

## 25.6.4 Heilpflanzen bei degenerativen rheumatischen Erkrankungen

Bei **Arthrose** (degenerativ) geht es in erster Linie um

- Schmerzlinderung,
- Entzündungshemmung und
- lokale Stoffwechsellanregung durch Wärmeanwendung.

Bei einer **aktivierten (entzündlichen) Arthrose** ist eher „Kälte“ indiziert.

### Arnika

*Arnica montana*, *Arnicae flos* (M)

Die große Volksheilpflanze bei rheumatischen Beschwerden! In **äußerlicher** Anwendung ist sie hervorragend geeignet bei allen rheumatischen oder neuralgischen Schmerzzuständen (deutliche Reduzierung von Schmerz und Gelenksteifigkeit). Von Schweizer Wissenschaftlern durchgeführte doppelblinde randomisierte, multizentrische klinische Studien konnten zeigen, dass Arnikagel in der Behandlung der **Arthritis im Kniegelenk** genauso gute Ergebnisse liefert wie der Wirkstoff Diclofenac und bei **Fingerpolyarthrose** Kortisongaben ersetzen kann, weil die Sesquiterpenlaktone einen zentralen Mediator im Entzündungsgeschehen, den NF-kappaB, schon in kleinsten Konzentrationen vollständig hemmt, und zwar schon ganz zu Beginn. Dieser Wirkungsmechanismus entspricht dem stärksten bekannten Entzündungshemmer, dem Kortison. **Gut in Kombination** mit Bilsenkrautöl (*Oleum hyoscyami* DAB) oder, bei entzündlichen Gelenkerkrankungen, mit Kamille oder Retterspitzwasser.

Salben für **Einreibungen** sollen 10–20%ige Arnikatinktur enthalten.

Arnikatinktur für **Auflagen** muss immer 10-fach verdünnt werden, sonst kann es zu starken Hautirritationen kommen.

Als feuchte, kühlende **Umschläge** bei akuten Gelenkentzündungen: 1 EL Arnikatinktur auf ¼ bis ½ l Wasser, alle 2 Std. erneuern. Oder: 2 g Blüten mit 100 ml kochendem Wasser überbrü-

hen, 10 Min. ziehen lassen, abgießen und abgekühlt für Umschläge verwenden. Dabei soll das innen liegende Leinentuch feucht, das äußere Wolltuch trocken sein. Das Tuch wird erneuert, bevor es sich zu erwärmen beginnt, also alle ¼ bis ½ Stunde.

**Weitere Anwendungsmöglichkeiten:** Arthrose (S.507); Wundbehandlung (S.542)

### Beinwell

*Symphytum officinale*, *Symphyti radix* (M)

Studien belegen die hervorragenden Eigenschaften eines Beinwellpräparats: Die Wirksamkeit des Beinwells bei akuten Rückenschmerzen wurde an 215 Patienten untersucht. Nach acht Tagen zeigte sich mit der handelsüblichen Zubereitung mit 10% Wirkstoff ein deutlich stärkerer Rückgang des Bewegungs- und Ruheschmerzes gegenüber der 1%igen Referenz. 220 Patienten, die unter schmerzhafter **Gonarthritis** (Osteoarthritis des Kniegelenks) litten, erhielten über drei Wochen Beinwellwurzelextrakt-Salbe oder ein Placebo. Die Schmerzen wurden in der Verumgruppe um 54,7% gemindert, in der Placebogruppe jedoch nur um 10,7%. Auch die Kniebeweglichkeit wurde unter der Beinwelltherapie verbessert, die Morgensteifigkeit der Gelenke gemindert und die Lebensqualität deutlich erhöht (Grube et al.).

Bei Muskelverspannungen und Myogelosen wirken Beinwell**auflagen** oder **-einreibungen** schmerzlindernd, entzündungshemmend und abschwellend.

**Weitere Anwendungsmöglichkeiten:** Arthrose (S.507); Wundbehandlung (S.544)

### Cayennepfeffer, scharfer Paprika

*Capsicum frutescens/annum*, *Capsici fructus acer* (M)

Die kegelförmigen reifen, getrockneten, dunkelrot glänzenden Paprikafrüchte werden gemahlen und dann als Cayennepfeffer bezeichnet. Sie gehören den Nachtschattengewächsen (*Solanaceae*) an und sind botanisch nicht verwandt mit *Piper nigrum*, dem schwarzen Pfeffer! Cayennepfeffer enthält den Scharfstoff Capsaicin, der als **Einreibung** bzw. Auflage auf der Haut die

freien Nervenendigungen erregt und ein brennendes Gefühl hinterlässt. Das leichte Brennen auf der geröteten Haut macht bald einem wohltuenden Wärmegefühl Platz, und nach einigen Anwendungen wird **die behandelte Stelle unempfindlicher gegen Schmerz**. Die verstärkte Durchblutung führt zur vermehrten Bildung von Gelenkschmiere und zu einer **besseren Ernährung der Knorpelsubstanz**. Dadurch kann sie sich besser regenerieren. In wissenschaftlichen Studien wurde der Beweis erbracht, dass Cayennepfeffer einen lang anhaltenden schmerzlindernden Effekt hat.

