

SCHMERZSTILLER AUS DER NATUR

Es muss nicht immer eine Schmerztablette sein. Manchmal lindern auch einfache Hausmittel oder pflanzliche Heilmittel die Beschwerden.

Bei gewissen Schmerzen sollte man aber nicht auf Selbstmedikation setzen, sagt Annegret Reichwagen, Chefpapothekerin des Spitals Emmental.

TEXT **TAMARA TIEFENAUER** BILD **DANA BERKOVITS**

Zwiebeln kleingeschnitten, etwas Pfefferminzöl und einige Blätter Salbei: Was sich nach einem Rezept anhört, ist eine geballte Ladung gegen Schmerzen. Denn Pflanzen sind oft reich an ätherischen Ölen. Diese verströmen nicht nur deren charakteristischen Geruch, sie haben häufig auch eine schmerzlindernde Wirkung. So helfen Pfefferminzöl gegen Kopfschmerzen und Salbei bei Halsschmerzen.

Aber Vorsicht: Bei manchen Schmerzen ist sofortiges Handeln nötig, sagt Annegret Reichwagen, Chefpapothekerin des Spitals Emmental. Auch dürfen ätherische Öle nicht direkt auf die Schleimhäute oder in die Augen geraten, da es sonst zu Reizungen kommen kann. Aus diesem Grund gilt auch für pflanzliche Arzneimittel, dass sorgfältig der Nutzen gegenüber den Risiken abgewogen werden sollte.

RÜCKENSCHMERZEN ARZNEIMITTEL: ROSMARIN

Herkunft: Mittelmeerraum

Effekt: wärmend und entspannend

Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle wie Cineol und Kampfer und Bitterstoffe. Sie regen die Durchblutung der Haut an.

Anwendung: Bad mit entsprechendem Badezusatz oder als Öl für eine entspannende Massage.

WISSENSCHAFTLICH
UNBESTÄTIGT



WISSENSCHAFTLICH
UNBESTÄTIGT

GELENKSCHMERZEN

ARZNEIPFLANZE: BRENNNESSEL

Herkunft: Mitteleuropa

Inhaltsstoffe: Acetylcholin, Serotonin

Effekt: entzündungshemmend, schmerzlindernd, fördert die Durchblutung; harntreibend

Anwendung: Die schmerzende Stelle mit der frischen Pflanze einreiben oder Einnahme in Form von Dragees oder Tabletten.

OHRENSCHMERZEN

HAUSMITTEL: ZWIEBEL



WISSENSCHAFTLICH
UNBESTÄTIGT

Herkunft:

Steppengebiet des west- und mittelasiatischen Raums, wahrscheinlich Afghanistan

Effekt: desinfizierend, antibakteriell, schmerzlindernd

Inhaltsstoffe: Schwefelverbindungen

Anwendung: Die Knolle kleinschneiden, mit einem Baumwolltuch umwickeln und mit einem Stirnband oder einer Mütze am Ohr fixieren.

HALSSCHMERZEN

HAUSMITTEL: SALBEI



WISSENSCHAFTLICH
BESTÄTIGT

Herkunft: Mittelmeerraum und Kleinasien

Inhaltsstoffe: ätherische Öle und Gerbstoffe

Effekt: adstringierend, das heißt Gefäße zusammenziehend. Wehrt Viren und Bakterien ab.

Anwendung: Einige frische oder trockene Blätter mit heissem Wasser übergießen, ziehen lassen, mit Salbeitee gurgeln.

ZAHNSCHMERZEN

HAUSMITTEL: GEWÜRZNELKEN

Herkunft: Indien

Inhaltsstoffe: ätherische Öle wie Eugenol

Effekt: schmerzstillend und entzündungshemmend. Wirkt zudem gegen Bakterien und Pilze.

Anwendung: Gewürznelken sind getrocknete Blüten. Kauen oder lutschen lindert die Beschwerden.



WISSENSCHAFTLICH
BESTÄTIGT

KOPFSCHMERZEN

ARZNEIMITTEL: PFEFFERMINZE



WISSENSCHAFTLICH
BESTÄTIGT

Herkunft: England

Inhaltsstoffe: Menthol

Effekt: juckreiz- und schmerzlindernd, kühlend

Anwendung: Wenige Tropfen Pfefferminzöl auf der Stirne und den Schläfen verreiben. Es bleibt ein angenehm kühles Gefühl zurück. Achtung: nicht bei kleinen Kindern anwenden.

