

kostenlose Broschüre zum Mitnehmen

# Klosterheilkunde

# Arthrose



m-e-d-i-a 32 / 05.2006

crossmed Edition Heilkunde

## Vorwort

*Das hier in einigen Seiten vorgestellte Buch von 431 Seiten ist das Ergebnis eines kühnen und aufwendigen Unternehmens. Erstmals wird eine Synthese von altem Wissen und neuen Erkenntnissen über Heilpflanzen und -kräuter hergestellt, die früher in der Medizin eine ganz wesentliche Rolle gespielt haben.*

*Dieses Buch selbst ist das Ergebnis jahrelanger Pionierarbeit. Seit rund 20 Jahren sucht Dr. Mayer in Archiven und Bibliotheken nach den Quellen der Klostermedizin. Quellen - das sind manchmal unleserliche Pergamente oder auch prachtvolle Handschriften in vielen unterschiedlichen Sprachen. Ebenso lange erforscht Dr. med. Uehleke auf medizinischem Gebiet die Methoden der Naturheilkunde.*

*Dieses Buch fasst ihre Ergebnisse zusammen und schlägt damit ein faszinierendes Kapitel europäischer Kulturgeschichte auf: die Klostermedizin - und was davon heute noch gültig und in höchstem Maße nützlich ist.*

## Gesammeltes Wissen der Vorfahren

*In der Zeit vom 8. bis 13. Jahrhundert waren die Mönche verantwortlich für die medizinische Versorgung der Bevölkerung. Sie sammelten das Wissen aus früheren Zeiten - von den Ägyptern, Griechen, Kelten und Germanen.*

*Die Klosterheilkunde ist geschichtlich deswegen so bedeutsam, weil hier umfassende medizinische Werke geschaffen wurden, etwa die Schriften von Hildegard von Bingen oder der >Macer floridus<. Diese Werke behielten ihre Gültigkeit bis weit ins 19. Jahrhundert. Nicht wenige Mittel der Klostermedizin waren auch noch zu Omas Zeiten allgemein bekannt. Manches lebt bis heute in der Familientradition weiter. Zahlreiche Pflanzen und bestimmte Anwendungen sind inzwischen aber auch mit den Methoden von Naturwissenschaft und Medizin erforscht, und es wäre töricht, diese Erkenntnisse zu missachten. Klosterheilkunde, wie wir sie heute nennen und praktizieren, ist nur dann sinnvoll, wenn alte Erfahrungen mit modernen Erkenntnissen zusammengebracht werden. Dies erhöht erheblich die Sicherheit für jeden, der sie nutzt.*

*Es ist nicht ganz leicht, den Schatz der alten Erfahrungen unserer Vorfahren zu heben, aber es lohnt sich. Denn auch wir Europäer haben eine traditionelle Medizin, nicht nur die Chinesen.*

Herausgeber	crossmed GmbH m-e-d-i-a Verlag Ingo Titscher Oberer Schranenplatz 9 88131 Lindau Telefon 08382 - 409234 Telefax 08382 - 409236 info@m-e-d-i-a.de info@crossmed.de
Redaktion	Sabine Habicht PR Service Oberer Schranenplatz 9 88131 Lindau Telefon 08382 - 275056 Telefax 08382 - 275057 info@habicht.de www.habicht.de
Quellangaben	Handbuch der Klosterheilkunde 431 Seiten, vierfarbig, gebunden
Autoren	Dr. Johannes Gottfried Mayer Dr. med. Bernhard Uehleke Pater Kilian Saum OSB
Verlag und Rechte	Verlag Zabert Sandmann GmbH München www.zsverlag.de ISBN 3-89883-016-0
Auflage	1/2006

Weitere kostenlose Broschüren für die Wartezimmer von Ärzten, Kliniken, und Therapeuten sowie zur kostenlosen weitergabe in Drogerien und Reformhäusern finden Sie bei crossmed GmbH, Lindau sowie als druckbare PDF im Internet unter: [www.crossmed.de](http://www.crossmed.de)

Schon auf den Keilschrifttafeln aus der altbabylonischen Kultur finden sich erste Porträts von Pflanzen. Aber die wohl umfangreichste Überlieferung enthält ein ägyptischer Papyrus aus dem 16. vorchristlichen Jahrhundert, in dem etwa 700 tierische und pflanzliche Wirkstoffe dokumentiert werden. Von den Ägyptern wissen wir, dass sie die antibakterielle Wirkung von Knoblauch und Zwiebel nutzen, um beim Bau der Pyramiden den massiven Ausbruch von Infektionskrankheiten zu verhindern.

Das medizinische Wissen dieser ersten Hochkulturen wurde von den griechischen Gelehrten in der Antike teilweise wieder aufgenommen - sie gelten als die eigentlichen Begründer



Hippokrates

der abendländischen wissenschaftlichen Medizin und medizinischen Ethik. Einer der bekanntesten war Hippokrates. Nach ihm wurde eine Schriften-sammlung benannt, der >Corpus hip-pocraticum<, in dem bereits zahlreiche Anwe-ndungen pflanzlicher Mittel zur Heilung ver-schiedener Krankheiten beschrieben wurden. Das erste ausführliche europäische Heilpflanzenbuch schrieb der in Rom wirkende griechische Arzt Dioskurides um 60 n. Chr. Er fasste erstmals die Grundzüge der pflanzlichen Arzneimittellehre in dem Buch

>Materia medica< zusammen. Die ausführliche Beschreibung von etwa 600 Kräutern entwickelte sich schnell zu einem Standardwerk mit außeror-dentlichem Einfluss auf die europäi-sche Medizin. Es behielt seine Gültigkeit bis weit ins 17. Jahrhun-dert, nicht zuletzt auch, weil es für jede Pflanze eine Abbildung besaß und neben den Anwendungen die Synonyme der Pflanzennamen in Griechisch, Latein und Ägyptisch beifügte. Etwa Zeitgleich erschien von Plinius dem Älteren (23-79 n. Chr.) die vielbändige Naturkunde >Naturalis historia<, in welche die Schriften von mehreren hundert antiken Autoren eingeflossen sind, darunter auch zahl-reiche Berichte über den Gebrauch von Heilpflanzen.

