

Prof. Dr. Nadine Berling

Heilpflanzen

für ein starkes
Immunsystem

*Wie Sie mit der
Kraft der Natur die
Abwehrkräfte
stärken*



Heilpflanzen für ein starkes Immunsystem

Wie Sie mit der Kraft der Natur die
Abwehrkräfte stärken

**Prof. Dr. rer. medic. Nadine
Berling**



Remote
Verlag

© 2021 Prof. Dr. rer. medic. Nadine Berling

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung bedarf der ausschließlichen Zustimmung des Autors. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Verwertung, Übersetzung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@remote-verlag.de

ISBN Print: 978-3-948642-36-5

ISBN E-Book: 978-3-948642-37-2

Originalausgabe

Erste Auflage 2021

© 2021 by Remote Verlag, ein Imprint der Remote Life LLC, Oakland Park, US

Projektleitung: Nico Hullman

Manuskriptbearbeitung: Katrin Gönnewig, Nina Blank

Umschlaggestaltung: Wolkenart - Marie-Katharina Becker, www.wolkenart.com

Abbildungen im Innenteil: © Dr. rer. medic. Nadine Berling

Satz und Layout: Melvyn Paulino

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Abonnieren Sie unseren Newsletter unter: www.remote-verlag.de

Haftungsausschluss:

Die Verwendung der Informationen in diesem Buch und die Umsetzung derselben erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Verlag und Autor können für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art, die sich bei der Verwendung der Rezepte und Anwendungsmöglichkeiten ergeben (z. B. aufgrund fehlender Sicherheitshinweise), aus keinerlei Rechtsgrund die Haftung übernehmen. Haftungsansprüche gegen Verlag und Autor für Schäden jeglicher Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind ausgeschlossen. Folglich sind auch Rechts- und Schadenersatzansprüche ausgeschlossen. Der Inhalt dieses Werkes wurde mit größter Sorgfalt erstellt und überprüft. Verlag und Autor übernehmen keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des Buches, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen vom Verlag bzw. Autor übernommen werden.

Der Inhalt darf nicht mit medizinischer oder psychologischer Hilfe verwechselt werden. Bei Vorliegen von schweren Krankheiten sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Für die Inhalte von den in diesem Buch abgedruckten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich. Verlag und Autor haben keinen Einfluss auf Gestaltung und Inhalte fremder Internetseiten. Verlag und Autor distanzieren sich daher von allen fremden Inhalten. Zum Zeitpunkt der Verwendung waren keinerlei illegalen Inhalte auf den Webseiten vorhanden.

Inhaltsverzeichnis

Über dieses Buch

1 Teil: Heilpflanzen für das Immunsystem - Verwendung und Wirkung

Heilpflanzenkunde: Anwendung und Wirkung

Jahrtausendealtes Heilpflanzenwissen – Erfahrungen und Traditionen

Klostermedizin und kräuterkundige Gelehrte

Die moderne Heilpflanzentherapie – Die rationale Phytotherapie

Integrative Medizin – Moderne Medizin und Phytotherapie

Evidenzbasierte Medizin – Beweisgestützte Therapien

Was das Immunsystem ist und wie es aufgebaut ist

Die Schleimhäute und Haut: Erste Schranke für Krankheitskeime

Angeborene Immunität: Das unspezifische Immunsystem

Erworbene Immunität: Das spezifische Immunsystem

Das Lymphsystem: Geburtsort, Reifekammer und Transportmittel von Abwehrzellen

Anwendungsbereiche von Heilpflanzen für das Immunsystem

Wenn Infekte aufflammen und wiederkehren

Training für die Abwehrkräfte: Immunmodulierende Heilpflanzen

Widerstandsfähigkeit erhöhen: Adaptogene Heilpflanzen

Das Immunsystem entlasten: Keimhemmende Heilpflanzen

Körperzellen schützen: Antioxidative Heilpflanzen

Stille und akute Entzündungen abwehren: Antientzündliche Heilpflanzen

Wirksame Heilpflanzentherapie

Vorteile und Grenzen

Heilpflanzen als Arzneimittel, Nahrungsergänzung und Lebensmittel

Heilpflanzenkunde als Bestandteil der Schulmedizin

Wichtige Inhaltsstoffe, deren Eigenschaften und Wirkungen

Exkurs: Nahrung, Lebensweise und Immunsystem

Was macht eine gute Ernährung aus?

Probiotika für eine gesunde Darmflora und ein stabiles Immunsystem

Präbiotika – Lebensmittelbestandteile zur Stärkung der Darmflora und des Immunsystems

