

Autorenvorstellung




Ursel Bühring, Jahrgang 1950, ist Heilpraktikerin, Krankenschwester, Natur- und Umweltpädagogin. Seit 40 Jahren ist sie als Dozentin für Pflanzenheilkunde an Institutionen und Kongressen im In- und Ausland tätig und als Autorin von Sach- und Fachbüchern und Heilpflanzen-Artikeln bekannt. Als ausgewiesene Expertin in Sachen Phytotherapie gründete sie die erste Heilpflanzenschule Deutschlands mit dem Ziel, das traditionelle Heilpflanzenwissen mit neuesten Erkenntnissen der Naturheilkunde und der wissenschaftlich anerkannten Phytotherapie zu verbinden. Für den Unterricht entwickelte sie neben praxisnahem Unterrichtskonzept völlig neues Lehrmaterial, das seit Jahren Weiterbildungsinstituten der DACH-Region (Deutschland, Österreich, Schweiz) als Vorbild und Grundlage für den Phytotherapie-Unterricht dient: das Lehrbuch Heilpflanzenkunde u.v.m., und zusammen mit ihrer Kollegin und Freundin Michaela Girsch dieses Buch Praxis Heilpflanzenkunde.

www.ursel-buehring.de



Michaela Girsch, Jahrgang 1965, ist freiberufliche Dozentin für Phytotherapie und Traditionelle Pflanzenheilkunde. Sie unterrichtet seit über 25 Jahren an Institutionen in Deutschland, Österreich und der Schweiz und ist dort an der Ausbildung von Naturheilpraktikern beteiligt. Seit 1990 ist sie als Heilpraktikerin tätig. Sie hat mehrere Sachbücher zum Thema Naturheilkunde mit Schwerpunkt Pflanzenheilkunde verfasst sowie an Fachbüchern und Lehrmaterial zum Thema Phytotherapie mitgewirkt.

www.michaela-girsch.de



Teil 1

Heilen mit Pflanzen

- 1 Darmerkrankungen **14**
- 2 Magenerkrankungen **38**
- 3 Erkrankungen der Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse **50**
- 4 Atemwegserkrankungen **62**
- 5 Harnwegs- und Prostataerkrankungen **98**
- 6 Rheumatische Erkrankungen: Arthrose und Arthritis **109**
- 7 Erkrankungen der Haut und Wundbehandlung **122**
- 8 Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen **140**
- 9 Erkrankungen Nervensystem und Psyche **159**
- 10 Heilpflanzen in der Frauenheilkunde **177**
- 11 Frühjahrskur – Entgiftungskur **194**

1 Darmerkrankungen



Abb. 1.1 Blutwurz.



Abb. 1.2 Heidelbeere.



Abb. 1.3 Lein.



Abb. 1.4 Fenchelfrüchte.

Der Darm ist mit seinen ca. 500 m² Fläche und 9 m Länge das größte Organ des Körpers. Er ist eine Art Tunnel und in Bezug auf die Ernährung „Außenwelt“. Kein Wunder, sitzt ein Großteil unseres Immunsystems im Darm: Alles, was sich im Darm befindet, steht dem Körper noch nicht zur Verfügung.

Aber der Darm ist mehr als ein Sammelrohr für Abfallprodukte: über seinen selektiven, mehrphasischen **Barrierschutz** entscheidet sich, was in den Blutkreislauf aufgenommen und was ausgeschieden wird. Das Darmmikrobiom, als **mikrobielle Barriere** dicht besiedelt mit Billionen physiologischer Bakterien, wehrt pathogene Erreger ab, schult und aktiviert das darmeigene Immunsystem, ernährt die Darmschleimhaut und produziert Energie, Vitamine u. v. m. Die Schleimschicht (Mucus) bildet mittels ihres zähen Schleims die **physikalische Barriere** gegen Schadstoffe und Krankheitserreger. Die Darmschleimhautzellen selbst steuern als mechanische „**Diffusions**“-**Barriere** mittels der engen Verbindungen zwischen ihren Epithelzellen (Tight Junctions) den Stofftransport vom Darm in den Körper. Die **immunologische Barriere** findet sich mit den Peyer-Plaques vor allem im Ileum: die Anhäufung von Lymphfollikeln gelten als Bestandteil des darmassoziierten Immunsystems (GALT: gut-associated lymphoid tissue) und machen den Darm zum größten Immunorgan des Körpers.

