

Heilpflanzen bei Fieberbläschen

Fieberbläschen entstehen durch eine übermässige Vermehrung des Herpes-simplex-Virus, einem Keim, der sich vorwiegend im Bereich der Schleimhäute ansammelt. Neben den Lippen können vor allem auch die Genitalschleimhäute betroffen sein. Wenn eine Person einmal mit dem Virus infiziert worden ist, besteht eine lebenslängliche Veranlagung für die entsprechende Krankheitserscheinung, d.h., das Virus ist latent immer im Körper vorhanden. Bei Schwäche des Immunsystems, Stress oder sonstiger übermässiger Belastung (erhöhte UV-Strahlung in den Bergen usw.) kann sich das Virus spontan vermehren und sich durch lästige und teils sehr schmerzhaft Läsionen (Verletzungen) bemerkbar machen. Verschiedene Heilpflanzen können zur Linderung der Symptome und Förderung der Wundheilung sehr hilfreich sein.



Wundklee

Wundklee enthält viel Lysin

Der Wundklee (lateinisch *Anthyllis vulneraria*) enthält in den Blättern und Stängeln bis zu 20% Eiweissverbindungen, die sich insbesondere aus Glutaminsäure, Asparaginsäure und Lysin zusammensetzen. Lysin ist eine essentielle Aminosäure, die im menschlichen Körper nicht selbst hergestellt werden kann und deshalb in genügender Menge durch die Nahrung zugefügt werden muss. Ein Mangel an Lysin verursacht eine Reduktion des Immunsystems und kann zum Ausbruch von Virenerkrankungen führen. Bei häufigem Auftreten von Fieberbläschen und anderen Virenerkrankungen kann deshalb die regelmässige Einnahme von Lysin (erhältlich als Pulver oder in Form von Kapseln) zu einer spontanen Besserung führen. Der Wundklee gehört zur Pflanzenfamilie der Schmetterlingsblütler. Er ist ein typischer Vertreter der Alpenflora und gedeiht bis auf 3000 m Höhe hinauf. Neben den gelben Blüten erkennt man ihn leicht an der charakteristischen Blattform: Im Gegensatz zum Wiesenklee mit seinen regelmässig dreiteiligen (manchmal vierteiligen) Kleeblättern oder dem Hornklee, wo



Wundklee

alle Fiederblätter gleich gross sind, besitzt der Wundklee ein überproportional grosses Endblatt, die übrigen Fiederblätter sind daneben wesentlich kleiner. Der Wundklee kann auf einer Bergwanderung, wenn sich plötzlich wegen der starken Sonneneinstrahlung ein Fieberbläschen bemerkbar macht, eine spontane Hilfe sein. Man kann einfach ein Blatt leicht zerquetschen und auf die betroffene Stelle legen oder den Saft leicht einmassieren. Aus dem getrockneten Kraut kann auch ein Absud gemacht und für Kompressen verwendet werden. Pfarrer Künzle hatte damit seine legendäre Anthylis-Wundsalbe hergestellt (leider nicht mehr erhältlich). In der anthroposophischen Medizin ist Wundklee ein sehr häufiger Bestandteil der Dr. Hauschka-Kosmetik.

Die Zitronenmelisse wirkt mehr als nur beruhigend

Wenn von der **Zitronenmelisse** die Rede ist, denken wir normalerweise automatisch an einen beruhigenden Tee zusammen mit Baldrian, Orangenblüten, Hopfen, Passionsblumenkraut, Lavendelblüten oder Johanniskraut. Dass das ätherische Öl der Zitronenmelisse auch eine Keime abtötende und wundheilende Wirkung hat, ist weniger bekannt.

Die **Zitronenmelisse** (lateinisch *Melissa officinalis*) gehört wie der Salbei, die Pfefferminze und der Lavendel zur Pflanzenfamilie der Lippenblütler. Im Gegensatz zu diesen sehr artenreichen Gattungen

besteht die Gattung *Melissa* jedoch weltweit aus nur 3 Arten. Der Gehalt an ätherischem Öl ist je nach Witterungsverhältnissen und Herkunft sehr verschieden. In regenreichen Jahren enthalten die Blätter von in der Schweiz geernteter Zitronenmelisse nur etwa 0,05% ätherisches Öl, in Südfrankreich dagegen kann die Ausbeute bei viel Sonnenschein bis zu 0,8% betragen. Charakteristisch für das Zitronenmelissenöl ist sein feiner zitronenartiger Duft. Hauptbestandteile sind Citral, Citronellal und Geraniol, die zusammen bis zu 70% des Öles bilden können. Wegen der geringen Ausbeute ist Melissenöl sogar teurer als Rosenöl, 1 Liter kann im Grosshandel bis zu Fr. 15000.- kosten. Es ist deshalb nicht erstaunlich, dass Melissenöl gerne **gestreckt** oder **verfälscht** wird, vor allem mit **Citronell- und Zitronengrasöl**. Beide Öle haben jedoch nicht den feinen zitronenartigen Duft wie das Melissenöl. Im Vergleich zum Melissenöl, in dem über 80 verschiedene Duftkomponenten nachgewiesen worden sind, ist die Zusammensetzung von Citronell- und Zitronengrasöl weniger vielfältig; diese Öle besitzen deshalb einen mehr penetrant stechenden Geruch. Für die wundheilende Wirkung der Melisse sind neben dem ätherischen Öl die für die Pflanzenfamilie der Lippenblütler



Zitronenmelisse

typischen Labiatengerbstoffe verantwortlich, insbesondere Rosmarinsäure und weitere Kaffeesäureverbindungen.