Mehr als alle anderen sollte jedoch ein Mann die Geschichte der Medizin für die nächsten 1400 Jahre prägen: der griechische Leibarzt des römi-schen Kaisers Marc Aurel, Claudius Galenus von Pergamon, auch Galen genannt (129 bis etwa 200 n. Chr.). Er beschrieb als Erster die Vier-Säfte-Lehre, die wissenschaftlich Humoral-pathologie (von lat. humor = Saft und pathologia = Lehre der Krankheiten) heißt. Sie basiert auf der Annahme, dass alle Natur, ob Mensch, Tier, Pflanze oder die Erde, jeweils aus einem Gleichgewicht von vier miteinander verbundenen Elementen besteht. Das Verhältnis dieser Elemente zueinander ist dabei von zentraler Bedeutung, denn eine Störung des Gleichgewichts führt zu

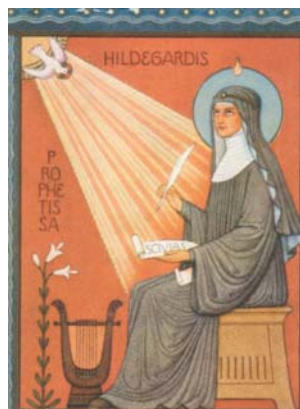
Unwohlsein und Krankheit. Die Aufgabe des Arztes ist es, das Gleichgewicht der einzelnen Elemente wiederherzustellen. In diese Theorie floss auch der Gedanke des griechischen Arztes Alkmaion (um 600 v. Chr.) ein, Gesundheit liege in der Harmonie von Gegensatzpaaren. Dies findet sich ebenso im Yin-Yang-Prinzip der chinesischen Medizin wieder.

## Die kluge Hildegard von Bingen

Für neue Impulse sorgte auch eine Frau, die zwar auf die Theorie der vier Säfte aufbaute, aber eine eigene, um theologische und moralische Aspekte erweiterte Heilkunde entwickelte: Hildegard von Bingen (1098-1179). Die Äbtissin der Klöster Disibodenberg und Rupertsberg legte das wohl letzte bedeutende Werk der Klostermedizin vor. Sie bezeichnete sich selbst als *indocta*, als Ungebildete. Doch das darf man getrost als Koketterie verstehen. Bereits in ihrer ersten Schrift, einer Auslegung der >Regula Benedikti<, greift sie in den Anweisungen zur medizinischen Versorgung auf Galen zurück und beweist somit ausgezeichnete Lateinkenntnisse. Sie verfasste neben anderen Werken auch zwei medizinische Schriften: die >Physica< und die >Causae et curae<.

Innerhalb der >Physica< findet sich ein großer Abschnitt zu Heilpflanzen, mit über 200 Kapiteln und erstmals

mit den volkstümlichen Bezeichnungen. Die deutschen Pflanzen- und auch Krankheitsnamen zeigen, dass Hildegard neben der traditionellen Klostermedizin durchaus auch mit dem volkstümlichen Heilwissen vertraut war und dieses sogar in ihre Texte einfließen ließ. Außerdem stellt sie in Ihren Werken Menschen-, Tier- und Pflanzenwelt, also die gesamte Schöpfung, erstmals in einen Gesamtkontext. Das Viererschema der Humoralpathologie wird hier kombiniert mit theologischen und moralischen Erwägungen. Diese Sichtweise ging auch in die Pflanzenmonographien der >Physica< ein. So gehört Hildegard zu den ganz wenigen mittelalterlichen Autoren medizinischer Literatur, die in ihren Werken religiös-moralische Betrachtungen mit heilkundlichen



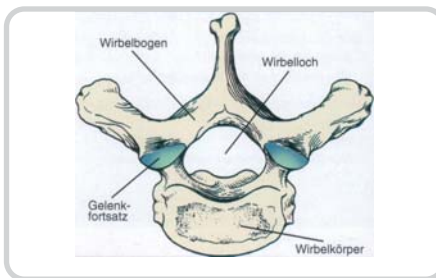
Hildegard von Bingen

Aweisungen verquicken. Während des Mittelalters blieb das Werk Hildegards relativ unbedeutend. Das lag wohl daran, dass Mitte des 12. Jahrhunderts die ersten großen pharmazeutischen Werke wie das >Circa inStans< aus der Medizinschule von Salerno gerade zur Verfügung standen und sich rasch über ganz Europa verbreiteten. Die volkstümliche Hildegard-Verehrung setzte jedoch unmittelbar nach ihrem Tod ein.

**K**onrad von Megenberg fasst in einer Abhandlung den anatomischen Wissensstand seiner Zeit (Mitte des 14. Jahrhunderts) zusammen: »Einige Meister sagen, dass der Mensch sechs Muskelstränge besitzt, zwei in den Händen, zwei in den Armen und zwei in den Beinen. Einige Gelehrte zählen noch vier weitere hinzu, die sie auch Muskelstränge nennen, und diese vier Stücke sind das Herz, das Gehirn und die zwei Hoden am Mann. Galen von Pergamon sagt aber, dass das Hirn kein Muskel sei. Nun sagen aber die anderen Gelehrten, dass es sich nicht ziemt, dass man die edlen Teile des Leibes Mäuslein (so bezeichnet der Megenberger die Muskelstränge) nennt, denn ein Muskelstrang ist das Geschirr der willentlichen Bewegung an den Gliedern und ist aus Fleisch und aus Adern zusammengefügt und aus natürlichen Bändern (Sehnen). Der arabische Gelehrte Rasis sagt, dass es fünfhundert und achtundzwanzig sind, wie es Galen lehrt. «