**Inhaltsstoffe:** 0,3–1 % Capsaicinoide (mit Capsaicin), Carotinoide, Flavonoide, fettes Öl.

**Wirkungen:** Örtlich stark durchblutungsfördernd (bis zur Haut- und Nervenschädigung!), mit anfänglich vermehrtem Schmerz- und Wärmegefühl, darauffolgend Schmerzlinderung (**Counter-Irritant-Effekt**). Cayennepfeffer greift direkt in den schmerz- und entzündungsauslösenden Stoffwechsel ein. In **äußerlicher Anwendung:** Hautreizmittel zur Segmenttherapie und Tiefendurchblutung. Zudem entzündungshemmend, kortisonähnlich und juckreizstillend. Die verstärkte Durchblutung sorgt für einen schnelleren Abtransport schmerz-erregender Stoffe, die Freisetzung des Schmerzbotenstoffes „Substanz P“ wird gehemmt, die Vorräte an Substanz P werden geleert (schneller, als sie wieder aufgefüllt werden können), und die Schmerzsignale können nicht mehr übertragen werden. Es kommt nach der Therapie zu einer Dämpfung von Schmerzempfindungen und auch Juckreiz.

**Indikationen Erfahrungsheilkunde:** Muskelschmerzen, Myogelosen, Arthrosen, Osteoarthritis, Nervenschmerzen und bei entzündlich-degenerativen Gelenkerkrankungen sowie zur Behandlung bei Neuralgien nach Herpes zoster, Trigeminusneuralgie, Schuppenflechte, Juckreiz und diabetischer Polyneuropathie.

**Weitere Anwendungsmöglichkeiten:** Arthrose (S.507); Hauterkrankungen (chronisch-entzündliche) (S.594)

**Indikationen nach Monografien:** *Schmerzhafter Muskelhartspann im Schulter-Arm-Bereich sowie im Bereich der Wirbelsäule bei Erwachsenen und Schulkindern.*

Muskelschmerz durch Osteoarthritis oder rheumatische Arthritis, Neuralgien, Folgeschmerz von Herpes zoster, schmerzhafte diabetische Neuralgie, Juckreiz unterschiedlicher Genese.

**Tagesdosis/Darreichungsformen:** Der Warnhinweis aus dem Jahr 1990: „nicht länger als 2–4 Tage hintereinander an der gleichen Stelle; vor erneuter Anwendung eine 14-tägige Pause machen“ gilt als nicht mehr aktuell. Neuerdings wendet man Capsaicin 4–9 Wochen lang ohne Nebenwirkungen an, wobei die Dosierung unter 0,075 % Capsaicin Gehalt/Tag betragen muss. Nur äußerlich anwenden!

**Wichtig** Wichtig ist, die **Anwendung mindestens 3 × tägl. durchzuführen**, damit die Depots der Neuropeptide entleert werden, und die Therapie vorsichtig und einschleichend zu beginnen; z.B. mit 0,001 % Capsaicin bis auf 0,025 %; evtl. also in Lotion verdünnen!

**Nebenwirkungen:** In seltenen Fällen Überempfindlichkeitsreaktionen (urtikarielles Exanthem). Bei längerer Anwendung am selben Ort (über 6 Wochen in hoher Dosierung bzw. als Pflaster schon in 4 Tagen) Schädigung sensibler Nerven, Dermatitis bis hin zu Blasen- und Geschwürbildung möglich. Keine zusätzliche Wärmeanwendung vornehmen.

**Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Paprikazubereitungen, geschädigte Haut, Wunden.

## Eukalyptus

*Eucalyptus globulus* u. a., *Eucalypti aetheroleum* (M)

Zur 2%igen **Einreibung** bei Muskelschmerzen und Weichteilrheumatismus.

## Fichte

*Picea abies*, *Piceae aetheroleum* (M)

Als **Badezusatz** (100 g/Vollbad) und **Einreibung** bei Muskelschmerzen und Weichteilrheumatismus.

## Gundermann

*Glechoma hederacea*, *Hederae terrestris herba*

In der Volksmedizin als schmerzlinderndes „Badekraut“ bekannt und bewährt: 100 g Droge für ein Vollbad.

