Chrischta Ganz

Arzneitees und Heilpflanzensäfte

Werden Heilpflanzen heute als Arznei eingesetzt, sind Heiltees, Tinkturen, Spagyrika, homöopathisch aufbereitete Heilmittel, Heilpflanzensäfte, Tabletten, Kapseln sowie diverse Fertigpräparate üblich. Auch äusserlich werden Arzneipflanzen eingesetzt, beispielsweise in Salben, Cremes, Ölen, als Wickel, Kompressen und Auflagen, Waschungen, Bäder, in aromatherapeutischen Anwendungen, Inhalationen usw. Aus der grossen Auswahl an Darreichungsformen werden hier die wenig bekannte Anwendung als Heilpflanzensaft und die weit verbreitete Nutzung als Heiltee vorgestellt.

Heilpflanzensäfte

Die bekanntesten Heilpflanzensäfte sind Birken-, Holunder- und Sanddornsaft.

Birkensaft (*Betula alba*)

Traditionellerweise wurde Birkensaft direkt vom Birkenstamm «abgezapft». Heute ist die Zubereitung aus jungen Birkenblättern üblich, denn dabei muss der Stamm der Birke nicht verletzt werden. Birkensaft wird zur Belebung und Aktivierung des Körpers eingesetzt und ist besonders als Frühjahrs- und Entgiftungskur beliebt. Er ist in Bio-Qualität im Fachhandel erhältlich.

Dosierung: 3 × täglich 1 Teelöffel, mit Wasser verdünnt.

Holundersaft (*Sambucus nigra*)

Hierfür werden die Beeren gekocht und, je nach Rezeptur, mit Holunderblütenauszug ergänzt. Der Holundersaft ist ein starkes Immunstimulans und wird bei grippalen Infekten (viral und bakteriell), bei Sinusitis sowie bei Husten, Heiserkeit, Rachenentzündung, Schnupfen und Mittelohrentzündungen eingesetzt. Als Geheimtipp gilt Holunderbeersaft zur Behandlung von Gesichts- und Ischiassneuralgien. Er ist in Bio-Qualität im Fachhandel erhältlich oder kann selbst hergestellt werden.

Dosierung: 3 × täglich 10 ml mit heissem Wasser aufgiessen und möglichst warm trinken [1, 2]. Zur Behandlung von Neuralgien einige Wochen lang 3–5 × täglich 15 ml Beersaft einnehmen [2, 3].

Sanddornsaft (*Hippophae rhamnoides*)

Die frischen Sanddornbeeren werden zu einem wohlschmeckenden Saft verarbeitet, der natürlicherweise sehr viel Vitamin C und weitere wertvolle Vitalstoffe enthält. Sanddornsaft wird zur Stärkung des Immunsystems eingesetzt. Er ist in Bio-Qualität im Fachhandel erhältlich oder kann selbst hergestellt werden.

Dosierung: 3 × täglich 2–3 Teelöffel einnehmen; kann auch Quark, Joghurt oder Müesli beigemischt werden.

Pflanzenpresssäfte

Ausserdem gib es die sogenannten Pflanzenpresssäfte, die aus frischen Arzneipflanzen gepresst werden. Diese Zubereitung geht auf den Apotheker Walther Schoenenberger zurück, der 1920 postulierte, dass in frischen Pflanzen die wirksamen Bestandteile in ihrer natürlichen Form und in hoher Konzentration vorliegen. 1962 wurden die Presssäfte aus den frischen Pflanzen in das deutsche Arzneimittelgesetz aufgenommen. Hergestellt werden die Presssäfte in Magstadt bei Stuttgart. Die Pflanzen stammen aus eigenem Bioanbau oder kontrollierter Wildsammlung.

In der Schweiz erhältlich sind die Presssäfte aus:

- Löwenzahn (*Taraxacum officinale*),
- Brennnessel (*Urtica dioica*),
- Artischocke (*Cynara scolymus*),
- Baldrian (*Valeriana officinalis*),
- Schwarzzettich (*Raphanus sativus*),
- Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*),
- Thymian (*Thymus vulgaris*),
- Weissdorn (*Crataegus monogyna*) und
- Acker-Schachtelhalm (*Equisetum arvense*).

Das Sortiment in Deutschland ist hingegen viel umfassender.

Heilpflanzentees

Die häufigste Darreichungsform von Heilpflanzen ist der Tee. Eine grosse Bedeutung hat dabei die Art und Weise der Teezubereitung. Erst

Abb. 1. Eine Tasse Tee – nur «Abwarten und Tee trinken»?

dann können nämlich die heilkräftigen Inhaltstoffe der Pflanzen gelöst werden, damit sie im menschlichen Organismus wirken können. Leider wird Tee heute oft als zu alltäglich oder auch etwas altmodisch betrachtet. Die Redewendung «Abwarten und Tee trinken» ist sicher allen Leserinnen und Lesern bekannt (Abb. 1). Beim leicht verstaubten Image von Heiltees spielt wohl auch die (oft mangelnde) Compliance eine Rolle.