Bei geschädigter Darmschleimhaut ändert sich ihre Durchlässigkeit (**Leaky-Gut-Syndrom**: „undichter Darm“) und beeinträchtigt den Barriere-mechanismus. Dann können schädigende Stoffe ungehindert in den Blutkreislauf gelangen und Entwicklung und Pathogenese von Erkrankungen beeinflussen, von Allergien oder Entzündungsreaktionen (silent inflammation) bis zu neurologischen/psychiatrischen Störungen. Eine immer größere Rolle spielt das **enterische Nervensystem** im Darm, ein komplexes Geflecht aus Millionen Neuronen, die dem zentralen Nervensystem entsprechen und mit diesem über die **Darm-Hirn-Achse** (gut-brain-axis) verbunden sind und kommunizieren. Den komplexen Interaktionen zwischen zentralem und enterischem Nervensystem geht der neu entstandene

Forschungszweig der **Neurogastroenterologie** nach.

Gesundheit, Wohlbefinden und Stärke der Abwehrkraft hängen also von einem gesunden Darm mit einem intakten Darmmikrobiom und einer ungestörten Funktion des darmeigenen Immunsystems ab.

Bei Darmerkrankungen spielen Arzneidrogen (**Abb. 1.1, Abb. 1.2, Abb. 1.3, Abb. 1.4**) – neben einer gesunden Ernährung – eine große, oftmals die Hauptrolle.

1.1 Durchfall

Durchfall ist die Zunahme der täglichen Stuhlfrequenz auf mehr als 3-mal am Tag, mit verkürzter Kolontransitzeit, verminderter Stuhlkonsistenz und vermehrter Stuhlmenge, breiig bis wässrig.

Symptome

- meist Übelkeit, Erbrechen oder Darmkrämpfe/Darmkolik
- Flüssigkeits- und Elektrolytverlust im Körper; das ist besonders bei Säuglingen bedrohlich
- häufig Leitsymptom bakterieller/viraler Infektionskrankheiten oder funktioneller Darmstörungen

Ursachen Akuter Durchfall: Infektionen mit Viren oder Bakterien, Bakterientoxinen (verdorbenes Lebensmittel). **Chronischer Durchfall:** Besteht länger als 3–4 Wochen.

Meist liegen funktionelle oder organische Störungen zugrunde. Je nach Ursache wird differenziert therapiert.

- Störungen von Leber, Galle oder Pankreas
- Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Reizdarm, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen
- Ernährungsfehler, Alkoholabusus
- Hyperthyreose
- psychische Einflüsse
- Medikamente
- Tumore

 **Praxistipp**

Durchfälle bei infektiösen Prozessen nicht zu rasch/intensiv hemmen, um die erforderlichen Ausscheidungs- und Selbstreinigungsmechanismen nicht vorschnell zu unterbinden. Die Therapie nach 1–2 Tagen einleiten, bevorzugt mit Gerbstoffen, bis die akute Phase abgeklungen ist

(4–7 Tage). Gerbstofftees hierbei ungesüßt trinken: Zucker ist ein Nährmedium für Hefen und Gärungsbakterien im Darm und begünstigt Gärungsprozesse. Dauern Durchfälle länger als 3–4 Tage, sollten sie ärztlich abgeklärt werden.

1.1.1 Arzneidrogen

Die wichtigsten Informationen auf einen Blick finden sich in **Tab. 1.1**.

Tab. 1.1 Phytotherapie bei Darmerkrankungen: Durchfall.

