PFLANZENSCHÄTZE für die Haut

Abb. 1 Epilobium angustifolium. Das Schmalblättrige Weidenröschen hemmt Entzündungen und wirkt wundheilend. *Foto: © Raphaela Huber*

Elektronischer Sonderdruck zur persönlichen Verwendung

In Zeiten von Antibiotikaresistenzen gewinnen traditionelle HEILPFLANZEN wieder zunehmend an Bedeutung für die Behandlung von Hauterkrankungen.

Ellen Huber

DIE HEILKUNST der vergangenen Jahrhunderte war durch umfassendes Wissen über heilkräftige Pflanzenarten geprägt. Vieles geriet in Vergessenheit, erwacht jedoch heute wieder zaghaft aus seinem Dornröschenschlaf. Vor allem ausländische Universitäten und Forschungsinstitute knüpfen an die traditionelle Heilkräuterkunde unserer Vorfahren an und bringen dank verfeinerter Analysemethoden erstaunliche Ergebnisse ans Licht. Dabei entschlüsseln und verstehen die Forscher zunehmend die Wirkstoffmechanismen der Pflanzenschätze. So können alte Anwendungsbereiche verifiziert und neue, zeitgemäße Indikationen ins Blickfeld genommen werden.

Die postantibiotische Ära

Ein Problemfeld der modernen Medizin stellen die drastisch zunehmenden Antibiotikaresistenzen dar. Multiresistente Keime besiedeln mit Vorliebe Haut und Schleimhäute. Besonders bei geschwächter Abwehrlage hat der Körper dieser Invasion wenig entgegenzusetzen. Die neuesten Statistiken der WHO zeigen, dass Pseudomonas aeruginosa, ein Auslöser von Wundinfektionen, bereits gegen die meisten Antibiotika resistent ist. Sein Gefährdungspotenzial wird mittlerweile als höchst kritisch eingestuft. In der Rangfolge knapp darunter liegen die hartnäcki-

Huber E: Pflanzenschätze für die Haut. DHZ – Deutsche Heilpraktiker Zeitschrift, 2017; 3: 28–32

gen, multiresistenten Stämme von Staphylococcus aureus, einem der berüchtigtsten Hautkeime. Auch wenn dieser Keim weit verbreitet und nicht immer pathogen ist, stellt er doch eine häufige Ursache für komplikationsreiche Hautinfektionen dar.

Merke: Heilpraktiker dürfen keine MRSA-Patienten behandeln!

Angesichts dieses alarmierenden Zustands wäre dringender Forschungsbedarf für pflanzliche Alternativen geboten – zumal diese nach bisheriger Erfahrung weniger anfällig für Resistenzbildungen sind. Drei Pflanzen, die als Hoffnungsträger in einer postantibiotischen Ära gelten könnten, seien hier vorgestellt.

Schmalblättriges Weidenröschen: Pionierpflanze gegen „Unholde“

Epilobium angustifolium (Syn. Chamaenerion angustifolium), das Schmalblättrige Weidenröschen, siedelt sich als Pionier- und Erosionsschutzpflanze an Kahlschlägen, Waldwegen, auf Felsschutt oder an Ufern an. Die Samen sind lange keimfähig und fliegen bis zu 10 km weit. Vor Ort wirkt es als Bodenbereiter und Bodenfestiger mit weit kriechenden und tiefen Wurzeln. Der bis zu 150 cm hohe, kahle Stängel steigt aufrecht und unverzweigt empor. Die wechselständigen, schmal-lanzettlichen Blätter sind 8–15 cm lang und 1–3 cm breit. Der Rand ist nach unten gebogen, die bläulich-grüne Unterseite deutlich geädert. Von Juni bis August leuchten die 2–3 cm großen, rosa-purpurnen Blüten in einer langen endständigen Traube.

Mit der Bezeichnung „Antonii herba“ bezeugte man den Weidenröschenarten höchste Anerkennung. Der Arzt, Botaniker und Pharmazeut Conrad Gesner betitelte das Schmalblättrige Weidenröschen 1561 in seinem Werk „Horti Germaniae“ als Antoniuskraut, da es gegen das sogenannte Antoniusfeuer eingesetzt wurde. Damit waren brennende Entzündungen, wie Erysipel, Mutterkornbrand oder Milzbrand gemeint.

