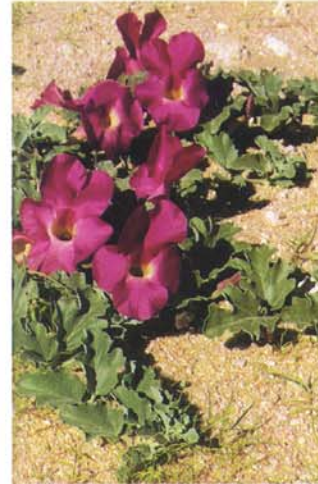




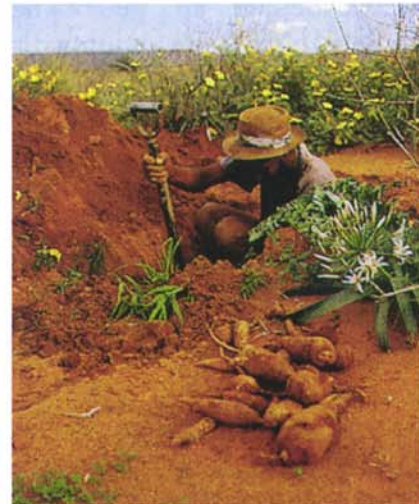
Teufelskralle. Sie wächst in den Wüstengebieten des südlichen Afrika. Ihren Namen verdankt sie den mit Widerhaken versehenen Früchten, die sich im Fell von Wüstentieren zur Verbreitung festkrallen. Präparate gegen rheumatische Beschwerden werden aus den knollenförmigen Speicherwurzeln hergestellt.



Heilpflanzen gegen Rheuma

Unter dem Begriff «Rheuma» wird eine Vielzahl von Erkrankungen zusammengefasst, wobei immer mehr oder weniger starke Schmerzen als Folge von entzündlichen Prozessen und Abnützungserscheinungen im Vordergrund stehen. Typische rheumatische Erkrankungen sind Polyarthritiden, Morbus Bechterew, Gelenkarthrosen, Bandscheibenschäden und Weichteilrheuma sowie im weiteren Sinne auch Ischias und Hexenschuss. Rheumatische Erscheinungen sind in unserem feuchtkalten Klima eine alte Volksseuche.

Entsprechend viele Heilpflanzen werden für dieses Übel in der Volksmedizin eingesetzt. Wir stellen Ihnen im Folgenden einige vor.





Geissfuss. Verwendet werden die Wurzeln und das Kraut als Tee und für Bäder.

Teufelskrallenwurzeln – der Entzündungshemmer aus Südafrika

Die Teufelskralle (lateinisch *Harpagophytum procumbens*) ist eine krautige Pflanze aus der Pflanzenfamilie der Pedaliaceae. Zu dieser Pflanzenfamilie, die nur etwa 55 verschiedene Arten umfasst, gehört auch der Sesam (lateinisch *Sesamum indicum*).

Die Teufelskralle wächst in den Wüstengebieten des südlichen Afrika, insbesondere in Transvaal, Oranje-Freistaat, Kapprovinz und Südwestafrika. Nach dem ersten Regen kommen aus den Wurzeln die jungen Triebe hervor, die – über den Boden kriechend – eine Länge von etwa 1,5 m erreichen. In den Blattachsen sitzen leuchtend rote Blüten.

Den deutschen Namen «Teufelskralle» hat die Pflanze von ihren mit Widerhaken versehenen verholzten Früchten. Diese bleiben dank ihren Widerhaken im Fell der Wüstentiere hängen und werden so weiterverbreitet.

Für Heilzwecke verwendet werden ausschliesslich die sekun-

dären Speicherwurzeln. Diese sind ähnlich wie bei den Kartoffeln knollenförmig und können bis zu 6 cm dick und 20 cm lang werden.

In der Volksmedizin der Eingeborenen Südafrikas wird die Teufelskralle schon seit Jahrhunderten bei Rheuma, Arthritis, Harn- und Nierenkrankheiten sowie bei Beschwerden des Verdauungstraktes und zur allgemeinen Entschlackung verwendet. Dr. Vogel hat die vielfältige Wirkung dieser Heilpflanze auf seiner Afrikareise in den 60er Jahren kennen gelernt. Er empfiehlt die Pflanze bei entzündlichen Prozessen und Abnützungerscheinungen des Skelettes und der Muskulatur wie rheumatische Schmerzen, Arthritis, Arthrose, Gicht und Rückenleiden.

Bis heute weiss man nicht genau, welche Substanzen für die Heilwirkung verantwortlich sind. Nachgewiesen wurde bis heute vor allem das Iridoidglykosid Harpagosid. Dieses ist in den getrockneten Wurzeln in einer Konzentration von bis zu zwei Prozent enthalten und bedingt den bitteren Geschmack der Wurzel.