Heilpflanzen	und deren Wirkung
<ul style="list-style-type: none"> • Blutwurz (Abb. 1.1) • Brombeere • Eichenrinde • Frauenmantel • Gänsefingerkraut • Heidelbeere (Abb. 1.2) • Teestrauch: Grün-/Schwarztee 	<p>Gerbstoffdrogen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gerbend, zusammenziehend (adstringierend), austrocknend, sekretionshemmend, entzündungshemmend, reizmildernd • durchfallhemmend, keimhemmend
<ul style="list-style-type: none"> • Heilerde • Kaffeekohle • Medizinalkohle 	<p>Adsorbentien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • binden mit ihrer stark vergrößerten Oberfläche und hohem Adsorptionsvermögen Gifte, Gärungs- und Bakterienprodukte <p>Cave: binden auch Enzyme, Vitamine und Arzneistoffe → nur kurzfristig einnehmen</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Kamille 	<p>Antiphlogistika:</p> <ul style="list-style-type: none"> • entzündungshemmend
<ul style="list-style-type: none"> • bei chronischem Durchfall: Curcuma, Myrrhe, Äpfel (gerieben) • Bananen (geschlagen) • Karotten (lange gekocht) 	<p>Pektine:</p> <ul style="list-style-type: none"> • absorbieren Flüssigkeit, Gifte und Krankheitskeime, wirken entzündungshemmend, schleimhautschützend, hemmen abnormes Darmmikrobiom <p>Karotte blockiert das Andocken der Keime an die Darmwand</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Flohsamen • Leinsamen (Abb. 1.3) <p>Hinweis: mit wenig zusätzlicher Flüssigkeit einnehmen</p>	<p>Quellstoffdrogen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entzündungshemmend, binden überschüssige Flüssigkeit im Darm, absorbieren Bakterientoxine u. a. Gifte, schützen Schleimhäute vor Reizung

 **Beachte**

Frische Heidelbeeren **Abb. 1.2** wirken nicht stopfend, sie führen ab.

1.1.2 Therapiekonzept akuter unspezifischer Durchfall

Alle Therapieschritte werden parallel durchgeführt (Tab. 1.2).

Tab. 1.2 Therapieziel.

Beschwerdelinderung	Dauer	Präparate
<ul style="list-style-type: none"> • Gerbstoffdrogen • Pektine • Adsorbentien 	je nach Beschwerdebild 3–4 Tage	Tees, Präparate, Lebensmittel

Beschwerdelinderung durch Gerbstoffdrogen

Tees

Stopfende Teemischung:

- Rubi fruticosi folium (Brombeerblätter) 30 g
- Alchemillae herba (Frauenmantelkraut) 30 g
- Matricariae flos (Kamillenblüten) 20 g
- Foeniculi fructus cont. (Fenchelfrüchte, angetoßen [Abb. 1.4]) 20 g

M.D.S. 1 TL der Mischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Min. bedeckt ziehen lassen, dann abgießen. Mehrmals tägl. 1 Tasse trinken.

Heidelbeertee: Myrtilli fructus (Heidelbeerfrüchte) 100 g, 1 EL im Mörser anstoßen und mit 250 ml Wasser 20 Min. köcheln lassen, dann abgießen. Mehrmals tägl. 1 Tasse trinken.

Präparate

Tormentillae tinctura DAB (Blutwurzinktur): Mehrmals tägl. 30–50 Tr. bis zur Beschwerdelinderung, dann Dosis reduzieren.

Beschwerdelinderung durch Pektine

Präparate

- **Aplona** (Apfelpulver): Kinder ab 3 Jahre und Erwachsene mehrmals täglich 1 Portionsbeutel in 1 Tasse lauwarmes Wasser oder Tee einrühren, 5–10 Min. stehen lassen, dann trinken.

- **Diarrhoesan** (Apfelpektin, Kamille):
 - Für Kinder besonders geeignet
 - 2–3 Jahre: Anfangsdosierung 10 ml, dann stündlich 5 ml
 - 4–5 Jahre: Anfangsdosierung 20 ml, dann stündlich 10 ml
 - ab 6 Jahren: Anfangsdosierung 30 ml, dann stündlich 15 ml
 - Erwachsene: Anfangsdosierung 30 ml, dann stündlich 15 ml

Beachte

Pektine wegen der bindenden Eigenschaften nicht gleichzeitig mit anderen Arzneimitteln einnehmen. Empfohlen wird ein Abstand von mindestens einer Stunde.