Wie sich der Lebensstil auf das Immunsystem auswirkt

2 Teil: Heilpflanzen für das Immunsystem im Portrait - Eigenschaften und Wirkungen

Aronia: Dunkle Früchtchen mit antioxidativer Wirkung

Brunnenkresse: Vitamin-C-reicher Keimhemmer

Eisenkraut: hilfreich bei Nasennebenhöhlenentzündung

Eukalyptus: Ätherische Öle für gesunde Atemwege

Flohkraut: Starker Darm, starkes Immunsystem

Ginseng: Vitalität auf ganzer Linie

Holunder: Schwitzkur aus dem Pflanzenreich

Kamille: Entlastung für das Immunsystem

Kapuzinerkresse: Wehrhaft gegen Krankheitskeime

Katzenkralle: Hilfe für das Immunsystem bei Gelenkentzündungen

Lein: Starke Abwehrkräfte durch einen gesunden Darm

Mädesüß: Schmerzstiller mit entzündungshemmender Wirkung

Meerrettich: natürliches Antibiotikum

Melisse: Virenhemmer und Entzündungsbremse

Prärie-Igelkopf: Pflanzenkraft für ein wehrhaftes Immunsystem

Propolis: Bienenprodukt für starke Abwehrkräfte

Purpursonnenhut: Infekte abwehren

Rosenwurz: Schutz vor Stressfolgen

Sanddorn: Saure Früchte für ein starkes Immunsystem

Schlafbeere (Ashwagandha): Stärke für das Immunsystem, Körper und Geist

Taigawurzel: Stärke für das Immunsystem, Körper und Geist

Thymian: Keimhemmer für gesunde Atemwege

Umckaloabo: Effektive Naturmedizin gegen Infekte

Zaubernuss: Entzündungen lindern, die Abheilung fördern

Zistrose: Pflanzlicher Virenfänger

3 Teil: Heilpflanzenrezepte für das Immunsystem

Grundrezepte: Die wichtigsten Zubereitungen

Abwehrkräfte stärken – Hilfe bei Infekten und wiederkehrenden Krankheiten des Immunsystems

Hohe Widerstandsfähigkeit – Gesunderhaltungs- und Selbstheilungskräfte aktivieren

Krankheitskeime abwehren – Bakterien, Viren und Pilzen keine Chance geben

Stille und akute Entzündungen stoppen

Körperzellen schützen

Literatur und Quellen

Abkürzungsverzeichnis

Über die Autorin

Über dieses Buch

Der Bedeutung eines starken Immunsystems für eine gute Gesundheit sind sich Menschen weltweit bewusst. Durch die Corona-Pandemie hat das Thema jedoch an Relevanz gewonnen und hält uns Menschen tagtäglich vor Augen, wie wichtig ein intaktes und starkes Immunsystem ist.

Denn wer unter geschwächten Abwehrkräften leidet, bekommt nicht selten einen Infekt nach dem nächsten. Eine nicht vollständig auskurierte Erkältung, Nasennebenhöhlenentzündung oder Blasenentzündung sind hierfür mögliche Gründe. Auf Dauer kommt es dadurch nicht nur zur Senkung der Lebensqualität, sondern auch die Anfälligkeit für weitere Erkrankungen nimmt zu.

Es gibt aber auch bestimmte Krankheiten, die oft mit einem geschwächten Immunsystem einhergehen wie z. B. Diabetes, Adipositas und die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD). Auch sie steigern die Gefahr dafür, dass sich Krankheitskeime leichter ansiedeln und ausbreiten können.

Die gute Nachricht ist, dass die bislang genannten Personengruppen durch geeignete medikamentöse Behandlungen, die richtige Ernährung und den individuell geeigneten Lebensstil etwas gegen das geschwächte Immunsystem unternehmen können.

Für Menschen mit Autoimmunerkrankungen, Allergien und bestimmten Krebserkrankungen gilt dies nur mit Einschränkung: Die Zellen ihres Immunsystems werden im Körper fehlgeleitet und sie reagieren „unangemessen“ auf

bestimmte Allergene. Das Ergebnis sind z. B. lokale oder systemische Entzündungen, Hautausschläge und im schlimmsten Falle tritt ein lebensbedrohlicher anaphylaktischer Schock ein. Menschen mit Autoimmunerkrankungen und Krebskrankheiten nehmen sogar oftmals Medikamente ein, die das Immunsystem unterdrücken: Nur so wird ihre Grunderkrankung in Schach gehalten.

AN WEN SICH DIESES BUCH RICHTET

Dieses Buch wurde für Menschen geschrieben, die ihr Immunsystem natürlich mit Heilpflanzen stärken möchten und wissen wollen, wie sie diese richtig anwenden. Eingeteilt sind die Heilpflanzen in solche, die das Immunsystem direkt beeinflussen und solche, die das Immunsystem entlasten. Ein Beispiel für eine Heilpflanze, die die Aktivität des Immunsystems anregt, ist der Prärie-Igelkopf. Die Zaubernuss hingegen entlastet das Immunsystem, weil sie Entzündungen abmildert. Entzündungen lösen immer eine Reaktion des Immunsystems aus. Auch werden Sie in diesem Buch eine Reihe pflanzlicher Antibiotika und Adaptogene finden: Pflanzliche Antibiotika regen das Immunsystem nicht an, entlasten es aber, weil sie die Vermehrung von Krankheitskeimen bremsen. Adaptogene erhöhen die Widerstandsfähigkeit des Körpers und der Psyche gegenüber Stress. Einige Adaptogene wie die Taigawurzel aktivieren das Immunsystem, andere z. B. der Rosenwurz nicht.

Dieses Buch zielt außerdem darauf ab, den persönlichen Wissensschatz über die Aufgaben und Funktionsweisen des Immunsystems auszubauen sowie die wichtigsten

Grundlagen über die Phytotherapie (Heilpflanzenkunde) kennenzulernen.

