



ulmer

Helga Ell-Beiser

NATUR- HEILKUNDE FÜR FRAUEN

Ganzheitliche Gesundheit
mit Heilpflanzen und
Hausmitteln

Flavonoide

Bei den Flavonoiden handelt es sich um Pflanzenfarbstoffe. Der Name Flavonoide kommt vom lateinischen Begriff *flavus*, gelb, da sie oft an der gelben Färbung der Blüten beteiligt sind. Man verwendete einige dieser Pflanzen, zum Beispiel die Färberkamille, früher tatsächlich zum Gelbfärben von Stoffen.

Nach der Namensgebung stellte man allerdings fest, dass Flavonoide auch andere Farben aufweisen können, etwa weiß (zu finden in den weißen Zungenblüten der Kamille – für die gelben Röhrenblüten sind Carotinoide verantwortlich) oder auch blaurot bis violett (zum Beispiel in den Heidelbeeren). Diese violetten Farbstoffe heißen Anthocyane – und gehören eben auch zu den Flavonoiden.

So wirken sie → Unter dem Sammelbegriff der Flavonoide werden über 6500 chemische Verbindungen zusammengefasst. Sie sind in Untergruppen aufgeschlüsselt. Zu ihnen gehören zum Beispiel auch die Isoflavone, die in der Frauenheilkunde eine Rolle spielen. Die Flavonoide haben zwar eine ähnliche chemische Grundstruktur, aber viele unterschiedliche Wirkungen. Früher wurden sie auch Vitamin P genannt, da sie die Gefäßpermeabilität (Gefäßdurchlässigkeit) beeinflussen.

Unspezifische Wirkungen:

- antioxidativ, zellschützend: alle Flavonoidpflanzen (Heilpflanzen und auch Lebensmittel!)

Spezifische Wirkungen:

- beruhigend, stimmungsaufhellend, angstlösend: Johanniskraut, Passionsblume
- durchblutungsfördernd (vor allem der kleinen Blutgefäße), nervenschützend: Ginkgo
- entzündungshemmend: Arnika, Kamille, Ringelblume
- gefäßabdichtend (Venen), ödemprotektiv (vor Ödemen schützend): Buchweizen, Rosskastanie, Weinlaub
- harntreibend: Ackerschachtelhalm, Birke, Goldrute
- herzstärkend: Weißdorn
- krampflösend: Kamille, Süßholz
- leberschützend (antihepatotoxisch): Artischocke, Gelbwurz, Mariendistel

- östrogenähnlich: Rotklee, Soja
- schweißtreibend: Holunder, Linde

So finden sie Anwendung → Die entsprechenden Flavonoidpflanzen mit ihrer spezifischen Wirkung können Sie einsetzen bei:

- depressiven Verstimmungen und Ängsten
- arteriellen Durchblutungsstörungen
- Wunden, Ekzemen, Scheidenentzündungen
- Venenbeschwerden
- Durchspülung der Nieren bei Harnwegsinfekten, Ausleitungskuren
- Prophylaxe und Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzschwäche, Hypertonie, Hypotonie)
- Wechseljahrbeschwerden
- Magenbeschwerden
- Prophylaxe und Therapie bei Lebererkrankungen
- Erkältungen, Atemwegsinfekten, Fieber

Was beachten? → Dies ist von der jeweiligen Pflanze abhängig. Hinweise finden Sie gegebenenfalls bei den Heilpflanzenporträts oder bei den Indikationskapiteln.

Gut zu wissen → Aufgrund der guten Verträglichkeit sind in der Regel keine Nebenwirkungen zu befürchten. Dies ist von Bedeutung, da zu therapeutischen Zwecken einige der Pflanzen (zum Beispiel Ginkgo, Mariendistel und Weißdorn) über einen längeren Zeitraum eingenommen werden müssen.

In welcher Form? → Flavonoide sind sehr hitzestabil und bleiben deshalb beim Kochen weitgehend erhalten. Außerdem sind sie gut zu lösen in Wasser und Alkohol. Folglich sind sie zu finden in Tees und Tinkturen, aber auch in Fertigarzneimitteln, Auflagen, Bädern und als Nahrung.