Die antimikrobiellen, schmerzstillenden, entzündungshemmenden und wundheilenden Eigenschaften der Weidenröschen verschafften bei Wundheilungsstörungen Linderung. Der Begriff „Unholdenkraut“ verdeutlicht, dass vermeintliche Krankheitsdämonen ferngehalten werden sollten. Heute weiß man, dass es sich dabei um Mikroben handelt.

Es wirkt antimikrobiell, entzündungshemmend und antioxidativ

In mehreren aktuellen Studien wandte man den ethanolischen Extrakt aus Blüten und Blättern von Epilobium angustifolium äußerlich an. Es wirkte antimikrobiell gegen: Staphylococcus aureus (inklusive MRSA), Pseudomonas aeruginosa, Proteus mirabilis, Micrococcus luteus und Candida albicans. Zudem hemmte Weidenröschenextrakt das Bakterienwachstum in Zellkulturen effektiver als Vancomycin oder Tetracyclin. Wässrige Extrakte hemmten außerdem zuverlässig humanpathogene Pilzarten. Zudem kann man sie wegen der antibakteriellen Wirkung auf uropathogene Stämme von Escherichia coli auch innerlich als Tee bei unkomplizierten Formen von Zystitis einsetzen.

Epilobium angustifolium weist einen vierzigfach höheren Gehalt des Tannins Oenothin B auf als andere Weidenröschenarten. Neben Oenothin B sind die Flavonoide an den heilenden Eigenschaften der Weidenröschen beteiligt. Myricetin, Quercetin, Kämpferol und deren Glykoside sind dabei die Hauptakteure. Die Wirkstoffkomplexe zeichnen sich durch herausragende antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften aus.

KURZ GEFASST

1. *Heilpflanzen mit antibakteriellen und entzündungshemmenden Eigenschaften haben großes Potenzial für den Einsatz in der Wundheilung und Hautregeneration.*
2. *Die Erfahrung zeigt, dass pflanzliche Zubereitungen seltener zu Resistenzbildung führen als klassische Antibiotika.*
3. *Viele Pflanzen sind jedoch in Vergessenheit geraten. Darunter die hier vorgestellten: Schmalblättriges Weidenröschen, Kleine Braunelle und Vogelknöterich.*

INFORMATION

Rezepturen mit Epilobium angustifolium

Rezept für einen Tee zur inneren und äußeren Behandlung bei Akne vulgaris

Zubereitung: Das Kraut von Epilobium angustifolium (Epilobii herba) zu gleichen Teilen mit dem Kraut von Cistus incanus (Cisti incani herba) in der Apotheke mischen lassen.

Zur innerlichen Anwendung 1 gehäuften EL der Mischung mit 250 ml siedendem Wasser übergießen und 10 min ziehen lassen, danach abseihen. 3 × tgl. 1 Tasse trinken (insgesamt 750 ml).

Zur äußerlichen Anwendung 1 gehäuften EL der Mischung mit 100 ml siedendem Wasser übergießen und 15–20 min ziehen lassen, danach abseihen. Die betroffenen Hautpartien 3 × tgl. mit dem Tee betupfen.

Nach 4 Wochen Anwendung sollte eine Pause von 1–2 Wochen erfolgen, danach in diesem Turnus weiterverfahren. Zur hormonellen Umstimmung ist eine mehrmonatige innerliche Anwendung notwendig.

Rezept für antimikrobielle Wundauflagen und Waschungen

Zubereitung: Die obersten Pflanzenteile von Epilobium angustifolium mörsern, in ein Schraubglas geben und mit dem doppelten Volumenanteil 38%igen Alkohols ansetzen. Den Ansatz bei Zimmertemperatur dunkel stellen, öfter umschütteln und mehrere Wochen mazerieren lassen.

Anwendung: Für desinfizierende, entzündungshemmende, wundheilende und schmerzstillende Auflagen und Waschungen die Tinktur zur Hälfte mit Wasser verdünnen. Diese Anwendung ist insbesondere bei den im Text genannten Krankheitserregern nützlich und sollte mehrmals täglich durchgeführt werden.