ZUM AUFBAU DIESES BUCHS

Daher finden Sie im ersten Teil dieses Buches viele Basisinformationen über die Entwicklung der Heilpflanzenkunde, und Sie erfahren, was die Erfahrungsmedizin von der sogenannten „rationalen Phytotherapie“ unterscheidet. Nachfolgend lesen Sie das Wichtigste über den Aufbau und die Funktion des Immunsystems. Diesen Informationen folgt ein Exkurs zu den Themen Ernährung, Lebensweise und deren Auswirkungen auf das Immunsystem. Abschließend stelle ich Ihnen weitere wichtige Grundlagen zur richtigen Anwendung von Zubereitungen mit Heilpflanzen vor.

Der zweite Teil dieses Buches ist den Heilpflanzen gewidmet, die das Immunsystem aktivieren oder entlasten. In den insgesamt 25 Heilpflanzenportraits erfahren Sie Wissenswertes über die jeweilige Pflanze und weshalb sie für ein starkes Immunsystem von Bedeutung ist. Diese Informationen schließen das Wissen über die wichtigsten Inhaltsstoffe und deren Wirkweisen mit ein. Zudem finden Sie zahlreiche Informationen über Studienergebnisse zu den Heilpflanzenwirkstoffen.

Ein weiterer Schwerpunkt in den Pflanzenportraits liegt auf der richtigen Anwendung. Sie erhalten Informationen darüber, für welche Anwendungsgebiete die jeweilige Heilpflanze von Experten aus Wissenschaft und Forschung empfohlen werden, in welcher Form diese einsetzbar ist und in welcher Dosierung. Zudem stelle ich Ihnen einige Beispielpräparate vor, die aktuell (November 2020) auf dem deutschen Markt erhältlich sind. Zum Ende jedes

Pflanzenportraits finden Sie außerdem Warnhinweise, denn Heilpflanzen sind Arzneimittel und können wie alle Medikamente Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen haben. Auch gibt es einige Heilpflanzen, die für bestimmte Personengruppen nicht geeignet sind, etwa weil ihr Immunsystem aufgrund einer Erkrankung nicht angeregt werden darf.

Wie Sie die einzelnen Heilpflanzen richtig einsetzen, wie lange Sie diese einnehmen sollten und in welcher Form, erfahren Sie im dritten Teil dieses Buches.

Die meisten Heilpflanzen eignen sich zum Einsatz als Hausmittel. Daher finden Sie im dritten Teil dieses Buches zahlreiche Rezeptvorschläge mit Heilpflanzen, die das Immunsystem aktivieren oder entlasten.

Da viele Heilpflanzen gleichzeitig Medikamente und Lebensmittel sein können, werden Sie zudem viele Informationen und praktische Tipps zur Prophylaxe, Regeneration, Beschwerdelinderung und Heilung zwischen Medizin und Ernährung finden.

Zum Schluss des Vorwortes noch ein Hinweis: Ich benutze wegen der besseren Lesbarkeit in diesem Buch in der Regel nur die weibliche oder männliche Form. Selbstverständlich schließe ich damit aber immer alle Geschlechter ein.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine spannende Lesezeit und das Beste für Ihre gute Gesundheit.

Ihre
Dr. Nadine Ber



Purpursonnenhut (Echinacea purpurea)

1 Teil: Heilpflanzen für das Immunsystem - Verwendung und Wirkung

Heilpflanzen aktivieren die Abwehrkräfte, trainieren das Immunsystem, fördern die Selbstheilungskräfte und lindern die Symptome von Infekten. Sie helfen dabei, die

Gesunderhaltungskräfte in unserer stressigen Lebenswelt zu beleben. Auch bei der Bekämpfung von krankmachenden Bakterien, Viren und Pilzen sind Heilpflanzen wertvolle Unterstützer. Ihre Wirksamkeit fußt auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Sie sind ein Glück für die Gesundheit und die Herausforderungen unserer Lebenswelt.

Heilpflanzenkunde: Anwendung und Wirkung

Heilpflanzen werden in allen Medizinsystemen der Welt traditionell angewendet. Ihr Einsatz dient der Vorbeugung, Linderung oder Heilung von Krankheiten. In der modernen Medizin bilden sie zusammen mit anderen Therapieverfahren eine bedeutsame Säule bei der Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit: Sie unterstützen die Abwehrkräfte, wehren Krankheitskeime ab und fördern die Selbstheilungskräfte.

Ob Schnupfen, Hautentzündung oder Zahnweh: Heilpflanzen wurden zu allen Zeiten gegen gesundheitliche Beschwerden auf allen Kontinenten eingesetzt. Hinzu kommt, dass über die Jahrtausende gesehen kaum andere Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung standen. Denn erste moderne Medikamente in Form von Tabletten, Kapseln und Tropfen mit einer garantierten Menge an wirksamen Inhaltsstoffen sind erst seit dem 20. Jahrhundert erhältlich. Die meisten dieser Medikamente entstammten damals Naturstoffen, wie Heilpflanzen, Tieren und Mikroorganismen. Das wohl bekannteste Beispiel ist die Entdeckung vom Penicillin im Jahr 1928 durch den schottischen Arzt und Mikrobiologen Alexander Fleming (1881-1955). Bei Penicillin handelt es sich um Schimmelpilze aus der Kategorie *Penicillium*. Diese Schimmelpilze hinderten im Reagenzglas *Staphylokokken-*

Bakterien am Wachstum, sodass sie abstarben. In den 1940er-Jahren gelang es, nach und nach das Penicillin in standardisierten und großen Mengen herzustellen. Es rettete und rettet weiterhin vielen Menschen mit Infektionskrankheiten das Leben.

