Heilpflanzen werden seit Jahrhunderten bei Schmerzen, Hautreizungen und anderen Beschwerden eingesetzt, die mit Entzündungen verbunden sein können. Manche pflanzlichen Arzneimittel sind heute gut beschrieben und in bestimmten Anwendungsgebieten zugelassen. Bei anderen gibt es zwar interessante Labor- oder klinische Forschung, aber noch keine verlässlichen Belege für eine bestimmte Wirkung. „Natürlich“ bedeutet dabei nicht automatisch „ungefährlich“: Auch pflanzliche Präparate können Nebenwirkungen haben und mit Arzneimitteln wechselwirken.

Dieser Beitrag gibt einen Überblick über bekannte Heilpflanzen und ordnet ein, was sich über ihre Anwendung als Begleittherapie sagen lässt. Er ersetzt keine Diagnose oder individuelle Beratung. Bei anhaltenden, starken oder wiederkehrenden Beschwerden sollte die Ursache ärztlich abgeklärt werden.

Volksmedizin und evidenzbasierte Medizin: Was ist der Unterschied?

Volksmedizinische Erfahrungen können Hinweise darauf geben, welche Pflanzen Menschen bei bestimmten Beschwerden traditionell verwendet haben. Sie belegen aber nicht für sich allein, dass ein Mittel wirkt. Beschwerden bessern sich mitunter von selbst, und Erwartungen oder andere Behandlungen können das Erleben beeinflussen. Auch eine plausible Wirkung im Reagenzglas lässt sich nicht automatisch auf den Menschen übertragen.

Die evidenzbasierte Medizin beurteilt deshalb mehrere Arten von Informationen: traditionelle Anwendung, pharmakologische Untersuchungen, Qualität und Zusammensetzung des Präparats sowie klinische Studien am Menschen. Wichtig ist außerdem, *welcher* Pflanzenteil, Extrakt, Wirkstoffgehalt und Anwendungsbereich untersucht wurden. Ergebnisse zu einem standardisierten Kapselpräparat gelten nicht automatisch für Tee, Gewürz oder ein beliebiges Produkt derselben Pflanze.



Von der Heilpflanze zum Wirkstoff: ein kurzer Blick in die Geschichte

Die moderne Arzneimittelforschung hat pflanzenfreunde.com sich vielfach von Pflanzen inspirieren lassen. Ein bekanntes Beispiel ist die Weidenrinde: Ihre Inhaltsstoffe, darunter Salicin, trugen zur Entwicklung der

Acetylsalicylsäure bei. Das bedeutet jedoch nicht, dass Weidenrinde und Acetylsalicylsäure austauschbar sind. Zusammensetzung, Dosierung, Wirkung und Risiken unterscheiden sich.

Heute untersuchen Forschende Pflanzenextrakte mit moderner Analytik. In einem Labor-Setting können beispielsweise Mikroskope, Petrischalen und chemische Messverfahren eingesetzt werden, um Inhaltsstoffe, Reinheit oder biologische Effekte zu prüfen. Solche Arbeiten sind wichtige Schritte, aber kein Ersatz für klinische Studien: Eine Wirkung in Zellkulturen muss sich erst in sorgfältig geplanten Untersuchungen am Menschen bewähren.

Standardisierung und Qualität: Warum das Präparat entscheidend ist

Der Gehalt pflanzlicher Inhaltsstoffe kann je nach Sorte, Standort, Erntezeit, Lagerung und Herstellung schwanken. Ein Extrakt wird deshalb häufig auf bestimmte Inhaltsstoffe oder einen definierten Bereich standardisiert. Das erleichtert eine gleichbleibende Qualität und macht Studienergebnisse besser auf ein vergleichbares Präparat beziehbar.

Standardisierung ist aber kein Wirksamkeitsbeweis. Sie sagt zunächst etwas über die Zusammensetzung aus. Auch die Darreichungsform spielt eine Rolle: Ein wasserbasierter Tee enthält andere Stoffe in anderen Mengen als ein konzentrierter Extrakt. Bei Nahrungsergänzungsmitteln können Anforderungen und Prüfmaßstäbe zudem von denen für zugelassene pflanzliche Arzneimittel abweichen. Achten Sie auf klare Angaben zu Pflanzenteil, Extrakt und Dosierung, statt sich allein auf Werbeaussagen wie „hochkonzentriert“ oder „natürlich“ zu verlassen.