Darin sind sie zu finden → Flavonoide schützen die Pflanzen zum Beispiel vor der Sonneneinstrahlung und locken Insekten zur Bestäubung an. Deshalb sind sie vor allem in den Pflanzenteilen über der Erde zu finden. Eine der wenigen Ausnahmen ist das Süßholz mit seinen gelblichen, flavonoidhaltigen Wurzeln.

Ackerschachtelhalm (Kraut), Arnika (Blüte), Artischocke (Blatt), Birke (Blatt), Buchweizen (Kraut), Gelbwurz (Wurzelstock), Ginkgo (Blatt), Goldrute (Kraut), Holunder (Blüte), Johanniskraut (Kraut), Kamille (Blüte), Linde (Blüte), Mariendistel (Frucht), Passionsblume (Kraut), Ringelblume (Blüte), Rosskastanie (Samen), Rotklee (Blüte), Soja (Bohnen), Süßholz (Wurzel), Weinlaub (Blatt), Weißdorn (Blatt mit Blüte)

Beispiele für Flavonoide in Lebensmitteln

Anthocyane (Heidelbeeren, Kirschen, Trauben), Flavanoole (Dunkle Schokolade, Grüner und Schwarzer Tee, Rotwein), Flavanone (Grapefruit, Orange, Zitrone), Flavone (Brokkoli, Paprika, Pfeffer), Flavonoole (Zwiebel, Apfel, Bohnen), Isoflavone (Kichererbsen, Linsen, Sojabohnen)



Goldrute ist reich an Flavonoiden.

Essen Sie sich gesund!

Zahlreiche pflanzliche Lebensmittel → Darin sind sie zu finden enthalten Flavonoide. Da diese antioxidativ wirken – also Ihre Zellen schützen – können die genannten Lebensmittel eine Krebsprophylaxe sein.

Gerbstoffe

Die Gerbstoffe aus den Pflanzen binden Eiweißstoffe von Haut und Schleimhaut und überführen sie somit in eine feste, widerstandsfähige Oberfläche. In Gerbereien wurden sie früher zum Gerben von Tierhäuten eingesetzt. Tierische Haut wurde damit zu Leder verarbeitet. Man nutzte dazu in erster Linie Eichenrinde, aber auch Fichtensrinde und Kastanienholz.

Brauner Tassenrand

Bereiten Sie Gerbstofftee immer frisch zu und trinken Sie ihn zeitnah. Denn bei langem Stehen „purzeln“ die Gerbstoffe aus dem Tee heraus. Sie lagern sich dann als brauner Rand in der Tasse oder der Teekanne ab.

So wirken sie → Durch das Gerben, also das Vernetzen von Eiweißen der Haut und der Schleimhaut, wirken Gerbstoffe zusammenziehend (adstringierend). Infolgedessen wirken sie auch austrocknend, stopfend, blutstillend, schmerz- und juckreizstillend, schleimhautschützend, schleimhautabdichtend, entzündungshemmend und keimhemmend.

So finden sie Anwendung → Gerbstoffe können vielseitig eingesetzt werden. Sie wirken äußerlich auf der Haut sowie bei innerlicher Anwendung auf der Schleimhaut. Vom Blut werden sie aber in der Regel nicht resorbiert (aufgenommen).

Innerliche Anwendung:

- Das klassische Anwendungsgebiet für Gerbstoffe ist der Durchfall (Blutwurz, Gänsefingerkraut, Heidelbeere), und zwar in Form von Tees.

Äußerliche Anwendung:

- bei nässenden Ekzemen (Eiche, Walnuss, Zistrose) als Auflage
- bei Angina (Zistrose), Mund-, Rachen- und Zahnfleischentzündungen (Salbei) zum Gurgeln und Spülen
- bei Wunden (Zaubernuss), Dammschnitten und Rissverletzungen nach Geburten (Eiche) als Auflage und Bad
- bei entzündeter Schleimhaut im Vaginal- und Vulvabereich (Frauenmantel, Rose) als Spülung und Zäpfchen
- bei Hämorrhoiden (Zaubernuss) als Sitzbad und Zäpfchen
- bei übermäßigem Schwitzen, zum Beispiel in den Wechseljahren (Salbei), als Waschungen und Deo
- bei Lippenherpes (Melisse, Storchschnabel) durch Auftupfen des Frischpflanzensaftes oder der Tinktur

Was beachten? → Nicht anwenden sollten Sie die austrocknenden Gerbstoffe bei trockenen Ekzemen und trockenen Schleimhäuten sowie bei Verstopfung.