MEDIKAMENTE AUS NATURSTOFFEN

Auch das leicht entzündungshemmende Medikament (Aspirin®) mit dem Inhaltsstoff *Acetylsalicylsäure* wurde aus einem Naturstoff entwickelt: Ähnliche Substanzen kommen im Mädesüß (*Filipendula ulmaria*) vor. Sie lindern Schmerzen und werden beispielsweise bei Schnupfen und Infekten der Atemwege eingesetzt.

Bis heute werden Medikamente aus Naturstoffen entwickelt und hergestellt. Ihre Anzahl wurde aber in den vergangenen Jahrzehnten immer weniger: Momentan werden rund 70 % aller Medikamente synthetisch hergestellt. Daneben gibt es eine weitere Medikamentengruppe, die in den letzten Jahren von zunehmender Bedeutung ist. Es handelt sich um biotechnologisch hergestellte Eiweißstoffe zum Beispiel aus Bakterien, Früchten und Milch, die gentechnisch abgeändert sein können. Sie werden auch als Biologika bezeichnet. Biologika werden in der Therapie von Menschen mit schweren Krankheiten des Immunsystems, Entzündungskrankheiten und Krebs eingesetzt.

HEILUNG DURCH DIE RICHTIGE BEHANDLUNG

Das bedeutet aber nicht, dass die Therapie mit Heilpflanzen in der Behandlung von Krankheiten ihren Stellenwert verloren hat. Eher das Gegenteil ist der Fall: In jüngster Zeit kommen Naturstoffe wie Heilpflanzen wieder

vermehrt zum Einsatz - sei es als alleiniges Mittel zur Stärkung des Immunsystems oder zur Vorbeugung von Infekten. Auch bei leichten bis mittelschweren Infekten, wie zum Beispiel einer Nasennebenhöhlenentzündung, Lippenherpes oder Schnupfen, kommen Heilpflanzen oft als alleinige Therapiemaßnahme zum Einsatz. Zudem sind sie bei häufig wiederkehrenden Infekten gut geeignet, etwa bei ständigen Blasenentzündungen oder Erkältungen. Bei schweren und akuten Erkrankungen sind Heilpflanzen in der Regel nicht für die alleinige Behandlung geeignet, da ihre Wirkkraft zu schwach ausgeprägt sein kann. In diesem Fall können sie aber andere Therapien unterstützen: Wenn Ihr Immunsystem beispielsweise durch Keime in den Atemwegen stark gefordert ist und eine Lungenentzündung besteht, ist die Einnahme eines Antibiotikums oft unerlässlich. Heilpflanzenstoffe unterstützen die Behandlung, indem sie die Vermehrung von Bakterien und Viren bremsen, entzündungswirksam wirken und so die Abheilung fördern. Auch bei Beschwerden anderer Organe können Heilpflanzen die Arbeit des Immunsystems unterstützen oder die Selbstheilungskräfte aktivieren.

KRANKHEITEN BEI DENEN DAS IMMUNSYSTEM RUHE BRAUCHT

Allerdings gibt es auch Krankheiten, bei denen eine Beeinflussung des Immunsystems nicht erwünscht ist. Dies ist beispielsweise bei akuten Krebskrankheiten und aufgeflamnten Autoimmunerkrankungen der Fall. Bei diesen Erkrankungen sind spezielle medikamentöse Therapien erforderlich. Werden zusätzlich zu den Therapien spezielle Inhaltsstoffe von Heilpflanzen eingesetzt, kann der Behandlungserfolg beeinträchtigt oder sogar ganz ausgehebelt werden. Aus diesem Grund ist es

wichtig, den Beipackzettel von pflanzlichen Medikamenten und Heilpflanzentees genau zu lesen.

Es ist zwar richtig, dass Heilpflanzen oft weniger Nebenwirkungen und andere unerwünschte Eigenschaften haben als synthetische Medikamente. Heilpflanzen sind allerdings ebenfalls Medikamente, oder genauer gesagt, ihre Inhaltsstoffe haben medizinische Wirkungen. Dieser Fakt schließt ein, dass auch ein Heilpflanzentee oder pflanzliche Tropfen Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten haben können.

