

Weiterbildung Wundmanager 2010

Projektarbeit

Die Rolle der Natur in der Wundbehandlung

Anja Wösch
Trientlstraße 34 / Top 2
6060 Hall in Tirol
e-mail: instyle@gmx.at

Hall in Tirol, im Juni 2010

Vorwort

Die Natur ist für mich schon immer faszinierend gewesen. Seit einiger Zeit interessiere ich mich sehr für Pflanzen und Kräuter, deren Wirkungen und Anwendungsmöglichkeiten. Vor allem in den letzten Monaten habe ich zahlreiche Kurse besucht.

Letztes Jahr im Winter habe ich an einem Aromapflege-Grundkurs für Pflegepersonen teilgenommen. Es war ein zweitägiges Seminar, das mich von der ersten Minute bis zum Schluss in den Bann gezogen hat. Von da an wurde mir bewusst, welche Kraft in der der Natur steckt und welche Möglichkeiten sie bietet.

Auch an Kräuterwanderungen habe ich teilgenommen. Mein Problem anfangs war und ist es teils auch jetzt noch, dass ich zwar die Wirkungen von Pflanzen kenne oder nachlesen kann, doch war ich mir nie sicher, ob ich das RICHTIGE Kraut in der Natur auch finde. Für mich hat anfangs alles ähnlich ausgesehen. Der kontinuierliche Wissensaustausch mit erfahrenen Personen, bringt mir langsam die Sicherheit, Pflanzen zu erkennen und dies mit 100 %iger Gewissheit, denn eine Verwechslung könnte fatale Folgen mit sich bringen.

Früher habe ich nie genau darauf geachtet, wenn ich durch eine Wiese spaziert bin, was dort alles wächst und gedeiht. Mittlerweile versuche ich die Blumen und Grünpflanzen zu bestimmen und teilweise gelingt mir das schon ganz gut. Den Spitzwegerich kenne ich zum Beispiel jetzt zu 100 % und er hat sowohl mir als auch in meinem Freundeskreis gute Dienste geleistet. Diesen Sommer haben mich zahlreiche Gelsen und Bremen gestochen und wahrscheinlich weiß jeder, dass der Juckreiz einen in den Wahnsinn treibt. Meist war ich zu Fuß am Berg oder mit dem Fahrrad unterwegs und hatte natürlich keine entsprechende Salbe aus der Apotheke dabei. Ich muss zugeben, ich habe an die mir erzählte Wirkung nicht geglaubt, bis ich es selbst ausprobiert habe. Auch meinem Freund, den eine Biene am Finger gestochen hat, habe ich ein Spitzwegerichblatt etwas zerrieben - damit die Flüssigkeit austritt - und um den Finger gewickelt. Die Wirkung war sehr

positiv, es kühlte und linderte den Juckreiz. Das ist nur ein Beispiel, das ich aus eigener Erfahrung weiter erzählen kann.

Als ich dieses Jahr im Frühjahr mit dem Kurs zum Wundmanager begonnen habe, wusste ich sehr schnell welches Thema ich wähle. Mein Wissen über die gesundheitsfördernden und –erhaltenden Möglichkeiten der Natur ist derzeit noch gering, aber es wächst stetig und macht mir unendlich viel Spaß.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	4
2	Allgemeines	5
2.1	Sicherheit in der Anwendung natürlicher Heilmittel.....	5
2.2	Wirkstoffe der Heilpflanzen.....	6
2.2.1	Ätherische Öle.....	6
2.2.2	Alkaloide.....	7
2.2.3	Bitterstoffe.....	7
2.2.4	Kumarine.....	7
2.2.5	Senföle.....	7
2.2.6	Gerbstoffe.....	7
2.2.7	Flavonoide.....	8
2.2.8	Schleimstoffe.....	8
3	Einzelne Heilpflanzen im Porträt	9
3.1	Lavendel (<i>Lavandula angustifolia</i>)	9
3.2	Echte Kamille (<i>Matricaria recutita</i>)	11
3.3	Ringelblume (<i>Calendula officinalis</i>).....	13
3.4	Arnika (<i>Arnica montana</i>)	16
3.5	Echtes Johanniskraut (<i>Hypericum perforatum</i>)	19
3.6	Beinwell (<i>Symphytum officinale</i>).....	21
4	Anwendung von Heilpflanzen – Praxisbeispiele.....	24
4.1	Wundbehandlung mit ätherischen Ölen nach operativer Sanierung eines chronischen Abszesses	24
4.2	Wundversorgung von exulcerierenden Tumoren	28
4.3	Heilpflanzen bei <i>Ulcus cruris</i>	30
4.4	Sprunggelenksverletzung: Beinwellwurzel wirksamer als Diclofenac	31
5	Zusammenfassung	33
6	Schlussfolgerung	34
7	Literaturverzeichnis.....	35
8	Abbildungsverzeichnis	36

1 Einleitung

Das Wissen über Heilpflanzen ist enorm groß und vielfältig. Leider ist ein großer Teil des Wissens um die Herstellung und Wirkung von Kräutern und Essenzen heute bereits in Vergessenheit geraten, aber seit einigen Jahren nimmt das Interesse an altbekannten Naturheilmitteln wieder zu.

Auf den nachfolgenden Seiten habe ich jene Pflanzen beschrieben, die mir bekannt sind und mit denen ich bereits selbst oder in meinem Freundes- und Bekanntenkreis positive Erfahrungen gemacht habe.

Wichtig war mir vor allem, dass es für die Leserin und den Leser eine angenehme Lektüre ist und dass das eine oder andere in die Praxis umgesetzt werden kann. Die Arbeit soll nicht nur für Pflegepersonen sein, sondern für alle Interessierten. Tauchen Sie mit mir in eine Welt von Kräutern, Essenzen, Tinkturen und ätherischen Ölen. Ihre wunderbare Wirkung auf Körper, Geist und Seele ist eine Wohltat für jeden, der alternative Heilmethoden zu schätzen weiß.

Eventuell werden Sie erstaunt sein, wie einfach manches herzustellen ist? Vielleicht habe Sie sogar das eine oder andere Kraut im Garten und wussten bis jetzt nichts über dessen Heilwirkung? Ich wünsche Ihnen beim Lesen viel Freude und beim Nachmachen viel Spaß und gutes Gelingen.

2 Allgemeines

2.1 Sicherheit in der Anwendung natürlicher Heilmittel

Zu Beginn möchte ich erwähnen, dass die Anwendung von Heilpflanzen und der Einsatz von ätherischen Ölen nicht ohne Gefahren sind. Bestimmte Grundregeln gilt es zu beachten, die ich im Folgenden kurz anführen möchte:

- ❖ Sammeln Sie nur jene Pflanzen, die Sie zu 100 % kennen! Eine Verwechslung kann tödliche Folgen haben. Das mir bekannteste Beispiel ist die Verwechslung von Bärlauch- und Maiglöckchenblätter mit oft tödlichem Verlauf.
- ❖ Sammeln Sie Kräuter, die möglichst frei von Schadstoffen sind, d.h. nicht in der Nähe der Autobahn bzw. stark befahrenen Straßen, intensiv gedüngten Feldern oder dort wo die Hunde Gassi geführt werden.
- ❖ Verboten ist das Sammeln von unter naturschutzstehenden Pflanzen!
- ❖ Der Zeitpunkt des Sammelns spielt auch eine wichtige Rolle. Nach starken Regenfällen verlieren Pflanzen an Wirkstoffen, ebenso bei starker Trockenheit. Der Wirkstoffgehalt schwankt im Laufe des Tages. Prinzipiell gilt, Pflanzen mit ätherischen Ölen (zB Thymian) ernten Sie bei Blühbeginn oder zur Vollblüte kurz vor der Mittagszeit. Samen sammeln Sie zur Mittagszeit und Wurzeln ernten Sie am frühen Morgen, weil in der Nacht viele Wirkstoffe sich in die Wurzel zurückziehen (vgl. Ursel Bühring, 2007).
- ❖ Bevor Sie ätherische Öle anwenden, immer auf Hautverträglichkeit testen! Hierfür tragen Sie das zu verwendende Aromapflegeprodukt auf die Innenseite des Ober- oder Unterarmes auf. Nach drei Minuten erfolgt eine Hautkontrolle. Weitere Hautkontrollen erfolgen nach 24 und 72 Stunden! Zeigt die Haut in dieser Zeit Rötungen, Juckreiz oder sonstige Auffälligkeiten ist die Anwendung sofort zu stoppen und ein Arzt zu informieren!
- ❖ Ätherische Öle nicht unverdünnt auf Haut oder Schleimhaut auftragen, weil sie teilweise sehr stark hautreizend wirken!