Anwendung: Da die Teufelskralle als Tee zum Einnehmen einen sehr bitteren Geschmack hat, empfehlen wir, eine Therapie in Tablettenform zu machen. Es werden dreimal täglich 4 Tabletten vor dem Essen eingenommen. Die Wirkung beginnt erst nach etwa 3 Wochen – die Behandlung sollte deshalb kurweise über mindestens 3 bis 4 Monate durchgeführt werden.

Pfarrer Künzle empfiehlt Farnkraut und Geissfussblätter

Wenn Kräuterpfarrer Künzle (er lebte von 1857 bis 1945) vom Farnkraut spricht, gerät er richtig ins Schwärmen: «Der Farnkrautsack, d.h. eine Bettunterlage oder ein Deckbett gefüllt mit dürrer Farnkraut, ist das gesündeste Bett für Leute, die an Krämpfen, Gliederweh, Rheumatismus, rheumatischem Zahnweh und rheumatischem Kopfweh leiden.» (Zitat aus dem grossen Heilkräuterbuch von Pfarrer Künzle.)

Weiter schreibt er: «Bei dem so schmerzhaften und plötzlich eintretenden Hexenschuss, bei Gelenkrheumatismus hole man sofort einen Wisch grüner Farnblätter und binde sie auf die schmerzende Stelle; anfangs wird der Schmerz grösser, dann aber verschwindet er.»

Farnkraut ist eine sehr kräftige Heilpflanze, ich habe die Wirkung selbst erlebt, als eine Frau auf einer mehrtägigen Kräuterwanderung plötzlich von heftigen Kreuzschmerzen geplagt wurde und kaum mehr weitergehen konnte. In der Hütte angekommen, wo wir übernachteten, empfahl ich ihr, auf frisches Farnkraut zu liegen, das ich unterwegs gesammelt hatte. Die Frau folgte meinem Rat und schlief die ganze Nacht auf dem Farnkrautbündel. Tatsächlich ging es ihr am anderen Morgen viel besser und sie konnte die Wanderung fortsetzen.

Pfarrer Künzle schreibt richtig, dass grossblättrige Farnkrautarten wie der Wurmarn (lateinisch *Dryopteris filix mas*), der



Wurmfarn. Er ist einer der grössten Farne und kommt überall in den Wäldern vor. Er wird nur äusserlich eingesetzt. Früher wurde er auch als nicht ganz harmloses Wurmmittel verwendet.

Adlerfarn (lateinisch *Pteridium aquilinum*) und der Streifenfarn (lateinisch *Blechnum spicant*) nur äusserlich in Form von Kräuterkissen, Bädern oder Umschlägen angewendet werden dürfen. Die grossblättrigen Farnarten enthalten nämlich grössere Mengen Phloroglucinsäureverbindungen, die früher zwar therapeutisch gegen Bandwürmer verwendet wurden (daher der Name Wurmfarn), heute aber wegen ihrer recht grossen Giftigkeit nicht mehr eingesetzt werden. Die kleinblättrigen Farnarten wie die Mauerraute (*Asplenium ruta muraria*) und das Engelsüss (*Polypodium vulgare*) können dagegen auch innerlich verwendet werden. Die Engelsüsswurzeln wurden früher sogar häufig – wie der Name sagt – aufgrund ihres süssigen Geschmackes als Ersatz für Zucker zum Süssen verwendet.

«Der 50 bis 100 Zentimeter hoch werdende Geissfuss ist das Kreuz aller Gärtner, wegen seiner vielen weissen Wurzeln, die aus dem Wurzelstock kriechen,

überall im Garten sich breit machen und fast unausrottbar sind, so man nicht fleissig jätet», schreibt Pfarrer Künzle in seinem grossen Heilkräuterbuch. Tatsächlich ist der Geissfuss (lateinisch *Aegopodium podagraria*) ein sehr hartnäckiges Unkraut, das wie der Fenchel und der Wiesenkerbel zur Pflanzenfamilie der Doldenblütler gehört. Das Kraut und die Wurzeln sind reich an Cumarinen und ätherischem Öl, insofern ist die Wirkung gegen rheumatische Beschwerden gut erklärbar. Pfarrer Künzle empfiehlt, die frischen oder getrockneten Blätter als Tee zu trinken oder für Bäder zu verwenden.

Umschläge mit Senfmehl oder Bockshornklee-samen fördern die Durchblutung

Senfsamen enthalten etwa ein Prozent Allylsenfö, eine schwefelhaltige Verbindung, die sehr leicht in die Haut eindringt und eine erhöhte Durchblutung (sog. Hyperämisierung) der betroffe-

nen Stelle bewirkt. Es entsteht ein Wärmegefühl, welches als wohltuend und schmerzlösend empfunden wird. Bei der Zubereitung des Wickels ist darauf zu achten, dass die Temperatur des Wassers 60 Grad Celsius nicht übersteigt.

