



Interessantes, Wissenswertes, Aktuelles und Neues  
aus den Bereichen  
Naturheilkunde, alternative und komplementäre Medizin

Ausgabe 2 / 2008

Was heißt eigentlich ...

**Immunsystem?**

Im Laufe der Entwicklung von Mensch und Tier haben verschiedene Körperzellen ganz spezielle Aufgaben übernommen. Zum Beispiel sind einige für Reparaturen bei Verletzungen zuständig, andere bekämpfen Krankheitserreger und körperfremde Substanzen.

So ist durch das Zusammenwirken spezialisierter Körperzellen das Immunsystem entstanden. Es spürt fremde, schädliche Substanzen im Körper auf, zerstört sie, baut sie ab und schützt uns auf diese Weise vor krankmachenden Bakterien, Viren und Pilzen. Aber auch giftige Stoffe aus der Nahrung und Umwelt können von harmlosen unterschieden werden.

Zum Immunsystem gehören das Knochenmark, das lymphatische Gewebe des Darms, die Thymusdrüse, die Milz, die Lymphknoten und die Mandeln, in denen die Immunzellen (auch Abwehrzellen oder Leukozyten genannt) gebildet beziehungsweise geprägt werden.

Die an den Abwehrreaktionen beteiligten Zelltypen (Fresszellen, Killerzellen, Gedächtniszellen u.a.) gehen allesamt aus einer Ursprungszelle hervor, die im Knochenmark gebildet wird.

Welche Pflanze kann Einfluss nehmen?

**Sonnenhut**

In den letzten 50 Jahren erlangte diese unter dem lateinischen Namen **Echinacea** bekannte und in Nordamerika beheimatete Pflanze zunehmende Popularität, insbesondere zur Selbstbehandlung und Vorbeugung vor Erkältungskrankheiten.

Für medizinische Zwecke werden drei Arten eingesetzt: *Echinacea angustifolia*, *Echinacea pallida* und *Echinacea purpurea*. Sie unterscheiden sich in der Art und im Gehalt ihrer Wirkstoffe.

Die Indianer Nordamerikas verwenden die Pflanze schon seit Jahrhunderten zur Wundbehandlung bei Verbrennungen, bei Lymphdrüenschwellungen, bei Insektenstichen und kauen die Wurzel bei Hals- und Zahnschmerzen. Innerlich nahm man die Wurzel bei Erkältung, Husten, Vergiftungen, Kopfschmerzen, Magenkrämpfen und als Gegenmittel bei Schlangenbissen.

Heute haben der aus dem frischen blühenden Kraut von *E. purpurea* gewonnene Presssaft und wässrig-alkoholische Extrakte aus *E. pallida* Wurzeln mit ähnlichen Anwendungsgebieten Eingang in die europäische Naturheilkunde gefunden.



Wo uns manchmal der Schuh drückt:

**Wenn wir die Sache selbst in die Hand nehmen wollen,  
weil es doch nur eine Erkältung ist.**

Im Hals ein leichtes Kratzen, ein wenig Unwohlsein und ein Gefühl von Mattigkeit. Gelegentliches Niesen befreit vom Kribbeln in der Nase. – Da braut sich etwas zusammen. Das kommt Ihnen bekannt vor?

Nur schnell ein Echinacea-Präparat nehmen, dann wird es schon nicht so arg werden. Bei der Nachbarin, der Freundin und der Schwester hat es doch geholfen.

Es kann helfen. Es kann aber auch Probleme bereiten, denn nicht jeder verträgt Arzneimittel mit Zubereitungen aus Sonnenhut.

Wer auf Korbblütler allergisch reagiert, darf diese Mittel nicht anwenden, ebenso Personen mit schweren Erkrankungen, beispielsweise Autoimmunerkrankungen (Rheuma), Leukämie, Multiple Sklerose, Tuberkulose und chronischen Viruserkrankungen. Schwangere, Stillende und Kinder unter 12 Jahren sollen ebenfalls keine Sonnenhut-Präparate anwenden, da keine dokumentierten Erfahrungen vorliegen.

Häufig wird bei der Anwendung pflanzlicher Mittel davon ausgegangen, dass sie keine Nebenwirkungen haben. Dass dies nicht zutrifft, wird am Beispiel des Sonnenhutes besonders deutlich, denn alles was eine Wirkung hat, kann auch Nebenwirkungen haben, selbst wenn keine schwere Erkrankung vorliegt. So können nach der Einnahme von Echinacea Tropfen oder Tabletten Überempfindlichkeitsreaktionen auftreten. Beobachtet wurden bisher Hautauschlag, Juckreiz, Atemnot, Schwindel und Blutdruckabfall, selten auch Gesichtsschwellung. Das heißt, bei Auftreten von Nebenwirkungen - auch wenn diese noch nicht bekannt sind - sollte das Arzneimittel abgesetzt werden.

In Deutschland empfiehlt die Bewertungskommission für pflanzliche Heilmittel (Kommission E) nur Präparate aus der Wurzel von *E. pallida* und dem Kraut von *E. purpurea*, da die Wirksamkeit aus den übrigen Echinacea-Aufbereitungen nicht nachgewiesen ist.

„Nicht nachgewiesen“ heißt nicht, dass es keine Wirkung gibt. Bisher wurden lediglich Untersuchungen durchgeführt für den Extrakt aus *E. purpurea* Kraut bezüglich der Anwendung bei wiederkehrenden Infekten im Bereich der Atemwege und der ableitenden Harnwege sowie für die äußerliche Anwendung bei schlecht heilenden, oberflächlichen Wunden.

Die Wurzel von *E. pallida* kann laut Kommission E zur Unterstützung grippeartiger Infekte angewandt werden.

Etliche Inhaltsstoffe des Sonnenhutes, die Einfluss auf die Zellen des Immunsystems haben können, sind bereits bekannt. Dadurch ließen sich zahlreiche der in der Erfahrungsheilkunde bewährten Anwendungen erklären.

Wenn wir die Sache selbst in die Hand nehmen wollen, weil es doch nur eine Erkältung ist, bietet sich eine ganze Palette von Heilpflanzen an, die hinsichtlich der Gegenanzeigen und Nebenwirkungen weniger problematisch sind als Sonnenhut-Präparate.

Zum Beispiel das Kraut der Kapuzinerkresse, Meerrettichwurzel, Ginseng, Taigawurzel, Holunderblüten, Weidenrinde, Pfefferminzöl, Spierstaudenblüten, Lindenblüten, Eibischwurzel, Eichenrinde, Enzianwurzel, Löwenzahnkraut, Schafgarbenkraut, Walnussblätter und zahlreiche andere Pflanzen.

Einladung zum Vortrag

**Heilpflanzen bei grippalen Infekten**

**am 30. Juni um 19.00 Uhr**

in meiner Praxis, Lindenstraße 7, 14513 Teltow

Vielen Dank für Ihr Interesse an meinem Gesundheitsbrief; wenn Sie diese Informationen künftig nicht mehr erhalten möchten, können Sie mir dieses jederzeit auch telefonisch mitteilen.

Mit freundlichem Gruß  
Christine Knauf

Die Informationen aus diesem Gesundheitsbrief dürfen auf keinen Fall als Ersatz für eine professionelle Beratung, Diagnosestellung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Therapeuten angesehen werden.