Lebensmittel

Geriebener Apfel: Mehrmals tägl. 1 ungeschälten Apfel auf der Glasreibe reiben und essen.

Karottensuppe nach Moro: 500 g geschälte Karotten zerkleinern und in 1 l Wasser 1–1½ Std. kochen, 3 g Kochsalz (1 knapp gestrichener TL) zufügen, ca. 1 TL Butter und 1 EL Zucker dazugeben und zu einem Brei verarbeiten. Über den Tag verteilt essen. Geeignet für Säuglinge ab 6 Monaten.

Beschwerdelinderung durch Adsorbentien

Präparate

- **Birkenkohle Weleda** (Antimonit D2, Birkenkohle, Kamille):
 - 6–12 Jahre: 2- bis 3-mal tägl. 1 Kps.
 - ab 12 Jahre und Erwachsene: 3- bis 5-mal tägl. 1 Kps.

- **Carbo Koenigsfeld** (Kaffeekohle): 4-mal tägl. 1 gestrichenen Messlöffel
- **Kohle Hevert** (Medizinische Kohle): 3- bis 4-mal tägl. 2–4 Tbl.
- **Myrrhinil intest** (Myrrhe, Kamille, Kaffee- kohle): 3-mal tägl. 2–4 Drg. vor der Mahlzeit

1.1.3 Therapiekonzept chronisch-entzündliche Darmerkrankungen

Alle Therapieschritte werden parallel durchgeführt (Tab. 1.3).

Tab. 1.3 Therapieziele.

Beschwerdelinderung	Entzündungshemmung	evtl. Darmsanierung
Therapiekonzept akuter unspezifischer Durchfall (S. 17)	<ul style="list-style-type: none"> • Flohsamen/Leinsamen • Gelbwurz • Kamille • Myrrhe • Weihrauch • Wermut 	Therapiekonzept Darm- sanierung (S. 36)
Dauer: symptombezogen, je nach Beschwerden	Dauer: mehrere Wochen bis Monate	Dauer: mehrere Wochen bis Monate
<ul style="list-style-type: none"> • Tees • Präparate 	<ul style="list-style-type: none"> • Präparate • Nahrungsergänzungsmittel 	<ul style="list-style-type: none"> • Tees • Präparate

Beschwerdelinderung

Therapiekonzept akuter unspezifischer Durchfall (S. 17)

Entzündungshemmung

Präparate

- **Absinthium Urtinktur** (Wermut): 3-mal tägl. 3 (Ceres) oder 10 (DHU) Tr.
- **Chamomilla Urtinktur** (Kamille): 3-mal tägl. 3–5 (Ceres) oder 10 (DHU) Tr.
- **Curcu-Truw** (Gelbwurz): 2-mal tägl. 1 Kps.
- **Myrrhinil intest** (Myrrhe, Kamille, Kaffee- kohle): 3-mal tägl. 4 Drg.
- **Flosa balance** (Flohsamen): 3-mal tägl. 1 Beutel/Dosierlöffel
- **Flosine balance** (Flohsamen): 2–3-mal tägl. 5 g Granulat
- **Kamillin Konzentrat Robugen** (Kamille): 3-mal tägl. 20 Tr.

- **Mucofalk Apfel/-Fit/-Orange Granulat** (Flohsamen): 2- bis 3-mal tägl. 1–2 Beutel bzw. Messlöffel
- **Tinctura absinthii DAB** (Wermut): 3-mal tägl. 20 Tr.

