

Wissenswertes zur Phytotherapie Von Tees, Tinkturen und Extrakten

Die Kräuterheilkunde ist so alt wie die Menschheit, ihre Geschichte geht bis zu den ältesten Überlieferungen zurück. Die heutige wissenschaftliche Medizin wäre ohne diese Grundlage undenkbar. Die Hebammen haben sich ihrer Segnungen schon immer in besonderem Masse bedient. Wie sie das auch heute kenntnisreich und mit Erfolg tun können, darauf geht dieser Originalartikel von Ingeborg Stadelmann ein.

Ingeborg Stadelmann

Autorinnenkasten (mit Foto):

Ingeborg Stadelmann (*1956), freiberufliche Hebamme und Mutter von drei Kindern, Gründerin der *Hebammenpraxis und Geburtshaus Erdenlicht*, Autorin, Fach- und Erwachsenenbildnerin, www.hebamme-stadelmann.de, info@stadelmann-verlag.de

In der chinesischen Medizin ist bereits etwa um 3700 v. Chr. ein Verfasser einer pharmakologischen Pflanzenkunde bekannt. Bei den Indern ist die Pflanzenheilkunde in dem Buch der Ayur-Veda niedergeschrieben. Die heilkundlichen Erfahrungen der Mittelmeerländer sind in der „Materia medica“ von Dioscorides 1.Jh.n.Chr. niedergeschrieben. Durch alle geschichtlichen Epochen zieht sich der rote Faden der Kräuterheilkunde, von den Ägyptern, Römern, den Juden sowie den Germanen wurde uns Wissen überliefert. Eines der bekanntesten Werke aus der fränkischen Heilkunde ist das Werk der Äbtissin Hildegard von Bingen. Die Kunde der heiligen Hildegard erlebt derzeit eine neue Begeisterung. Die Verfasser von Kräuterbüchern waren aber in der Regel ausgebildete Ärzte, deren Kräuterbücher sich aber auch an die einfache Frau bzw. deren lesekundigen Mann richteten, mit dem Hinweis: „wenn der Doktor zu weit oder zu teuer sei“. In mittelalterlichen Klöstern wurde von Priestern und Mönchen in Kräuterbüchern die Heilwirkung von Pflanzen von Generation zu Generation überliefert.

Grundlagen der Medizin

Heute ist die Kräuterheilkunde (Phytotherapie) eine anerkannte Wissenschaft, die allerdings mit der naturwissenschaftlichen Medizin auf eine Art Abstellgleis geraten ist, aus der sie mit voller Kraft wieder losfährt. Derzeit ist es eher die politische Situation, die der so bewährten und wissenschaftlich erwiesenen Heilkunde im Weg steht. Zudem darf nicht vergessen werden, dass sie nach wie vor die Grundlagen der naturwissenschaftlichen Medizin darstellt. Durch analytisch-chemische Methoden sowie pharmakologische und toxikologische Studien konnten Stoffe identifiziert, isoliert und aufgebessert werden und sind so heute noch der Grundbaustein für viele Arzneien, z. B. die Acetylsalicylsäure aus dem Salicin der Weidenrinde. Durch die Bestimmung der Pflanzeninhaltsstoffe und die Erforschung ihrer Wirkung findet diese grosse Heilkunde eine Erklärung. Der Gesetzgeber hat der Phytotherapie zusammen mit der Homöopathie die Stellung einer besonderen Therapierichtung eingeräumt.

Herstellung der Kräuterheilpflanzen

Die zum Kauf angebotenen Kräuter werden häufig in speziellen Gärten und Kulturen angepflanzt, sorgfältig gepflegt und unter entsprechenden Bedingungen geerntet. Aus ökologischer Sicht sollte beim Kauf auf kontrolliert ökologische Ware geachtet werden. Wenn auch Herbizide, Insektizide und Pestizide nicht wasserlöslich sind, so geht es doch um den optimale Nutzung unseres wichtigsten Rohstoffes, die Muttererde.

In Apotheken erhältliche Kräuter werden in der Phytotherapie als Drogen bezeichnet, müssen hochwertig sein und bezüglich Identität, Reinheit und Wirkstoffgehalt zumindest den Anforderungen der gültigen Arzneibücher entsprechen. Ebenso sind Prüfungen auf Rückstände obligatorisch. Die Wirkstoffe sollen aus Blättern, Früchten und Samen, Rinde oder Wurzeln möglichst optimal ausgezogen werden.