Über die Knochen schreibt Konrad von Megenberg: »Galen sagt, dass der Knochen zu den ersten Gliedern gehört, der in gleicher Art mehrfach vorhanden ist. Und der Knochen wurde von der Natur hart gemacht, weil er die weichen Gieder des Leibes aufrecht erhält, und sie können sich bewegen, weil sie unterschiedlich hart sind. Deshalb sind die Knochen das Gerüst des schwachen Fleisches wie die Pfähle, die eine Lehmwand zusammenhalten. Die harten Knochen sind inwändig hohl, weiß und belastbar. Die Knochen der Männer sind stärker als die der Frauen, außer bei den Frauen, die Amazonen genannt werden. «

## Der Bewegungsapparat



Es ist ein kompliziertes und zugleich faszinierendes System aus Knochen, Gelenken und den dazugehörigen

Bändern, Sehnen und Muskeln, das uns ermöglicht, zu gehen und zu laufen oder auch feinmotorische Arbeiten zu erledigen. Dieses System bezeichnet man allgemein mit dem Begriff Bewegungsapparat. Während das Skelett und die Gelenke den passiven Teil des Bewegungsapparats bilden, besteht der aktive Teil aus Muskeln, die über die Sehnen an den Knochen befestigt sind. Insgesamt hat der Mensch etwa 200 Knochen, die das Skelett, das Stützgerüst unseres Körpers, bilden.

**Knochen** sind gut durchblutet und deshalb schnell regenerierbar und sie sind mit einer feinen Schicht aus Bindegewebe umhüllt, der Knochenhaut. Bis auf die Gelenkflächen und die Ansatzstellen für die Sehnen liegt die Knochenhaut eng an jedem Knochen an. Man unterscheidet echte und unechte Gelenke: Bei den **unechten Gelenken** (z. B. Bandscheiben oder Kreuzbein) sind zwei Knochen über ein Füllmaterial miteinander verbunden. Sie ermöglichen nur eine geringe Bewegung. Bei den echten Gelenken sind die Knochen durch einen Gelenkspalt voneinander getrennt. Charakteristisch ist der Aufbau aus **Gelenkkopf** und aus **Gelenkpfanne**. Innen besteht das Gelenk aus **Knorpelgewebe**, welches nur von der Knochenseite her aufgebaut werden kann (nur beim Kind vor dem Schließen der Wachstumsfuge). Jedes Gelenk ist von einer straffen zweischichtigen Hülle umgeben, der so genannten **Gelenkkapsel**. Die äußere Schicht gibt den festen Halt und schützt auf diese Art und Weise vor falschen Bewegungen, die Verrenkungen oder auch Überstreckungen verursachen könnten. Die innere Schicht (Synovialmembran) besteht aus elastischen Fasern, in die die Nerven und Gefäße eingebettet sind. Diese Membran sondert die **Synovialflüssigkeit** ab, die die Gelenkflächen »schmiert« und zudem die gefäßlosen Knorpel ernährt. Einige besonders beanspruchte Gelenke, wie beispielsweise das

Kniegelenk, haben **Gelenkbänder**, die der Bewegungsführung dienen. Sie bestehen aus Bindegewebe, das nur begrenzt regenerierbar ist. Die Steuerung der Bewegung eines Gelenks erfolgt durch Anspannung der Beuge- oder Streckmuskulatur, wobei die jeweils entgegengesetzte **Muskulatur** locker lässt. Durch diese gegenläufige Zusammenarbeit der Muskeln können die Gelenke gezielt bewegt werden. Bei verkraempfter Haltung, etwa durch einseitige Beanspruchung, einseitige Bewegung oder Stress, lässt die Muskulatur nicht richtig locker: Es entsteht eine zu hohe Grundspannung (Tonus). Ein ständig zu hoher Tonus bedeutet für die Gelenke eine erhöhte Belastung und strapaziert außerdem die Muskulatur und die Bänder. Die **Wirbelsäule** besteht aus 24 Wirbelknochen, die durch Bandscheiben, Wirbelgelenke, Bänder und Muskeln miteinander verbunden sind. Die **Bandscheiben** trennen die **Wirbel** und wirken als Puffer bei Stößen und Belastungen. Die übereinanderliegenden Wirbel sind so geformt, dass sie den **Wirbelkanal** ringförmig umschließen, in dem das **Rückenmark** und die aus ihm austretenden Nerven geschützt vom Gehirn nach unten verlaufen können. Kleine Gelenke verbinden die Wirbel miteinander und sorgen dafür, dass sie gegeneinander beweglich sind. Zwischen zwei Wirbelkörpern treten wichtige Nerven aus, die Gehirn und Organe sowie Gliedmaßen im Körper verbinden.

**J**ohannes Platearius gibt eine ausführliche Schilderung der rheumatischen Erkrankungen: »Der Krampf in den Gelenken ist ein Leiden, das mit Anschwellung und Schmerz verbunden ist. (...) Gewöhnlich entsteht dies Leiden aus dem Blut sowie aus Gelbgalle und Weißschleim (Phlegma); am häufigsten jedoch durch einen Fluss der Säfte an den Schmerzensort.« Nahezu alle Erkrankungen der Muskeln und Gelenke hat man im Mittelalter auf die Gicht zurückgeführt. Man wusste damals also noch nichts über Arthrose oder Arthritis.

