

Beet 01 Anwendungsgebiet: Atemwege

Kamille

Systematik:

Die Echte Kamille, botanisch *Matricaria chamomilla*, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae).

Verwendung:

Die Kamille wird vorwiegend als Tee oder Inhalation bei Erkrankungen der oberen Luftwege, Gastritis sowie Haut- und Schleimhautentzündungen eingesetzt.

Wirkung:

Für ihre Nutzung wesentlich ist ein ätherisches Öl, das Kamillenöl. Dessen wirksamer Hauptbestandteil (-)- α -Bisabolol. Dieser Terpen-Kohlenwasserstoff wirkt entzündungshemmend, antibakteriell und hautberuhigend.

Trivia:

1987 war sie die erste Pflanze, die der Verband Deutscher Drogisten (VDD) zur Arzneipflanze des Jahres kürte.

2002 rief sie der Verband der Heilkräuterfreunde Deutschlands e.V. zur Heilpflanze des Jahres aus.

Sonnenhut

Systematik:

Der Purpur-Sonnenhut, botanisch *Echinacea purpurea*, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae).

Verwendung:

Beim Purpur-Sonnenhut wird der ausgepresste Saft der oberirdischen Pflanzenteile oder die Zubereitung als Tee verwendet. Dem Purpur-Sonnenhut wird eine immunstimulierende Wirkung nachgesagt. Allerdings ist dies umstritten, da Studien zu unterschiedlichen Ergebnissen kommen.

Wirkung:

Die postulierte stimulierende Wirkung auf das Immunsystem soll eintreten, da Bestandteile des Sonnenhuts auf körpereigene Cannabinoid-Rezeptoren wirken. Diese sogenannten CB2 Rezeptoren vermitteln immunmodulatorische aber keine psychomimetischen Effekte.

Trivia: Der Gattungsname stammt vom altgriechischen *echínos* ab, was Seeigel bedeutet. Er bezieht sich auf die hochragenden, stacheligen Spreublätter des Blütenstandes.

- Schlüsselblume

Systematik:

Die Schlüsselblume, botanisch *Primula veris*, ist eine Pflanzenart aus Familie der Primelgewächse (Primulaceae).

Verwendung:

Extrakte aus Schlüsselblumen werden vor allem bei verschleimtem (produktivem) Husten und Schnupfen verwendet.

Wirkung:

Die Blüten von Schlüsselblumen enthalten geringe Mengen an Saponinen, Flavonoiden, Carotinoiden und Spuren ätherischer Öle.

Die Wurzeln enthalten sogenannte Triterpensaponine, welche auf die Magenschleimhaut leicht reizend wirken. In der Folge regen die damit verbundenen Nervenfasern die Schleimhaut in den Bronchien an, mehr Schleim zu produzieren. So wird das Sekret verdünnt und Abhusten erleichtert. Die Reizung der Magenschleimhaut erklärt auch die Nebenwirkungen: Magenschmerzen und Übelkeit.

Trivia:

Die Stiftung Naturschutz Hamburg kürte die Echte Schlüsselblume zur Blume des Jahres 2016.

- Königskerze

Systematik:

Die Königskerze, botanisch *Verbascum thapsus*, gehört zur Familie der Braunwurzgewächse (Scrophulariaceae).

Verwendung:

Blüten und Blätter der Königskerze werden als Tee bei verschleimtem (produktivem) Husten und Schnupfen verwendet.

Wirkung:

Die Pflanze enthält sogenannte Saponine. Das Wortelement "sapo" bedeutet soviel wie Seife. Saponine wirken emulgierend, sie verflüssigen Schleim, der so schneller abtransportiert, also abgehustet werden kann. Viele Saponine wirken zudem antibakteriell und antifungizid (gegen Pilze).

Trivia:

Hildegard von Bingen erwähnt die Königskerze als Heilmittel für ein „traurig Herz“.

1999 rief der Verband der Heilkräuterfreunde Deutschlands e.V. die Königskerze zur Heilpflanze des Jahres aus.

- Salbei

Systematik:

Der Echte Salbei, botanisch *Salvia officinalis*, ist eine Pflanzenart in der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae).

Verwendung:

Die Blätter und Blüten werden roh oder gegart als Gewürz verwendet. Ihnen wird eine verdauungsfördernde Wirkung nachgesagt, weshalb sie bei schweren, fettigen Speisen verwendet werden.

Frische oder getrocknete Blätter werden als Tee aufgegossen gegen Entzündungen des Mund- und Rachenraumes sowie gegen übermäßiges Schwitzen verwendet.

Wirkung:

Für die Wirkungen des Salbei verantwortlich sind viele ätherische Öle, Terpene und Gerbstoffe, wie Tannine.

Trivia:

Der Gattungsname *Salvia* entstammt dem lateinischen Wort *salvare* für heilen.

Die Samen (Klausen) von zwei aus Kalifornien und Mexiko stammenden *Salvia*-Arten werden als Chia bezeichnet und gegessen.