Verwendung von Heilkräutern

Heilpflanzen werden in der Medizin täglich und mit Erfolg eingesetzt: Als Tee, Tinktur, Extrakt oder auch weiterverarbeitet in Salben usw. Ebenso können pflanzliche Wirkstoffe isoliert oder als Extrakt in standardisierten Zubereitungen vorliegen.

Für *Tee* werden die Pflanzen bzw. ihre Teile schonend getrocknet und zerkleinert. Sie sollten möglichst aus unbelastetem Anbau stammen. Da nur ein wässriger Auszug vorliegt, ist das ausgezogene Wirkstoffspektrum gering.

Die *Tinktur* ist in der Regel ein alkoholischer Auszug im Verhältnis 1:5 bis 1:10. Der Alkoholgehalt und die Auszugsart werden jeweils so gewählt, dass ein möglichst optimaler Auszug entsteht, um somit ein möglichst breites Wirkungsspektrum zu erreichen.

Die Tinktur bietet gegenüber dem Tee einige Vorteile, denn es werden nicht nur wasserlösliche, sondern auch die fett- und alkohollöslichen Bestandteile gewonnen.

Ein *Pflanzenextrakt* ist die eingedickte Tinktur oder der Trockenextrakt von Pflanzenteilen.

Wirkung von Kräuterheilpflanzen

Heilpflanzen können Krankheiten heilen, sie können vorbeugen und lindern. Eine Heilungsunterstützung wird dabei durch innerliche oder äusserliche Anwendung erreicht. Bei der Verwendung von Kompressen werden meistens Tinkturen verwendet und sollten immer nach der phytotherapeutischen Grundregel zur Anwendung kommen, wie z.B. heisse Auflagen zur Durchblutungsförderung, kalte Kompressen bei Entzündungen und heissen Wunden.

Ihr Einsatz ist dann sinnvoll, wenn die Möglichkeiten und Grenzen ihrer Anwendung genau beachtet werden.

Heilpflanzen in der Geburtshilfe

Heilpflanzen sind in der Geburtshilfe eine traditionelle Therapieanwendung. Hebammen wussten schon immer von der Kräuterheilwirkung, doch leider gibt es wenige Überlieferungen.

Sehr wahrscheinlich wurde das Wissen über Heilkräuter mit der Hexenverbrennung vernichtet. Die Hexenverbrennungen und die Unterdrückung weiblicher Traditionen der Wissensweitergabe - z.B. dass Hebammen durch „ordentliche“ Bürgersfrauen bestellt werden mussten und sich nicht frei ihren Auszubildenden wählen konnten, oder dass Frauen und Hebammen bis auf wenige Ausnahmen mangelnden Zugang zu Bildung und zu schriftlicher Verbreitung ihres Wissens hatten - trugen dazu bei, dass viel Erfahrungswissen verloren ging.

Erfahrungsberichte zeigen deutlich, dass die Wirkung von Heilpflanzen bei Schwangeren, Gebärenden und Wöchnerinnen nicht unterschätzt werden darf. Dies zeigt sich wohl am deutlichsten bei der *Verbena officinalis* sowie den Gewürzen *Zimt*, *Nelke* und *Ingwer*. Diese können in der Schwangerschaft eine zu starke Kontraktion der Gebärmutter bewirken, bei der Geburt hingegen der Schwangeren eine medikamentöse Geburtseinleitung ersparen. Meine Beobachtungen zeigen, dass Frauen auch mit dem Genuss von *Mohn* vorsichtig sein sollten, da dieser eventuell ein Auslösen von Blutungen hervorrufen kann.