Elektronischer Sonderdruck zur persönlichen Verwendung

Huber E: Pflanzenschätze für die Haut. DHZ – Deutsche Heilpraktiker Zeitschrift, 2017; 3: 28–32

Abb. 2 Prunella vulgaris. Die Kleine Braunelle schützt die Haut durch ihre antibakteriellen, antiviralen und entzündungshemmenden Inhaltsstoffe. *Foto: © Ellen Huber*

Die Ausschüttung von Prostaglandin I2 wurde durch den wässrigen Extrakt von Epilobium angustifolium fünfmal stärker reduziert als durch den Extrakt von Epilobium parviflorum, dem Kleinblütigen Weidenröschen.

Die Tannine, Phenolsäuren wie Gallus- und Chlorogensäure und Flavonoide vermindern eine durch UV-Strahlung bedingte Degeneration der Fibroblasten und die damit verbundene Alterung von Bindegewebszellen.

Bei Akne vulgaris ist der Einsatz des Schmalblättrigen Weidenröschens aus mehreren Gründen lohnend: Eine hormonbedingte Überproduktion der Talgdrüsen durch Dihydrotestosteron zusammen mit der Verhornung der Haut sind die auslösenden Faktoren für Akne im Jugendalter. In diesem Milieu ruft das ansonsten eher harmlose Propionibacterium acnes bakterielle Entzündungsprozesse hervor. Durch seine leicht antiandrogenen, antibakteriellen und entzündungshemmenden Eigenschaften lindert das Schmalblättrige Weidenröschen die Beschwerden.

Epilobium angustifolium als Urtinktur (Fa. Ceres, Spagyra, Maros Arznei, Linden Apotheke in Pfaffenhofen) eignet sich bei Akne vulgaris leicht verdünnt zur äußeren Anwendung bis zur vollständigen Abheilung. Zur inneren Anwendung sind 3× tgl. 10–15 Tr. zu empfehlen beziehungsweise 3× tgl. 5 Tr. der Urtinktur der Firma Ceres.

Kleine Braunelle: Meisterin der Selbstheilung

Prunella vulgaris – auch Brunella (Tourn.), Kleine, Gewöhnliche oder Gemeine Braunelle genannt – gedeiht als Kriechpionier mit oberirdischen Ausläufern auf Parkrasen sowie Fett- und Moorwiesen. Sie wächst aufrecht oder aufsteigend und wird 5–30 cm hoch. Sie ist zerstreut behaart. Die Blätter sind eilänglich, lanzettlich, ganzrandig oder ganz leicht gezähnt. Von Mai bis Oktober erscheinen gedrungene Blütenquirle mit purpur- oder blauvioletter Färbung, im späteren Stadium werden sie bräunlich.

INFORMATION

Rezepturen mit Prunella vulgaris

Mundspüllösung zur Prophylaxe

Zur Prophylaxe von Zahnfleischentzündungen eignet sich ein Tee aus Braunellenblüten. Die Behandlung muss 3 Monate konsequent durchgeführt werden.

Zubereitung: 2 EL Braunellenblüten (Prunella vulgaris flora) mit 250 ml siedendem Wasser übergießen und 15 min ziehen lassen, danach abseihen. Der Tee kann im Kühlschrank aufbewahrt 2 Tage verwendet werden.

Wund- und Heilsalbe mit Ölmazeraten

Die Salbe eignet sich für entzündete, wunde und raue Haut.

Zubereitung: Aus 40 ml Braunellenöl, 40 ml Schafgarbenöl, 40 ml Johanniskrautöl, 12 g Bio-Bienenwachs und 8 g Bio-Wollfett eine Salbe zubereiten. Nach Auftragen der Salbe Hautstellen nicht dem direkten Sonnenlicht aussetzen.

Achtung: Bio-Wollfett vorsichtig verwenden! Es hat vor allem bei vorgeschädigter Haut allergenes Potenzial.

Gesichtswasser bei Sonnenbrand

Nach intensiver Sonneneinstrahlung und Sonnenbrand kann ein Tee aus Braunellenblüten (Prunellae flos), Lavendelblüten (Lavandulae flos) und Melissenblättern (Melissae folium) als Gesichtswasser mit einem Zerstäuber aufgebracht Linderung verschaffen. Denn wässrige Auszüge enthalten die größte Ausbeute an Rosmarinsäure.

Zubereitung: Die Blüten von Braunelle und Lavendel zu gleichen Volumenteilen mit Melissenblättern mischen. 2 gehäufte EL dieser Mischung mit 250 ml siedendem Wasser übergießen und 15 min ziehen lassen, danach abseihen. Das Gesichtswasser kann im Kühlschrank aufbewahrt 2 Tage verwendet werden.