## Ursachen und Symptome

Gelenkverschleiß, die so genannte Arthrose, ist eine mit dem Alter fortschreitende Erkrankung. Am häufigsten betroffen ist das Kniegelenk, danach folgen Schultern, Hüften und Fingergelenke. Arthrose beginnt mit einer Verletzung des Knorpels. Dazu können angeborene Beeinträchtigungen im Bewegungsapparat, etwa X- oder O-Beine, oder auch Unfallfolgen beitragen, die bewirken, dass sich das Gelenk nicht mehr in der natürlichen Stellung befindet und überstrapaziert wird. Auch mechanische Überlastungen, die immer wiederkehren und einseitig auf das Gelenk einwirken, können zu Arthrose führen. Durch die winzigen Knorpelverletzungen kommt es zu einem vermehrten Abrieb der glatten und empfindlichen knorpeligen Gelenkoberflächen, die schließlich aufgeraut werden. Auf diese Weise entsteht eine Reibung im Gelenk, die zu einer Reizung der Gelenkschleimhaut und zu schweren Entzündungen führt. Dieser Zustand, den man aktivierte Arthrose nennt, macht sich

durch Schwellung, Rötung der Gelenkregion und Schmerz bemerkbar. Schont man die betroffenen Gelenke (Bettruhe, Ruhigstellung), können die Beschwerden nach wenigen Tagen abklingen oder gar vollständig verschwinden. Diesen Zustand bezeichnet man als **nicht-aktivierte Arthrose**.

## Strategien der Behandlung

Die aktivierte Arthrose muss anders behandelt werden als die nicht-aktivierte, die durch eine dauerhafte Grundbehandlung »im Zaum gehalten« werden kann.

## Nicht-aktiverter Zustand

1. Gesunde Lebensweise: Liegt eine Empfindlichkeit oder bereits die Schädigung eines Gelenks vor, gilt es, eine (erneute) Aktivierung der Arthrose möglichst zu vermeiden. Eine für die Gelenke günstige Lebensweise kann die Notwendigkeit eines künstlichen Gelenkersatzes (bei Hüfte oder Knie) unter Umständen

über Jahre hinauszögern, ohne dass man durch Schmerzen beeinträchtigt wird. Menschen mit geschädigten Knie- oder Hüftgelenken sollten zu große körperliche Anstrengungen vermeiden und das Folgende beachten: Laufen und Joggen sind eine enorme Belastung, insbesondere wegen der monoton verlaufenden Bewegungsmuster und wegen der harten Asphaltböden. Hilfreich sind hier gut gepolsterte Schuhe, die die Stöße auf die Gelenke etwas abpuffern können. Auch das Laufen auf weichem Waldboden dämpft die Stöße. Walking stellt übrigens eine gelenkschonendere Alternative bei gleichermaßen effektivem Kreislauftraining dar. Bergwanderer sollten wissen, dass die Kniegelenke beim Bergabgehen leicht überlastet werden.

Plötzliche Richtungswechsel z. B. bei schnellen Ballspielen, insbesondere bei Tennis und Squash, belasten die Gelenke erheblich. Langes Stehen oder Sitzen in einseitiger Position (Autofahren) ist ebenfalls ungünstig für die Gelenke. Günstig sind hingegen sanfte Bewegungen ohne allzu großen Druck auf die Gelenke wie beim Schwimmen und bei der Wassergymnastik.

Ergänzend ist eine gelenkschonende Lebensweise, eventuell mit beruflichen Konsequenzen, in Erwägung zu ziehen. Zum Ausgleich von muskelverspannendem Stress helfen niedrigintensive Entspannungsmethoden (progressive Muskelrelaxation, auto-

genes Training). Wichtig bei Arthrose ist außerdem ausreichender, gesunder Schlaf auf einer orthopädischen Matratze, da hier die Muskulatur deutlich entspannt wird und somit die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet werden.

2. Ernährungsumstellung: Eine natürliche Methode, die Entzündungsbereitschaft zu verringern, ist eine an Arachidonsäure arme Ernährung. Arachidonsäure ist im Stoffwechsel des Menschen die Ausgangssubstanz für an Entzündungsreaktionen beteiligte Prostaglandine. Sie kommt vorwiegend in fettem (Schweine)-Fleisch vor, deshalb wird sie bei einer fleischarmen Ernährung kaum zugeführt. (Weitere Lebensmittel mit hohem Gehalt an Arachidonsäure sind Eidotter, Schmalz (!), Thunfisch, Leberwurst, Rindfleisch oder Camembert.) Stattdessen sollte man ungesättigte Fettsäuren vom Omega-Typ zu sich nehmen - die Gegenspieler der Arachidonsäure bei Entzündungsreaktionen. Sie sind in größeren Mengen im Fischöl enthalten. Vegetarier erhalten mit einer wöchentlichen Fischmahlzeit genügend Omega-Fettsäuren, Fleischesser benötigen dagegen höhere Mengen an Omega-Fettsäuren, etwa durch Fischölkapseln.

Zu einer sinnvollen Ernährungsumstellung gehört auch die zusätzliche Aufnahme von Vitamin E, das als fettlösliches Vitamin in die Gelenkflüssigkeit gelangt und auf diese Weise die »Gelenkschmiere« verbessert.

Vitamin E kann die bei Entzündungen entstehenden Freien Radikale abfangen und so ein weiteres »Anheizen« der Entzündung vermeiden. Vitamin E kommt in verschiedenen pflanzlichen Ölen vor, insbesondere in Weizenkeim-, Sojakeim- und Sonnenblumenkernöl.

3. **Wärmetherapie:** Eine lokale Erwärmung der Haut und des darunter liegenden Gewebes fördert reflektorisch die Durchblutung, so dass sich die Muskulatur entspannt. Auch durchblutungsfördernde Rheumabäder haben zum Teil lang anhaltende Effekte.

## Aktivierter Zustand

1. **Heinmung der Entzündung:** Im Vordergrund der Behandlung der aktivierten Arthrose muss stehen, den Entzündungsprozess so rasch wie möglich aufzuhalten, um eine weitere Gelenkschädigung zu vermeiden. In schweren Fällen ist eine Behandlung durch den Arzt dringend vonnöten. Heilpflanzen vermögen die Entzündung zu lindern und damit die ärztliche Therapie zu unterstützen.

