

Heilpflanzen gegen

grippale Infekte



Als grosse Sensation preist die chemische Industrie mit einem enormen Werbebudget ihren neuen (teuren) Grippeimpfstoff an und versucht, die Leute von der Notwendigkeit dieser Impfung zu überzeugen. Sie verschweigt dabei, dass mit dieser Impfung höchstens eine einseitige Immunität gegen gewisse Grippeviren erreicht werden kann; dass umgekehrt aber andere Krankheiten umso leichter ausbrechen können, wird verschwiegen. Dabei kann mit pflanzlichen Mitteln auf einfache (und billige) Weise das Immunsystem gestärkt und die körperlichen Abwehrkräfte können aktiviert werden. Wir stellen Ihnen im Folgenden einige dieser Pflanzen vor.

Echinacea (Sonnenhut): von Dr. Vogel bei den Indianern entdeckt

Die zurzeit wohl am besten erforschte Heilpflanze zur Stärkung der körperlichen Abwehrkräfte ist der Sonnenhut. Dr. Vogel hat diese Pflanze auf einer seiner Forschungsreisen durch Nordamerika in den 50er Jahren bei den Indianern kennen gelernt und sich mit einem unermüdlichen Eifer für deren Verwendung und Erforschung eingesetzt. So sind innerhalb kurzer Zeit mehrere hundert wissenschaftliche Arbeiten und zahlreiche Bücher über ihre Inhaltsstoffe und ihre Wirkung veröffentlicht worden. Der Sonnenhut gehört zur grossen Pflanzenfamilie der Körbchenblütler. Die lateinische Bezeichnung Echinacea leitet sich vom griechischen «Echinos» ab, was Igel bedeutet und auf die stachelige, igelartige Anordnung der schwarzen Röhrenblüten in den Blütenständen hinweist. Die Zungenblüten können blass rosa (= Varietät *pallida*) oder dunkel purpurrot (=Varietät *purpurea*) sein. Für die medizinische Verwendung ist ausserdem in den Arzneibüchern eine dritte Sorte mit schmalen Blättern (= Varietät *angustifolia*) zugelassen.

Inhaltsstoffe: In allen drei Sorten wurde eine grosse Vielfalt an Inhaltsstoffen gefunden, insbesondere langkettige Ketoalkene, Kaffeesäurederivate (z.B. Echinacosid), pflanzliche Eiweissstoffe (Glykoproteine) und bisher noch nicht genau identifizierte Polysaccharide vom Inulintyp. In *Echinacea angustifolia* wurden ausserdem Alkamide isoliert, die für den bitteren und leicht brennenden Geschmack verantwortlich sind und einen lokalanästhesierenden Effekt haben.

Wirkung: Die Förderung der körpereigenen Abwehrkräfte erfolgt durch Stimulierung des unspezifischen Immunsystems verbunden mit einer Steigerung der Phagozytoseleistung der Makrophagen (Fresszellen) und der Granulozyten. Die Wirkung ist mit derjenigen von Interferon vergleichbar und kann nicht einem einzelnen von den oben erwähnten Inhaltsstoffen zugeordnet werden. Für einen optimalen Erfolg ist vielmehr das ganze Spektrum nötig. Nach Möglichkeit sollten deshalb immer auch Kraut und Wurzeln miteinander verwendet werden.



Wasserlinsen, wenn Echinacea nicht hilft

Wasserlinsenelexier ist ein sehr wichtiges Heilmittel aus der mittelalterlichen Klostermedizin der heiligen Hildegard von Bingen (1098-1179). Es wird von ihr zur Behandlung von allen Arten von Infektionskrankheiten verwendet und von ihren Anhängern gerne als Antibiotikum der Hildegard-Medizin bezeichnet.

Die Wasserlinse (lateinisch *Lemna minor*) ist ein kleines 3-5 mm grosses Pflänzchen, das nur zur Blütezeit auf dem Wasser schwimmt und sonst untergetaucht ist. Die Wasserlinsen vermehren sich in Tümpeln und Teichen ungemein stark und bedecken sie oft völlig. Sie bewahren dabei das Wasser vor Fäulnis und sind für Enten und Gänse ein beliebtes Futter. Wasserlinsen haben die Eigenschaft, Radium zu speichern. Sie können bis 650-mal mehr Radium in ihren Zellen enthalten als das umliegende Teichwasser. Ebenso hat Dr. Vogel nachgewiesen, dass Wasserlinsen einen einem Antibiotikum ähnlichen Zucker enthalten. Die Bezeichnung als Antibiotikum der Hildegard-Medizin ist also gar

nicht so abwegig. Wir selbst empfehlen Wasserlinsenelexier zur Anregung der Abwehrkräfte und Stärkung des Immunsystems in Fällen, wo andere Pflanzen wie Echinacea (Sonnenhut) keine Wirkung mehr zeigen.