Bei längerfristiger Anwendung kommt es zum Austrocknen der Haut und der Schleimhaut. Vor allem können sie zu Magenschleimhautreizungen bis hin zum Brechreiz führen.

Des Weiteren können Gerbstoffe andere Medikamente binden und so deren Aufnahme und Wirkung verhindern.

Kurz oder lang?

Je länger Sie Ihren Schwarztee ziehen lassen, desto mehr Gerbstoffe werden freigesetzt, und das anregende Alkaloid Koffein (früher Teein genannt) wird gebunden. Für den Genuss empfehle ich Ihnen deshalb kurze Ziehzeiten (von 3–5 Minuten). Möchten Sie aber die Gerbstoffe medizinisch nutzen, dann lassen Sie den Tee möglichst lange (bis zu 20 Minuten) ziehen.

In welcher Form? → Gerbstoffe lösen sich gut in heißem Wasser und in Alkohol, aber schwer in kaltem Wasser und fetten Ölen. Sie kommen deshalb folgendermaßen zum Einsatz:

- **Innerlich:** als Tee und Tinktur
- **Äußerlich:** als Auflage, Bad, Frischpflanzensaft, Gurgelmittel, Spülung, Waschung und Zäpfchen

Darin sind sie zu finden → Blutwurz (Wurzelstock), Brombeere (Blatt), Eiche (Rinde), Frauenmantel (Kraut), Gänsefingerkraut (Kraut), Gundermann (Kraut), Heidelbeere (Frucht), Himbeere (Blatt), Johanniskraut (Kraut), Melisse (Blatt), Pfefferminze (Blatt), Rose (Blüte), Rosmarin (Blatt), Salbei (Blatt), Stinkender Storchschnabel (Kraut), Teestrauch (Blatt), Walnuss (Blatt), Zaubernuss (Blatt, Rinde), Zistrose (Kraut)



Die Rinde der Eiche enthält sehr viele Gerbstoffe.



Kieselsäure

Kieselsäure ist wichtig für unseren Zellstoffwechsel und Zellaufbau. Sie stärkt das Bindegewebe und strafft die Haut. Außerdem wirkt sie stärkend auf das Immunsystem, hält die Blutgefäße elastisch, wirkt regenerierend auf die Knorpel und ist sogar am Aufbau der Knochen beteiligt. Kieselsäure verleiht somit nicht nur der Pflanze Halt und Festigkeit, sondern auch uns.

So wirkt sie → In der Frauenheilkunde spielt Kieselsäure eine große Rolle, da sie für Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe unentbehrlich ist. Genau gesagt wirkt sie bindegewebskräftigend, den Zellstoffwechsel aktivierend, sie hilft beim Knochenaufbau, verhindert Hautfalten und hemmt den Alterungsprozess. Außerdem regt Kieselsäure die Wundheilung an und stärkt das Lungengewebe.

So findet sie Anwendung → Bei schwachem Bindegewebe, Cellulite, stumpfen und dünnem Haar, bei weichen und brüchigen Nägeln. Außerdem wird Kieselsäure eingesetzt zur unterstützenden Behandlung oder noch besser zur Vorbeugung von Osteoporose. Früher spielten kieselsäurehaltige Pflanzen eine Rolle bei der Behandlung von Lungenerkrankungen.

Was beachten? → Nichts, da die Kieselsäure gut verträglich ist.

