunde, die von Paracelsus wiederbelebte Signaturenlehre, die wirkstofforientierte Forschung der Neuzeit. Traditionelles Wissen sowie wissenschaftliche Erkenntnisse ermöglichen uns heute, verschiedene

Facetten der Pflanze zu erkennen und sie möglichst treffsicher einzusetzen.

In welchen Formen dies möglich ist, ob als Tee, Tinktur, Fertigarzneimittel, Homöopathikum, ätherisches Öl oder Bachblüte, sehen wir im nächsten Kapitel.

„WAS IST WAS?“ IN DER PFLANZENHEILKUNDE

Rohdrogen

Mit Drogen als Suchtmittel haben pflanzliche Drogen – auch als Rohdrogen bezeichnet – nichts zu tun. Vielmehr ist dies die Bezeichnung für getrocknete, arzneilich verwendete Pflanzenteile, so wie es Fenchelsamen, Kamillenblüten, Pfefferminzblätter, Baldrianwurzel oder Thymiankraut sind. Viele pflanzliche Drogen wurden mittlerweile von einer eigenen Arzneimittelkommission am Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) geprüft, beschrieben und bewertet.

Die häufigste Anwendung von Rohdrogen in der Hausmedizin ist der Tee. Daneben können Sie eine Tinktur herstellen, eine Salbe, einen öligen Auszug (wie das Johanniskrautöl), einen Sirup (wie unseren Zwiebelhustensaft) oder sogar einen Honig (wie den Spitzwegerichhonig).

Für den Tee gibt es drei grundsätzlich unterschiedliche Verarbeitungsformen: Die meisten Tees werden mit kochendem Wasser übergossen. Man spricht hier von einem Infus (vom lateinischen „*infundere*“ – hineingießen). Als Faustregel gilt: 1 gehäuften Teelöffel Tee oder Teemischung mit 1 großen Tasse kochendem Wasser (200 ml) überbrühen und zugedeckt (!) 5 bis

15 Minuten ziehen lassen. Kondenswasser abtropfen lassen. Die Ziehzeit hängt maßgeblich von den Inhaltsstoffen ab: Ätherisch-Öl-Drogen ziehen beispielsweise 5 bis 10 Minuten lang.

Wenn der Tee Ihnen zu stark ist, Ihnen nicht bekommt bzw. für Kinder gedacht ist, können Sie die Drogenmenge und Ziehzeit reduzieren. Bei einer Ziehdauer von 15 Minuten und mehr werden große Mengen an Gerbstoffen gelöst, die von vielen nicht vertragen werden. Achten Sie bitte auch auf die Hinweise zu speziellen Tees im Text.

Lassen sich die Inhaltsstoffe nicht durch das Überbrühen lösen, werden Drogen auch in kaltem Wasser aufgesetzt und anschließend aufgekocht (Aufkochung). Dies ist z. B. beim Schachtelhalm, der schwer lösliche Kieselsäure enthält, der Fall, außerdem bei vielen Rinden und Wurzeln. Sie kennen den Vorgang vielleicht vom indischen Yogi-Tee, der Zimtrinde und Kardamomfrüchte enthält und nach dem ersten Aufkochen ein Weilchen schwach köcheln muss (nicht kochen, wird sonst scharf und bitter!), bis er mit Milch und Honig ein wärmendes und bekömmliches Wintergetränk liefert.

Als dritte Verarbeitungsform gibt es den Kaltauszug (Mazerat), bei dem die Pflanzenteile in kaltem Wasser „ausgezogen“ werden, der Tee erst anschließend erwärmt wird. Diese Methode wird z. B. bei Schleimdrogen, die stark quellende Kohlenhydrate enthalten, angewandt. Ein Vertreter der Schleimdrogen ist die süßlich schmeckende Eibischwurzel. Die Zucker des Eibischs legen bei Reizhusten einen sanften Film über unsere gereizte Rachen- und Halsschleimhaut.

Achten Sie bitte generell darauf, Rohdrogen sorgfältig verschlossen und dunkel (vor Licht geschützt) zu lagern. Am günstigsten sind verschließbare Papprollen, Keramikbehälter oder

Schraubgläser aus dunklem Glas. Für kleinere Mengen kann man Sahne-Gläser aus dem Bioladen verwenden.

Die Technik des Teetrinkens beschreibt Dr. Michael Elies treffend mit folgenden Schlagworten:

- kontemplativ
- auf nüchternen Magen
- schluckweise
- kurmäßig.