Jahrtausendealtes Heilpflanzenwissen - Erfahrungen und Traditionen

In allen Kulturen rund um den Globus erfolgte der therapeutische Einsatz von Heilpflanzen über Jahrtausende durch die Beobachtungsgabe und Erfahrung von heilkundigen Personen und Laien. Dieses Wissen wurde von Generation zu Generation oder von Lehrerin zu Schülerin weitergegeben. Aus diesem Grund gibt es viele Heilpflanzen, die in der Volksheilkunde traditionell angewendet werden und für die es keine wissenschaftlichen Untersuchungen zur Wirksamkeit bei dem benannten Anwendungsgebiet gibt. Ein Beispiel hierfür ist das Eisenkraut: Es wird in der Volksmedizin gegen rheumatische Beschwerden angewendet. Wissenschaftlich anerkannt ist diese Wirkung nicht. In Kombination mit anderen Heilpflanzen ist das Eisenkraut aber für die Behandlung von Nasennebenhöhlenentzündungen zugelassen.

Heilpflanzenwissen fürs Volk

Volksmedizin ist ein Sammelbegriff für das überlieferte Wissen über Krankheiten und Behandlungen in der nichtärztlichen Bevölkerung. Dieses Wissen wird mündlich oder schriftlich weitergegeben und schließt die Anwendung von Heilpflanzen mit ein. Viele der volksmedizinischen Überlieferungen haben ihren Ursprung im Mittelalter.

Bei dem Einsatz von Heilpflanzen ist es also wichtig, zwischen überliefertem und wissenschaftlich anerkanntem Wissen zu unterscheiden.

Um beim Beispiel Eisenkraut zu bleiben, werden Ärztinnen und Heilpraktiker die Heilpflanze bei rheumatischen Beschwerden möglicherweise nicht empfehlen, weil der wissenschaftliche Beweis für die Wirksamkeit aussteht.

Das bedeutet aber trotzdem nicht, dass das Eisenkraut in jedem Fall bei rheumatischen Erkrankungen nutzlos ist. Das Fehlen von wissenschaftlichen Beweisen bedeutet lediglich, dass keine oder keine ausreichenden wissenschaftlichen Untersuchungen zur Wirksamkeit vorhanden sind. Mit anderen Worten: Der volksmedizinische Einsatz von Heilpflanzen schließt deren Wirksamkeit nicht aus. Diese ist nur nicht erforscht und kann damit weder belegt noch widerlegt werden.

Klostermedizin und kräuterkundige Gelehrte

Wegbereiter für die moderne Heilpflanzen-therapie waren in Europa heilkundige Mönche und Nonnen, die im Kloster die Krankenversorgung übernahmen. Eine der bekanntesten Persönlichkeiten ist die Äbtissin und Kräuterkundlerin

Hildegard von Bingen (1098–1179). Sie dokumentierte das vorhandene Wissen über Krankheiten und deren Therapie in Büchern, deren Inhalte bis heute eine Relevanz haben. Ein Schwerpunkt lag damals auf den Einsatzbereichen von Heilpflanzen und deren Anwendung. Dementsprechend hat die Äbtissin zahllose Rezepte und Anleitungen für den richtigen Einsatz der Pflanzen aufgeführt. Zudem erkannte sie schon damals, dass die Ernährung und die Lebensweise wichtige Rollen in der Prophylaxe und Behandlung von Krankheiten haben. Vieles von dem dokumentierten Wissen der Hildegard von Bingen ließ sich fast ein Jahrtausend später wissenschaftlich belegen. Es gibt aber auch Annahmen, die sich bei der Überprüfung als falsch erwiesen haben.

Die heilige Hildegard von Bingen ist mit Sicherheit eine der prominentesten Persönlichkeiten in der Geschichte der Klostermedizin im deutschsprachigen Raum. Neben ihr gab es zudem viele heilkundige Mönche und Nonnen, die den Menschen zu einer besseren Gesundheit verholfen oder sie geheilt haben.

WUNDÄRZTE: DIE HANDWERKER UNTER DEN HEILERN

Im Jahr 1130 untersagte die katholische Kirche den Mönchen und Nonnen die Ausübung der Heilkunde. Der Grund hierfür war deren Doppeltätigkeit: Die Kirche war der Meinung, dass sich geistliche Personen ausschließlich auf den Glauben und das Seelenheil der Menschen konzentrieren sollten. Dies schloss die Ausübung von medizinischen Behandlungen im Kloster aus. So entstanden über die Jahre neue Berufszweige, wie die der Bader und Wundärzte. Ihre Tätigkeit wurde der Berufsgruppe der Handwerker zugeordnet. Bader waren zumeist als fahrende

Heiler und Chirurgen tätig. Wundärzte behandelten oft äußere Verletzungen und führten den Aderlass durch. Während in Salerno in Süditalien die erste medizinische Universität bereits im 9. Jahrhundert gegründet wurde, öffnete die erste medizinische Ausbildungsstätte in Deutschland erst im Jahre 1386 ihre Pforten, im österreichischen Wien ein paar Jahre früher, im Jahr 1365. Allerdings war die medizinische Ausbildung damals mit der heutigen nicht zu vergleichen: Operationen am Herzen werden beispielsweise erst seit dem 19. Jahrhundert mit Erfolg durchgeführt. Im Orient waren die heilkundigen Gelehrten schon weiter. So verfügte der persische Arzt Avicenna bereits im 12. Jahrhundert Wissen über die Durchführung einer Operation, etwa bei einem grünen Star.