## Heublumen

*Flores graminis*, *Graminis flos (M)*

Eine der besten und wichtigsten Anwendungen in der Arthrosetherapie! Heublumen (Abb. 25.9) sind Blüten, Samen, Stängel und Blätter verschiedener Wiesengräser, die nach dem Ernteschnitt das Heu bilden. Durch einen Fermentationsprozess während des Trocknens entwickelt sich der typische Geruch nach Heu. Der feine Duft variiert in seiner Zusammensetzung, je nach Lage der Wiese. Er stammt vor allem vom **Ruchgras**, *Anthoxanthum odoratum*, einem häufigen Wiesengras mit Cumaringlykosiden (Kap. 17.4), aber auch von Kleearten, Lieschgras, Fuchsschwanz, Wiesenschwingel und anderen Wiesenblumen. Beim Lagern in der Scheune fallen Blüten und unreife Früchte aus und lassen sich im Winter am Boden der Tenne



Abb. 25.9 Heublumen.

zusammenkehren. Pfarrer Kneipp hat sie im Allgäu kennengelernt und in seine Therapie eingeführt.

**Beobachtungsstudie** bei Erkrankungen des rheumatischen Beschwerdebildes: Schon nach der Erstanwendung eines Heusacks kam es an allen behandelten Körperstellen (**Lendenwirbel-/Brustwirbelsäule, Halswirbelsäule, Schulter- und Armbereiche, Hüfte und Knie**) zu erheblichen Linderungen der Schmerzen und Verspannungen [378].

**Inhaltsstoffe:** Unterschiedlich je nach Erntestandort: Cumaringlykoside, Furanocumarine, ätherische Öle, Flavonoide, Gerbstoffe. Der Cumaringehalt ist in erster Linie davon abhängig, ob neben den Gräserblüten auch über 10% an Kleeblüten vorhanden sind.

**Wirkungen:** Heublumen sind Wärmeträger und bewirken eine vermehrte Durchblutung mit erhöhtem Gewebsstoffwechsel und einer Tonusminderung der Muskulatur, „verbunden mit einer *Elastizitätszunahme des Bindegewebes*“ (V. Fintelmann). Die entspannte Muskulatur lindert den Schmerz und beruhigt. Heublumen sind kampherähnlich und wirken kreislaufaktivierend, durchblutungsfördernd und verstärken den Hautreiz. Durch die kutiviszeralen Reflexe werden die inneren Organe besser durchblutet.

**Indikationen Erfahrungsheilkunde:** Ausgezeichnetes Mittel bei degenerativen rheumatischen Erkrankungen zur örtlichen Wärmebehandlung. Rheumatische und arthritische Schmerzen, akute Myalgien. Bei schmerzhaften Veränderungen von Gelenken, Muskeln oder Sehnen nach Unfällen, Knochenbrüchen oder Operationen, bei Hexenschuss oder anderen muskelrheumatischen Zuständen. Zur Therapieunterstützung bei Nieren-, Blasen- und Galleleiden (gilt als „Morphium der Naturheilkunde“).

**Weitere Anwendungsmöglichkeiten:** Wundbehandlung (S.549)

**Indikationen nach Monografien:** *Degenerative Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises (lokale Wärmetherapie).*

## Rezepturen/Dosierungen

### Heublumenhandbad

Bei Schwellung und Knotenbildung: In 1 l Tee (5–10 g Droge; 1 EL = 2,3 g) bei ca. 40 °C „Fingerübungen“ machen (10 Min. lang), danach Beinwellsalbe auftragen und mit Handschuhen über Nacht warm halten.

**Als Auflage:** Einen **Heublumensack** (selbst zubereitet oder als Fertigpräparat) im Wasserdampf 15 Min. erhitzen (im Dampfkochtopf 1–2 Min.) und dann vorsichtig ausdrücken. So heiß wie möglich dicht auf die betroffene Stelle legen und mit einem Wolltuch straff fixieren. Die Auflage bleibt, solange sie angenehm ist (etwa 40 Min.). Wird ein Heusack mit einer Temperatur von 42 °C aufgelegt, werden die Wirkstoffe direkt resorbiert und wirken sowohl lokal als auch generalisierend schmerzlindernd und entspannend.

**Gegenanzeigen:** Akute oder entzündliche Erkrankungen, offene Hautareale, Allergien.

**Vorsicht:** Nicht bei akuten Neuralgien!

## Ingwer

### *Zingiber officinale*, *Zingiberis rhizoma* (M)

Zahlreiche wissenschaftliche Studien konnten die **entzündungshemmenden** und schmerzstillenden Eigenschaften des Ingwers nachweisen. Mit seinen Gingerolen und Shogaolen hemmt er das schmerzauslösende Enzym Cyclooxygenase auf die gleiche Weise wie der Wirkstoff Acetylsalicylsäure (Aspirin) – nur ohne Nebenwirkungen. So bremst Ingwer die Entzündungsprozesse und wirkt zugleich gegen den Schmerz als Symptom, was ihn zu einem probaten und vielseitigen **Schmerzmittel** bei Arthrose-, Arthritis-, Muskel-, Migräne-, Kopf- und Menstruationsschmerzen macht. Die rheumaschmerzlindernden Eigenschaften werden auch in der Tierheilkunde mit Erfolg genutzt.