Aroma- oder Duftöle, ätherische Öle

Oliven-, Sonnenblumen- oder Maiskeimöl sind „fette Öle“. Diesen Ölen werden die sich leicht verflüchtigenden „ätherischen“ Öle gegenüber gestellt, eine bestimmte Inhaltsstoffklasse von Pflanzen. Ätherische Öle sind im Pflanzenreich weit verbreitet und für den charakteristischen Geruch von Pflanzen verantwortlich.

Ätherische Öle bestehen aus Stoffgemischen unterschiedlicher Zusammensetzung. Das Besondere an diesen Stoffgruppen: Sie sind nicht wasserlöslich (also bitte keine ätherischen Öle direkt ins Badewasser geben, die schwimmen dann nur als einsamer Tropfen auf der Wasseroberfläche), aber wasserdampf- und fettlöslich. Die Wasserdampflöslichkeit bedeutet für den Hausgebrauch:

- Bei Ätherisch-Öl-Drogen immer den Tee während der Ziehzeit zudecken, sonst landen die ätherischen Öle an der Küchendecke.
- Durch die Wasserdampflöslichkeit lösen sich viele ätherische Öle „in Luft auf“, sie erreichen uns durch die Nase, haben damit einen Einfluss auf unsere Sinnesnerven – und auf unser Gemüt.

ENTZÜNDUNGEN IM MUNDRAUM

Kommt es zu Erkrankungen des Mundraumes, ist der Zahnarzt der wichtigste Ansprechpartner. So verstehen sich die folgenden Mittel als Ersthilfe bzw. als unterstützende Therapie.



Gehen Sie zum Zahnarzt, wenn ...

- sich im Mundraum oder an den Lippen blutige Bläschen oder gelbliche Krusten bilden.
- Sie einen weißlichen Belag auf der Schleimhaut feststellen.
- Sie anhaltendes Zahnfleischbluten haben.
- die Selbstbehandlung keinen Erfolg zeigt.

Bitte denken Sie auch daran, dass die Mundschleimhaut ein Anzeiger für Ihren Allgemeinzustand sein kann. Liegt die körpereigene Abwehr am Boden, dann haben die vielen durch Mund und Nase eindringenden Krankheitskeime ein leichtes Spiel.

Chronische oder wiederkehrende Entzündungen können beispielsweise durch Nahrungsmittelunverträglichkeiten, z.B. von Nüssen, Tomaten, Gewürzen und verschiedenen Hartkäsesorten, z.B. Emmentaler, verursacht werden. Möglicherweise besteht auch eine Unverträglichkeit des Plombierungs- oder Prothesenmaterials, oder es liegen Wechselwirkungen zwischen unterschiedlichen Plombierungsmaterialien, z.B. Gold und Amalgam, vor (im Fachjargon als „elektrogalvanische Ströme“ bezeichnet).

Bei Menschen mit „dritten Zähnen“ sollte geprüft werden, ob die Prothese gut sitzt, damit es nicht zu Druckstellen und Verletzungen kommt.

Aus der Hausapotheke

Zur Wundheilung und bei Entzündungen ist, wie so oft, die Kamille eine hervorragende Heilpflanze. Gerbstoffreich und gleichzeitig durch ätherische Öle keimmindernd und entzündungshemmend wirkt der Salbei, der deshalb auch besonders gerne bei Entzündungen der empfindlichen Mundschleimhaut verwendet wird.



Spülungen mit Heilpflanzen

Für Gurgelungen und Spülungen entweder frischen Kamillentee 🌿 verwenden oder 20-30 Tropfen Fluidextrakt 🌿 in 1 Glas Wasser auflösen. Stündlich für 5 Minuten gurgeln. Für Zahnfleischpinselungen den unverdünnten Fluidextrakt anwenden.

Gerbstoffhaltig und damit die wunde Oberfläche bei Entzündungen abdichtend ist der Salbei. So bietet sich bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum immer das Gurgeln mit Salbeitee 🌿 an. Die Anwendung von Salbeitee oder verdünnter Tinktur ist außerdem günstig, wenn es durch Entzündungen am Zahnhalteapparates, also einer Zahnfleischentzündung oder „Zahntaschen“, zu Zahnschmerzen kommt. Das Gleiche gilt für die Kombination von Kamille und Salbei (Tinktur, 1:1 mit Wasser verdünnen), die nach zahnärztlichen Eingriffen entzündungshemmend und schmerzlindernd wirkt.