VERDAUUNGSPROBLEME

HAUSMITTEL: INGWER

WISSENSCHAFTLICH
BESTÄTIGT



Herkunft: unsicher, möglicherweise Sri Lanka, pazifische Inseln

Inhaltsstoffe: Vitamin C, Magnesium, Eisen, Kalzium, Kalium, Natrium und Phosphor

Effekt: Hemmt die Vermehrung von Viren und Bakterien und kann so zu einer gesunden Darmflora beitragen.

Anwendung: Als Tee heiss aufgegossen, roh in Scheiben oder geraffelt.

MAGENSCHMERZEN

HAUSMITTEL: FENCHEL

Herkunft: Mittelmeerraum, Kleinasien

Inhaltsstoffe: ätherische Öle und Estragol

Effekt: entzündungshemmend und verdauungsfördernd. Lindert Blähungen, Krämpfe und Magen-Darm-Probleme.

WISSENSCHAFTLICH
BESTÄTIGT



Anwendung: Frisch zerdrückte Fenchelsamen mit heissem Wasser übergossen, etwa fünf Minuten ziehen lassen und trinken.



Annegret Reichwagen ...

... Was halten Sie von pflanzlichen Heilmitteln bei Schmerzen?

Pflanzliche Arzneimittel können Schmerzen lindern, ebenso wie einfache Hausmittel aus der Küche oder dem Garten. Allerdings sind auch die Pflanzenheilmittel nicht ohne Nebenwirkungen. So ist beispielsweise bei ätherischen Ölen Vorsicht geboten, wenn man diese bei Kleinkindern anwendet: Es kann zu Haut- und Schleimhautreizungen, Erbrechen oder im schlimmsten Fall zum Ersticken kommen. Generell gilt: Man sollte nur etwas anwenden, dessen Wirkung man gut kennt und bei dem es zu keinen gravierenden Nebenwirkungen kommen kann. Es können zudem Wechselwirkungen auftreten, wenn pflanzliche Arzneien zusätzlich zu einer bereits bestehenden Therapie eingesetzt werden. So bewirkt etwa Johanniskraut, das gerne bei depressiven Verstimmungen eingesetzt wird, dass die Wirkung anderer Medikamente verringert wird. Auch Grapefruitsaft kann andere Arzneien unwirksam machen.

Wann raten Sie zur Einnahme von pflanzlichen Heilmitteln?

Phytopharmaka sind sinnvoll bei gelegentlichen, kurz auftretenden Erkrankungen, wie zum Beispiel bei Erkältungskrankheiten, Schlafstörungen, Darmproblemen oder leichten Schmerzen. Bei akut auftretenden Schmerzen, die Sie schon aus früheren Situationen «kennen», können Sie ausprobieren, was Ihnen hilft. Werden die Symptome aber nach kurzer Zeit nicht deutlich besser oder verschlimmern sie sich sogar, ist es empfehlenswert, einen Arzt oder eine Apothekerin aufzusuchen und sich über das weitere Vorgehen abzustimmen.

Welche pflanzlichen Heilmittel wenden Sie selbst an?

Bei Ohrenscherzen lege ich unseren Kindern Säckchen mit kleingehackter Zwiebel aufs Ohr, auf blaue Flecken streiche ich Arnikagel, bei Bauchweh hilft mir Fencheltee oder Anis, und bei Halsweh lutsche ich gerne ein Salbeibonbon. Schon meine Grossmutter wusste, dass man mit ein paar Tropfen Pfefferminzöl, das man auf die Schläfen massiert, leichtes Kopfweh lindern kann, aber Achtung: Das ätherische Öl darf nicht in die Augen gelangen, da es sonst zu starken Reizungen kommt. Eine weitere Situation, in der ich Pflanzen einsetze, ist zum Beispiel bei Völlegefühl – hier hilft mir ein Ingwertee. Oder zu Beginn einer Blasenentzündung kann mit Cranberrysaft und viel Trinken eine Verschlimmerung verhindert werden.