**Ingwer** enthält schmerzstillende Gingerole im ätherischen Öl; sie sind in ihrer chemischen Struktur der Salicylsäure ähnlich. Neue Forschungen (Universität US-Bundesstaat Georgia und Georgia College and State University, GCSU)

ergaben weitere Hinweise auf Ingwer als wirksames Mittel gegen **Muskelschmerz**. Bewährt auch bei Rückenschmerzen, Psoriasis mit Gelenkbeteiligung, Schulter-Arm-Syndrom. Ingwer „äußerlich“ erwärmt – für die Hausapotheke hier einige bewährte Ingweranwendungen:

## Rezepturen/Dosierungen

### Bewährte Ingweranwendungen

- **Ingwerwickel:** 3 EL frisch geriebenen Ingwer mit ½ Liter heißem Wasser oder erwärmtem Essig aufgießen, 10 Min. ziehen lassen. Tuch mit Sud tränken und auf das schmerzende Gelenk legen. Mit trockenem Tuch bedecken, mit einer Wärmflasche die Füße warm halten und 20–40 Minuten damit ruhen.
- **Ingwerbad:** eine frische Ingwerknolle reiben, mit 2 l heißem Wasser übergießen, bedeckt 15 Min. ziehen lassen, abfiltrieren und den Ingwersud dem eingelaufenen Badewasser zugeben; 20 Minuten lang baden.
- **Ingweröl:** frischen Ingwer reiben, den Saft durch ein Mulltuch auspressen. 1 Teil Ingwersaft mit 5 Teilen Sesamöl mischen, äußerlich auf schmerzhaft Stellen auftragen.

**Weitere Anwendungsmöglichkeiten:** Magenbeschwerden (S.251); Dyspepsie (S.294); Cholangogum (S.323); Erkältung (S.352); Arthrose (S.510); Darmsanierung (S.847)

## Johanniskraut

### *Hypericum perforatum*, *Hyperici oleum* (M)

Das wärmende, schmerzlindernde und muskelrelaxierende „Rotöl“ (Rotöl Jukunda) als **Einreibung** oder als **angewärmte Ölkomresse** (40–50 Tropfen auf Komresse träufeln) bei Muskelschmerzen, Weichteilrheumatismus und Neuralgien. Gut geeignet als Trägeröl für schmerzlindernde durchblutungsfördernde ätherische Öle (Lavendel, Rosmarin, Wacholder) in 1–5 %iger Mischung.

**Weitere Anwendungsmöglichkeiten:** Wundbehandlung (S.550); Hauterkrankungen (chronisch-entzündliche) (S.600); Hauterkrankungen (div.) (S.646)

## Kalmus

*Acorus calamus*, Calami rhizoma/aetheroleum (M)

Als durchblutungsfördernde **Einreibung** oder als **Badezusatz** anwenden: 100 g Kalmuswurzel in 1 l kaltem Wasser 10 Min. ziehen lassen, zum Kochen bringen und weitere 10 Min. bedeckt kochen lassen, abgießen und dem Badewasser zugeben. 10 Min. als „Morgenbad“ bei 35–37 °C Badetemperatur, dann 1 Std. Bettruhe.

## Kampfer

*Cinnamomum camphora*, Camphora aetheroleum (M)

Natürlicher Kampfer enthält u. a. Spuren von Cineol, Borneol, Eugenol und Kampfer und wirkt als **Einreibung** durchblutungsfördernd bei Muskelschmerzen, Weichteilrheumatismus und Arthritiden. Nach der Einreibung die Stelle mit einem weichen warmen Tuch bedecken.

**Hinweis:** Nicht bei geschädigter Haut, nicht bei Säuglingen und Kleinkindern anwenden.

## Kartoffel

*Solanum tuberosum*

Eine heiße **Kartoffelaufgabe** mit ihrer großen Wärmespeicherkapazität lindert nachhaltig arthrotische Beschwerden, wirkt antiödematös, schmerzlindernd, muskelentspannend, tief durchwärmend und entzündungshemmend. Und schlaffördernd!

### Rezepturen/Dosierungen

#### Bauernfango

500 g weich gekochte heiße Kartoffeln in ein Papierküchentuch und anschließend in ein Geschirrhandtuch einwickeln. Die Kartoffeln im „Paket“ zu einer 2–3 cm dicken Auflage zerdrücken, die so groß sein soll wie die zu behandelnde Stelle. Vor dem Auflegen sorgfältig überprüfen, ob die Hitze verträglich ist (Kartoffelaufgaben sind sehr, sehr heiß!) und dann die Auflage mit einem wollenen Außentuch straff und ohne „Luftlöcher“ fixieren. Die Auflage bleibt liegen, solange es als angenehm empfunden wird (15 Min. bis mehrere Std. bzw. die ganze Nacht). Nach dem Abnehmen nachruhen!

### Rezepturen/Dosierungen

#### „Kartoffel-Fußwärmeflasche“

Die Kartoffelaufgabe wie oben beschrieben zubereiten, in der Größe des Fußes. Dann auf die Fußsohle legen und Wollsocken darüberziehen – das wärmt auf lange Zeit ungemein angenehm und fördert nachfolgend die Beweglichkeit!