In Apotheken und Drogerien sind zur Behandlung von Fieberbläschen spezielle **Crems** und **Lippenpomaden** mit Extrakten aus Zitronenmelissenblättern im Handel. Beim Einkauf ist es wichtig, auf die Zusammensetzung der Creme zu achten, da einzelne Hilfsstoffe teilweise ein hohes allergenes Potenzial haben und die Symptome bei Anwendung noch verschlimmern können (siehe Anmerkungen Kasten).

Auch Teebaumöl ist hilfreich bei Fieberbläschen

Teebaumöl besitzt eine desinfizierende Wirkung und verhindert dadurch bei Fieberbläschen an der betroffenen Stelle eine zusätzliche Infektion durch Pilze und Bakterien. Wichtig bei der Verwendung von Teebaumöl ist, dass eine milde Qualität eingesetzt wird. Im Teebaumöl konnten bisher über 100 verschiedene Komponenten identifiziert werden. Hauptbestandteile sind die Monoterpene Terpinen-4-ol, alpha-Terpinen und gamma-Terpinen. Als gute Qualität gelten Öle mit einem Terpinen-4-ol-Gehalt von mindestens 30% und einem Anteil von höchstens 15% 1,8-Cineol (= Eucalyptol). 1,8-Cineol ist der Hauptbestandteil des Eukalyptusöls und kann in höheren Konzentrationen zu Reizungen der **Haut** und der **Schleimhäute** führen. Teebaumöl wird durch Wasserdampfdestillation aus den Blättern des australischen Teebaums gewonnen. Der Baum (lateinischer Name: *Melaleuca alternifolia*) gehört zur Pflanzenfamilie der Myrtengewächse und enthält in den Blättern etwa 2% ätherisches Öl. Das Öl sollte nicht nur auf das Fieberbläschen aufgetragen werden. Vielmehr empfiehlt sich die Anwendung in Form einer Creme oder Lippenpomade, wobei die Konzentration an Teebaumöl 3 bis 5% nicht übersteigen sollte.

Vorsicht vor allergischen Reaktionen auf Perubalsam und Wollfett

Bei Fieberbläschen sind die Lippen ausgetrocknet und sehr empfindlich. Man greift deshalb automatisch zur Lippenpomade, um sich etwas Linderung zu



Perubalsambaum

verschaffen. Umso erstaunter ist man dann, wenn sich statt der erhofften Linderung eine Verschlechterung einstellt und die Lippen noch mehr schmerzen als vorher. Die Ursache dafür kann in der Zusammensetzung des verwendeten Fettstiftes liegen. Viele Lippenpomaden enthalten Perubalsam sowie Wollfett und / oder Lanolin (Lanolin ist ein Gemisch

aus Wollfett, Olivenöl und Wasser). Obwohl Natursubstanzen, haben Perubalsam und Wollfett ein hohes allergisches Potential. Es ist deshalb wichtig, beim Kauf einer Lippenpomade sich immer auch nach den dafür verwendeten Hilfsstoffen zu erkundigen. Perubalsam wird aus der Rinde des Balsambaumes gewonnen, einem bis 26 m hoch werdenden Baum aus Zentral- und Südamerika, der zur Pflanzenfamilie der Schmetterlingsblüter gehört. Der Balsam ist dunkelbraun zähflüssig und riecht intensiv nach Vanille und Zimt. Er besteht bis zu 70% aus einem Gemisch von Benzylbenzoat und Benzylcinnamat. Daneben enthält er weitere Benzoesäureester sowie freie Benzoesäure, Zimtsäure, Zimtsäuremethylester, Cumarin und Spuren von Vanillin. Die allergene Reaktion ist vermutlich durch die freie Benzoesäure bedingt. Wollfett ist von seiner chemischen Zusammensetzung her eigentlich kein Fett (Fettsäureglyzerinester), sondern ein Wachs. Es besteht hauptsächlich aus Estern höherer Fettsäuren mit Sterinalkoholen. Wegen seines hohen Wasseraufnahmevermögens wird es häufig für Salbengrundlagen sowie zur Herstellung von Lanolin verwendet. Man gewinnt es als Nebenprodukt aus dem Waschwasser bei der Reinigung der Schafwolle. Zur Verbesserung der Haltbarkeit wird Wollfett häufig mit Benzoesäureestern konserviert. Es ist nicht genau geklärt, ob die allergische Reaktion nur durch die Konservierungsstoffe oder auch durch andere Bestandteile im Wollfett selbst ausgelöst wird.

Text: Dr. Andreas Lenherr

Bilder: Thomas Schöpke
www.pharmakobotanik.de und
www.plant-pictures.com