Medizin vom Dach der Welt

Die Tibetische Medizin ist bis heute eine Klostermedizin. Sie kann aber auch ausserhalb von Klöstern von Lehrer zu Schülerin, in Universitäten oder Medizinschulen studiert werden. Für die Vorbeugung und zur Behandlung von Krankheiten bilden Heilpflanzen die Basis. Sie werden zum Beispiel bei akuten Erkältungen, Entzündungen und wiederkehrenden Infekten angewendet.

ADERLASS UND BRECHMITTEL

In Europa behandelten Ärzte, Bader und andere medizinische Berufsgruppen die Menschen bis in die Neuzeit nach den Grundsätzen der Humoralpathologie, die auch als Vier-Säfte-Lehre bekannt ist. Die Humoralpathologie hat ihre Ursprünge in der Antike in der Zeit um 400 vor Christus. Sie besagt, dass Krankheiten durch ein Ungleichgewicht, eine fehlerhafte Zusammensetzung oder eine Schädigung der Körpersäfte ausgelöst werden. Zu diesen werden gelbe und schwarze

Galle, Blut und Schleim gezählt. Ein gängiges therapeutisches Mittel war damals der Aderlass, um die Körpersäfte wieder ins Gleichgewicht zu bringen und die Heilung zu fördern. Der Aderlass erfolgte auch bei Krankheiten bei denen das Immunsystem beteiligt ist, wie zum Beispiel bei Fieber. Weiterhin wurden oft Brech- und Abführmittel eingesetzt. Der Zweck war derselbe. Erst im 19. Jahrhundert änderte sich das Verständnis über die Entstehung und Behandlung von Krankheiten nach und nach: Die moderne Medizin entstand.

ERFAHRUNG UND NACHWEISPRINZIP

Neben den gängigen Behandlungsmethoden wie Aderlass und Abführen stand den heilkundigen Personen damals ein reichhaltiges Repertoire an Heilpflanzen, Metallen und tierischen Substanzen für die Behandlung zur Verfügung. Je nach Stand des persönlichen Wissens und der Verfügbarkeit von Heilpflanzen, wurden Menschen zum Beispiel bei Entzündungen mit Naturstoffen behandelt. Während sich einige Ärzte und Bader gut mit dem Umgang von Heilpflanzen auskannten, wagten sich andere heilkundige Personen mit großem Mut zur Lücke an die Behandlung von Krankheiten heran. Die Folgen waren nicht selten Vergiftungen oder Verschlechterungen der Krankheitssymptome. Viele Patienten verstarben aufgrund von Behandlungsfehlern und schlechter Hygiene.

Zwar kommen Behandlungsfehler in der Medizin auch heute noch. Im Unterschied zu damals ist das Wissen aber viel besser dokumentiert und zugänglich. Empfiehlt eine Heilpraktikerin oder ein Arzt heute die Einnahme von Weidenrindentee bei Fieber und Schmerzen, dann liegen detaillierte Erkenntnisse zu den Chancen der Beschwerdelinderung vor, ebenso wie Dosierungsangaben

in jedem Alter, mögliche Nebenwirkungen und Wechselwirkungen.

Die moderne Heilpflanzentherapie - Die rationale Phytotherapie

Mit dem Aufkommen der modernen Medizin wuchsen zeitgleich die Erkenntnisse zur Therapie mit Heilpflanzen. Die heutige moderne Heilpflanzentherapie, rationale Phytotherapie oder kurz Phytotherapie genannt, hat den Anspruch, dieselben Anforderungen an die medikamentöse Therapie zu erfüllen wie synthetisch hergestellte Medikamente und Biologika.

BEOBACHTUNG UND WIRKSAMKEITSÜBERPRÜFUNG

Die Heilpflanzentherapie kann auf eine lange Geschichte zurückblicken. Außerdem gibt es eine scheinbar unüberschaubare Auswahl an Pflanzen mit medizinischen Wirkungen. Dadurch erfolgt die Überprüfung der Wirksamkeit von Heilpflanzen bei bestimmten Beschwerden zumeist in umgekehrter Reihenfolge wie dies bei synthetischen Medikamenten und Biologika der Fall ist. So beobachteten die amerikanischen Ureinwohner beispielsweise, dass die Einnahme von Sonnenhutextrakten die Entstehung von Atemwegserkrankungen verhindern oder reduzieren können. Heute gilt die vorbeugende und therapeutische Wirkung von Purpursonnenhutkraut als wissenschaftlich belegt. Extrakte aus der Heilpflanze sind für diese Anwendungsgebiete ein allgemein medizinisch anerkanntes Arzneimittel. Synthetische Medikamente und Biologika hingegen werden entwickelt, um eine spezielle

Erkrankung zu verhindern, zu heilen oder die Symptome der Krankheit abzumildern. Zufallserkenntnisse wie bei der Entdeckung vom Penicillin, sind heute eher selten.

Die Beobachtung und Anwendung der Heilpflanze bildeten demnach den ersten Schritt in der Erprobung der Therapie. Darauf folgten verschiedene wissenschaftliche Untersuchungen am Menschen, die das Erfahrungswissen der amerikanischen Ureinwohner bestätigten.