Anwendung: Je nach Ausprägung der Beschwerden stündlich anwenden.

Elektronischer Sonderdruck zur persönlichen Verwendung

Abb. 3 Polygonum aviculare. Der Vogelknöterich fördert die Geweberegeneration und Wundheilung. *Foto: © Ellen Huber*

Elektronischer Sonderdruck zur persönlichen Verwendung

Altüberlieferte Literatur beschreibt ihre Bedeutsamkeit bei verschiedensten Hautläsionen. Mittel der Wahl war die Braunelle als Gurgelwasser bei Schleimhauterkrankungen wie Halsbräune (Rachendiphtherie), Rachenentzündungen, Mundentzündungen und Mundfäule. Lonicerus und Tabernaemontanus berichteten außerdem von der Heilkraft bei frischen Wunden. Auch Matthiolus bestätigte die wundheilende Wirkung und empfahl sie auch bei Furunkeln. Der englische Volksname „Self-Heal" leitet sich von „self-healing" (=„selbstheilend") ab und verdeutlicht ihre zahlreichen Fähigkeiten.

Wirkstoffe verhindern Biofilmbildung

Antivirale, antibakterielle und entzündungshemmende Inhaltsstoffe in Prunella vulgaris unterstützen die Selbstheilungskräfte. Hier sind Triterpensaponine wie Oleanol- und Ursolsäure, Lamiaceen-Gerbstoffe wie Rosmarinsäure sowie Tannine und Flavonoide besonders hervorzuheben. Über die rein antibakterielle Aktivität hinaus verhindern die Wirkstoffe der Braunelle, dass sich Erreger wie Pseudomonas aeruginosa in Biofilmen einnisten, auf die das Immunsystem und herkömmliche Antibiotika keinen Zugriff haben. Prunella vulgaris als Urtinktur (Fa. Maros Arznei) eignet sich innerlich angewendet zur Unterstützung der Selbstheilung bei Entzündungen und bakteriellen Infektionen. 3 × tgl. 10–15 Tr. davon einnehmen.

Bakteriell bedingte Zahnfleischentzündungen bergen das Risiko einer chronischen Parodontitis. Zahnpasta mit Extrakten von Prunella vulgaris verhinderte in Studien Entzündungen und dadurch hervorgerufene Bindegewebs- und Knochenveränderungen. Eine im Handel erhältliche Zahnpasta mit diesen Extrakten ist die Parodonzym SelfHeal (Fa. Life Light in Österreich).

Rosmarinsäure schützt durch ihr antioxidatives und entzündungshemmendes Potenzial zudem deutlich vor UV-B-bedingten Hautschäden. Neuere Forschungen zeigen, dass 50 % der schädlichen Prozesse noch viele Stunden nach der Sonnenexposition in der Haut ablaufen. Das Melanin wird durch UV-A- und UV-B-Strahlung in ein energetisch höherwertiges Melanin umgewandelt. Diese langanhaltende Energieeinwirkung kann zu DNA-Mutationen in der Haut führen. Umso wichtiger ist es, nach einem Sonnenbad effektive Nachsorge mit einer After-Sun-Pflege zu betreiben.

Vogelknöterich: Vergessenes Wundermittel

Polygonum aviculare, der Vogelknöterich, keimt als Pionierpflanze gerne auf offenen Flächen in Äckern, Gärten und auf betretenen Wegen. Der bis zu 80 cm lange, vom Grund verzweigte Stängel, liegt meist flach am Boden. Die oval-linealen, etwas zugespitzten Blätter besitzen häutig-durchsichtige, zerschlitzte Blattscheiden. Von Mai bis Oktober bilden sich in den Blattachseln kleine, unscheinbare weiß-rosa Blüten.

Seit Jahrtausenden wurde der Kulturbegleiter als kühlendes, zusammenziehendes und trocknendes Heilkraut genutzt. Hieronymus Bock lobte das „Weggras" als nützlichstes unter den gemeinen Kräutern. Bei Hautausschlägen, Erysipel, Gürtelrose, Zahnfleischläsionen, aber auch bei Krampfadern und Hämorrhoiden halfen Spülungen und Kompressen, Schwellungen, Entzündungen und Schmerzen zu lindern.