- ❖ Eine orale Anwendung von ätherischen Ölen darf nur nach Rücksprache mit einem Arzt bzw. mit ausgebildetem Fachpersonal erfolgen (vgl. Evelyn Deutsch, Bärbl Buchmayr, Marlene Fink, 2007).
- ❖ Sollte bei einer Anwendung von Heilpflanzen oder ätherischen Ölen keine Besserung der Beschwerden innerhalb von einer Woche eintreten oder es vielleicht zu einer Verschlechterung der Symptomatik kommen, ist unverzüglich ein Arzt aufzusuchen!
- ❖ Vorsicht ist geboten bei der Anwendung in der Schwangerschaft sowie während der Stillzeit!

2.2 Wirkstoffe der Heilpflanzen

Jede Heilpflanze enthält meist mehrere Wirkstoffe. Meist ist es aber ein Hauptwirkstoff, der den Heilcharakter bestimmt. Wichtig zu wissen ist, dass die Inhaltsstoffe nicht gleichmäßig in der Pflanze verteilt sind. Sie befinden sich oft unterschiedlich in den Blüten, Blättern, Wurzeln, Samen, Früchten oder in der Rinde. Viele Wirkstoffe sind sogar wissenschaftlich nachweisbar, allerdings sind sehr viele noch unbekannt. Die wichtigsten und bekanntesten Wirkstoffe werden nachfolgend kurz erklärt:

2.2.1 Ätherische Öle

Dies sind die Duftstoffe der Pflanzen. Sie sind fettlöslich, kleinmolekular und können so über feinste Kapillaren in den Blutstrom aufgenommen werden. Nahezu alle Pflanzen mit ätherischen Ölen wirken keimhemmend. Neben der perkutanen Wirkung können ätherische Öle über die Nase das zentrale Nervensystem direkt beeinflussen und bestimmte Gehirnregionen dazu stimulieren, Neurotransmitter auszuschütten. Heilpflanzen mit ätherischen Ölen haben verschiedene Wirkungsweisen: auswurfördernd, beruhigend, entzündungshemmend, antibiologisch, antiviral, fungizid, hyperämisiert (= durchblutungsanregend), harn-treibend, spasmolytisch.

2.2.2 Alkaloide

Diese wirken auf Wahrnehmung und Bewusstsein, primär über das zentrale Nervensystem. Für Mensch und Tiere sind Alkaloide wegen ihrer ausgeprägten Wirkung auf das Nervensystem giftig und zählen mit wenigen Ausnahmen zu den stark wirksamen Phytopharmaka mit starken Nebenwirkungen. Morphin war das erste Alkaloid, das im Jahre 1805 isoliert wurde.

2.2.3 Bitterstoffe

Die Bitterstoffwirkung beginnt im Mund. Sie regen den Appetit sowie die Produktion der Verdauungssäfte an und unterstützen somit die gesamte Verdauungstätigkeit. Bitterstoffe wirken entzündungshemmend, appetitanregend und kreislaufanregend.

2.2.4 Kumarine

Kumarine sind fettlöslich und werden vom Magen-Darm-Trakt gut resorbiert. Sie wirken gefäßentkrampfend, beruhigend, ödemhemmend, entzündungshemmend und lymphabflussfördernd. Daher werden sie vor allem äußerlich eingesetzt bei Lymphstauungen und Krämpfen (vor allem nächtliche Wadenkrämpfe).

2.2.5 Senföle

Äußerlich lokal angewendet wirken sie gefäßerweiternd und hautreizend, dringen schnell in die Haut ein und lösen dort ein Wärmegefühl aus. Innerlich angewendet wirken sie antibiotisch gegen Staphylokokken, Pseudomonas sowie gegen Hautpilze. Außerdem wird die Entstehung von Krebs gehemmt.

2.2.6 Gerbstoffe

Sie lösen Eiweißstoffe, Schwermetallionen und Alkaloide aus ihren Verbindungen. Gerbstoffe wirken zusammenziehend, austrocknend, schmerzlindernd, entzündungs- und keimhemmend, blutstillend und fördern die Wundheilung.

2.2.7 Flavonoide

Dies sind gelblich-orange Farbstoffe, die zu den wichtigsten Wirkstoffen in der Phytotherapie gehören. Die Wirkungen sind unterschiedlich, sehr vielfältig und haben dadurch ein breites Anwendungsgebiet. Die vorrangige Wirkung ist der Schutz der Kapillargefäße. Sie wirken ebenso antioxidativ, d.h. sie binden die bei Stoffwechselreaktionen entstehenden aggressiven freien Radikale, die zu Genmutationen und Schädigung der Zellmembran führen. Weiters verbessern Flavonoide die Fließeigenschaft des Blutes und beugen somit der Thrombenbildung vor.

2.2.8 Schleimstoffe

Sie wirken reiz- und entzündungsmildernd. Sie legen einen Schutzfilm über die (Schleim-)Haut, um sie vor mechanischen und chemischen Reizen zu schützen. Die Anwendungen sind sehr vielfältig und manchmal sogar gegensätzlich (zB stopfend bei Durchfall und abführend bei Verstopfung). Schleimstoffe werden für die Wundheilung, Schmerz- und Reizmilderung, Geschwürshemmung, Blutstillung eingesetzt (vgl. Ursel Bühring, 2005).

3 Einzelne Heilpflanzen im Porträt

3.1 Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

Aufgrund seiner umfangreichen Wirkungsweise und vielseitigen Anwendungsmöglichkeit ist der Lavendel ein großartiger Helfer und Begleiter in



der Gesundheits- und Krankenpflege. Da er zu den Heilpflanzen gehört, die hauptsächlich über die ätherischen Öle wirken, können seine Heilkräfte den Körper auf verschiedene Art erreichen: über die Nase via Inhalation, Kräuterkissen oder Aromalampe, über die Haut via Lavendelbad oder Einreibungen und Massagen sowie über den Magen (vgl. Ursel Bühring, 2005).

Abb 1: Lavendel (praxis-isringhaus, 2010)

Wirkungen:

- ❖ Antiseptisch, antiviral
- ❖ Antimykotisch (*Candida albicans*)
- ❖ Antibakteriell (*Staphylokokkus aureus*, *E. coli*) und entzündungshemmend
- ❖ Hautpflegend und sehr hautverträglich
- ❖ Wundheilend und zellregenerierend
- ❖ Narbenglättend, stark abwehrsteigernd
- ❖ Schmerzlindernd, fiebersenkend

(vgl. Evelyn Deutsch, Bärbli Buchmayr, Marlene Fink, 2007)

Einsatzgebiete:

Das ätherische Lavendelöl ist eines der wirksamsten Heilöle bei Wunden und Verbrennungen. Es lindert rasch den Schmerz und sorgt für eine narbenfreie Wundheilung. Bei Verbrennungen gibt es sehr gute Erfahrungen, weil sich nach der Anwendung von Lavendelöl keine Blasen bilden. Der Heilungsprozess wird

angeregt und die Bildung neuer Hautzellen beschleunigt. Lavendelöl nimmt den Juckreiz zB bei Insektenstichen oder Windpocken (vgl. Ursel Bühring, 2007).