## Kiefer

*Pinus sylvestris*, Pini aetheroleum (M)

Als **Badezusatz** und **Einreibung** bei Muskelschmerzen und Weichteilrheumatismus anwenden.

## Kirschkernsäckchen

*Prunus avium*

Ein Kirschkernsäckchen ist eine traditionell angewendete, beliebte, schonende und angenehme Wärmequelle, die gefahrlos und ohne Nebenwirkungen, langfristig und selbstständig anwendbar ist, die die Wärme lange speichert und sich dem Körper gut anpasst.

Kirschkerne in eine kleine Stoffhülle füllen, die in etwa die Größe der schmerzenden Stelle hat. Das Säckchen in der Mikrowelle erwärmen (bei 600 Watt, 1–2 Min., mit 1 Tasse Wasser dazu; bei der Anwendung immer wieder neu schütteln, damit die inneren heißen Kirschkerne nach außen gelangen), im Backofen (10–20 Min. bei 150 °C) oder auf der Heizung und, solange es angenehm ist, auf der betreffenden Stelle belassen. Anstelle von Kirschkernen eignen sich natürlich auch Schlehenkerne (*Prunus spinosa*).

## Kohl

*Brassica oleracea*

Kohl leitet, äußerlich angewendet, Giftstoffe über die Haut ab, regt die Flüssigkeitsabsonderung an und kann sogar über gesunde Haut die Sekretion von Interzellularflüssigkeit von tieferliegendem oder benachbartem Gewebe anregen oder erzeugen. Warme „Krautwickel“ verbessern die Situation um die Gelenke, wirken Schmerz- und Verspannungszuständen entgegen und fördern die Durchblutung.

Forscher der Universität Duisburg-Essen testeten die Wirksamkeit von Kohlaufgaben bei 81



Patienten mit einer Knie-Arthrose Stadium II–III (Kellgren-Lawrence-Score). Die Gruppe behandelte sich 4 Wochen mit einer Auflage aus Kohlblättern, je 2 Std. pro Tag auf dem schmerzenden Gelenk. Die 2. Gruppe rieb sich 1-mal pro Tag mit Schmerzgel ein (10 mg Diclofenac pro Gramm Gel), die 3. Gruppe wurde weiterbehandelt wie zuvor. Nach 4 Wochen hatten Kohlwickel die Schmerzen im Vergleich zur üblichen Behandlung deutlich reduziert. Im Vergleich zum Schmerzgel schnitten die Kohlblätter nicht deutlich besser ab [234].

Laut einer neuen Studie scheint eine Kombination aus Kühlung und Kohlwickel noch erfolgreicher [201], [233].

**Indikationen Erfahrungsheilkunde:** Gelenkschmerzen und rheumatische Beschwerden, bei arthrotisch veränderten ödematösen oder entzündlichen Geschehen.

**Zubereitung:** Vor der Kohlaufage die betreffende Körperstelle reinigen. Die äußeren, intakten Kohlblätter warm abwaschen und abtrocknen, die dicke Mittelrippe herausschneiden (oder den Kohl in kleine Streifen schneiden) und auf einem sauberen Tuch mit einer Flasche wälzen, sodass der Saft auszutreten beginnt. Vor der Anwendung die Kohlblätter bei Bedarf über Wasserdampf erwärmen und dann dachziegelartig überlappend anlegen. Kohlaufagen werden 2× tägl. erneuert. Nässt der Kohl zu stark, öfter wechseln. Die Haut anschließend behutsam abwaschen und einölen.

**Hinweise:** Nicht bei akuten Entzündungen anlegen, dafür aber bei subakuten chronischen Entzündungen! Stets gut beobachten! Kohlaufagen können vorübergehend mehr Schmerzen verursachen, die aber den Beginn der Heilung anzeigen. Die erhebliche Rötung kann bei empfindlicher Haut zu Blasenbildung führen. Die Haut zwischen den Anwendungen stets gut mit Ringelblumensalbe oder Johanniskrautöl pflegen.

## Lavendel

*Lavandula angustifolia*, *Lavandulae aetheroleum* (M)

Lavendelöl fördert, äußerlich angewendet, die Durchblutung, wärmt und wirkt sehr entspannend. Als **Einreibung** anwenden und als **Badezusatz** (100 g/2 l Wasser).

## Meerrettich

*Armoracia rusticana*, *Armoraciae rusticanae radix* (M)

Frisch geriebene Meerrettichwurzel eignet sich gut zur Anwendung bei Muskelschmerzen und Weichteilrheumatismus.

### **Rezepturen/Dosierungen**

#### **Meerrettichauflage**

1–2 EL frisch geriebenen Meerrettich je 1 mm dünn auf mehrere Taschentücher verteilen und diese jeweils zu einem Päckchen einschlagen. Die Päckchen nacheinander auf die schmerzenden Stellen legen (oder auch einfach mehrmals hintereinander auftupfen), mit einem schützenden Tuch bedecken und jeweils 3–5 Min. belassen. Danach die geröteten Hautstellen mit Johanniskrautöl pflegen.