- Anemone (giftig!)

Systematik:

Das Buschwindröschen, auch Anemome genannt, botanisch *Anemone nemorosa*, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Hahnenfußgewächse (Ranunculaceae).

Verwendung:

Alle Teile des Buschwindröschens sind giftig, weshalb die Pflanze heute nicht mehr verwendet wird. Früher wurde sie innerlich gegen chronischen Husten verwendet. Dies führt akut zu Magenbeschwerden. Da ihr auch eine Wirkung gegen Rheuma nachgesagt wurde, wurde der Pflanzensaft äußerlich auf die Gelenke aufgebracht. Auch diese Anwendung wird heute abgelehnt, da sie zu Hautreizungen und allergischen Reaktionen führt.

Wirkung:

Hauptwirkstoff des Buschwindröschens ist Protoanemonin, das beim Trocknen zu Anemonin umgesetzt. Beide Stoffe wirken gegen die RNA-Synthese von Bakterien und Pilze. Hinzu kommen weitere unbekannte Giftstoffe. Beim Menschen schädigen Protoanemonin und Anemonin die Leber und führen zu Langzeitfolgen. Die Pflanze sollte daher nicht innerlich verwendet werden.

Trivia: -

- Isländisches Moos

Systematik:

Isländisches Moos, auch Lichen islandicus, botanisch Cetraria islandica, ist eine polsterförmig wachsende Strauchflechte.

Verwendung:

Isländisches Moos wird getrocknet als Tee aufgegossen und gegen trockenen Husten, Entzündungen im Mund- und Rachenraum, der Magen- und Darmschleimhaut, gegen Brechreiz und temporäre Appetitlosigkeit verwendet.

Wirkung:

Therapeutisch wirksame Bestandteile des Isländischen Moos sind Bitterstoffe, Flechtensäuren, Iod, Schleimstoffe (Lichenin) und die Vitamine A, B1 und B12. Den Flechtensäuren wird leicht antibakterielle Wirkung nachgesagt.

Trivia:

Der Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel der EU hat im November 2014 Lichen islandicus als traditionelles pflanzliches Arzneimittel eingestuft. Die zugelassenen Anwendungsgebiete umfassen die Linderung von trockenem Husten und Entzündungen im Mund- und Rachenraum sowie temporäre Appetitlosigkeit.

- Thymian

Systematik:

Echter Thymian, botanisch Thymus vulgaris, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Lippenblütengewächse (Lamiaceae).

Verwendung:

Neben seiner bekannten Verwendung als Gewürz wird Thymian getrocknet und als Tee aufgegossen oder als Thymianöl gegen Bronchitis und Keuchhusten verwendet.

Wirkung:

Der für die Wirkung wesentliche Inhaltsstoff ist das ätherische Öl. Es beinhaltet die Monoterpene Thymol und Carvacrol sowie p-Cymen, Borneol und Linalool.

Das ätherische Öl hat mehrere Wirkungen in den Bronchien. Es löst zähflüssiges Sekret, steigert die Schlagfrequenz der Cilien und lässt verkrampfte glatten Bronchialmuskulatur entspannen. Da Thymol und Carvacrol die Cyclooxygenase hemmen, wirkt Thymianöl zusätzlich entzündungshemmend.

Trivia: -

- Fenchel

Systematik:

Der Fenchel, botanisch Foeniculum vulgare, ist die einzige Pflanzenart der Gattung Foeniculum innerhalb der Familie der Doldenblütler (Apiaceae).

Verwendung:

Fenchelknollen werden als Gemüse gegessen. Die Früchte des Fenchels werden fälschlicherweise als Fenchel"samen" bezeichnet und als Gewürz verwendet. Sie werden auch zu Tee aufgegossen gegen Atemwegsbeschwerden wie produktiven Husten und Verdauungsprobleme wie krampfartige Beschwerden des Magen- Darmtraktes verwendet.

Wirkung:

Die Früchte enthalten ätherische Öle mit antibakteriellen Eigenschaften. Die Öle beinhalten Kieselsäure, Mineralsalze, Stärke, Vitamin A, B und C. Fenchel beinhaltet auch Methyleugenol und Estragol. Oral aufgenommen konnte in Tierversuchen ein Krebsrisiko nachgewiesen werden. Das Bundesinstitut für Risikobewertung und der wissenschaftliche Lebensmittelausschuss der EU empfehlen daher, beide Stoffe nur in geringen Maßen zu konsumieren. Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder sollten auf Fencheltee verzichten.

Trivia:

Schon Hippokrates empfahl Fenchel. Hildegard von Bingen kannte Fenchel zur Schleimlösung. Fenchel wurde zur Arzneipflanze des Jahres 2009 gekürt.

- Kapuzinerkresse

Systematik:

Die große Kapuzinerkresse, botanisch *Tropaeolum majus*, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Kapuzinerkressengewächse (Tropaeolaceae).

Verwendung:

Frische oder getrocknete vegetative Pflanzenteile der Kapuzinerkresse werden gegen Entzündungen der oberen Atemwege verwendet.