In welcher Form? → Als Tee, Tinktur, Umschläge oder Fertigarzneimittel (Kapseln, Gel, Mineralerde)

Langsam zubereiten

Um beim Ackerschachtelhalm möglichst viel Kieselsäure zu lösen, bereiten Sie einen Ackerschachtelhalmttee als **Mazerationsdekokt** zu → Seite 40. Der Grund ist folgender: Kieselsäure ist in Wasser sehr schlecht und nur langsam löslich. Deshalb wird der Schachtelhalm zuerst 12 Stunden (am besten über Nacht) in kaltem Wasser ausgezogen, damit sich die Zellwände öffnen, und anschließend über einen längeren Zeitraum gekocht (etwa 20–30 Minuten).

Darin ist sie zu finden → Pflanzen aus der Familie der Gräser (etwa Hafer, Hirse, Quecke) und der Raublattgewächse (etwa Beinwell, Lungenkraut) sowie die Schachtelhalme nehmen viel Kieselsäure aus dem Boden auf und lagern sie in den Zellmembranen oder der Zellsubstanz ein. In der Pflanzenheilkunde wird vor allem die Kieselsäurepflanze Nr. 1, der Ackerschachtelhalm (Kraut) → Porträt, Seite 344, verwendet. In der Volksmedizin spielen auch Vogelknöterich (Kraut) und Hohlzahn (Kraut) eine Rolle.



Ackerschachtelhalm ist die Kieselsäurepflanze schlechthin.

Salicylate

Zu den Salicylaten gehören Salicin (das zum Beispiel in der Weide vorkommt), Salicylaldehyd und Methylsalicylat (beide Wirkstoffe sind im Mädesüß vorhanden).

Salicin ist vom lateinischen Wort *salix* für Weide abgeleitet. Im Jahre 1828 wurde es erstmals vom Apotheker Johann Andreas Buchner aus der Weidenrinde isoliert. Für die Entwicklung des heutigen Aspirins standen Weide und Mädesüß Pate. Der Name Aspirin setzt sich zusammen aus **A** für Acetylsalicylsäure und **Spirin**, abgeleitet von *Spiraea ulmaria*, die Spierstaude (Mädesüß). Salicylate in den Pflanzen liegen als sogenanntes Prodrug vor und werden erst in der Leber zur Salicylsäure umgewandelt. Beim Salicin (aus der Weide) dauert dieser Vorgang rund 2-3 Stunden. Dafür hält die Wirkung dann aber bis zu 12 Stunden an und kann somit bei einer regelmäßigen Einnahme alle 12 Stunden zu einem schmerzstillenden „Rund-um-die-Uhr-Effekt“ führen.

So wirken sie → Salicylate beziehungsweise die Salicylsäure wirken schmerzlindernd, entzündungshemmend und fiebersenkend.

Gut zu wissen → Die Salicylsäure wirkt nicht wie die Acetylsalicylsäure (Aspirin) blutverdünnend. Sie kann also nicht zur Blutverdünnung eingesetzt werden, um einem Schlaganfall oder Herzinfarkt vorzubeugen!

So finden sie Anwendung → Rheumatische Beschwerden, Kopf-, Menstruations- und Rückenschmerzen sowie fieberhafte Infekte

Was beachten? → Nicht anwenden bei einer Überempfindlichkeit auf Salicylate. Außerdem kann es zu Magenschleimhautreizungen kommen, allerdings wesentlich seltener als bei der Acetylsalicylsäure (Aspirin).

Bei der gleichzeitigen Einnahme mit blutverdünnenden Medikamenten wie zum Beispiel Thrombozytenaggregationshemmern (ASS) oder Antikoagulantien vom Cumarin-Typ (Marcumar) kann es, gewissermaßen als Wechselwirkung, eventuell zu einer erhöhten Blutungsneigung kommen.

In welcher Form? → Als Tee, Tinktur und Fertigarzneimittel

Darin sind sie zu finden → Pflanzen mit Salicylaten wachsen oft an feuchten Standorten. Typische Salicylat-Pflanzen sind Mädesüß (Blüte, Kraut), Pappel (Rinde, Blatt), Stiefmütterchen (Kraut), Weide (Rinde). Übrigens entstehen auch die damit behandelten Krankheiten in Verbindung mit Nässe und Kälte (Rheuma, Erkältungen).



Die Silberweide enthält in ihrer Rinde viel Salicin.