

Diese Pflanze wirkt besser als Antidepressiva

Ihre Wirkung ist wissenschaftlich erwiesen, trotzdem tut sich die Medizin mit Heilpflanzen schwer. Welche Pflanzen bei Übelkeit, Erkältungen oder innerer Unruhe helfen.



Wirkt angstlösend: Die Passionsblume. Bild: Shutterstock

Wer Medizin mit Tradition möchte, liegt mit der Pflanzenheilkunde richtig: 104 Schweizer Heilpflanzen werden bereits seit mindestens 2000 Jahren verwendet. Und ihr Nutzen bei verschiedensten Beschwerden ist wissenschaftlich erwiesen. Das hat die Schaffhauser Heilpflanzenbotanikerin Maja Dal Cero jetzt in ihrer Doktorarbeit ermittelt. Die Gemeine Schafgarbe beispielsweise half schon unseren Vorfahren in der späten Bronzezeit gegen Haut- und Schleimhautentzündungen.

Für ihre Arbeit an der Uni Zürich durchforstete Dal Cero 24 Kräuterbücher. Die «Materia Medica» des antiken griechischen Arztes Dioskurides gehörte ebenso dazu wie das «Neuw Kreuterbuch» des Tabernaemontanus im 16. Jahrhundert und das – millionenfach verkaufte – Werk von Alfred Vogel «Der kleine Doktor». Ausserdem interviewte die Naturwissenschaftlerin 61 Heilpflanzenkundige und zog wissenschaftliche Abhandlungen zurate. Insgesamt umfasst die heutige Medizinalflora der Schweiz demnach 477 Pflanzen; seit der Antike dienen hierzulande 768 Pflanzenarten zu irgendeinem Zeitpunkt als Arznei, so Dal Cero.

Vorläufer chemischer Mittel

Etwa seit 1920 wurden die Pflanzen jedoch mehr und mehr durch chemische Medikamente ersetzt. Diese wirkten oft stärker – und versprachen zudem höhere Gewinne für die Hersteller. Über 120 moderne Wirkstoffe stammen ursprünglich aus Pflanzen. Dazu zählt beispielsweise das Codein, das in vielen Hustenmitteln enthalten ist und den Hustenreiz dämpft. Es geht auf den Schlafmohn zurück. Oder das gegen Gicht wirksame Colchicin, das in der Herbstzeitlosen entdeckt wurde.

Umfrage

Welche Medikamente bevorzugen Sie?

Martina Frei

Redaktorin Wissen

@tagesanzeiger 06.08.2018

Das müssen Sie wissen

- Die Zulassung von Heilpflanzen als Arzneimittel bürgt für den Nachweis einer Wirkung.
- Heilpflanzen eignen sich bei leichten bis mittelschweren Beschwerden. Bei ersten Gesundheitsproblemen wie schweren Depressionen oder ausbleibender Besserung eine Fachperson konsultieren.
- Allergien können jederzeit (auch erst nach Jahren) entstehen. Häufig sind sie auf Korbblütler, zu denen Kamille und Wermut zählen. Bei Allergien ist der Kontakt mit Pflanzen dieser Familie zu meiden.
- Auch Pflanzen können Nebenwirkungen haben. Manche wirken hormonähnlich, andere können den Blutzucker erhöhen oder senken. Bei Überdosierungen drohen teilweise lebensgefährliche Zustände. Generell Vorsicht geboten ist bei reduzierter Nieren- oder Leberfunktion.
- Heilpflanzen beeinflussen unter Umständen andere Medikamente. Moosbeere (Cranberry) und Ginkgo etwa erhöhen die Blutungsneigung. Das kann Blutverdünner verstärken.
- Bei stichprobenartigen Analysen, zum Beispiel von chinesischen Heilpflanzenprodukten, wurden schon giftige Schwermetalle entdeckt, synthetische Wirkstoffe und falsche Angaben zu Inhalt oder Dosis. (mfr)

Artikel zum Thema

Warum Penicillin & Co. auch dem Zufall zu verdanken sind

- Pflanzliche
- Synthetische
- Egal

Abstimmen

Phytotherapeuten, also Pflanzenheilkundler, bevorzugen jedoch das Wirkstoffgemisch aus der Pflanze anstelle einer isolierten Substanz. «Beim Johanniskraut etwa gilt es heute als erwiesen, dass kein einzelner Inhaltsstoff für die antidepressive Wirkung verantwortlich ist», sagt Simon Nicolussi, medizinischer Leiter bei der Pharmafirma Max Zeller Söhne AG in Romanshorn. Gewisse Grundlagenexperimente hätten zwar nahegelegt, dass der Inhaltsstoff Hyperforin die Wirkung ausmache. Dies habe jedoch nicht in klinischen Studien erhärtet werden können. Das Hyperforin sei aber für mögliche Wechselwirkungen verantwortlich, gibt Nicolussi zu bedenken.

«Oft fehlt das Verständnis für die Tatsache, dass ein aus Arzneipflanzen hergestellter Extrakt eine Wirksamkeit und Sicherheit haben kann.»

Isoliert man die einzelnen Inhaltsstoffe und erhöhe die Dosis, steige zum Beispiel beim Johanniskraut das Risiko von Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Darauf weist der Zürcher Psychiater Peter Mai hin. Er setzt bei seinen Patienten wenn möglich Heilpflanzentinkturen ein oder kombiniert diese mit schwach dosierten synthetischen Medikamenten. «Meine Psychiaterkollegen schauen mich immer entgeistert an, wenn ich davon berichte», sagt Mai. «Aber ich sehe damit sehr gute Erfolge und kaum Nebenwirkungen.» Mangelnde Kenntnis und Akzeptanz durch die Medizin sei ein wesentlicher Grund für die Probleme der Pflanzenheilkunde, kritisierte schon 2005 ein Bericht zur Phytotherapie in der Schweiz: «Oft fehlt das Verständnis für die Tatsache, dass ein aus Arzneipflanzen hergestellter Extrakt eine Wirksamkeit und Sicherheit haben kann.»