INFORMATION

Kobert-Kühn'scher Kieseltee

Dieser traditionsreiche Tee wurde in der Volksheilkunde als Mazerationsdekokt bei chronischen Lungenerkrankungen eingesetzt.

Zubereitung: 150 g Vogelknöterichkraut (Polygoni avicularis herba), 75 g Ackerschachtelhalmkraut (Equiseti herba) und 50 g Kraut von Hohlzahnarten (Galeopsidis herba, vorzugsweise Galeopsis segetum oder Galeopsis tetrahit) in der Apotheke mischen lassen.

Anwendung: 4 EL der Mischung in 1 l kaltem Wasser 4–6 Stunden einweichen und anschließend mindestens 20 min zugedeckt köcheln lassen, danach abseihen. Den Tee über den Tag verteilt trinken. Er sollte mehrere Monate eingenommen werden. Nach 4 Wochen wird eine Pause von 1 Woche empfohlen.

Berühmtheit erlangte der Vogelknöterich als Wundermittel gegen die Lungentuberkulose, wurde dann aber wegen profitgierigem Missbrauch als Schwindlerarznei diskreditiert. Wissenschaftliche Studien bekräftigen jedoch die Fähigkeit zu Geweberegeneration, antioxidativem Zellschutz, Wundheilung sowie antibakterielle Qualitäten.

Rehabilitation eines geschmähten Unkrauts

In mehreren Forschungsprojekten zeigte sich, dass Inhaltsstoffe wie Quercetinverbindungen, Kaffeesäure und Rutin zu einem effektiven Wundverschluss beitragen. Dabei beschleunigte sich die Beweglichkeit der Keratinozyten. Zugleich wurde ein Anti-Falten-Effekt auf die Zellmembran nachgewiesen. Die antioxidative Fähigkeit erstreckt sich auch auf DNA-Schäden durch freie Radikale. Die Wirkstoffe Loliolid, Quercetin-Glucuronid und Juglanin verminderten degenerationsbedingte Enzymaktivitäten in menschlichen Hautzellen, was altersbedingten Hauterkrankungen vorbeugen kann. Die starke antioxidative Kapazität wird dem hohen Gehalt an phenolischen Substanzen zugeschrieben. Die entzündungshemmende Wirkung des Krautes lässt sich auf Flavonol-Glucuronide zurückführen, welche die unspezifische Abwehr und antioxidative Prozesse unterstützen. Vogelknöterich punktet zusätzlich durch seine antimikrobiellen Eigenschaften: Sowohl wässrige wie ethanolische Auszüge wiesen eine Aktivität gegen gram-negative und gram-positive Bakterien auf. Als Leitsubstanz wurde das Diterpen-Alkaloid Panicudin identifiziert, dessen antimikrobielle Eigenschaften bekannt sind. Die Wirkstoffe sind hitzetolerant, jedoch ist kalkhaltiges Wasser bei der Zubereitung zu vermeiden.

Von Polygonum aviculare stehen als Fertigpräparate nur homöopathische Verdünnungen zur Verfügung. Das getrocknete Kraut kann über den Kräuterfachhandel bezogen und kurweise auch in pulverisierter Form eingenommen werden. Die Wirkstoffe werden bei dieser Art der Anwendung meist besser verstoffwechselt. Zu empfehlen ist, davon über mehrere Wochen 3 × tgl. ½ TL in Wasser eingerührt zu trinken. ▪

Dieser Artikel ist online zu finden:
http://dx.doi.org/10.1055/s-0043-108972

Ellen Huber

E-Mail: info@heilpflanzenschule-millefolia.de
www.heilpflanzenschule-millefolia.de

Die Heilpflanzenexpertin arbeitet als Diplom-Biologin seit 35 Jahren mit Pflanzen. Ihre Erfahrungen als Heilpraktikerin in eigener Praxis und umfangreiche Kenntnisse der Heilkräuterkunde gibt sie seit 17 Jahren in Seminaren ihrer Heilpflanzenschule Millefolia im In- und Ausland weiter. In ihrem Buch „Pflanzenschätze der Ahnen – alte Heilkunst und aktuelle Forschung" wird verschüttetem Wissen zu 66 Pflanzen wieder eine Stimme verliehen.

Elektronischer Sonderdruck zur persönlichen Verwendung