Der Forderung der Naturheilkunde, keine isolierten Wirkstoffe einer Pflanze, sondern deren Vielstoffgemisch für ein Heilmittel zu verwenden, ist bei einem Tee leicht nachzukommen.

«Der Grundsatz bei der Zubereitung von Heilmitteln muss sein, alle Wirkstoffe und auch die Stoffe, deren Wirksamkeit bis heute noch nicht bekannt ist, in ihrem natürlichen Mischungsverhältnis zu erhalten» (Gerhard Madaus [1]).

Ursel Bühring schreibt dazu: Mitte der 1980er-Jahre «bestätigte Prof. Schilcher für die therapeutisch wichtigsten Wirkstoffgruppen, dass Ätherischöl-, Bitterstoff- und Gerbstoffdrogen, Flavonoid-, Anthraglykosid- und Saponindrogen gut wasserlöslich und damit in der Regel mit (heissem) Wasser extrahierbar sind. Im Vergleich mit festen Arzneiformen sind die wirksamkeitsbestimmenden Inhaltstoffe bei der Darreichungsform Tee sofort nach der Bereitung des Teeaufgusses verfügbar – bei den festen Arzneiformen müssen sie erst freigesetzt werden» [2].

Sofern eine Verordnung von Tee in Bezug auf die Compliance Sinn ergibt, sind Tees deshalb eine angenehme (meist schmackhafte) Form, naturheilkundliche Arzneien einzunehmen. Für Patientinnen und Patienten, welche die Nase rümpfen bei einer Teeverordnung («Ich mag Tee nicht, da fühle ich mich gleich viel kränker!»), ist hingegen ein Ausweichen auf andere Arzneigaben wie Tinkturen, Fertigpräparate usw. angezeigt.

Zwingende Voraussetzungen für die gute Wirkung eines Heiltees sind:

- hochwertige, einwandfreie sowie rückstandsgeprüfte Teedrogen;
- möglichst unzerkleinerte Lagerung der Teedrogen (bei der Lagerung nimmt der Gehalt an Wirkstoffen mit fortschreitendem Zerkleinerungsgrad deutlich ab);
- möglichst wenige Verarbeitungsschritte (Wirkstoffverlust);
- die richtige Zubereitungsart;
- die Zeitdauer, in der eine Heilpflanze ihre Wirkstoffe in das Wasser abgeben kann.

Zubereitungsart

Zwischen folgenden Zubereitungsarten wird unterschieden [1, 2]:

Infus/heisser Aufguss

Das Infus ist die bekannteste Zubereitungsart für Tee, die durch ihre Einfachheit weit verbreitet ist. Für ein Infus werden die frischen (1 Esslöffel) oder getrockneten (1 Teelöffel) Heilkräuter mit 150–200 ml heissem Wasser übergossen, 3–10 min zugedeckt ziehen gelassen und dann abgeseiht. Damit die Wirkstoffe nicht mit dem Wasserdampf verloren gehen, ist das Zudecken sehr wichtig. Am besten eignet sich Wasser, das gerade gekocht hat, nun aber nicht mehr sprudelt (nach ca. 2 min: 90–95 °C).

Diese Methode ist geeignet für zarte Pflanzenteile (Blüten, Blätter), fein zerkleinerte Wurzel- oder Rindendrogen und generell für Pflanzen mit gut

wasserlöslichen Wirkstoffen (Saponine, Bitterstoffe, Alkaloide, ätherische Öle).

Die Sekundenüberbrühung eignet sich für frisch gepflückte, zart-aromatische Blüten und Blätter.

Mazerat/Kaltwasserauszug

Schleimhaltige Drogen, die gleichzeitig einen grösseren Anteil an Stärke oder Pektinen enthalten, würden mit heissem Wasser verkleistern (Wirkstoffeinbusse). Deshalb zieht man diese Pflanzen (z.B. Eibisch) mit kaltem Wasser aus. Allerdings wird heute kontrovers diskutiert, ob schleimhaltige Drogen nicht doch als Infus zubereitet werden können [1]. Ein weiterer Grund für ein Mazerat sind unerwünschte toxische Pflanzeninhaltsstoffe (z.B. in Mistel und Senna).

Für einen Kaltwasserauszug werden die Teedrogen in kaltes Wasser gelegt und 1–5 h, oft auch über Nacht, ziehen gelassen. Zum Trinken kann der Teeauszug nach dem Absieben auch erwärmt werden. Nachteil der Methode ist neben der langen Wartezeit die relativ hohe Keimbelastung. Aus diesem Grund sollen Mazerate nur in der gerade benötigten Menge ausgezogen werden oder, wie eben erwähnt, nach dem Absieben noch erhitzt werden.

Dekokt/Abkochung

Ein Dekokt ist eine Abkochung von 5–30 min und eignet sich für Wurzel- und Rindendrogen. Durch das Kochen findet im Vergleich zu Infus und Mazerat die grösste Keimreduzierung statt, jedoch können dabei auch Inhaltstoffe zerstört werden. Harte Pflanzenteile wie Rinden, Wurzeln und Holz benötigen aber ebenso wie schwer lösliche Inhaltstoffe (z.B. Kieselsäure) diese lange Kochzeit, um verfügbar zu werden.