Wissenschaft als Partner

Auch deshalb bemühen sich viele Pflanzenheilkundler um Wissenschaftlichkeit. Die wohl am besten untersuchte Pflanze ist das Johanniskraut. Der griechische Arzt Hippokrates empfahl es im 5. Jahrhundert v. Chr., um die Stimmung zu heben. Dass er recht hatte, gilt inzwischen als erwiesen.

«Ähnlich gut erforscht sind pflanzliche Arzneimittel auf der Basis von Ginkgo, Baldrian, Traubensilberkerze oder Mönchspfeffer», sagt Simon Nicolussi von der Max Zeller Söhne AG. Auf wissenschaftlich «wackligen Beinen» dagegen stehe zum Beispiel die Moosbeere (Cranberry). «Ihr werden zwar Heilwirkungen bei Harnwegsinfektionen nachgesagt», so Nicolussi. «Dies konnte in klinischen Studien jedoch nicht ausreichend bewiesen werden. Entsprechend sind Cranberry-Präparate nicht als wirksame und sichere Arzneimittel zugelassen, sondern nur als Nahrungsergänzungsmittel.»

Bewährt hat sich aber der Einsatz von Heilpflanzen zum Beispiel bei den Beschwerden und Krankheitsbildern, die wir unten zeigen.



Bis neue Medikamente marktreif sind, braucht es Kreativität, Ausdauer – und Glück. Diese acht Arzneien haben Geschichte geschrieben. [Mehr...](#)

ABO+ Ginette Wiget . 01.06.2018

Die Pollen sind schon da

Wegen der Klimaerwärmung rechnen Ärzte mit einer Zunahme von Heuschupfenpatienten. Was nützt? [Mehr...](#)

ABO+ Martina Frei. 04.03.2018

Die Redaktion auf Twitter

Stets informiert und aktuell. Folgen Sie uns auf dem Kurznachrichtendienst.

@tagesanzeiger folgen

Übelkeit, Appetitlosigkeit



Ingwer hat sich bei Übelkeit bewährt. Gegen Appetitlosigkeit listet beispielsweise die europäische Arzneimittelagentur (EMA) zwölf Pflanzen auf, darunter Löwenzahn (Bild), Zichorienwurzel, Bockshornsamen, Wermut und Schafgarbe. Die EMA begründet ihr positives Votum für bestimmte Heilpflanzen vielfach mit dem Argument von Tradition und etabliertem Einsatz, auch wenn eindeutige wissenschaftliche Beweise fehlen. Kamillenblüten, Kümmel- und Korianderfrüchte, Zimt und weitere Heilpflanzen helfen bei leichten Magen-Darm-Krämpfen und Blähungen.

Angstzustände, innere Unruhe



Lavendel, Passionsblume, Baldrian und Orangenblüten wirken beruhigend, schlaffördernd und angstlösend. Johanniskraut (Bild) hilft vor allem bei depressiven Zuständen. Der Zürcher Psychiater und Phytotherapeut Peter Mai weist darauf hin, dass die Wirkung pflanzlicher Mittel bei Schlafproblemen meist erst nach zwei bis vier Wochen eintritt. Deshalb kombiniere er die Sofortwirkung synthetischer mit der verzögerten Wirkung pflanzlicher Mittel. Die Passionsblume werde unterschätzt, findet der Chemiker Werner Arnold aus Leissigen BE: «Die angstlösende Wirkung der Passionsblume ist besser als die von Benzodiazepinen.» Im Gegensatz zu vielen Psychopharmaka beeinträchtigt sie aber die «Alltagstauglichkeit» nicht.

Schmerzen am Bewegungsapparat



Bei Kreuzschmerzen könne ein Versuch mit Capsaicinplaster oder -creme zum

Auftragen unternommen werden, rät zum Beispiel die deutsche Behandlungsleitlinie, die Ärzten als Massstab gilt. Auch Weidenrinde zum Einnehmen sei ein Versuch wert. Die aus der Weidenrinde gewonnene Salicylsäure avancierte übrigens – chemisch verändert – zum wohl populärsten Medikament überhaupt: Aspirin. Bei leichter Kniearthrose können Kohlwickel oder ein Gel mit Beinwelleextrakt Linderung verschaffen. Bei rheumatischen Beschwerden helfen unter anderem Rosmarin oder Teufelskrallen (Bild oben), sie kann bei Diabetikern allerdings den Blutzucker erhöhen.

Erkältungen, Infekte



Die Liste der Pflanzen, die gegen Husten, Fieber und Halsweh helfen, umfasst über 40 Heilpflanzen. Dazu gehören unter anderem Holunder (Bild) und Lindenblütengegen Fieber; Efeublätter, Bibernellwurzel, Spitzwegerich, Fenchelfrüchte und andere mehr können Husten lindern oder den Auswurf befördern. Bei Halsentzündungen wirken Pflanzen mit ätherischen Ölen, Schleimstoffen oder Gerbstoffen wohltuend, zum Beispiel Salbeiblätter (etwa als kühlender Salbeitee), Myrrhentinktur oder Blutwurz.

(Tages-Anzeiger)

Erstellt: 06.08.2018, 14:11 Uhr

Ist dieser Artikel lesenswert?

Ja

Nein