## Mistel

*Viscum album*, *Visci herba* (M)

Unspezifische Reiztherapie bei degenerativ-entzündlichen Gelenkerkrankungen. Als Injektion zur Segmenttherapie.

## Pfefferminzöl

*Mentha × piperita*, *Menthae piperitae aetheroleum* (M)

Für eine schmerzlindernde Waschung 5–10 Tr. äth. Pfefferminzöl in 1 l Wasser gut verschütteln und die schmerzhaften Stellen damit behutsam waschen; nicht abtrocknen, um die angenehm kühlende Verdunstungskälte zu nutzen! Nicht in die Augen bringen!

## Rezepturen/Dosierungen

### Schmerzroller

9 ml Wodka und 1 ml (ca. 20 Tr.) ätherisches Pfefferminzöl in eine Roll-on-Flasche geben; gut schütteln. Bei Bedarf auf die betroffene Stelle auftragen – nur nie in die Augen, das brennt wie Feuer! Dieser Roller lindert auch Reiseübelkeit, Kopfschmerz, Juckreiz und Insektenstiche.

Auch **Ackerminzöl** (*Mentha arvensis* (M), *Menthae arvensis aetheroleum*) lindert Schmerzen: als Einreibung 5–20%ige Salben bzw. Ölmi-schungen (JHP Rödler Tr.).

### Rosmarin

*Rosmarinus officinalis*, *Rosmarini folium/aetheroleum* (M)

Als durchblutungsfördernder **Badezusatz**: 50 g Rosmarinblätter mit 1 l heißem Wasser übergießen, 15 Min. ziehen lassen und dem 37 °C warmen Badewasser zugeben; 15 Min. baden. Als 1%iger Aufguss für **Waschungen**. Oder 6 Tr. äth. Rosmarinöl mit 30 ml fettem (Oliven-/Mandel-)Öl mischen und **einreiben** bei Muskelschmerzen und Weichteilrheumatismus.

### Salzbäder

**Bei Hand- und Fingerarthrose**: eine Schüssel mit gut warmem Wasser und 2–3 EL Salz füllen. Abends die Hände darin 15 Min. lang baden und anschließend mit Johanniskrautöl einmassieren, das lindert den Schmerz.

### Senf, schwarzer

*Sinapis nigra*, *Sinapis semen nigrae plv.* (M)

Die reifen getrockneten Samen des Senfs enthalten Glukosinolate wie Sinalbin, aus dem beim Vermengen mit warmem (!) Wasser Hydroxybenzylsenföl entsteht. **Wirkungen**: stark durchblutungsfördernd, sekretionsfördernd, leicht antibiotisch und hautreizend. Reflektorisch wird dadurch die Durchblutung tiefer gelegener Körperschichten gesteigert, und schmerzauslösende Substanzen können schneller abtransportiert werden.

**Indikationen Erfahrungsheilkunde**: Rheumatische Beschwerden und Muskelschmerzen, Bronchopneumonie, Pleuritis, Nasennebenhöhlenentzündung (bei Sinusitis mit 1–2 EL Senfmehlbrei einige **Sekunden** lang behutsam die Stirnhöhlen betupfen, dabei die Augen schützen, bei Pneumonie 3- bis 10-minütige Brustauflage). **Senfußbäder** als Notfallmittel bei Blutdruckkrisen und Glaukom.

**Senfmehlaufgaben** wirken schnell und schmerzlindernd. **Zubereitung**: 3–4 EL Senfmehl direkt vor der Anwendung mit warmem Wasser (unter 45 °C) zu einem dicken Brei verrühren, auf ein Tuch streichen, mit einer Lage Stoff bedecken und auf die betroffene Stelle legen. Nach 5–max. 15 Min. abnehmen, die Stelle abwaschen und mit Johanniskrautöl pflegen.

**Vorsicht**: Bei der Anwendung nicht länger als 5–10, max. 15 Min. einwirken lassen, sonst kommt es zu Schmerzen oder zu einer Entzündung bis hin zu Blasenbildung und Nekrosen! Nie zu lange auf der Haut belassen oder auf großen Hautarealen anwenden. Patienten nie allein lassen und nicht bei Kindern unter 4 Jahren oder bei Patienten mit Sensibilitätsstörungen anwenden! Insgesamt nicht länger als 2 Wochen hintereinander anwenden, weil es durch die Resorption des Senföls sonst zu einer Reizung des Nierenepithels oder zu einer Albuminurie kommen kann!

### Wacholder

*Juniperus communis*, *Juniperi fructus/aetheroleum* (M)

Wacholder (**Abb. 25.10**) wirkt durchblutungsfördernd, erwärmt und entspannt die Muskeln. 6 Tr. äth. Wacholderöl in 30 ml fettem Trägeröl mischen und zur Einreibung verwenden. Als **Badezusatz** 6–10 Tr. Wacholderöl in ca. 50 ml Sahne oder mit 2 EL Salz oder Honig emulgieren und dem Badewasser zugeben.