Kombinationsmöglichkeiten sind:

- das Infusmazerat: Zuerst Zubereitung als Infus, danach wird der Tee mazeriert (zugedeckt bis zum

Kasten. Johann Künzle

Johann Künzle, besser bekannt unter dem Namen Kräuterpfarrer Künzle, geboren 1857 in St. Gallen, war katholischer Pfarrer, Buchautor und neben Sebastian Kneipp einer der bekanntesten Vertreter und Förderer der Naturheilkunde. Kräuterpfarrer Künzle lagen die einheimischen Heilpflanzen besonders am Herzen. 1911 erschien erstmals sein Heilpflanzenbüchlein «Chrut und Uchrut», das Johann Künzle mit heute mehr als 2 Millionen Exemplaren weltberühmt machte. 1944 veröffentlichte er «Das grosse Kräuterheilbuch», ein Klassiker, der bis heute eine Auflage von über 200 000 Exemplaren erreichte. Kräuterpfarrer Künzle lebte und wirkte als Pfarrer in Herisau, Mels, Buchs und Wangs. 1921 entschloss er sich, das Pfarramt niederzulegen und in Zizers als Kräuterkundiger zu wirken, da immer mehr kranke Menschen bei ihm Rat suchten. Die Bündner Ärzte wehrten sich dagegen, und erst als Künzle ein gefordertes Examen vor einem Ärztekollegium mit Erfolg bestand, konnte er seine Tätigkeit als Naturheilkundiger ohne Hindernisse ausüben. 1945 verstarb er in Zizers [4].

Tab. 1. Eine Auswahl an Teemischungen aus dem Kräuterpfarrer Künzle-Sortiment

Erkältungstee

Sambuci flos, Filipendulae ulmariae flos, Tiliae flos, Plantaginis folium, Cynosbati fructus, Serpylli herba, Liquiritiae radix

Magentee

Condurango cortex, Matricariae flos, Carvi fructus, Foeniculi fructus, Gentianae radix, Calami rhizoma

Bronchial- und Hustentee

Malvae flos, Verbasci flos, Plantaginis folium, Serpylli herba, Anisi fructus, Foeniculi fructus, Althaeae radix, Liquiritiae radix, Lichen islandicus

Frauentee

Matricariae flos, Lupuli strobulus, Melissae herba, Menthae piperitae folium, Valerianae radix, Liquiritiae radix, Anisi stellati fructus

Abb. 2. Verschiedene «Hilfsmittel» für die Zubereitung eines offenen Tees.

Bezugsquellen

Empfehlenswert ist der Bezug der Heiltees im Fachhandel. Grundsätzlich gilt, je weniger Verarbeitungsschritte ein Tee erfährt, desto hochwertiger ist er. Das spricht für offene Teedrogen, die der Kräuterkundige in der Apotheke oder Drogerie mischen lässt. Dies ist allerdings im Alltag für einige Patienten wegen des grösseren Aufwands bei der Teezubereitung nicht beliebt (Abb. 2). Der grösste Vorteil einer offenen Teemischung ist jedoch die Möglichkeit, individuelle Rezepte zusammenzustellen und da-

durch keine indikationsorientierten Teemischungen, sondern spezifisch auf die Konstitution des Patienten zugeschnittene Rezepturen zu verordnen.

Offene Teemischungen sind natürlich nur dort sinnvoll, wo eine Apotheke oder Drogerie ihre Teekräuter auch regelmässig verwendet – wo man also nicht mangels Nachfrage zu lange gelagerte Teekräuter erhält. In der Schweiz werden die Drogen von den beiden Firmen Dixa, St. Gallen, und Hänseler, Herisau, an die Apotheken und Drogerien geliefert. Beide bieten für den Fachhandel neben Monodrogen auch sogenannte Species-Mischungen auf Bestellung an.

Wer der Compliance halber lieber Teebeutel verschreibt, kann auf die Monodrogen und Teemischungen der Firmen Sidroga und Kräuterpfarrer Künzle (Kasten, Tab. 1) ausweichen, die ebenfalls im Fachhandel angeboten werden. Beide Firmen bieten Tee im Portionenbeutel in hoher Qualität an, die den Vorgaben der Pharmacopoe Helvetica (Ph. Helv.) entsprechen.

Erkalten stehen lassen), z.B. für Baldrian (*V. officinalis*) und Engelwurz (*Angelica archangelica*);

- das Mazerationsdekokt: Pflanzenteile über Nacht in kaltes Wasser einlegen und nach ca. 12 h für 10–30 min kochen lassen, z.B. für Acker-Schachtelhalm (*E. arvense*).

Literatur

1 Madaus G: Lehrbuch der biologischen Heilmittel. Hildesheim, Georg Olms, 1979.

2 Bühring U: Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde. Stuttgart, Haug, 2014.

3 Kaufhold P: Holunder (*Sambucus nigra*). Naturheilpraxis 7/2014.

4 Künzle J: Chrut und Uchrut. Baden, AT, 2008.