Himbeerblätterttee

Der Himbeerblätterttee wird mittlerweile wieder fast traditionell zur Geburtsvorbereitung getrunken, obwohl keine wissenschaftlich nachweisbaren uteruswirksamen Substanzen gefunden wurden. Zitat eines Wissenschaftlers: „Solange nicht gesucht wird, kann auch nicht gefunden werden“. Aber wenn Hebammen von guten Wirkungen berichten, dann werden diese einfach mehr Wissen als Wissenschaftler Aufträge haben. Wir Hebammen beobachten, dass die Frauen unter der Wirkung der Himbeerblätter eine weichere Beckenmuskulatur und bei Geburtsbeginn effektivere Wehen haben. Leider wird nun das Kraut schon wieder in Verruf gebracht. Frauen werden vor dessen Gebrauch gewarnt, da den Blättern eine Wehen fördernde Wirkung zugesprochen wird, obwohl dies in keiner Literatur zu lesen ist. Wo Wirkung, da ist schnell auch Warnhinweis zu hören. Dabei ist bislang lediglich bekannt, dass die Gerbstoffe der Himbeerblätter eine Darmschleimhaut anregende Wirkung und entzündungshemmende Wirkung besitzen. In anerkannter Literatur wird immer nur von einer leicht adstringierenden Wirkung geschrieben. Eine Monographie der Himbeerblätter liegt allerdings nicht vor. Die Wirkungen sind auf die Hausmedizin zurückzuführen. Pater Simon schreibt zum Teeaufguss: „Chinesinnen schätzen ihn, um eine Fehlgeburt zu verhindern und weil er Schwierigkeiten in Schwangerschaft und unter der Geburt lindert.“ Vielleicht kann auch er als Pater die Überlieferungen von Frauen einfach gut verstehen.

Verbena officinalis

Wobei er aber bei der Beschreibung der Verbene (*Verbena officinalis*) keine geburtshilfliche Information wiedergibt, sondern lediglich den Hinweis auf die Milchfluss fördernde Wirkung. Im Lehrbuch von Madaus aus dem Jahre 1938 wiederum ist das echte Eisenkraut mit seinem Glykosid Verbenalin als wehenwirksam beschrieben. Allerdings wurde schon damals geschrieben, dass weitere klinische Versuche erforderlich wären, um es Wehenmittel empfehlen zu können, denn es gehe ein Teil des Wirkstoffes beim Trocknen verloren. Für grosse Verwirrung sorgt immer wieder das „*duftende Eisenkraut*“, das auch als Verveine, Zitronenverbene, Zitronengras oder Zitronenkraut erhältlich ist. Hier handelt es sich um eine Pflanze, deren botanischer Name *Lippia citriodora* oder *Aloisia herrerae* oder *Aloisia triphylla* ist. Von dieser Pflanze wird das kostbare ätherische Öl Eisenkraut gewonnen. Dieses wiederum hat keine nachweisbaren Wehen fördernden Wirkstoffe und wird trotzdem mit Erfolg unter der Geburt angewendet. Während schon viele Hebammen von dem vermeintlichen Eisenkrauttee der Zitronenverbene eher enttäuscht wurden.

So ist dies ein Beispiel dafür, wie verwirrend die Kräuterheilkunde sein kann, wenn wir nicht auf die exakten Bezeichnungen achten. Also noch mal:

Wehenanregend ist der Tee der *Verbena officinalis*, und der Duft stammt von der Verveine, der *Lippia citriodora*, die auch als ätherisches Öl erhältlich ist.

Brennnesselblätter

Eine weitere wichtige Beachtung sollten die Brennnesselblätter finden: Hier wird immer wieder der Einwand laut, sie dürften wegen des Sitosterin gehaltes bei Ödemen nicht verwendet werden. Sitosterine sind aber nur in den Wurzeln enthalten und diese wären zudem wasserlöslich. Auch hier werden wieder Äpfeln mit Birnen verglichen und die schwangeren Frauen verunsichert. Nicht zu vergessen ist vor allem die Blut bildende Wirkung des Krautes.

Frauenmanteltee

Der Frauenmanteltee ist einfach nicht wegzudenken aus der gesamten Frauenheilkunde. Zwar nicht wissenschaftlich nachgewiesen, ist der positive Einfluss auf das weibliche Hormonsystem seit dem Mittelalter überliefert. Das Kraut kräftigt und stärkt Uterus und Beckenorgane. Es übt eine positive Wirkung auf die Kapillarabdichtung aus und fördert eine schnelle Wundheilung im Wochenbett. In diesen Wochen hat sich die Wirkung von *Hirtentäschelkraut* ebenfalls bestens bewährt. Seine blutstillende und kontraktionsfördernde Wirkung hat schon so manche Methergingabe vermeiden können.