Wirkung:

Kapuzinerkresse beinhaltet Senföle, Ascorbinsäure, Flavonoide und Carotinoide. Die Senföle wirken virustatisch (gegen Viren), bakteriostatisch (gegen Bakterien) und antimykotisch (gegen Hefen und Pilze).

Trivia:

2013 rief sie der Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde zur Arzneipflanze des Jahres aus.

- Frauenmantel

Systematik:

Der Spitzlappige Frauenmantel, botanisch *Alchemilla vulgaris*, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Rosengewächse (Rosaceae).

Verwendung:

Junge Blätter werden als Gemüse gegessen. In der Heilkunde wird das ganze Kraut, also alles außer der Wurzel, verwendet. Nachgewiesen ist eine Wirksamkeit gegen leichte unspezifische Durchfallerkrankungen durch Magen-Darm-Keime. Volkstümlich wird es auch gegen Entzündungen im Mund- und Rachenraum eingesetzt. Für die Wirksamkeit als harntreibendes, krampfstillendes, herzstützendes Mittel und bei Frauenleiden liegen keine Beweise vor.

Wirkung:

Frauenmantel enthält Gerbstoffe, vorwiegend Agrimoniin, sowie Flavonoide. Die Gerbstoffe verändern die Struktur von Eiweißen, wodurch sich die oberen Gewebsschichten zusammenziehen und verfestigen. Dies vermittelt eine adstringierende (zusammenziehende) Wirkung auf Haut und Schleimhaut, wodurch Bakterien schlechter in die Darmschleimhaut eindringen und sie entzünden können.

Trivia:

Der botanische Name leitet sich vom Begriff Alchemie ab und bedeutet so viel wie kleine Alchemistin. Der deutsche Name verweist darauf, dass die gefälten Blätter den Mänteln mittelalterlicher Mariendarstellungen ähneln.

- Minze

Systematik:

Die Pfefferminze, botanisch *Mentha x piperita*, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Lippenblütengewächse (Lamiaceae).

Verwendung:

Minzen werden frisch oder getrocknet, innerlich und äußerlich, gegen Entzündungen der Atemwege, krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich sowie der Gallenblase und der Gallenwege und gegen Migränekopfschmerz verwendet.

Wirkung:

Die Wirkung von Minzen beruht hauptsächlich auf ätherischen Ölen, die unter anderem Menthol beinhalten, aber auch auf Gerbstoffen, Bitterstoffen, Flavonoiden, Enzymen und Valeriansäure. Menthol aktiviert den Kälte-Menthol-Rezeptor, wodurch ein kühles Gefühl auf Haut und Schleimhaut entsteht, obwohl die Körpertemperatur unverändert bleibt. Menthol wird daher äußerlich (z.B. in Salben) gegen leichte Verbrennungen oder Juckreiz verwendet, etwa nach Insektenstichen. Wegen der Wirkung auf die Rezeptoren in der Nasenschleimhaut scheint die Atmung erleichtert. Hinzu kommt, dass Menthol spannungsabhängigen Natriumkanäle blockiert, wodurch es lokalanästhetisch

(betäubend) wirkt. Menthol aktiviert auch GABA_A-, sowie (wenn auch schwach) κ-Opioid-Rezeptoren, das erklärt die leicht zentral dämpfende Wirkung.

Trivia:

812 gehörten Minzen zur Pflanzensammlung Karls des Großen. Im letzten Kapitel seiner ‚Capitulare de villis‘ sind 89 Pflanzen und Heilkräuter aufgelistet, die die medizinische Grundversorgung der Bevölkerung verbessern sollten. Dazu gehörten die Polei-Minze (*Mentha pulegium*), Wasser-Minze (*Mentha aquatica*), Ähren-Minze (*Mentha spicata*) und Ross-Minze (*Mentha longifolia*).

2004 rief sie der Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde zur Arzneipflanze des Jahres aus.

Acht verschiedene Arten Minzen sind Bestandteil des Kunstwerks Chiralität auf dem Campus Berlin-Buch. Informationen dazu finden sie hier (<https://www.campusart.berlin/de/sk/chiralitaet>)

- Akelei (giftig!)

Systematik:

Die Gemeine Akelei, botanisch *Aquilegia vulgaris*, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Hahnenfußgewächse (Ranunculaceae).

Verwendung:

Die Akelei ist nicht für die Eigenbehandlung geeignet, sie ist giftig. Volkstümlich wurde sie früher gegen Mund- und Schleimhautreizungen, Leber und Gallenleiden, sowie gegen Menstruationsbeschwerden eingesetzt.

Wirkung:

Blausäure, Blausäureglycosid, Magnoflorin, Myristinsäure und Linolsäure.

Trivia:

Der deutsche Name „Akelei“ geht auf das lateinische „aquila“ zurück, das Adler bedeutet. Der Sporn der Akelei ist ähnlich gekrümmt wie der Schnabel und die Krallen eines Adlers.