Darreichungsformen:

- ❖ Lavendelöl stellt eine Ausnahme in der Anwendung der ätherischen Öle dar. Es ist das einzige Öl das pur angewendet werden darf. Ein Tropfen ist ausreichend für ein Areal in der Größe der Handfläche (vgl. Ursel Bühring 2005).
- ❖ Lavendelölmischung: 20 Tropfen Lavendelöl mit 50 ml Johanniskrautöl mischen. Diese Mischung ist gut geeignet zum Einreiben bei Wunden und Sonnenbrand. Zu beachten ist bei der Anwendung von fetten Ölen, dass sie nie in offene Wunden gegeben werden dürfen, sondern nur an den Wundrand! Eine Einreibung mit dieser Mischung wirkt ebenfalls gut gegen rheumatische Schmerzzustände, Nervenentzündung und Muskelschmerzen.
- ❖ Raumbeduftung zur Desinfektion von Krankenzimmer: ein bis zwei Tropfen je nach Raumgröße in einen Aromastone (= elektrisch betriebene Duftlampe) geben und für ca. eine Stunde einschalten. Schon Paracelsus hat Lavendel als Seuchenschutz verwendet, da man entdeckte, dass Lavendelpflücker von der Tuberkulose verschont blieben. Im späten Mittelalter erkrankten französische Parfümeure seltener an Pest und Cholera. Dieser Schutz vor Ansteckung wurde auf die antibakterielle, entzündungshemmende und antivirale Wirkung des Lavendels zurückgeführt (vgl. Ursel Bühring, 2009).

Warnhinweise:

Da das Lavendelöl auch über die Nase wirkt, ist zu beachten, dass nicht zu viel verwendet wird. Es ist möglich, dass in manchen Fällen die beruhigende Wirkung des Lavendels ins Gegenteil umschlägt (Schlaflosigkeit, Unruhezustände) (vgl. Evelyn Deutsch, Bärbl Buchmayr, Marlene Fink, 2007).

3.2 Echte Kamille (*Matricaria recutita*)

Die Kamille ist eine altbekannte Heilpflanze. Die besondere Heilkraft der Kamille entsteht durch das Zusammenspiel ihrer Inhaltsstoffe. Sie enthält zahlreiche Flavonoide, Schleimstoffe und ätherische Öle.

Vielfältige Studien konnten die Wirksamkeit von Kamille belegen. Wissenschaftliche Untersuchungen britischer Forscher zeigten, dass Kamille eine antibakterielle Wirkung hat und das Immunsystem ankurbelt (vgl. Susanne Fischer-Rizzi, 2010).



Abb 2: echte Kamille
(kuleuven-kortrijk, 2010)

Wirkungen:

- ❖ Bakterientoxinhemmend (Staphylokokken, Streptokokken)
- ❖ Antibakteriell und antiseptisch
- ❖ Antimykotisch und antiviral
- ❖ Entzündungshemmend
- ❖ Wundheilungsfördernd und hautpflegend
- ❖ Krampflösend und verdauungsfördernd
- ❖ Epithelisierend
- ❖ Schmerzlindernd und antiallergisch

(vgl. Evelyn Deutsch, Bärbli Buchmayr, Marlene Fink, 2007)

Einsatzgebiete:

Entzündende, juckende Ekzeme und alle entzündlichen Hauterkrankungen und Verletzungen können mit der Kamille behandelt werden. Chronische Entzündungszustände der Magenschleimhaut sowie eine entzündete Mundschleimhaut können ebenfalls mit dieser Heilpflanze therapiert werden.

Aufgrund ihrer antibakteriellen Eigenschaften wird sie bei schlecht heilenden, eitrigen Wunden verwendet. Kamille lindert Schmerzen, ist angenehm kühlend

und lässt somit die Wunde Schleimhaut anschwellen und schneller regenerieren. Sie lässt Wunden schneller abheilen, nässende Wundflächen schneller trocknen und verbessert die Geweberegeneration. Eine Entgiftung bakterieller Toxine und eine Steigerung des Hautstoffwechsels ist nachgewiesen.

Weiters kommt die Kamille bei Nagelbettvereiterung sowie zur Spülung von schmierigen Wundrändern zum Einsatz. Außerdem können Beingeschwüre sowie Dekubiti mit Kamille in Form von Umschlägen oder Kompressen gereinigt werden (vgl. Susanne Fischer-Rizzi, 2010).

Darreichungsformen:

- ❖ Kamillentinktur: Ein dunkles Schraubgefäß mit frischen oder getrockneten Kamillenblüten füllen und mit 45 %igen Alkohol aufgießen. Dies soll zwei bis drei Wochen ziehen, währenddessen täglich leicht schütteln. Anschließend in dunkle Tropfflaschen füllen. Zur äußerlichen Anwendung wird ein halber Teelöffel der Tinktur mit einem Glas Wasser gemischt.
- ❖ Kamillendampfbad zur Beruhigung der Haut (zB Akne): Eine Handvoll Kamillenblüten in einen Topf mit einem Liter heißen Wasser übergießen (vgl. Susanne Fischer-Rizzi, 2010).
- ❖ Kamillentee zur äußerlichen Anwendung in Form von Wundaufgaben oder Spülungen: Ein bis zwei Teelöffel Kamillenblüten mit einer Tasse heißem Wasser übergießen und zugedeckt zehn Minuten ziehen lassen. Den Tee auf Körpertemperatur abkühlen lassen.
- ❖ Für ein Sitzbad 50 g Blüten auf 10 l Wasser (vgl. Ursel Bühring, 2007).
- ❖ Heilerde-Kamille-Anwendung (zB Furunkel, Nagelbettentzündung, Insektenstiche, uvm): Die Heilerde mit abgekühltem Kamillentee zu einem streichfähigen Brei verrühren. Den Brei messerrückendick auf die betroffene Stelle auftragen und mit einer Mullkompressen bedecken. Nach ca. ein bis zwei Stunden, wenn die Heilerde trocken und bröselig wird die Auflage entfernen und Heilerde-Reste mit lauwarmem Wasser entfernen (vgl. Annegret Sonn, Ute Baumgärtner, Brigitte Merk, 2004).

Warnhinweise:

Die Kamille gehört zur Familie der Korbblütler. In seltenen Fällen kann es vor allem bei dieser Familiengruppe zu allergischen Reaktionen kommen. Die Verträglichkeit kann getestet werden, indem zwei Tropfen der Kamillentinktur in die Ellenbeuge eingerieben werden. Zeigen sich nach etwa 15 Minuten keine Reaktionen, darf die Kamille verwendet werden (vgl. Ursel Bühring, 2007).

3.3 Ringelblume (*Calendula officinalis*)

Die Ringelblume gehört ebenso wie die Kamille in die Familie der Korbblütler. Sie



gehört zu den bekanntesten Wundheilpflanzen und ist im Vergleich zu anderen Korbblütlern milder und nebenwirkungsärmer (keine Kontaktallergien). Die ätherischen Öle und die Flavonoide hemmen das Wachstum zahlreicher Bakterien (vgl. Ursel Bühring, 2007).