Nase und Zunge helfen mit

Gänzlich ungeklärt ist nach wie vor, wie sich die Wirkung der Kräuter im Verbund mit anderen verhält. Vermutlich ist auch hier eine uns noch unbekannt synergistische Wirkung vorhanden. Ebenfalls darf nicht vergessen werden, dass eine Teemischung auch gut duften und schmecken soll, denn die Nase riecht und die Zunge gibt den Geschmackseindruck ebenso ins limbische System weiter, so wie es bei Duftindrücken bekannt ist. Ein Tee, der nicht schmeckt, wird also auch den Selbsthilfemechanismus nur in geringem Mass anregen. Während beim positiven Genuss neben Stoffwechsel anregenden Verdauungsenzymen auch das Hormonsystem und das Immunsystem angekurbelt wird. Wobei bei der Zugabe von so genannten Geschmacksdrogen immer Achtsamkeit herrschen muss, denn manchmal schützt ein bitterer Geschmack auch vor Missbrauch.

Dies ist z.B. bei dem hilfreichen, aber doch giftig wirkenden *Schöllkraut* der Fall. Es kann in Minimalmengen eingesetzt werden zur Anregung des Leberstoffwechsels. Um jenseits einer toxischen Wirkung zu therapieren, sollte beim Neugeborenen vier Teelöffel einer Mischung aus *Boldoblättern*, *Löwenzahlwurzel*, *Mariendistel* und *Schöllkraut* nicht überschritten werden. Die Wöchnerin darf maximal zwei Tassen der Mischung trinken, um so über die Muttermilch beim Kind den Leberstoffwechsel anzuregen und den Neugeborenenikterus abzubauen.

Wie so häufig gilt in der Anwendung der Kräuterheilkunde der Satz von Paracelsus aus dem 14. Jahrhundert: „*Allein die Dosis macht, dass ein Ding zum Gift wird!*“

Dosierungen der Kräuterteemischungen

Es kann immer eine Rezeptur aus gleichen Teilen von Kräutern hergestellt werden. Sind extrem bitter schmeckende Blätter oder Wurzeln dabei, ist es sinnvoll, von diesen nur die Hälfte zu verwenden. Eine Teemischung sollte aus wenigstens drei und maximal fünf Kräutern bestehen.

- Als Teeaufguss in der Schwangerschaft und im Wochenbett gilt:
1 gehäufte Teelöffel auf eine Tasse (125ml) Wasser.

- Als Teeaufguss für die Neugeborenen genügt:
1 gestrichener Teelöffel auf eine Tasse Wasser.

Es kann jederzeit die Wassermenge erhöht werden, jedoch nicht die Krautmenge, denn Kräuter enthalten Wirkstoffe, die auf keinen Fall überdosiert werden dürfen. Ebenso sollte ein und dieselbe Kräutermischung nicht länger als drei Monate getrunken werden. Ausnahme stellt hier der Schwangerschaftstee dar. Aber auch hier ist es sinnvoll, eine oder zwei Wochen Teepause einzulegen. Kräuteraufgüsse sind wirksamer und bekömmlicher, wenn sie warm bis lauwarm getrunken werden.

Zubereitung

Die getrockneten Kräuter mit kochendem Wasser aufgiessen und diese in einem möglichst grossen Teenetz oder –sieb 5 bis maximal 10 Minuten ziehen lassen.

Teemischungen in Filterbeuteln sind generell weniger empfehlenswert, da die Kräuter darin zu fein geschnitten sind und zudem die Verpackung durch die aromadichte Schicht sehr aufwendig ist. Häufig werden ätherische Öle mikroverkapselt zugesetzt, da sie beim feinen Zerschneiden verloren gingen. Die Instanttees bestehen meist aus sprühgetrocknetem Glucosesirup oder Glucosegranulat mit zugesetzten Trockenextrakten und ätherischen Ölen. Die Granulatfertigmischungen enthalten ca.10% Trockenextrakt, dies entspricht etwa 50% Frischdrogenanteil.

Bei der Verwendung von Samen wie Kümmel, Fenchel und Anis sollte darauf geachtet werden, dass diese im Mörser frisch angestossen (nicht zermatscht) werden müssen, damit das ätherische Öl seine Wirkung entfalten kann. Diese bleibt allerdings nur für etwa drei Wochen erhalten, sofern die angestossenen Samen in einer Dose aufbewahrt werden. Dies dürfte erklären, dass z.B. der Fencheltee wirklich nur blähungswidrig ist, wenn er aus frisch gestossenen Samen und nicht im Filterbeutel zubereitet wurde.