2. **Ruhigstellen der Gelenke:** Hierzu ist weitgehende Schonung, also Bettruhe, anzuraten. Das betroffene Gelenk sollte man so lagern, dass die zugehörige Muskulatur möglichst entspannt und schmerzfrei ist.

3. **Kühlung:** Um die Beschwerden zu lindern, helfen feuchte und kühlende Umschläge.

## Welche Heilpflanzen helfen?

- Um die Entzündungsbereitschaft zu reduzieren, werden bei Arthrose neuerdings die **Brennnessel** und die **Afrikanische Teufelskralle** eingesetzt. Brennnessel und Teufelskralle hemmen die Bildung der entzündungsvermittelnden Botenstoffe. Die Brennnessel enthält als wirksame Inhaltsstoffe Phenylpropane, die Teufelskralle ein Wirkstoffgemisch mit einem hohen Bitterstoffgehalt.
- Auch neuere hoch dosierte Mittel aus **Weidenrinde** werden zur Entzündungshemmung bei Arthrose eingesetzt, vorzugsweise aber erst dann, wenn sich eine neue Entzündung ankündigt. Weidenrinde wirkt über seine Salicylsäure-Verbindungen.
- Die ätherischen Öle von **Wacholder**, Lavendel, Rosmarin und Zitrone sind durchblutungsfördernd.
- **Heublumen**, ein Gemisch aus Blütenteilen, Samen, kleineren Blatt- und Stängelstücken verschiedener Wiesenblumen und Gräser, wirken muskelentspannend, indem sie die Hautdurchblutung anregen. Wichtige Bestandteile sind ätherische Öle und Cumarine.
- **Amika** ist ebenfalls eine stark entzündungshemmende Heilpflanze und eignet sich daher zur Behandlung der Arthrose in ihrer aktivierten Form. Die äußerliche Anwendung von Arnika ist nur bei solchen Gelenken sinnvoll, an die man von außen möglichst nah herankommt, etwa an Knien, Händen und Fingern.

Insbesondere bei der Dauerbehandlung, aber auch bei der Akutbehandlung vermag die Naturheilkunde effektiv zu helfen.

## Nicht-aktivierter Zustand

Zur Behandlung von Arthrose im nicht-aktivierten Zustand werden Heilkräuter und -pflanzen in Tees eingesetzt. Bei manchen Heilpflanzen ist eine Langzeit-Therapie notwendig, um eine optimale Wirkung zu erzielen. Die als sehr angenehm empfundenen Bäder mit entsprechenden Rheumabadezusätzen führen zu einer stärkeren Hautdurchblutung bei noch erträglichen Badetemperaturen. Reflektorisch scheinen sich dadurch die Muskeln zu lockern, wobei Wirbelsäule und Gelenke entlastet werden. Am besten eignet sich ein ansteigendes Bad: Dabei wird die Temperatur von 37 auf 39 °C erhöht. Jeden zweiten Tag etwa 15 Minuten baden. Für eine Kur sind mindestens 12 Bäder zu veranschlagen.

## Wärmetherapie

### • Heublumen

Für eine Anwendung als Heusack kann man sorgfältig geschnittenes und getrocknetes Gras verwenden, das in einen Kissenbezug gefüllt wird, oder auf Fertigpackungen aus der Apotheke zurückgreifen.

**Anwendung:** Den Heusack am besten leicht anfeuchten und dann in einem alten Kartoffeltopf dämpfen - er

selbst sollte nicht im kochenden Wasser liegen. 1 Stunde lang dämpfen, damit auch die Grashalme etwas weich werden. Anschließend den heißen Heusack herausnehmen, kurz an der Luft abkühlen lassen (erfahrene Bademeister werfen den Heusack zwischen ihren Händen hin und her und schütteln ihn dabei wie ein Kissen auf). Sobald keine Verbrennungsgefahr mehr besteht, den heißen Heusack auf die zu lockernde Muskelpartie legen und mit Tüchern wie bei einem Wickel fixieren, damit keine kühle Luft eindringen kann. Der Heusack bleibt so lange liegen, bis er nicht mehr als wärmend empfunden wird, also für ungefähr 1/2 bis 1 Stunde.

## Kur



### • Brennnessel

Brennnessel ist als **entgiftende** Frühjahrs- oder Herbstkur zu empfehlen. Zu der Kur gehört eine allgemeine Diät (Zurückhaltung in der Ernährung, wenig Fleisch und Wurst) und morgens und abends die Einnahme von Brennnessel, traditionell in Form von Brennnesselsaft. **Anwendung:** Morgens und abends 2 Esslöffel Brennnesselsaft einnehmen (z.B. zum Frühstück mit Kräutermüsli oder mit Fruchtsaft).

- **Teemischung**

Diese Teemischung soll die Brennnesselkur vervollständigen. Die Pfefferminzblätter und die Malvenblüten werden zur Verbesserung des Geschmacks hinzugefügt.

**Zusammensetzung:** 86 g Brennnesselkraut sowie 7 g Pfefferminzblätter und 7 g Malvenblüten.

**Teezubereitung:** 1 Esslöffel Teemischung mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 30 Minuten kochen lassen und abseihen. Über den Tag verteilt 6 Tassen trinken. Um eine optimal entwässernde und ausleitende Wirkung zu erzielen, pro Tasse Tee 2 Gläser Wasser nachtrinken.

## Tees

- **Teufelskrallenwurzel**

1 Esslöffel grob gepulverte Teufelskrallenwurzel mit 2 Tassen kochendem Wasser übergießen, 8 Stunden - am besten über Nacht - ziehen lassen. Vor dem Trinken noch einmal kurz aufkochen und danach abseihen. Diese zubereitete Menge wird auf 3 Tagesportionen aufgeteilt. Bei Bedarf kann man den Tee mit Fenchelhonig oder Ähnlichem süßen. Die



Wirkung setzt ungefähr ab der dritten Anwendungswoche ein.