Abb 3: Ringelblume (aid, 2010)

Wirkungen:

- ❖ Wundheilungs- und granulationsfördernd
 - ❖ Desinfizierend und entzündungshemmend
 - ❖ Schmerzlindernd
 - ❖ Antibiotisch (ua gegen Strepto- und Staphylokokken, Trichomonaden)
 - ❖ Antimykotisch und antiviral
 - ❖ Regt das Lymphsystem des Körpers an
 - ❖ Antiödematös
 - ❖ Verstärkt die Fibrinbildung
 - ❖ Zytotoxisch gegen verschiedenste Typen von Tumorzellen
- (vgl. Ursel Bühring, 2005)

Einsatzgebiete:

Die Ringelblume wird erfolgreich bei schlecht heilenden, eiternde sowie entzündete Wunden und Geschwüren (Ulcus cruris) eingesetzt. Durch die Anwendung von Ringelblume kann eine Narbenwucherung verhindert werden. Sie hilft bei Brustdrüsenentzündungen, Windeldermatitis und Ekzemen. Aufgrund ihrer leicht schmerzlindernden Eigenschaft wird sie auch gerne auf Amputationsstellen verwendet. Auch sehr gute Ergebnisse konnten erzielt werden durch die Anwendung von Ringelblumenöl zur Nachbehandlung der Haut nach Strahlentherapie. Auch offene Wunden können mit Ringelblumenpräparaten gereinigt werden (vgl. Susanne Fischer-Rizzi, 2010).

Calendula ist auch zur Hautpflege bei sensibler, trockener, überempfindlicher, zu Allergie neigender oder gereizter Haut bestens geeignet. Auch der Einsatz bei sensibler Baby- und Altershaut hat sich sehr gut bewährt. Sie regt den Zellstoffwechsel der Haut an, stimuliert die Zellneubildung und verbessert die Hautdurchblutung (vgl. Ursel Bühring, 2007).

Eine weitere gute Eigenschaft ist, dass sie das Lymphsystem des Körpers anregen kann. Deshalb wird sie innerlich als Tee und äußerlich für Einreibungen mit sehr gutem Erfolg bei Lymphschwellungen nach Brustoperationen verwendet (vgl. Susanne Fischer-Rizzi, 2010).

Neue wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass durch die Verwendung einer Ringelblumen-Johanniskraut-Zubereitung nach Kaiserschnittgeburten eine schnellere Wundheilung erreicht werden konnte. In einer weiteren Studie half Ringelblumensalbe, die durch Strahlentherapie nach Brustkrebs entzündete Haut deutlich schneller zu regenerieren als ein synthetisches Vergleichspräparat.

Außerdem bin ich beeindruckt, dass Calendula zellschädigend auf Tumorzellen wirkt. Gleichzeitig wird die Zellatmung aktiviert und dadurch das Krebswachstum

verlangsamt. Nachgewiesen wurden die tumorhemmenden Eigenschaften anhand von Tierversuchen an Mäusen (vgl. Ursel Bühring, 2007).

Darreichungsformen:

- ❖ Ringelblumenblütenöl: Von frischen Ringelblumenblüten die gelben Kelchblätter abzupfen und diese ausgebreitet einen Tag trocknen lassen. Ein weithalsiges Schraubglas bis zur Hälfte füllen und mit einem nativen Oliven- oder Mandelöl übergießen, bis das Glas gefüllt ist. Das Glas mit einem dünnen Stoff bedecken, damit die Feuchtigkeit verdunsten kann. Für zwei Wochen in die Sonne stellen und gelegentlich schütteln. Anschließend in dunkle Flaschen abfüllen und kühl aufbewahren. Die Haltbarkeit beträgt ca. ein Jahr. Das Ringelblumenöl eignet sich hervorragend als Körperöl für die Hautpflege, zur Behandlung von entzündeter, rissiger Haut und vor allem zur Nachbehandlung der Haut nach Strahlentherapie.
- ❖ Ringelblumentinktur findet Verwendung bei der Behandlung von offenen Wunden und zu Spülungen bei Zahnfleischentzündungen. Hierfür wird ein Esslöffel der Tinktur mit zwei bis drei Esslöffel Wasser verdünnt. Bei tiefen Wunden, zur Wundreinigung oder zum Verbinden von Wunden eignet sich verdünnte Calendula-Lösung sehr gut. Dazu wird ein Teelöffel Tinktur mit zwei Esslöffel Wasser oder lauwarmen Ringelblumentee vermischt. Hergestellt wird die Tinktur indem ein Glas bis zur Hälfte mit frischen Ringelblumenblüten gefüllt und mit 45 %igem Alkohol übergossen wird. Gut verschließen und drei bis vier Wochen ziehen lassen und gelegentlich schütteln. Anschließend abseihen und in dunkle Tropfflaschen füllen (vgl. Susanne Fischer-Rizzi, 2010).
- ❖ Ringelblumensalbe: 20 g frisch gepflückte Blütenköpfchen in 100 ml Sonnenblumenöl 15 Minuten lang erhitzen. Das Öl absieben und mit 15 g Bienenwachs zum Schmelzen bringen. In dunkle Glastiegel abfüllen und mit Küchenpapier bedecken bis die Salbe erkaltet ist und anschließend mit einem Deckel schließen. Die Salbe ist ein Jahr im Kühlschrank haltbar. Die Salbe nicht in offene Wunden bringen. Sie kann als Wundrandschutz

dienen und eignet sich auch sehr gut bei leichten Verbrennungen sowie zur Hautpflege.

- ❖ Ringelblumentee: Ein bis zwei getrocknete Blütenköpfchen mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten bedeckt ziehen lassen und anschließend abgießen (vgl. Ursel Bühring, 2007).

3.4 Arnika (Arnica montana)

Arnikablüten machen immer einen etwas verstrubbelten Eindruck. Ihre dottergelben Blütenblätter leuchten auf wilden Bergwiesen. Sebastian Kneipp drückte seine Wertschätzung für diese Pflanze wie folgt aus: „*Arnika ist nicht mit Gold zu bezahlen. Diese Pflanze verdient, an die erste Stelle der Heilmittel bei Verwundungen gesetzt zu werden, ich kann sie deshalb nicht genug empfehlen.*“ Im Jahr 2001 wurde Arnica montana zur Heilpflanze des Jahres gekürt (vgl. Ursel Bühring, 2007).



Abb 4: Arnika (fytosan, 2010)

Wirkungen:

- ❖ Entzündungshemmend
 - ❖ Antiseptisch (vor allem grampositive Keime)
 - ❖ Antimykotisch (gegen verschiedene Hautpilze)
 - ❖ Schmerzlindernd bei Entzündungs- und Schwellungsschmerzen
 - ❖ Antiödematös
 - ❖ Durchblutungs- und resorptionsfördernd
- (vgl. Ursel Bühring, 2005)

Einsatzgebiete:

Arnika hat eine hervorragende entzündungshemmende Wirkung bei nicht blutenden Wunden und Verletzungen. Dies wurde auch in Studien wissenschaftlich bewiesen ebenso wie ihre durchblutungsfördernde und

schmerzstillende Wirkung. Aufgrund des schnellen Eingreifens in Entzündungsprozesse im Körper wird sie auch als „pflanzliches Cortison“ bezeichnet. Arnika wirkt äußerlich angewendet bei allen Schäden, die durch Stoß, Stich, Fall und Schnitt entstanden sind und generell bei allen stumpfen Verletzungen.

Nicht blutende Wunden, Abszesse, Furunkel und Beingeschwüre werden mit verdünnter Arnikatinktur gereinigt, danach wird eine in Arnikatinktur getränkte Kompresse aufgelegt. Bei einem Abszess oder Furunkel kann die Arnikatinktur auch pur oder nur leicht verdünnt direkt auf den Infektionsherd aufgetragen werden. Zu beachten ist hier, dass auf keinen Fall die intakte umliegende Haut mit der puren Tinktur in Berührung kommen darf!

Bei Quetschungen, Verstauchungen, Prellungen, Schleimbeutel-, Gelenks- und Lymphknotenentzündungen, Ödemen, Insektenstiche werden Umschläge mit verdünnter Arnikatinktur gemacht oder die Salbe oder das Gel aufgetragen.