Pelargonium sidoides Urtinktur bei Atemwegserkrankungen

Pelargonium sidoides, besser bekannt unter dem Eingeborenennamen Umckaloabo ist eine Geranienerart aus Südafrika. Die ca. 50 cm hohe Pflanze sieht strauchartig aus und besitzt herzförmige,



samtig behaarte Blätter. Die feinen, dunkelroten Blüten sind wie bei allen Geranien in Büscheln angeordnet.

Von den Zulus werden die Wurzeln traditionellerweise bei Atemwegserkrankungen verwendet. Aufgrund von neuen wissenschaftlichen Untersuchungen konnte nun nachgewiesen werden, dass diese tatsächlich Viren und Bakterien abtöten können und gleichzeitig eine schleimlösende Wirkung haben. Dadurch ist *Pelargonium sidoides* ein ideales Mittel zur Behandlung von akuten und chronischen Atemwegserkrankungen wie Schnupfen, Stirn- und Nebenhöhlenkatarrh, Bronchitis, und anginaartige Rachenentzündungen. Die Tropfen sind insbesondere auch für Kinder geeignet, da sie je nach Alter individuell dosiert werden können. Sie sind angenehm im Geschmack. Der Alkoholgehalt beträgt nur 12 %.

Die Wurzeln von *Pelargonium sidoides* enthalten zahlreiche Cumarinverbindungen (insbesondere Umckalin und Scopolin) sowie verschiedene phenolartige Gerbstoffverbindungen, Flavonole und Anthocyane. Wegen den blutverdünnenden Eigenschaften der Cumarine ist die Tinktur für Personen, welche blutverdünnende Medikamente benötigen, nicht geeignet.

Auch die Kapuzinerkresse hat antibiotische Eigenschaften

Die Kapuzinerkresse stammt aus Südamerika und hat ihren Namen erhalten, weil sie ähnliche Inhaltsstoffe wie die Brunnenkresse und die Gartenkresse enthält und deshalb auch ähnlich schmeckt. Botanisch ist die Kapuzinerkresse jedoch mit den erwähnten Kressearten überhaupt nicht verwandt. Sie wurde früher den Storchenschnabelgewächsen zugeordnet und wird heute in die eigene Pflanzenfamilie der Kapuzinerkressgewächse mit insgesamt über 80 verschiedenen Arten eingeteilt. Typisch für die Kapuzinerkressgewächse sind die gelb-orangen, an einen Kapuzinerhut erinnernden Blüten. Die Garten- und die Brunnenkresse dagegen haben wie alle Kohlgewächse eher unscheinbare Blüten.

Die Kapuzinerkresse zeigt eine breite antibiotische Wirkung sowohl gegen grampositive als auch gramnegative Bakterien und hemmt auch das Wachstum von Viren und Pilzen. Die Wirksamkeit ist beim frischen Kraut grösser als beim getrockneten, da sich der Hauptwirkstoff, das Senfölglykosid Glukotropaeolin, beim längeren Lagern leicht zersetzt. Um eine optimale Wirkung zu erreichen, empfiehlt es sich deshalb, entweder das frisch geerntete Kraut selbst oder einen daraus hergestellten Presssaft bzw. eine Frischpflanzentinktur zu verwenden. Neben Glukotropaeolin enthalten die Blätter mehrere Polyphenole sowie zahlreiche Flavonoide und Anthocyane. Diese sind für die Wirkung mitverantwortlich.



Was Sie vor der Anwendung von Immunstimulantien wissen müssen

- W *Normalerweise werden alle Mittel auf **leeren Magen** eingenommen, d.h. 15 Minuten vor dem Essen oder 2 Std. danach. Dadurch sind die Wirkstoffe besser verfügbar und werden aus dem Darm vollständig ins Blut resorbiert.*
- W *Die Anwendung sollte **periodisch** über 4-8 Wochen erfolgen mit anschliessender **Pause** von 3-4 Monaten. Dadurch wird das Immunsystem jeweils wieder neu angeregt und zur Bildung von frischen Abwehrzellen veranlasst. Wenn die Mittel **andauernd** eingenommen werden, **verlieren** sie an **Wirkung** und es kann sogar zu einer Erschöpfung (Überreizung) des Immunsystems kommen.*
- W *Bei **chronisch** fortschreitenden **Erkrankungen** wie **Tuberkulose, Leukämie, Multiple-sklerose** und **Aids** dürfen immunstimulierende Pflanzen **nicht** angewendet werden. Bei diesen Krankheiten ist das Immunsystem stark geschwächt und bereits sehr beansprucht. Eine zusätzliche Aktivierung durch stimulierende Pflanzen kann deshalb zu einer Überforderung des Immunsystems verbunden mit einem weiteren Zusammenbruch führen.*

Dr. Andreas Lenherr