- **Teemischung**

Brennnessel, Schachtelhalm, aber auch Johannisbeerblätter wirken entwässernd. Mädesüßkraut enthält wie die Weidenrinde Salicylsäure Derivate, die Schmerzen und Entzündungen lindern können. Die Johannisbeere sorgt für einen angenehmen Geschmack.

**Zusammensetzung:** 20 g Johannisbeerblätter, 20 g Weidenrinde, 20 g Brennnesselkraut, 20 g Ackerschachtelhalmkraut, 20 g Mädesüßblüten. **Teezubereitung:** 2 Teelöffel Teemischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 30 Minuten kochen lassen und dann abseihen. Über den Tag verteilt 5 bis 6 Tassen Tee trinken. Um die ausleitende Wirkung zu garantieren, über den Tag verteilt mindestens ebenso viele Gläser Wasser wie Tee trinken.

## Bäder

- **Heublumen**

**Badezusatz:** 300 bis 500 g Heublumen mit 5 Liter kaltem Wasser übergießen, 15 Minuten kochen lassen, abseihen und ins 38 bis 39 °C warme Badewasser geben. 10 bis 15 Minuten baden, Nach dem Bad sollte man sich sofort ins Bett legen und ruhen.

- **Rosmarinöl**

Rosmarinöl wird mit Eukalyptusöl kombiniert, um eine hautreizende und stärker durchblutungsfördernde Wirkung zu erreichen.

**Badezusatz:** 15 Tropfen Rosmarinöl und 10 Tropfen Eukalyptusöl mit 1 Becher Sahne verquirlen und ins 39 °C warme Badewasser geben. 20 Minuten baden.

## Öl

- **Massageöl**

Die Öle von Wacholder, Rosmarin, Lavendel und Zitrone reizen die Haut: Es kommt zu einer Förderung der Durchblutung, so dass die Entzündungen besser bekämpft werden können.

**Anwendung:** 10 Tropfen Wacholderöl, 10 Tropfen Rosmarinöl, 5 Tropfen Lavendelöl und 5 Tropfen Zitronenöl mit 30 ml Basisöl (z. B. Olivenöl) mischen und die erkrankten Gelenke sanft damit einreiben.

## Aktivierter Zustand

Zur Hemmung der Entzündung werden Heilpflanzen in Fertigpräparaten eingesetzt. Um die akuten Schmerzen zu lindern, empfiehlt die Klosterheilkunde feuchte Umschläge. Quarkwickel bzw. -umschläge haben sich ebenfalls zur Linderung von Entzündungen bewährt.

## Umschläge

- **Quark**

**Anwendung:** 250 g kalten Quark mit einem Schuss Essig verrühren und dick auf ein feuchtes Tuch auftragen. Mit der Quarkseite auf die Haut legen und mit einem Schal und Wolltuch abdecken und fixieren. Den Quarkwickel mehrere Stunden einwirken lassen.

- **Arnikablüten**

**Anwendung:** 4 Teelöffel Arnikablüten mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Ein Leinentuch in den Tee tauchen und noch warm auf die schmerzenden Stellen legen und 20 bis 30 Minuten einwirken lassen.

## Präparate aus der Apotheke

- **Arnika**

**Anwendung:** Arnika kann als Salbe oder Gel angewendet werden, das gleichzeitig kühlt und die entzündungshemmenden Wirkstoffe in die Haut bringt. Arnika-Gel aus dem Kühlschrank dick auftragen. Weniger günstig ist Arnika-Tinktur, die mit Wasser (1: 5) verdünnt werden muss.

- **Weidenrinde**

**Anwendung:** Wegen der hier erforderlichen hohen Dosierung (Tagesdosis bis zu 120 mg Salicin) empfehlen sich auf Fertigpräparate.

»Wenn zwischen der Haut und dem Fleisch des Menschen Flecken und Blasen hervorbrechen, dann soll Wundkraut in Wasser gekocht und warm aufgelegt werden, und jener wird geheilt werden.« Diese Zeilen aus der *>Physica<* Hildegards von Bingen werden von der Forschung gern auf die Arnika bezogen. Ausdrücklich erwähnt wird die Pflanze im 16. Jahrhundert zum Beispiel in einer überarbeiteten Fassung von Adam Lonitzers *>Kräuterbuch<*: »Bei den Sachsen gebraucht es (das Kraut) das gemeine Volk, bei denjenigen, die von höher herabgestürzt sind oder sich sonst bei der Arbeit verletzt haben.«



## Geschichte

In den medizinischen Werken der Antike sucht man die Arnika vergebens. Vieles spricht dafür, dass sich die vermutlich früheste Erwähnung im oben zitierten 44. Kapitel von Hildegards *Physica<* findet. Ganz sicher ist dies aber nicht, da die Äbtissin nicht ausdrücklich von der Arnika, sondern von »Wuntwurz« spricht. Sie gibt in diesem Zusammenhang aber genau diejenigen Anwendungsgebiete an, für die die »Bergwohlverleih«, so der deutsche Name der Arnika, berühmt wurde: äußere Verletzungen, Geschwüre, Flecken und Blasen zwischen Haut und Fleisch.

Namentlich taucht die Arnika erst im 15. Jahrhundert auf, und zwar als Abtreibungsmittel in volkssprachigen Schriften. Die Autoren der ersten gedruckten Kräuterbücher des 16. Jahrhunderts, Bock, Brunfels und Fuchs - drei Ärzte, die auch gern als die »Väter der Botanik« bezeichnet werden -, behandeln die Pflanze allerdings nicht, da sie bei ihren antiken Vorbildern nicht zu finden war. Dass sich einzig Pietro Andrea Matthioli, der Leibarzt von Kaiser Maximilian II., in seinem damals sehr berühmten

Kräuterbuch (1554 in Prag entstanden) der Arnika widmet, ist auch nur auf einen Irrtum zurückzuführen: Er bezog nämlich fälschlicherweise die Ausführungen, die er bei Dioskurides zum Wasserwegerich fand, auf die Arnika. So erklärt sich auch, warum die traditionellen Anwendungsgebiete des Wasserwegerichs (Durchfall, Magen-Darm-Beschwerden, Vergiftungen) noch bis ins 20. Jahrhundert als typisch für die Arnika galten.