Die vor Gesundheit und Kraft strotzende Arnika kann dem müden Körper wieder zu Kräften verhelfen. Vor allem wirkt sie anregend auf das Herz und den Kreislauf. Sie stärkt das arterielle und venöse Gefäßsystem (vgl. Susanne Fischer-Rizzi, 2010).

Darreichungsformen:

- ❖ **Arnikatinktur:** Ein Teil frisch verlesene Arnikablüten und fünf Teile 75 %iger Weingeist. Die Blüten aus dem grünen Körbchen zupfen, in ein Glas füllen, mit dem Alkohol übergießen, gut verschließen und ca. zwei Wochen ziehen lassen. Öfters schütteln, anschließend abseihen und in dunkle Flaschen füllen. Um einen zusätzlich kühlenden und juckreizlindernden Effekt zu erzielen (zB Insektenstiche) kann auch die verdünnte Arnikatinktur mit etwas Topfen gemischt werden.

- ❖ Arnikatee/Arnikaauflage: zwei Teelöffel Arnikablüten mit 150 ml heißem Wasser übergießen und fünf bis zehn Minuten ziehen lassen. Ein Leinentuch in die angenehm temperierte Flüssigkeit tauchen, auswringen und auf die betroffene Körperstelle auflegen. Mit einem Handtuch bedeckt nicht länger als 30 Minuten einwirken lassen.
- ❖ Arnikaumschlag: Arnikatee abkühlen lassen oder eine Esslöffel Arnikatinktur mit einem viertel bis einen halben Liter Wasser verdünnen und als Umschlag bei akuten Gelenksentzündungen verwenden. Auch hier gilt die Umschläge maximal für 30 Minuten belassen und bei Bedarf alle zwei Stunden erneuern. Die Wirkstoffe gelangen über die Haut an die entzündeten schmerzhaften Stellen im Gelenk oder Muskel und lindern kortisonähnlich rasch (vgl. Ursel Bühring, 2007).
- ❖ Arnika-Heil-und-Massageöl: Benötigt werden folgende Zutaten: 15 frische Arnikablüten, 10 frische Ringelblumenblüten, 750 ml natives Oliven- oder Sonnenblumenöl, 20 gtt ätherisches Lavendelöl, 10 gtt ätherisches Zitronenöl;
Die Blüten in ein Schraubglas füllen und mit dem Öl übergießen. Dies gut verschließen und über zwei Wochen stehen lassen. Anschließend abfiltrern, die ätherischen Öle hinzufügen und in dunkle Flaschen füllen. Dies ist ein gutes Körper- und Heilöl bei Neuralgien und Muskelschmerzen, zur Sportmassage und Pflege schlecht durchbluteter Haut (vgl. Susanne Fischer-Rizzi, 2010).

Warnhinweise:

Die Arnika gehört zur Familie der Korbblütler. Bei ihrer äußerlichen Anwendung können Kontaktallergien auftreten. Wegen möglicher Nebenwirkungen wie Durchfall, Schwindel, Nasenbluten und Herzrhythmusstörungen ist von einer innerlichen Anwendung abzuraten. Die Reaktion auf den innerlichen Gebrauch ist je nach Person sehr verschieden und muss individuell eingestellt werden (vgl. Ursel Bühring, 2005).

3.5 Echtes Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

Wenn wir an Johanniskraut denken, denken wir meist an die stimmungsaufhellende Wirkung des Krautes. Die Homoöopathie nennt das Johanniskraut „die Arnika der Nerven“. Jedoch galt schon zu Paracelsus' Zeiten das *Hypericum* als hervorragendes Wundheilmittel. Das Johanniskraut gehört zu den Heilpflanzen, bei denen die Gesamtheit der Inhaltsstoffe für die Wirkung verantwortlich ist. Beim Pflücken der Blüten färben sich die Finger rot, aufgrund der Substanzgruppe Hypericine (vgl. Ursel Bühring, 2007).



Abb 5: echtes Johanniskraut
(bio-gaertner, 2010)

Wirkungen:

- ❖ Antiviral und antibakteriell (vor allem grampositive Bakterien, multiresistente Staphylokokken und penicillinresistente *Staphylokokkus-aureus*-Stämme)
 - ❖ Photosensibilisierend (dh eine Überempfindlichkeit gegen Licht)
 - ❖ Entzündungshemmend
 - ❖ Adstringierend
 - ❖ Antimykotisch
 - ❖ Antidepressiv
- (vgl. Ursel Bühring, 2005)

Einsatzgebiete:

Johanniskraut und die aus ihm hergestellten Präparate wirken heilsam auf Beschwerden und Erkrankungen die etwas mit den Nerven zu tun haben. Am häufigsten wird es in der Form von Johanniskrautöl („Rotöl“) angewandt als Einreibung oder Ölkompresse bei Nervenreizungen oder –verletzungen, aber auch bei Verspannungsschmerzen (vgl. Annegret Sonn, Ute Baumgärtner, Brigitte Merk, 2004).

Das Öl fördert die Wundheilung sowie eine gute Narbenbildung. Die Durchblutung wird durch die Einreibung erhöht und ist daher gut anzuwenden zur Dekubitusprophylaxe. Es hat auch eine leichte schmerzlindernde Wirkung und ist hilfreich bei Amputationsbeschwerden. Weiters findet es Verwendung bei Schnitt- und Schürfwunden, Prellungen, Verstauchungen, Verbrennungen 1. Grades und Sonnenbrand, Nervenschmerzen (Ischialgie), verspannte Muskulatur und rheumatische Beschwerden. Der Einsatz von Johanniskrautöl hat sich auch bewährt zur Pflege von alten Narben sowie zur Pflege von spröder und trockener Haut (vgl. Ursel Bühring, 2007).

Darreichungsformen:

- ❖ **Johanniskraut-Tinktur:** Die oberen Triebspitzen sammeln, die Blätter und Blüten abzupfen und in ein weithalsiges Gefäß füllen. Mit 45 %igem Alkohol übergießen bis alles gut bedeckt ist. Verschließen und für drei Wochen stehen lassen und gelegentlich schütteln. Zum Schluss abseihen und in dunkle Tropfflaschen füllen. Johanniskrauttinktur, verdünnt mit Wasser, ist als Kompresse oder Auflage ein Mittel zur Behandlung von Schnitt- und Schürfwunden, zur Nachbehandlung von scharfen und stumpfen Verletzungen (vgl. Susanne Fischer-Rizzi, 2010).
- ❖ **Johanniskrautöl (Rotöl):** Hierfür ein sauberes Glas mit frisch geöffneten Blüten und Knospen füllen und mit einem guten kaltgepressten Olivenöl übergießen. Das Glas mit einer Kompresse verschließen, damit die restliche Feuchtigkeit entweichen kann, und für eine Woche in die Sonne stellen. Anschließend wird das Glas verschlossen und für weitere fünf Wochen in die Sonne gestellt, bis es eine schöne rubinrote Farbe erhält. Durch ein feines Sieb in dunkle Flaschen abseihen und kühl aufbewahren. Die Haltbarkeit beträgt ungefähr ein Jahr. Bei Gürtelrose kann ein in Johanniskrautöl getränktes Tüchlein aufgelegt werden oder die betroffenen Stellen damit behutsam abgetupft werden (vgl. Ursel Bühring, 2007).

Warnhinweise:

Die Tinktur wie auch der Tee sollten nicht gleichzeitig mit folgenden Medikamenten eingenommen werden: Ovulationshemmer, Cumarin-Präparate, Digoxin-Präparate, Immunsuppressiva, nach Organtransplantationen. Außerdem sollte während einer Behandlung mit Johanniskrautpräparaten die Haut nicht der Bestrahlung von Sonnenlicht oder Solarium ausgesetzt werden. Das Hypericin, das ist der rote Farbstoff des Johanniskrautes, erhöht die Lichtempfindlichkeit der Haut und es kann dadurch zu Hautreizungen kommen (vgl. Susanne Fischer-Rizzi, 2010).

