

08 Anwendungsgebiet: Harnwege

- Große Brennnessel

Systematik:

Die Große Brennnessel, botanisch *Urtica dioica*, gehört zur Familie der Brennnesselgewächse (Urticaceae).

Verwendung:

Frische oder getrocknete Brennnesselblätter, Kraut und Wurzeln werden als Tee aufgegossen innerlich gegen entzündliche Erkrankungen der ableitenden Harnwege und Nierengrieß verwendet. Extrakte werden äußerlich zur unterstützenden Behandlung rheumatischer Beschwerden und Arthrose eingesetzt.

Wirkung:

In der Pflanze sind mehrere mögliche Wirkstoffe enthalten. Die genaue Wirkung ist ungeklärt. Beispielsweise enthält die Pflanze Flavonoide, die antioxidativ wirken. Aber auch Lignane, die über eine Aktivierung von Adenosin-Rezeptoren auf Nervenzellen eine beruhigende und schlaffördernde Wirkung entfalten können. Die harntreibende Wirkung wird phenolischen Säuren zugeschrieben.

Trivia:

2022 wurde die Große Brennnessel zur Heilpflanze des Jahres gekürt.

- Kürbis

Systematik:

Der Gartenkürbis, botanisch *Cucurbita pepo*, gehört zur Familie der Kürbisgewächse (Cucurbitaceae).

Verwendung:

Die Samen des Kürbis werden innerlich bei Reizblase und Beschwerden bei vergrößerter Prostata, sowie als harntreibendes Mittel bei Nierenentzündungen verwendet.

Wirkung:

Für die Nutzung in der Heilkunde wesentliche Inhaltsstoffe der Kürbissamen sind Phytosterine, vorwiegend β -Sterole. Sie verhindern die Umwandlung von Testosteron zu seinem wirksamen Stoffwechselprodukt (α -Dihydrotestosteron). Die Anreicherung dieses Hormons wird für die Vergrößerung der Prostata verantwortlich gemacht, daher schützt die Hemmung des Hormons davor. Zusätzlich wirken die Phytosterine cholesterinsenkend.

Des Weiteren sind in den Samen Tocopherole, Carotinoide und Selen enthalten, sie wirken entzündungshemmenden und antioxidativ. Nicht zuletzt enthalten die Samen Aminosäuren wie Cucurbitin, das gegen Würmer wirkt und neben weiteren Spurenelementen wie Kalium auch fettes Öl mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E.

Trivia: -

- Johannisbeere

Systematik:

Die Schwarze Johannisbeere, botanisch *Ribes nigrum* und die rote Johannisbeere, botanisch *Ribes rubrum*, gehören zur Familie der Stachelbeergewächse (Grossulariaceae).

Verwendung:

Johannisbeeren und Tee-Aufgüsse der getrockneten Blätter werden als harntreibendes Mittel bei Erkrankungen der ableitenden Harnwege verwendet.

Wirkung:

Johannisbeeren enthalten Gerbstoffe, Proanthocyanidine und Phenolcarbonsäuren, die entzündungshemmend wirken.

Vor allem die schwarzen Beeren enthalten viel Vitamin C, das antioxidativ wirkt. Sie enthalten auch mehr Farbpigmente, die Anthocyane und andere Flavonoide, die ebenfalls antioxidativ wirken und Erkrankungen des Herz-Kreislaufs entgegenwirken. Nicht zuletzt enthält das Kernöl der Schwarzen Johannisbeere Gamma-Linolensäure, welches das Immunsystems stärkt.

Trivia: -

- Schafgarbe

Systematik:

Die Schafgarbe, botanisch *Echillea millefolium*, gehört Familie der Korbblütler (Asteraceae).

Verwendung:

Blüten, frische Triebe und Blätter werden innerlich und äußerlich gegen Nierenschwäche, Appetitlosigkeit und leichte, krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich verwendet.

Wirkung:

Die ätherischen Öle wirken schleimlösend, entzündungshemmend und krampflösend. Bitter- und Gerbstoffe regen die Produktion von Galle und Magensaft an, was bei der Verdauung schwerer, fette Speisen unterstützt. Salicylsäure wirkt schmerzhemmend.

Trivia: -

- Liebstöckel

Systematik:

Liebstöckel, botanisch *Levisticum officinale* gehört zur Familie der Doldenblütler (Apiaceae).

Verwendung:

Wurzelstock und Wurzeln werden getrocknet und als Tee aufgegossen, Extrakte zu Dragees oder Tropfen verarbeitet als harntreibendes Mittel bei Erkrankungen der ableitenden Harnwege und zur Vorbeugung von Nierengrieß verwendet.

Wirkung:

Das in den Wurzeln vorkommende ätherische Öl enthält Alkylphthalide, Cumarine, Polyacetylene und Phenolcarbonsäuren.

Trivia: -

- Hauhechel

Systematik:

Hauhecheln (*Ononis*) sind eine Pflanzengattung in der Unterfamilie Schmetterlingsblütler (Faboideae) innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae).

Verwendung:

Hauhechel wird getrocknet zu Tee aufgegossen innerlich gegen entzündliche Erkrankungen der ableitenden Harnwege eingesetzt.

Wirkung:

Vor allem die Wurzeln von Hauhechel enthalten Saponine, ätherische Öle und Gerbstoffe, die harntreibend wirken.

Trivia: -