Das für die Wirkung verantwortliche Allylsenfö wird nämlich erst bei der Zugabe von Wasser mit Hilfe des Enzyms Myrinase gebildet. Wenn das Wasser zu heiss ist, wird das Enzym inaktiviert. Es ist empfehlenswert, den Wickel nur etwa 15 bis 20 Minuten auf der Haut zu belassen, da es sonst zu Blasenbildung kommen kann. Der lokale Hautreizeffekt hält für 24 bis 48 Stunden an. Um die Wirkung etwas abzuschwächen wird



Bockshornklee. Wegen des aufdringlichen Geruchs seiner Samen wird er so genannt. Die gemahlene Samen eignen sich für entzündungshemmende Wickel und Umschläge.

das Senfmehl oft mit Leinsamenmehl gemischt. Für Kleinkinder und Schwangere sind Senfwickel nicht geeignet.

Die gepulverten Samen des Bockshornklees sind weniger hautreizend als das Senfmehl. Sie enthalten viel Schleimstoffe, Eiweisssubstanzen sowie entzündungshemmende Steroidsaponine. Der etwas aufdringliche Geruch stammt vom ätherischen Öl (deshalb der Name Bockshornklee).

Der Bockshornklee (lateinisch *Trigonella foenum-graecum*) kommt im Mittelmeerraum und Südwestasien vor. Er gehört – wie die bei uns verbreiteten Kleearten – zur Pflanzenfamilie der Bohnengewächse (*Fabaceae*) und ist ein wichtiger Bestandteil der orientalischen Küche (z. B. in Currymischungen). Innerlich eingenommen hat er eine Appetit anregende und stärkende Wirkung.

Beinwellwurzeln sollten nicht über längere Zeit als Tee eingenommen werden

Die Wurzeln des Beinwells – volkstümlich auch unter dem Namen Wallwurz bekannt – zeigen ebenfalls ausgezeichnete entzündungshemmende Eigenschaften. Für die Wirkung verantwortlich sind Schleimstoffe sowie das Allantoin (eine dem Koffein ähnliche Substanz), die in den getrockneten Wurzeln in einer Konzentration von etwa 0,8 Prozent vorkommt.

Man sollte sich dabei auf die äusserliche Anwendung von Wallwurz Zubereitungen in Form von Cremes oder Umschlägen be-

schränken. Die Wurzeln enthalten nämlich neben den erwähnten Wirkstoffen noch geringe Mengen Pyrolizidin-Alkaloide, die bei regelmässiger Einnahme nach neueren Studien Leberkrebs verursachen können.

Ausgenommen von dieser Regelung sind die von der Pharmaindustrie angebotenen Fertigpräparate wie Tinkturen, Tabletten usw. Durch Filtration über spezielle Harze ist es nämlich möglich, diese toxischen Pyrolizidinalkaloide zu entfernen, ohne dass dabei die entzündungshemmenden Eigenschaften verloren gehen.

Lebertoxische Pyrolizidin-Alkaloide enthalten neben dem Beinwell weitere Pflanzen aus der Pflanzenfamilie der Borretschgewächse – insbesondere der Borretsch selbst – sowie einige Arten aus der Pflanzenfamilie der Körbchenblütler, z. B. die Pestwurz, das Kreuzkraut und den Wasserdost. Es ist deshalb empfehlenswert, diese Pflanzen nicht regelmässig in Form von

Tee oder als Gewürz einzunehmen, sondern sich auf die äusserliche Verwendung zu beschränken oder von der Pharmaindustrie angebotene Präparate zu benützen.

Dr. Andreas Lenherr

Ausführliche Angaben über die Zubereitung von Wickeln finden Sie im Buch «Wohlthuende Wickel» von Maya Thüler, Bestellnummer 500 83 79, 110 Seiten, Verkaufspreis Fr. 32.50, erhältlich bei der VGS, Tel. 011/456 30 10.

Dr. Andreas Lenherr ist Inhaber der Berg-Apotheke in Zürich und gehört zum Team des VGS-Beratungstelefon für Komplementärmedizin. Seine Spezialgebiete sind Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Aromatherapie, chinesische Heilkräuter, Spagyrik, Bach-Blüten und Hildegardmedizin. Er ist für Sie jeden Dienstag und Freitag von 15 bis 19 Uhr am VGS-Beratungstelefon für Komplementärmedizin erreichbar; Telefon 0900 575 275 (Fr. 2.15/Min.).

Packungsgrössen und Verkaufspreise:

Teufelskrallen-Tabletten	400 Stück	Fr. 18.20
Teufelskrallen-Tinktur	100 ml	Fr. 17.50
Teufelskrallentee geschnitten	100 g	Fr. 10.50
Wallwurzcreme	Topf 100 g	Fr. 14.50
Wallwurzpulver (für Umschläge)	Beutel 200 g	Fr. 13.80
Bockshornkleepulver	Beutel 250 g	Fr. 8.80
Farnkrautextrakt	250 ml	Fr. 49.00
Farnkraut gerebelt (für Kissen)	100 g	Fr. 13.40
Geissfuss geschnitten	50 g	Fr. 18.20