3.6 Beinwell (Symphytum officinale)

Beinwell hat sich seinen Namen als „Knochenheiler“ gemacht. Diese Bezeichnung trägt die Pflanze nicht ohne Grund, denn Beinwell fördert das Zusammenwachsen gebrochener Knochen und hat wundheilende Eigenschaften (vgl. Ursel Bühring, 2007).

Abb 6: Beinwell (awl, 2010)

Wirkungen:

- ❖ Schmerzlindernd
- ❖ Entzündungshemmend und abschwellend
- ❖ Wundreinigend und lokal reizmindernd

(vgl. Ursel Bühring, 2005)

Einsatzgebiete:

Die Wurzel enthält reichlich Schleim, Gerbstoffe, Kieselsäure und insbesondere den wundheilenden Wirkstoff Allantoin. Letzteres fördert die Zellneubildung und damit die Regeneration von Gewebe und entzündeter Schleim- und Knochenhaut. Es erhöht lokal die Durchblutung durch Erweiterung der Arteriolen und somit können Abbauprodukte schneller abtransportiert werden. Allantoin sorgt für eine Verflüssigung des Wundsekrets und dadurch für eine bessere Granulation.

Durch den Einsatz von Beinwell kommt es zu einem raschen Rückgang von Schmerzen und Schwellungen und somit zu einer Förderung des Heilungsprozesses von Wunden. Die granulations- und regenerationsfördernde Eigenschaften sowie die rasch wiederkehrende Gelenkmobilität schätzt man heute besonders in der Sportmedizin: bei schlecht heilenden unblutigen, stumpfen Verletzungen wie Verstauchungen, Zerrungen, Prellungen, Quetschungen und Blutergüssen (vgl. Ursel Bühring, 2007).

Hämatome heilen besonders dort, wo der Knochen direkt unter der Haut liegt. Auch die Sehnen und Bänder werden durch Beinwell gestärkt und geheilt. Er hilft bei Sehnenscheidenentzündungen ebenso wie bei Venen- und Nagelbettentzündungen, Thrombophlebitis und Lymphknotenschwellungen (vgl. Susanne Fischer-Rizzi, 2010).

Darreichungsformen:

- ❖ **Beinwellbreiumschlag:** Die Wurzeln gräbt man im Frühjahr oder im Herbst aus und am besten mit einer Spitzschaufel. Die Wurzeln säubern und eventuell die schwarze Wurzelhaut abschaben. Die Wurzel zerstampfen oder fein reiben und auf ein Tuch streichen. Als Breiumschlag über Nacht auf die betreffende Körperstelle auflegen. Sollte keine frische Wurzel zur Hand sein kann auch eine getrocknete Wurzel fein gemahlen und mit heißem Wasser zu einem schleimigen, festen Brei angerührt werden.
- ❖ **Beinwellsalbe:** 100 g gereinigte und zerkleinerte frische Wurzeln in einen Topf geben und mit 500 ml kaltgepresstem Olivenöl aufgießen. Unter ständigem Rühren (30 Minuten) die Masse bis maximal 70 °C erwärmen und die Flüssigkeit durch ein Sieb filtrieren. Zum Auszugsöl 50 g Bienenwachs hinzugeben und im Topf schmelzen lassen. Die flüssige Salbe in Dosen füllen und erkalten lassen. Die Haltbarkeit beträgt ungefähr ein Jahr (Ursel Bühring, 2007). Die Salbe hat sich vor allem bewährt zur Behandlung von Narben- und Phantomschmerzen, Nagelbettentzündungen, Fußpilz, Fersenriss, Sehnenscheidenentzündung (vgl. Susanne Fischer-Rizzi, 2010).

- ❖ Beinwelltinktur: Ein helles Glas mit gereinigten und zerkleinerten frischen Wurzeln füllen und bis an den Rand mit 45 %igem Alkohol bedecken. Vier Wochen stehen lassen und gelegentlich schütteln. Anschließend die etwas dickflüssige bräunliche Tinktur in dunkle Tropfflaschen füllen. Die Tinktur ist ungefähr drei Jahre haltbar und sollte nur äußerlich verwendet werden (Einreibungen, Umschläge) (vgl. Ursel Bühring, 2007). Umschläge damit werden bei äußeren und inneren Wunden, bei Verletzungen aller Art, Quetschungen, Blutergüssen und Knochenbrüchen mit bestem Erfolg angewendet (vgl. Maria Treben, 2007).

Warnhinweise:

Beinwellsalbe oder –brei nur äußerlich anwenden und nicht länger als vier bis sechs Wochen pro Jahr. Es können in sehr geringen Mengen Pyrrolizidinalkaloiden enthalten sein, die sich in Langzeituntersuchungen als lebertoxisch, kanzerogen und erbgutverändernd erwiesen haben (vgl. Ursel Bühring, 2007).

4 Anwendung von Heilpflanzen – Praxisbeispiele

4.1 Wundbehandlung mit ätherischen Ölen nach operativer Sanierung eines chronischen Abszesses

Fallbeschreibung:

Eine 41-jährige Frau zog sich bei der Gartenarbeit im Oktober 2007 an der Hautfalte zwischen dem vierten und fünften Zeh eine geringfügige nicht blutende Verletzung zu. Innerhalb weniger Stunden entwickelte sich eine Phlegmone (= eine eitrige, sich diffus ausbreitende Infektionserkrankung der Weichteile) des Vorfußes, die fast bis zum Knöchel reichte.

Behandlungsverlauf:

Die Patientin erhielt eine orale antibiotische Therapie unter der sich die Phlegmone vollständig zurückbildete. An der Basis der rechten Kleinzeh am Fußrücken bildete sich jedoch ein Abszess aus dem sich eitriges Exsudat entleerte. Verschiedene Antibiotikatherapien im Abstand mehrerer Wochen blieben wirkungslos, denn die Entzündung flammte immer wieder auf. Im April 2008 wurde eine Kultur abgenommen in der *Corynebacterium diptheriae* nachgewiesen wurde.



Präoperative Wundsituation

Im Mai 2008 wurde der Abszess in der Größe von etwa 1,5 cm chirurgisch exzidiert. Die Wunde wurde offen gelassen.



Wundsituation am 5. postoperativen Tag

Von Ende Mai bis Ende Juli wurde ein aromatherapeutisches Wundmanagement mit anschließender Narbenpflege durchgeführt.

Medizinische Aromatherapie

Fußbäder mit angenehm warmem Wasser (25–28 °C) für rund 10 min, danach auf einem sauberen Handtuch horizontal lagern und einige Minuten trocknen lassen.

Fußbad 1 (24.05.–02.07.2008)

100 g Meersalz + 10 Tropfen *Lavandula angustifolia* (Lavendel fein)
+ 10 Tropfen *Melaleuca alternifolia* (Teebaum) + 5 Tropfen
Helichrysum italicum (Immortelle) + 5 Tropfen *Santalum album*
(Sandelholz)

Fußbad 2 (ab 04.07.2008)

100 g Meersalz + 5 Tropfen *Helichrysum italicum* (Immortelle) + 5 Tropfen
Lavandula angustifolia (Lavendel fein) + 5 Tropfen Honigwabe
+ 5 Tropfen *Aniba rosaeodora* (Rosenholz)

Ätherische Ölmischung: 10 Tropfen auf einen sterilen Kugeltupfer, diesen Tupfer sanft auf der Wunde platzieren, darüber Wundverband mit Cosmopor®E steril (20 x 10 cm)

Zusammensetzung: 100 ml Johanniskrautöl + 20 Tropfen *Lavandula angustifolia* (Lavendel fein) + 8 Tropfen *Helichrysum italicum* (Immortelle)
+ 6 Tropfen *Cistus ladanifer* (Cistrose) + 6 Tropfen *Citrus aurantium amara* (Neroli)

Erläuterungen zur Tabelle:

Ein Fußbad und ein Verbandswechsel erfolgten planmäßig alle zwei bis drei Tage. Anfang Juli wurde die Rezeptur des Fußbades abgeändert, um die Epithelisierung stärker zu fördern. Ab Mitte Juli wurde die ätherische Ölmischung mit einem sterilen Tupfer auf die epithelisierende Wunde aufgetragen. Der Tupfer verbleibt nicht mehr auf der Wunde. Der Defekt wird mit einem Schaumstoff (Allevyn adhesive) verbunden. Ende Juli konnte das aromatherapeutische Wundmanagement beendet werden.