Die >Leipziger Drogenkunde< hat ein großes Kapitel zum Rosmarin: »Rosmarinus heißt meerische Rose, ist heiß und trocken ( ... ) und wächst an dem Meere und an Bergen. Und wenn man vom Rosmarin in den Rezepten liest, so soll man die Blüten nehmen. Aber wenn man findet >libanotides< oder >dentrolibanum<, so nimmt man die Blätter. Und sie haben Kraft zu stärken durch ihren Wohlgeruch und lösen auf durch ihre Wärme, trocknen, reinigen und verzehren. ( ... ) Und haben die Kraft, die Schweißporen zu öffnen durch ihre Wärme. Gegen die Ohnmacht und die Herzschwäche gib die Blüten mit Wein.«

## Geschichte

Obwohl Rosmarin aus dem Mittelmeerraum stammt, scheint er in der Medizin der Antike keine besondere Rolle gespielt zu haben.

Dioskurides erwähnt die Pflanze in seinen heilkundlichen Schriften nur beiläufig. Es ist ein Verdienst der Klosterheilkunde, Rosmarin als Arzneipflanze entdeckt zu haben. Bereits das >Lorscher Arzneibuch< nennt die Pflanze in einem Rezept gegen Erschöpfung und Schmerzen. Den Erfolg des Rosmarins zu Heilzwecken bestätigt nicht nur der Befehl Karls des Großen, dieses Kraut auf seinen Krongütern anbauen zu lassen; auch im berühmten St. Galler Klosterplan aus dem Jahr 830 wird Rosmarin mit angeführt. Das Kraut avancierte zu einer der beliebtesten Arzneipflanzen,

wie noch im 15. Jahrhundert die oben zitierte >Leipziger Drogenkunde< bezeugt. Es entstanden viele kleine medizinische Traktate, die mit den Wunderkräften des Rosmarins fast alle Beschwerden heilen wollten: Er wurde als Anregungs- und Stärkungsmittel gepriesen, galt aber auch bei Magenverstimmungen, Appetitlosigkeit, Blähungen, Leberleiden, Asthma und Rheuma als hilfreich.

### • *Herkunft und Anbau*

Der Rosmarin gehört zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceen). Der immergrüne Strauch kann bis zu 1 Meter hoch werden und wächst an warmen, sonnigen Standorten. Er wird z. B. in Italien, Südfrankreich und Spanien angebaut, das beste Rosmarinöl soll aus Südfrankreich kommen.

### • *Verwendete Teile und Inhaltsstoffe*

In der Heilkunde werden die nadel-förmigen Rosmarinblätter und das aus ihnen gewonnene Öl verwendet. Die Blätter enthalten ätherisches Öl, Gerb- und Bitterstoffe, Flavonoide, Triterpensäuren sowie Triterpenalkohole. Das Rosmarinöl besteht fast ausschließlich aus Terpenen, eine Hauptkomponente ist Campher (bis zu 25 Prozent). Die Blätter haben eine schwache bakterien- und virenhemmernde Wirkung und einen krampflösenden Effekt. Das Öl regt zusätzlich das zentrale Nervensystem an und hat eine leicht durchblutungsfördernde Wirkung.

### • *Anwendungsgebiete*

Wissenschaftlich anerkannt ist die innerliche Anwendung von Rosmarinblättern und Öl bei Verdauungsbeschwerden und krampfartigen Magen-, Darm- und Gallestörungen. Äußerlich wird es zur unterstützenden Behandlung rheumatischer Schmerzen und bei Kreislauf-

beschwerden empfohlen. Das Öl wird bei Erschöpfungszuständen, zur Förderung der Hautdurchblutung und zur unterstützenden Therapie von Zerrungen und Verstauchungen genutzt.

In der Erfahrungsheilkunde wird Rosmarin bei Frauenleiden wie »Fluor albus« (weiblicher Ausfluss), nervösen klimakterischen Problemen und Menstruationsbeschwerden eingesetzt.

### • *Anwendungsform und Dosierung*

Die Rosmarinblätter kann man als Teezubereitung, aber auch als ätherisches Öl verwenden. Bei den Blättern beträgt die Tagesdosis 4 bis 6 g. Bei innerlichem Gebrauch nimmt man 3- bis 4-mal täglich 3 bis 4 Tropfen auf Zucker, in Honig oder in einem warmen Getränk ein. Die Tagesdosis beträgt 10 bis 20 Tropfen.

- Bei Rheuma und Kreislaufbeschwerden hat sich ein Bad mit Rosmarinöl bewährt: 10 bis 15 Tropfen Rosmarinöl mit 1 Becher Sahne mischen und in das 38°C warme Badewasser geben. 20 bis 30 Minuten baden. Aber: Rosmarinbäder wegen der anregenden Wirkung nicht am Abend vor dem Schlafengehen nehmen.

- Zur Anregung bei Kreislaufschwäche empfiehlt sich auch eine Aromatherapie mit Rosmarinöl.

- Bei Verdauungsbeschwerden und Erschöpfungszuständen ist Rosmarinwein beliebt, den man fertig beziehen oder selbst herstellen kann: 20 g Rosmarinblätter in 1 Liter Weißwein 1 Woche ziehen lassen und abseihen. Täglich 2- bis 3-mal 20 ml einnehmen.