Abb. 25.10 Wacholder.

## Beinwell

*Symphytum officinale*, *Symphyti radix* (M)

Bewährt bei entzündlich-degenerativen Gelenkerkrankungen. Zubereitungen sollen 5–20% getrocknete Wurzel enthalten.

Die Pyrrolizidinalkaloide werden nicht über die Haut resorbiert, deshalb kann die Salbe als **Einreibung**, auch wenn es die Kommission E aus theoretischen Risikoüberlegungen nicht empfiehlt, länger als 6 Wochen/Jahr angewendet werden – es bestehen heutzutage keine zeitlichen Anwendungsbegrenzungen mehr. Inzwischen stehen PA-freie stark angereicherte Zubereitungen zur Verfügung.

**Weitere Anwendungsmöglichkeiten:** Wundbehandlung (S.544)

## Bockshornklee, Griechischer

*Trigonella foenum-graecum*, *Semen foeni graeci* (M)

Bockshornklee (Abb. 25.11) eignet sich besonders für entzündungshemmende **Wickel** und **Auflagen** bzw. **Kataplasmen**. Zwar mag nicht je-

### 25.6.5 Heilpflanzen bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen

Bei Arthritis (entzündlich) geht es um

- Schmerzlinderung
- Entzündungshemmung
- Kühlung/Beruhigung

#### Arnika

*Arnica montana*, *Arnicae flos* (M)

siehe Arnika (S.507)

**Klinische Studien** zeigten, dass Arnikagel in der Behandlung von **Arthritis im Kniegelenk** genauso gute Ergebnisse liefert wie der Wirkstoff Diclofenac. Als Tinktur, auch gut in Quark oder Heilerde vermischt anzuwenden!



Abb. 25.11 Bockshornklee.



der den Currygeruch, aber bei Tennisellenbogen und Sehnenscheidenentzündungen hat sich eine **Bockshornkleeauflage** sehr bewährt!

### **Rezepturen/Dosierungen**

#### **Bockshornkleeauflage**

Bei entzündlichen Beschwerden ½–1 Tasse Bockshornkleepulver mit wenig kaltem Wasser (bei chronischen Gelenksbeschwerden mit heißem Wasser oder mit Heilkräutertee) anrühren oder 50 g Pulver mit ¼ l Wasser 5 Min. kochen. Die Paste ca. ½ cm dick auf die Mitte eines Taschentuchs ausstreichen und alle Tüchränder nach oben einschlagen. Dieses Päckchen mit der einlagig bedeckten Seite auf die Haut legen, mit einem Tuch bedecken und mit einer elastischen Binde fixieren. Die Auflage wird belassen, solange es angenehm erscheint (ca. 45 Min.); 15 Min. nachruhen, 1–2 × täglich anwenden.

### **Brennnessel**

*Urtica dioica, urens, Urticae herba/folium (M)*

siehe Brennnessel (S.486)

Spiritus urticae oder Tinctura urticae wirken entzündungshemmend: Vorsichtig über den schmerzenden Gelenken **einreiben**.

### **Cayennepfeffer, scharfer Paprika**

*Capsicum frutescens/annuum, Capsici acer fructus (M)*

siehe Cayennepfeffer (S.507)

Entzündungshemmend, kortisonähnlich und juckreizstillend. Nur auf intakter Haut **einreiben** und nur äußerlich anwenden.

### **Erbsensäckchen**

*Pisum sativum*

Tiefgefrorene, getrocknete Erbsen in einer Kissenhülle schmiegen sich sanft auf die betroffene Stelle und bewirken als **Auflage** eine billige, ganz einfache, aber sehr effektive Kälteanwendung. Ein kleines Stoffkissen, zur Hälfte gefüllt mit Trockenerbsen, im Gefrierschrank mindestens 2 Std. durchkühlen lassen und anschließend auf die betroffene Stelle legen. Jederzeit 2–3 Erbsensäckchen im Austausch bereitzuhalten, ist empfehlenswert.

### **Johanniskraut**

*Hypericum perforatum, Hyperici oleum (M)*

Johanniskrautöl als schmerzlindernde, entzündungshemmende **Einreibung**.

**Weitere Anwendungsmöglichkeiten:** Durchfall (S.209); Wundbehandlung (S.550); Hauterkrankungen (chronisch-entzündliche) (S.600); Hauterkrankungen (div.) (S.646); Depression/Angst (S.779)

### **Kirschkernsäckchen**

*Prunus avium*

Kirschkernsäckchen (S.511) zur **Auflage** haben sich auch für die Kälteanwendung bewährt: Das Säckchen mindestens 2 Std. im Gefrierschrank durchkühlen lassen und auflegen.