Wundsituation am 27. postoperativen Tag

Ergebnis:

Der Heilungsprozess verlief ohne Komplikationen. Ab Ende Juli war der Fuß der Patientin wieder voll belastbar und keine Infektion flammte mehr auf. Anhand dieses Beispiels konnte eine effektive Wundbehandlung mittels Aromatherapie nachgewiesen werden.



Wundsituation am 67. postoperativen Tag

(vgl. Wolfgang Steflitsch, 2009)

4.2 Wundversorgung von exulcerierenden Tumoren

Diese Art von Wunden, die meist chronisch, schlecht heilend, schmerzhaft, entzündet und vor allem meist mit Pilzen stark keimbesiedelt sind, sprechen oft nicht auf die Versorgung mit Calciumalginatgel, Fettgaze und Silberverbandsstoffe an. Die Tumore bzw. Metastasen wachsen stetig weiter und stellen eine starke psychische Belastung vor allem wegen der Geruchsbelastung für den oder die Betroffenen dar.

Elfriede Haller hat im Rahmen ihrer jahrelangen Tätigkeit als Krankenschwester auf onkologischen Stationen in London und Wien eine sehr interessante Methode bei den betroffenen Patienten angewendet. Die Wunden wurden mit Rosen-, Rosmarin-, Myrten- oder Teebaumhydrolat gespült. Anschließend wurde eine Fettgaze über das gesamte Wundareal gelegt und großzügig mit einer aus ätherischen Ölen bestehenden Mischung benetzt. Die Mischung besteht aus:

- ❖ 1 Tropfen Kamille
- ❖ 1 Tropfen Basilikum
- ❖ 1 Tropfen Rosmarin
- ❖ 2 Tropfen Orange oder Bergamotte
- ❖ 2 Tropfen Lavendel fein oder Palmarosa
- ❖ 2 Tropfen Teebaum
- ❖ 1 Tropfen Manuka

in 30 ml Olivenöl als Trägeröl

Über die mit Öl beträufelte Auflage wird ein saugfähiger nicht adhäsiver Verbandstoff gelegt und mit Schlauchmull oder Netzschlauchverband fixiert. Gemäß Berichten hat sich auf diese Art und Weise der Wundstatus sukzessive deutlich verbessert, das heißt die Keimbesiedelung wurde eingedämmt, die Entzündungsprozesse reduziert, die Exsudatmenge und die Sekretion nahmen ab und die Wundfläche wurde kleiner. Zusätzlich haben sich das Allgemeinbefinden

und die Lebensqualität der Betroffenen verbessert, da sie generell weniger lokale wie auch generalisierte Schmerzen verspürten.

Es hat sich bewährt einen Verbandswechsel mit ätherischen Ölen alle zwölf Stunden durchzuführen, wobei es ausreicht einmal pro Tag den gesamten Verband zu erneuern. Nach zwölf Stunden deshalb, da nur für diese Zeit die Öle „duften“ und ihre desinfizierende Wirkung entfalten. Nach dieser Zeit wird einfach der Vliesverband abgehoben und die Fettgaze neuerlich mit der Ölmischung benetzt.

Je nach Entwicklung des Wund- bzw. Allgemeinzustandes der Betroffenen kann die Ölmischung etwas abgeändert werden. Jedoch sollte alle 21 Tage eine Veränderung der Komposition erfolgen. So wird für Abwechslung gesorgt und besser auf den Betroffenen eingegangen werden. Zum Beispiel kann ein Tropfen mehr Orange bei eher deprimierter Stimmung oder ein Tropfen Pfefferminze zur Kühlung bzw. besseren Schmerzstillung verwendet werden. Olivenöl wird als Trägeröl verwendet, da es selbst schon desinfizierend und wundheilend wirkt, vor Infektionen schützt auch aktiv bekämpft, außerdem angenehm duftet und sehr haut- bzw. schleimhautverträglich ist.

Zytostatika-Paravasat: Gut bewährt hat sich eine Mischung aus 10 ml Aloe vera Gel mit einem Tropfen Teebaumöl. Binnen zwei Tagen waren die meisten Betroffenen schmerzfrei und konnten die betroffene Hand oder den Unterarm wieder frei bewegen (vgl. Wolfgang Steflitsch, Michaela Steflitsch, 2007).

4.3 Heilpflanzen bei Ulcus cruris

Die Ursache für ein Ulcus cruris ist in der Regel eine chronisch venöse Insuffizienz. Dies muss adäquat behandelt werden, d.h. durch das regelmäßige Tragen von Gummikompressionsstrümpfen der Kompressionsklasse zwei und durch regelmäßige Bewegung.

In der Praxis hat sich eine Lokalthherapie mit naturheilkundlichen Maßnahmen bewährt. Sie gliedert sich in drei Phasen:

- ❖ Reinigung des Ulcusgrundes und Vermeidung von Infektionen durch Auflagen und Teilbäder mit Kamillenblüten oder Eichenrinde. Bei entzündetem Ulcus cruris helfen kalte Auflagen mit Heilerde.
- ❖ Zur Förderung der Granulation und Epithelisierung eignen sich Umschläge mit Zubereitungen aus Kamillenblüten, Ringelblume oder Johanniskrautöl sowie für kurze Zeit Auflagen mit Beinwellwurzelextrakt an den Wundrand.
- ❖ Bei bakterieller Superinfektion haben sich unterstützende Anwendungen mit Kamille, Ringelblume und Johanniskrautöl bewährt. Auch Honig, der nicht hitzebehandelt ist, kann aufgetragen werden. Honig entzieht durch seine osmotische Wirkung den Bakterien Wasser und hemmt so ihre Vermehrung.

Die Umgebungshaut des Geschwürs soll regelmäßig gepflegt werden. Hierfür eignet sich gut Johnnkraut-, Sanddorn- oder Weizenkeimöl aber auch Ringelblumensalbe (vgl. Ursel Bühring, 2005).

4.4 Sprunggelenksverletzung: Beinwellwurzel wirksamer als Diclofenac

Präparate mit Beinwellwurzel-Extrakt gelten bei Muskel- und Gelenksbeschwerden als pflanzliche Alternative zur Standardtherapie mit Diclofenac (Voltaren). Eine Studie, an der 164 Patienten, die an einer unkomplizierten Sprunggelenksverletzung litten, zeigt, dass das Heilpflanzenpräparat in puncto Wirksamkeit den Vergleich nicht zu scheuen braucht.

Während einer Woche wurde die verletzte Stelle täglich entweder mit Beinwell-Salbe oder Voltaren-Schmerzgel behandelt. Primärer Endpunkt war die Verminderung der Schmerzreaktion gegenüber einem definierten Druck auf die Verletzung. Zu den sekundären Wirksamkeitskriterien gehörten das subjektive Schmerzempfinden in Ruhe und Bewegung, die Schwellung des Knöchels sowie die Wirksamkeitsbeurteilung der Ärzte und Patienten.