Medizinisch anerkannte versus traditionelle Heilpflanzentherapie

In der Europäischen Union (EU) wurde ein zweistufiges Bewertungssystem zum Stand der Forschung und der Bewertung der Wirksamkeit von Heilpflanzen und Präparaten eingeführt. Diese Bewertung erfolgt im Auftrag der Europäischen Arzneimittelagentur (EMA) durch Experten aus verschiedenen Fachrichtungen wie Pharmakologie, Toxikologie und Medizin. Dieses Bewertungssystem ist wichtig zu kennen, um erkennen zu können, ob die Wirksamkeit eines Heilpflanzenpräparats wissenschaftlich belegt oder die Wirksamkeit plausibel ist oder die Extrakte aus der Heilpflanze bei bestimmten Beschwerden nicht helfen.

Damit Bestandteile von Heilpflanzen wie Flohsamenschalen und Präparate aus Heilpflanzen wie Presssaft, Tropfen, Tabletten oder Tee in der EU als allgemein medizinisch anerkannte Arzneimittel eingestuft werden, müssen bestimmte Kriterien erfüllt sein: Sie müssen wie jedes Arzneimittel ein reguläres Zulassungsverfahren nach § 21 Arzneimittelgesetz (AMG) durchlaufen. Jedes Verfahren gilt jeweils nur für ein bestimmtes Anwendungsgebiet, zum Beispiel für die Behandlung von Erkältungen. Erfolgreich durchlaufen haben dieses Zulassungsverfahren zum Beispiel das Purpursonnenhutkraut und die Indischen Flohsamenschalen. Beide Heilpflanzen werden zudem seit mindestens zehn Jahren in einem Land der EU therapeutisch eingesetzt und fachlich anerkannte Dokumentationen liegen vor: Beides sind Kriterien, die vorliegen müssen, wenn eine Heilpflanze als allgemein medizinisch anerkanntes Arzneimittel eingestuft werden soll. Zudem fordert die EMA mindestens eine Studie am Menschen mit einer hohen Aussagekraft.

Die meisten Heilpflanzen und Heilpflanz Zubereitungen sind in der EU allerdings als traditionelles Arzneimittel im Handel erhältlich. Ein

traditionelles Arzneimittel wird in einem Land der EU seit mindestens 15 Jahren medizinisch angewendet, ohne dass Gefahren für die Gesundheit auftraten. Zudem muss die Wirksamkeit plausibel sein. Damit ist gemeint, dass Erkenntnisse aus Labor- und Tierstudien darauf hinweisen, dass ein Heilpflanzenpräparat gegen bestimmte Beschwerden hilft. Die Zulassung als traditionelles Arzneimittel erfolgt auch, wenn erst kleine Studien mit wenigen Teilnehmerinnen vorliegen oder die Studienergebnisse nicht klar erkennen lassen, ob die Heilpflanze zuverlässig gegen eine Beschwerde hilft oder der Aufbau von Studien am Menschen sehr unterschiedlich ist. Letzteres ist beispielsweise beim Rosenwurz der Fall. Die Heilpflanze fördert unter anderem die Wiederherstellung der Gesundheit nach Krankheiten. Da aber die Dosierungen in den verschiedenen Studien am Menschen unterschiedlich waren, zeigten die Heilpflanzenextrakte in einigen Studien Erfolg, in anderen nicht. Die EMA hat daraufhin entschieden, Zubereitungen aus dem Rosenwurz solange als traditionelles Arzneimittel einzustufen, bis klare Beweise vorliegen, die für oder gegen die Wirksamkeit sprechen.

HEILPFLANZENWISSEN VON DER WHO

Wegen der Vielzahl an Heilpflanzen wurden nicht alle Heilpflanzen von der EMA bewertet. Es gibt aber weitere Fachgesellschaften, wie zum Beispiel die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der europäische Dachverband der Gesellschaften für Phytotherapie (ESCOP), die die Studiensituation über Heilpflanzen auswerten, zusammenfassen und teils kostenfrei, teils kostenpflichtig im Internet zur Verfügung stellen. Mehr dazu erfahren Sie unter www.euro.who.int/de und www.escop.com.

STUDIENERGEBNISSE LIEFERN WICHTIGE EINBLICKE

Zwar liegen bereits zu mehreren Hundert Heilpflanzen Bewertungen zu deren Wirksamkeit vor. Bei zahlreichen Pflanzen, die beispielsweise in Südamerika, in China oder in Indien wachsen und eingesetzt werden und die

hierzulande erst seit weniger als zehn bzw. fünfzehn Jahren eingesetzt werden, fehlen jedoch häufig Informationen und Bewertungen von Experten. Hier gibt es die Möglichkeit, sich über die Ergebnisse von Studien zu informieren. Gut geeignet sind beispielsweise Review-Artikel oder Meta-Analysen: Sie liefern einen guten Überblick über den Stand der Forschung und vergleichen die Ergebnisse von Studien. Die Auseinandersetzung mit dem Thema zahlt sich aus, denn bei Beschwerden rund um das Immunsystem sollten vermeidbare Risiken in jedem Fall umgangen werden. Dazu zählen das Ausbleiben einer Wirkung und unerwünschte Wirkungen ebenso wie mögliche Schädigungen der Gesundheit.