Haltbarkeit

Kräuteraufguss

Den Tee maximal 12 Stunden stehen lassen, da ab diesem Zeitpunkt die Gefahr der Verkeimung zu gross wird. Zudem erhält der Tee dann meist einen bitteren Geschmack.

Getrocknete Kräuter

Getrocknete Kräuter sind ein halbes bis maximal einem Jahr haltbar. Später erhalten sie den bekannten muffigen Geschmack.

Anwendung von Tinkturen

Bei der Verwendung von Pflanzentinkturen müssen generell die Anwendungshinweise auf den Beipackzetteln beachtet werden. Tinkturen sollten niemals unverdünnt auf offene Wunden aufgetragen werden. Insbesondere Arnika-Tinktur niemals auf offene Wunden, sondern immer nur bei intakter Haut verwenden, also bei Blutergüssen. Unverdünnt kann allerhöchstens die Calendula-Tinktur unter grösster Vorsicht zum Säubern des Nabelschnurrestes beim Neugeborenen verwendet werden.

Wechselwirkung mit anderen Therapien

Kräuteranwendungen lassen sich gut ergänzen bei homöopathischen und aromatherapeutischen Behandlungen. Auch andere alternative Heilmethoden beeinträchtigen die Wirkung von Kräuterauszügen nicht.

Bei der Behandlung mit homöopathischen Arzneien muss (wie häufig erwähnt) auf den Genuss von Pfefferminztee verzichtet werden. Einige Therapeuten möchten, dass auch Kamillentee nicht verwendet wird.

Kontraindikationen

Es gibt natürlich kontraindizierte Kräuter für schwangere Frauen wie *Sennesblätter* und *Faulbaumrinde*. Sie wirken über eine starke Darmreizung und können zu einer Störung des Elektrolythaushaltes führen und im schlimmsten Fall vorzeitige Wehen auslösen.

Zu beachten bei Kamille: Immer wieder wird insbesondere bei Neugeborenen unwissenderweise ein Kamillenblütenaufguss zur Behandlung von Augenbindehautentzündungen verwendet.

Bitte verwenden Sie niemals Kamille im Bereich der Augen, sondern Augentrost! Ein Aufguss muss immer frei von Partikeln sein, die sich im Bindehautsack verfangen und ihrerseits reizen könnten.

Rezeptur und Haftung

Wichtig zu wissen ist in der gesamten Naturheilkunde, dass die Erstellerin einer Rezeptur auch die Haftung für Indikation und Wirkung trägt. Werden die Kräuter selbst gesammelt oder im Teeladen eingekauft, dann muss auch die Haftung für die Qualität übernommen werden. Mischt der Apotheker eine Teerezeptur auf Anordnung, so trägt er die Haftung für Qualität und Reinheit.

Literatur

- Madaus Gerhard: Lehrbuch der biologischen Heilmittel Band 1-11. Mediamed, Ravensburg 1990
- Pahlow Manfred: Das grosse Buch der Heilpflanzen. Gräfe und Unzer, München 1993
- Weiss, Dr. Rudolf Fritz: Lehrbuch der Phytotherapie, Hippokrates. Stuttgart 1985
- Stadelmann Ingeborg: Die Hebammen-Sprechstunde, Stadelmann-Verlag. Ermengerst 2004
- Stadelmann Ingeborg: Bewährte Aromamischungen, Stadelmann-Verlag. Ermengerst 2003
- Pater Simon, Hausapotheke zum Bestimmen und Sammeln von Heilpflanzen. Lignum Verlag 2000

SHV-Weiterbildung Kurs 13

Kräuter – von der Pflanze zur Arznei

Mit Ingeborg Stadelmann

22. Juni 2005, Mogelsberg

Seminarziel:

Die Grundlagen der verschiedenen Heilweisen der Kräuterkunde, Aromatherapie und Homöopathie zu vermitteln. Die Hebamme kann die schwangere Frau über die Verwendung eines Teeaufgusses, eines ätherischen Öles oder einer homöopathischen Arznei fachkundig beraten.

Ingeborg Stadelmann wird Wirkungen und Anwendungsweise von verschiedenen, vor Ort gesammelten Kräutern erklären.

Alle weitere Informationen: SHV Fort-und Weiterbildungsprogramm 2005, www.hebamme.ch