Das Ergebnis sah wie folgt aus:

	Beinwellwurzelextrakt-Gruppe	Diclofenac-Gruppe
Druckschmerz	minus 81 %	minus 75 %
Ruhschmerz	minus 92 %	minus 85 %
Bewegungsschmerz	minus 83 %	minus 72 %
Gelenksschwellung	minus 80 %	minus 69 %
Wirksamkeitsbeurteilung Ärzte	78 %	61 %
Wirksamkeitsbeurteilung Patienten	84 %	71 %

Anhand dieser Ergebnisse ist zu beobachten, dass das Phytopharmakon in seiner Wirksamkeit dem synthetischen Arzneistoff um eine Nasenlänge voraus ist. Zu

beachten ist allerdings, dass bei der durchgeführten Studie die Kytta-Salbe als Beinwell-Präparat eingesetzt wurde. Somit können die Resultate der Studie nicht auf andere Beinwell-Präparate übertragen werden. In dieser Hinsicht ist die Situation bei Phytotherapeutika komplexer als bei synthetisch hergestellten Medikamenten. Phytotherapeutika sind viel komplexer zusammengesetzt und je nach Herstellungsweise enthalten sie die Inhaltsstoffe der verwendeten Heilpflanzen in unterschiedlichen Konzentrationen (vgl. Heilpflanzen-info, 2010).

5 Zusammenfassung

Bei der Beschreibung der Heilpflanzenporträts habe ich mich auf das Wesentliche beschränkt. Natürlich gibt es noch weitaus mehr über jede einzelne Pflanze zu berichten. Bei meiner Recherche habe ich den geschichtlichen Hintergrund sehr interessant gefunden. Dies wäre jedoch zu weitführend für meine Arbeit geworden. Bei Interesse möchte ich Sie gerne auf die angeführten Bücher im Literaturverzeichnis verweisen.

Nicht zu vergessen ist, dass ich meine Arbeit mit dem Augenmerk auf Wunden verfasst habe und zwar Wunden jeglicher Art (blutig, schwer heilend, infiziert, eiternd, innerlich, uvm). Der Praxisteil ist mir äußerst wichtig. Es ist kaum zu glauben, aber es ist sehr schwierig gewesen, gut dokumentierte Erfahrungsberichte zu finden.

Das Praxisbeispiel betreffend Geruchsbindung bei Tumorzellen ist mir ein persönliches Anliegen. Die olfaktorische Belastung betroffener Personen ist enorm. Selbst habe ich das angeführte Rezept noch nicht in die Praxis umgesetzt. In der Zukunft, wenn sich die Gelegenheit bietet – das Einverständnis des Patienten natürlich vorausgesetzt – weiß ich welche Möglichkeiten ich habe.

Mir ist es ein großes Bedürfnis, dass auch Sie sich an das eine oder andere in meiner Arbeit erinnern und es in die Praxis umsetzen. Sehr freuen würde ich mich, wenn Sie mir anschließend Ihre Erfahrungen, sowohl positive als auch negative, mitteilen würden.

6 Schlussfolgerung

Meine Praxiserfahrungen beschränken sich auf den privaten Bereich. Je mehr Wissen und positive Erfahrungen ich sammeln kann, desto mehr Sicherheit gewinne ich in der Anwendung von Heilpflanzen. Die Herstellung der einzelnen Essenzen, Tinkturen und Salben ist zugegeben zeitaufwendiger als der Kauf eines Fertigproduktes in der Apotheke. Es versteht sich auch von selbst, dass nicht alles selbst produziert werden kann, das im Stationsalltag hilfreich wäre, und aus rechtlicher Sicht auch gar nicht erlaubt ist.

Es ist nicht wichtig eine Vielzahl von Heilpflanzen-Produkten auf Station zu haben, denn oft ist weniger mehr. Je nach Station wäre es ratsam anfangs eine sogenannte Grundausstattung zusammenzustellen. Dazu würde ich folgendes vorschlagen: ätherische Öle wie Lavendel, Orange und Pfefferminze; Ringelblumensalbe; Kamillenblüten; Johanniskrautöl. Dies ist leicht über die Hausapotheke eines jeden Krankenhauses zu bestellen und meines Erachtens einfach in den Pflegealltag zu integrieren.

Vielleicht gelingt es uns sogar zu verschlossenen Patienten, die jegliche Therapie verweigern, einen Zugang zu finden. Vor allem ältere Personen erinnern sich an die natürlichen Heilmittel ihrer Eltern und Großeltern und können somit zu kooperativen Personen werden.

Wichtig ist, dass wir gemeinsam versuchen für den Patienten, die ihm bestmögliche Therapie zu gewährleisten. Die Schulmedizin allein ist sehr gut, doch sie kann durch alternative Methoden positiv beeinflusst werden.

7 Literaturverzeichnis

Bühning U. (2009) *Ein blaues Wunder für Körper und Seele*. Zeitschrift: Naturarzt.

Bühning U. (2007) *Alles über Heilpflanzen – erkennen, anwenden, gesund bleiben*. Stuttgart: Ulmer Verlag.

Bühning U. (2005) *Heilpflanzen bei Ulcus cruris*. Zeitschrift: Phytotherapie

Bühning U. (2005) *Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde*. Stuttgart: Sonntag Verlag.

Deutsch E., Buchmayr B., Fink M. (2007) *Aromapflege Handbuch*. Pflach: Grasl Verlag.

Fischer-Rizzi S. (2010) *Medizin der Erde*. Baden, München: AT Verlag.

Sonn A., Baumgärtner U., Merk M. (2005) *Wickel und Auflagen*. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.

Steflitsch W. (2009) *Wundbehandlung mit ätherischen Ölen nach operativer Sanierung eines chronischen Abszesses*. Zeitschrift: Forschende Komplementärmedizin.

Steflitsch W., Steflitsch M. (Hrsg.) (2007) *Aromatherapie: Wissenschaft – Klinik – Praxis*. Wien, New York: Springer Verlag.

Treben M. (2007) *Gesundheit aus der Apotheke Gottes*. Steyr: Ennsthaler Verlag.

Heilpflanzen-Info (2010) *Sprunggelenksverletzung: Beinwellwurzel wirksamer als Diclofenac*.<http://heilpflanzeninfo.ch/cms/blog/archive/2009/01/01/sprunggelenksverletzung-beinwellwurzel-wirksamer-als-diclofenac.html> (27.7.2010)

8 Abbildungsverzeichnis

Abb. 1 <http://www.praxis-isringhaus.de/lavendel.jpg> (9.8.2010)

Abb. 2 <http://www.kuleuvenkortrijk.be/facult/wet/biologie/pb/kulakbiocampus/lage%20planten/Matricaria%20recutita%20-%20Echte%20kamille/matricaria%20recutita-echte%20kamille-03.jpg> (9.8.2010)

Abb. 3 http://www.aid.de/presse/bilder/pi_2008_26_ringelblume.jpg (9.8.2010)

Abb. 4 http://www.fytosan.com/images_liste/ARNICA%20MONTANA%203%20HD.jpg (9.8.2010)

Abb. 5 http://www.bio-gaertner.de/Images/Photos/Botanik/UD09/Hypericum_perforatum.jpg (9.8.2010)

Abb. 6 http://www.awl.ch/heilpflanzen/symphytum_officinale/beinwell.jpg (9.8.2010)

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre, dass die vorliegende Arbeit von mir selbst verfasst wurde und ich ausschließlich die von mir angegebenen Werke und Hilfsmittel verwendet habe.

Innsbruck, im September 2010

Anja Wösch

Verwendung der Projektarbeit

Ich bin damit einverstanden, dass meine Projektarbeit weiteren Personen zur Verfügung gestellt werden darf.

Innsbruck, im September 2010

Anja Wösch