Integrative Medizin - Moderne Medizin und Phytotherapie

Die integrative Medizin kombiniert das Wissen aus Schulmedizin und Komplementärmedizin. Die Komplementärmedizin ist ein Sammelbegriff für diagnostische Methoden und Behandlungen, wie Naturheilverfahren, Osteopathie und Akupunktur. Sie soll die Schulmedizin unterstützen. In einigen Fällen kann sie zudem schulmedizinische Therapien ersetzen. Dies kann beispielsweise bei wiederkehrenden leichten Blasenentzündungen der Fall sein: Die Einnahme von Kapuzinerkresse und Meerrettichwurzel kann denselben Effekt erzielen wie die Langzeittherapie mit einem synthetischen Antibiotikum.

BEHANDLUNGSERFOLG DURCH RICHTIGE KOMBINATION

Menschen, die auf der Suche nach medizinischen Behandlungen als eine Kombination aus Schulmedizin und Naturheilkunde waren, hatten es in der Vergangenheit oft schwer, eine Ärztin zu finden, die das Wissen beider Fachgebiete miteinander kombiniert und anwendet. Für den Hilfe suchenden Menschen bedeutet dies häufig die Entscheidung der Inanspruchnahme schulmedizinischer ODER naturheilkundlicher Therapien, etwa durch einen Heilpraktiker. Entscheidet sich ein Patient beispielsweise sowohl für ein vom Arzt verordnetes synthetisches Medikament UND ein von der Heilpraktikerin empfohlenes pflanzliches Arzneimittel, dann wissen beide Behandler oft nichts von der jeweils anderen Therapie: Dies kann Nachteile für Behandler und Patienten gleichermaßen nach sich ziehen, insbesondere wenn der gewünschte Behandlungserfolg ausbleibt oder sich der gesundheitliche Status verschlechtert.

WECHSELWIRKUNGEN BEACHTEN

Denn ein Problem, das durch die Einnahme von verschiedenen Medikamenten entstehen kann, sind mögliche Wechselwirkungen und Interaktionen. Ein Beispiel hierfür ist die Einnahme der afrikanischen Pelargonienwurzel, besser bekannt als Umckaloabo. Der Pflanzenextrakt kommt traditionell zur Behandlung von Erkältungen zum Einsatz. Menschen, die bestimmte blutgerinnungshemmende Medikamente einnehmen, sollten bei gleichzeitiger Einnahme die Blutgerinnung überwachen lassen: Es ist nicht ganz klar, ob der Pflanzenextrakt die Blutgerinnung beeinflusst.

Medizinerinnen und Heilpraktiker, die beide Verfahren miteinander kombinieren und das Wissen aus Schul- sowie Komplementärmedizin zusammenführen und anwenden,

arbeiten nach den Grundsätzen der Integrativen Medizin: Sie setzen schulmedizinische Behandlungen dort ein, wo sie notwendig sind und verordnen zusätzlich komplementärmedizinische Therapien, wenn sie dem Patienten nachweislich helfen. Manchmal kommen komplementärmedizinische Behandlungsmethoden auch ohne schulmedizinische Therapien zum Einsatz.

Evidenzbasierte Medizin - Beweisgestützte Therapien

Ein wichtiger Aspekt bei der Anwendung von Heilpflanzen ist die Beweislage zur Effektivität der Therapie. Dies wird durch die Evidenzbasierte Medizin gewährleistet, kurz EbM. Die EbM lässt sich als beweisgestützte Medizin definieren. Ärzte, Heilpraktikerinnen und andere medizinische Berufsgruppen nutzen die EbM für die medizinische Versorgung von Patientinnen, um auf dem aktuellen Stand des Wissens, die bestmöglichen und wirksamsten Therapien anzuwenden. Ist ein Mensch beispielsweise häufig von Lippenherpes betroffen, kann ein Medikament mit Extrakten aus Melissenblättern ebenso gut helfen wie ein synthetisches Arzneimittel. Der Behandler und der Patient können sich in diesem Fall je nach Vorliebe für ein pflanzliches oder ein synthetisches Medikament entscheiden.

Was das Immunsystem ist und wie es aufgebaut ist

Das Immunsystem ist für die Abwehr von Krankheitskeimen, Giftstoffen und entarteten Zellen unerlässlich. Es sorgt auch dafür, dass Menschen manchen Krankheiten gegenüber immun werden. Bestimmte Heilpflanzen beeinflussen das Immunsystem direkt, indem sie spezielle Abwehrzellen aktivieren. Andere Pflanzenstoffe entlasten die Abwehrkräfte, indem sie Krankheiten vorbeugen, Beschwerden abmildern oder deren Heilung fördern. Dadurch können die Abwehrzellen ungehindert ihre Arbeit verrichten.

Das Immunsystem ist ein Verteidigungsnetzwerk und setzt sich aus verschiedenen Zellen (weißen Blutkörperchen) sowie löslichen Eiweißstoffen zusammen. Sie werden in unterschiedlichen Organen gebildet und sind auf eine enge Zusammenarbeit angewiesen.

Im engeren Sinne wird das Immunsystem in zwei Systeme eingeteilt:

- das unspezifische Immunsystem
- das spezifische Immunsystem

Ein bedeutsamer Schlüssel für intakte Immunabwehr ist das Lymphsystem. Dort entwickeln und reifen alle