### **Pfefferminz (Öl)**

*Mentha × piperita, Menthae piperitae aetheroleum (M)*

siehe Pfefferminze (S.512)

### **Quarkauflagen**

Eine kühlende **Quarkauflage** hat sich bei akut-entzündlichen Gelenkerkrankungen sehr bewährt. Wenn Quark mit der Haut in Berührung kommt, leitet er einen Milchsäureprozess ein und wirkt anziehend auf Entzündungsstoffe, die durch saure Substanzen abgeleitet werden. Quark, der schnell eintrocknet, regt auch die Durchblutung an, wirkt abschwellend und schmerzlindernd und bringt somit Linderung. Eine Quarkauflage ist zu empfehlen bei Gelenkentzündungen, Prellungen, gereizten bzw. entzündeten Krampfadern bzw. entzündeten Venen infolge von Infusionen oder Blutabnahmen, beginnende Abszessbildung und bei Hautproblemen wie Sonnenbrand, Insektenstichen, Ekzemen oder Akne.

Den Quark (nicht direkt aus dem Kühlschrank, zu kalter Quark kann bei kälteempfindlichen Personen Gefäßkrämpfe und Schmerzen hervorrufen!) messerrückendick auf eine Kompresse streichen (bei Bedarf 2–3 Tr. Arnikatinktur oder 1 EL Arnikagel daruntermischen) und mit einer Mullbinde auf der betroffenen Stelle fixieren. Ca. 20 Min. belassen, danach die Haut abwaschen.

## Salzwasserkompresse

Eine tiefgekühlte Salzwasserkompresse (1 EL Salz mit 100 ml Wasser mischen, Waschlappen damit befeuchten und im Gefrierschrank kühlen lassen) lindert rasch Schmerzen. Für 3–4 Min. auflegen. Der Salzwaschlappen bleibt durch das Salz auch in gefrorenem Zustand gut formbar.

## 25.7 Bewährte Rezepturen bei rheumatischen Erkrankungen

### Rheumatee

(R. F. Weiss, V. Fintelmann)

Weidenrinde (*Salicis cortex*)  
Bittersüßstängel (*Dulcamarae stipites*)  
Brennnesselkraut (*Urticae dioicae herba*)  
Birkenblätter (*Betulae folium*)  
Berberitzenfrüchte (*Berberidis fructus*)  
Hagebuttenfrüchte (*Cynosbati fructus*) aa ad 100 g

*M. f. spec. D. S.:*

1 EL mit 250 ml kochendem Wasser überbrühen, 10 Min. ziehen lassen, abgießen. Früh und abends 1 Tasse nach dem Essen.

### Rheumatee

(W. Widmaier)

Birkenblätter (*Betulae folium*)  
Weidenrinde (*Salicis cortex*)  
Holunderblüten (*Sambuci flos*)  
Mädesüßblüten (*Spiraeae ulmariae flos*)  
Stiefmütterchenkraut (*Violae tricoloris herba*) aa ad 100 g

*M. f. spec. D. S.:*

1 EL mit 150 ml heißem Wasser übergießen. 5 Min. stehen lassen und durch ein Teesieb geben, 2–3 Tassen tägl. trinken.

### Tee zur Stoffwechselförderung

(U. Bühring)

Birkenblätter (*Betulae folium*) 15 g  
Goldrutenkraut (*Solidaginis herba*) 25 g  
Stiefmütterchenkraut (*Violae tricoloris herba*) 15 g  
Fenchelfrüchte (*Foeniculi fructus*) 15 g  
Löwenzahnkraut (*Taraxaci herba*) 10 g  
Löwenzahnwurzel (*Taraxaci radix*) 10 g  
Fenchelfrüchte (*Foeniculi fructus*) 10 g

*M. f. spec. D. S.:*

1 TL mörsern und mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen. 10 Min. bedeckt ziehen lassen, abgießen und 3 Tassen tägl. trinken.

### Rheumateemischung

(U. Bühring)

Brennnesselkraut (*Urticae herba*)  
Löwenzahnwurzel mit -kraut (*Taraxaci radix cum herba*)  
Goldrutenkraut (*Solidaginis herba*)  
Mädesüßblüten (*Spiraeae flos*)  
Holunderblüten (*Sambuci flos*) aa ad 100 g

*M. f. spec. D. S.:*

1 TL mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen. 10 Min. bedeckt ziehen lassen. 2–3 Tassen tägl.

### Entgiftungs-Tee

(M. Girsch)

Löwenzahnwurzel mit -kraut (*Taraxaci radix cum herba*) 25 g  
Brennnesselkraut (*Urticae herba*) 25 g  
Erdrauchkraut (*Fumariae herba*) 15 g  
Schafgarbenkraut (*Millefolii herba*) 15 g  
Pfefferminzblätter (*Menthae pip. folium*) 10 g  
Ringelblumenblüten (*Calendulae flos*) 10 g

*M. f. spec. D. S.:*

1 TL mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen. 10 Min. bedeckt ziehen lassen. 2–3 Tassen tägl.