Schweiz

- **Agiolax mite** (Flohsamen): nach dem Abendessen 2 TL
- **Laxiplant soft** (Flohsamen):
 - 6–12 Jahre: ¼–½ TL 1- bis 2-mal tägl.
 - ab 12 Jahre und Erwachsene: 1- bis 2-mal tägl. 1–2 TL
- **Metamucil** (Flohsamen):
 - 6–12 Jahre: ½ TL 1- bis 3-mal tägl.
 - ab 12 Jahre und Erwachsene: 1- bis 3-mal tägl. 1–2 TL
- **H15 Gufic** (Weihrauch): 3-mal tägl. 1–3 Kps.

 **Beachte**

Flohsamen und Flohsamenschalen sowie daraus hergestellte Medikamente in 200–250 ml Wasser oder Saft einrühren und zügig trinken. Ggf. noch ein weiteres Glas Wasser hinterher trinken. Zwischen den Mahlzeiten oder am Abend einnehmen.

Nahrungsergänzungsmittel

- **Curcuflex** (Gelbwurz): 2-mal tägl. 2 Kps.
- **Curcumin-loges** (Gelbwurz): 2-mal tägl. 1 Kps.
- **Curcumin Extrakt 45 Dr. Wolz** (Gelbwurz): 3-mal tägl. 1 Kps.
- **Curcusol** (Gelbwurz): 2-mal tägl. 1 Kps.
- **Kurkuma Kapseln liposomal Pascoe**: 3-mal tägl. 1 Kps.
- **Weihrauch-Dragees verschiedener Hersteller**, z. B. H15 Hecht Pharma, MantraPharm: Tagesdosis je nach Beschwerdebild 1200–4800 mg auf 3 Gaben verteilt, nach dem Essen einnehmen, bei Besserung Dosis reduzieren auf individuelle Erhaltungsdosis

Schweiz

- **Curcumaforte Liquid**: 1- bis 3-mal tägl. 1 TL
- **Curcuma Intest** (Omega-3-Fettsäuren, Vitamin A, Molybdän, Fenchelöl, Pfefferminzöl): 2 Kps. tägl.

Darmsanierung

Therapiekonzept Darmsanierung (S. 36)

1.2 Verstopfung

Funktionsstörung des Dickdarms mit erschwerem, manchmal schmerzhaftem Stuhlgang, geringer Stuhlfrequenz und harter Stuhlkonsistenz. Bis zu 50 % der erwachsenen Bundesbürger leiden gelegentlich darunter; Kinder sind ebenso davon betroffen.

Bei chronischer Verstopfung liegt die Stuhlfrequenz mindestens 12 Wochen lang unter 2- bis 3-mal/Woche. Das kann das Entstehen von Hämorrhoiden oder Analfissuren fördern. Chronische Verstopfung sollte ärztlich abgeklärt und auf alle Fälle behandelt werden.

Symptome

- Stuhlentleerung zu selten, verzögert, schmerzhaft oder unvollständig, oft nur unter starkem Pressen erfolgreich
- harter, zu trockener, klumpiger Stuhl
- oft verbunden mit weiteren Symptomen wie Blähungen, Krämpfen, Bauchschmerzen

Ursachen Akute Verstopfung: Tritt häufig bei Reisen, im Verlauf von Erkrankungen, Aufregungen oder Ernährungsänderungen auf; sie ist meist unbedenklich und nicht unbedingt behandlungsbedürftig.

 **Beachte**

Akut auftretende Verstopfung, plötzliche Änderung des Stuhlverhaltens sowie Blut im Stuhl und Gewichtsverlust dringend abklären. Es besteht der Verdacht auf einen kolorektalen Tumor.

Chronische Verstopfung:

- konstitutionelle Veranlagung
- Fehlernährung (Ballaststoffmangel), Flüssigkeitsmangel, Bewegungsmangel
- Laxanzienabusus (30 % der Deutschen), Medikamente (Opiate, Antazida, Antidepressiva, Laxanzien)
- Adipositas, Hämorrhoiden, Hypothyreose, Reizdarm, Tumore, psychosomatische Faktoren, Stress

 **Praxistipp**

Auf ballaststoff- und bitterstoffreiche Ernährung, ausreichende Bewegung und Trinkmenge achten.