ERKÄLTUNG UND GRIPPALER INFEKT

Sicherlich wissen Sie, dass eine Erkältung oder ein grippaler Infekt nicht mit der so genannten Virus-Grippe oder Influenza, einer ansteckenden, fieberhaften Infektionskrankheit, gleichzusetzen ist. Unter der Bezeichnung „grippaler Infekt“ versteht man meist durch Viren verursachte, eher unkomplizierte Infekte der oberen Luftwege, die mit Schnupfen, Heiserkeit, Husten, Halsschmerzen, vielleicht auch Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Muskelschmerzen, Abgeschlagenheit, Unwohlsein, Frösteln und Fieber einhergehen. Grippale Infekte treten gehäuft im Frühjahr und Herbst auf. In fast jedem dritten Fall kommt es zu bakteriellen Zweitinfektionen. Grippale Infekte werden durch einen schlechten Allgemeinzustand und auch – wie der Name „Erkältung“ schon sagt - durch Unterkühlung begünstigt.

! Achtung

Gerade bei Kindern weiß man in den ersten zwei, drei Tagen noch nicht so recht, was hier „ausgebrütet“ wird, denn Kinderkrankheiten wie z.B. Masern oder Scharlach beginnen mit Symptomen, die einer Erkältung ähneln.

Von der körperlichen Verfassung, der Abwehr des Einzelnen hängt sehr stark ab, wie der Infekt abgewehrt wird. Während manche Kinder nach drei, vier Tagen wieder wohl auf sind, können sich bei anderen Kindern Komplikationen entwickeln. Nehmen Sie weder bei Kindern noch bei sich selbst einen grippalen Infekt auf die leichte Schulter und gönnen Sie sich bzw. Ihrem Kind eine gewisse Auszeit.

Suchen Sie mit erkrankten Kindern unbedingt den Kinderarzt auf.

BAUCHSCHMERZEN

Bauchschmerzen können viele Ursachen haben. Klären Sie die Grunderkrankung, setzen Sie sich bei Bauchschmerzen mit einem Arzt in Verbindung und schildern Sie ihm die Symptome!



Gehen Sie zum Arzt,

- um den Befund zu klären.
- wenn Sie vermuten, dass Sie etwas Verdorbenes gegessen haben oder sich eine Darminfektion zugezogen haben.
- wenn Ihre Beschwerden von Fieber oder Kreislaufbeschwerden begleitet werden oder wenn Sie sich sehr erschöpft und schlapp fühlen.
- wenn Ihre Beschwerden ausgesprochen heftig sind.
- wenn plötzliche, starke Bauchschmerzen auftreten oder Ihre Bauchdecke druckschmerzhaft ist.
- wenn es sich um länger anhaltende Schmerzen handelt.
- bei Gewichtsverlust ohne erkennbare Ursache.
- bei langanhaltenden oder wiederkehrenden Durchfällen.

Diese Hinweise gelten für alle nun beschriebenen Beschwerden.

Angenommen, Sie haben den Eindruck, dass es sich im vorliegenden Fall nicht um einen Notfall handelt, sondern um einen „verdorbenen Magen“, eine akute, nicht-infektiöse Magen-Darm-Erkrankung mit leichten Bauchschmerzen, Durchfall und Blähungen, so können Sie sich durchaus erst einmal selber helfen: In die-

Die grüne Hausapotheke

Tees, Tinkturen, pflanzliche Arzneimittel

Die grüne Hausapotheke – das ist eine Zusammenstellung von Arzneimitteln, Heilpflanzentees und Hausmitteln, die sich im Alltag von Jung und Alt besonders bewährt haben. Mit dieser Ausstattung lassen sich die alltäglichen Probleme – ob Husten oder Magen-Darm-Infekt, Verspannungen, Regelschmerzen oder kleinere Notfälle – gut bewältigen.

„Grün“ ist die Hausapotheke, weil sie vor allem pflanzliche Mittel enthält, z.B. Ringelblumen- und Hamamelissalbe, Arnika als Tinktur und homöopathisches Arzneimittel, Pfefferminz-, Lavendel-, Eukalyptus- oder Rosmarinöl, Rescue-Tropfen (Bachblüten) und Schwedenbitter, daneben die wichtigsten Tees für den Familienalltag.