#### Gegenanzeigen:

Rosmarinöl und -wein sollten nicht während der Schwangerschaft eingenommen werden. Ebenso ist von einer hoch dosierten Daueranwendung abzuraten.

Nebenwirkungen sind nicht bekannt.

#### Teezubereitung:

1 Teelöffel Rosmarinblätter mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Bei Erschöpfung nach grippalen Infekten täglich 3 bis 4 Tassen trinken.

Seite	Vorwort
3	Begründer der Kräutermedizin
4	Wissensstand im 14. Jahrhundert
5	Anatomische Grundlagen
6	Die Arthrose
7	Behandlung der Arthrose
8	Heilpflanzen zur Behandlung
9 - 11	Bewährte Anwendungen
12 - 13	Steckbrief der Heilpflanze Arnika
14 - 16	Steckbrief der Heilpflanze Rosmarin

Die Volksmedizin setzte die Pflanze im 16. Jahrhundert jedoch schon genauso ein, wie wir es noch heute kennen: bei stumpfen Verletzungen, Blutergüssen und entzündlichen Hautveränderungen.

### • **Herkunft und Anbau**

*Arnica montana* gehört zur Familie der Korbblütler (Asteraceen) und war in den Mittelgebirgen Europas einst eine weit verbreitete Blume. Da sie, wie Goethe noch im 19. Jahrhundert berichtete, in riesigen Mengen für die Apotheken gesammelt wurde und auszusterben drohte, wurde sie unter Naturschutz gestellt. Erst vor wenigen Jahren ist es gelungen, *Arnica montana* für einen ertragreichen Feldanbau zu züchten. Alternativ wurde (und wird) die nordamerikanische Wiesenarnika (*Arnica diamissonis*), die eine ganz ähnliche Zusammensetzung an Wirkstoffen besitzt, für den pharmazeutischen Bedarf kultiviert.

### • **Verwendete Teile und Inhaltsstoffe**

In der Heilkunde werden vorwiegend die Blüten der Arnika verwendet, selten auch die Wurzel. Die Pflanze besitzt ein sehr komplexes Gemisch von Inhaltsstoffen, das je nach Herkunft stark variiert. Vor allem sind es Bitterstoffe (Sesquiterpenlactone), Flavonoide und ätherisches Öl. Entsprechend groß ist das Wirkungsspektrum: Arnikablüten wirken entzündungs- und keimhemmend, antirheumatisch und gegen Nervenschmerzen (antineuralgisch).

### • **Anwendungsgebiete**

Wissenschaftlich anerkannt ist die äußerliche Anwendung von Arnikablüten bei der Behandlung von Verletzungs- und Unfallfolgen wie Blutergüssen, Prellungen, Quetschungen und Verstauchungen. Darüber hinaus werden sie bei Frakturödemen, rheumatischen Muskel- und Gelenksbeschwerden und chronisch venöser Insuffizienz eingesetzt sowie bei Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum und zur Behandlung von Insektenstichen.

### • **Anwendungsform und Dosierung**

Auszüge aus Arnikablüten werden meist zu Salben verarbeitet und äußerlich angewendet. Umschläge mit Arnika-Tinktur oder einem Aufguss wirken lindernd bei Rheumaschmerzen und stumpfen Verletzungen. Bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum verwendet man die 10-fach verdünnte Tinktur als Gurgellösung.

Die innerliche Anwendung, etwa als Tee, wird heute abgelehnt, da Arnika giftig wirkende Stoffe enthält.

**Gegenanzeigen:** Bei einer Allergie gegen Korbblütler darf Arnika nicht angewendet werden.

**Nebenwirkungen:** Bei längerer Anwendung auf verletzter Haut kommt es häufig zu Bläschenbildung und es können Ekzeme auftreten.

## Hier könnte Ihre Anzeige stehen .....

### Werbung in einer crossmed Broschüre?

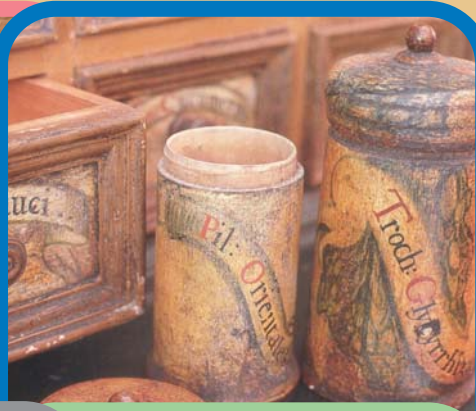
... unsere Broschüren werden vom Arzt aufgrund unserer Neutralität und fachlichen Kompetenz ausgewählt, sie liegen kostenlos und mit der Aufforderung "Zum Mitnehmen" im Wartezimmer.

Zirka 40 Millionen Besucher frequentieren jährlich die Wartezimmer der Arztpraxen, Krankenhäuser und Therapeuten.

Crossmed Broschüren, die sich gut für Image- und Produktwerbung eignen, fertigen wir unter den Editionen "Arzt und Patient im Gespräch", "Vorgelesen", "Begegnungen" und "Natur in Bildern".

Hohe Effizienz in Produktion und Verteilung ist neben der unbedingten Neutralität des Inhaltes das besondere Markenzeichen der crossmed GmbH.

Unsere Neuerscheinungen finden sie laufend auch als ausdruckbare PDF im Internet unter [www.crossmed.de](http://www.crossmed.de).



## Information zum Mitnehmen!

Crossmed Informationsbroschüren aus der Serie **"Welt in Bildern"** und der Edition **"Arzt und Patient im Gespräch"** finden Sie bei Ihrem Facharzt, in Kliniken, Rehasentren sowie in vielen Apotheken und Drogerien. Selbstverständlich kostenlos zum Mitnehmen oder zu bestellen unter [www.crossmed.de](http://www.crossmed.de) im Internet. Hier finden Sie auch die Themenliste der aktuellsten Informationsbroschüren.



**crossmed**