Bekannte Heilpflanzen und ihre mögliche Rolle

Pflanze Üblicher Einsatzbereich Einordnung der Evidenz und wichtige Hinweise Kurkuma (Curcuma longa) Vor allem Gelenkbeschwerden, häufig als standardisierter Curcumin-Extrakt Studien deuten für bestimmte Beschwerden auf einen möglichen Nutzen hin; Ergebnisse und Präparate sind jedoch nicht einheitlich. Vorsicht bei Gallenwegserkrankungen und möglichen Wechselwirkungen. Weihrauch (Boswellia-Arten) Als Extrakt unter anderem bei Gelenkbeschwerden untersucht Es gibt klinische Studien, die Evidenz ist aber begrenzt und nicht für jede Erkrankung übertragbar. Extrakt und Boswelliasäure-Gehalt sind wichtig. Ingwer (Zingiber officinale) Als Gewürz, Tee oder Extrakt; unter anderem bei Schmerzen untersucht Ein möglicher kleiner Effekt auf bestimmte Schmerzbeschwerden ist nicht gleichbedeutend mit einer Behandlung der Entzündungsursache. Magen-Darm-Beschwerden und Interaktionen beachten. Weidenrinde (Salix-Arten) Traditionelle pflanzliche Anwendung bei leichten Schmerzen Salicylathaltig; nicht für alle Personen geeignet. Besondere Vorsicht bei Unverträglichkeit gegenüber Salicylaten, Geschwüren oder gerinnungshemmenden Arzneimitteln. Arnika (Arnica montana) Äußerliche Anwendung bei stumpfen Verletzungen oder Muskelbeschwerden Nur für die äußerliche Anwendung auf intakter Haut. Nicht einnehmen und nicht auf offene Wunden auftragen; allergische Hautreaktionen sind möglich.

Kurkuma: Was bedeutet „kurkuma entzündung“?

Die Suchanfrage **kurkuma entzündung** führt häufig zu Aussagen, Curcumin sei ein allgemeines „Entzündungshemmungsmittel“. So pauschal lässt sich das nicht belegen. Curcumin ist ein Inhaltsstoff der Kurkumawurzel, der in Laboruntersuchungen biologische Effekte zeigt. Für Menschen wurden insbesondere standardisierte Extrakte bei bestimmten Gelenkbeschwerden untersucht. Einige Studien berichten über Verbesserungen bei Schmerzen oder Beweglichkeit; daraus folgt jedoch weder eine gesicherte Behandlung einer entzündlichen Erkrankung noch, dass jedes Kurkumaprodukt gleich wirkt.

Die Aufnahme von Curcumin aus dem Darm ist begrenzt. Manche Produkte kombinieren es deshalb mit Stoffen, die die Aufnahme erhöhen sollen, etwa Piperin aus schwarzem Pfeffer. Eine bessere Aufnahme kann zugleich die Wahrscheinlichkeit von Wechselwirkungen beeinflussen. Kurkuma kann außerdem Magen-Darm-Beschwerden auslösen. Bei Gallensteinen oder Problemen der Gallenwege ist eine Rücksprache mit einer Ärztin, einem Arzt oder einer Apothekerin sinnvoll. In der Schwangerschaft sollten konzentrierte Präparate nicht ohne fachliche Beratung verwendet werden.

Weihrauch: „weihrauch rheuma“ kritisch eingeordnet

Auch die Suchphrase **weihrauch rheuma** ist verbreitet. Weihrauchharz enthält Boswelliasäuren, die in Labor- und klinischen Untersuchungen betrachtet wurden. Einige Studien zu standardisierten Extrakten bei Gelenkbeschwerden zeigen mögliche Verbesserungen. Die Datenlage ist jedoch nicht einheitlich: Studien unterscheiden sich etwa in Extrakt, Dosierung, Dauer und untersuchter Erkrankung. Ein Nachweis, dass Weihrauch eine rheumatoide Arthritis behandelt oder das Fortschreiten einer solchen Erkrankung verhindert, lässt sich daraus nicht ableiten.

Weihrauchprodukte können Magen-Darm-Beschwerden oder allergische Reaktionen verursachen. Bei gleichzeitiger Einnahme von Arzneimitteln, chronischen Erkrankungen, Schwangerschaft oder Stillzeit sollte die Anwendung vorher fachlich besprochen werden. Entscheidend ist außerdem, ein Präparat mit nachvollziehbaren Angaben zur Zusammensetzung zu wählen. Harz, Räucherwerk und geprüfte Extrakte sind nicht dasselbe.

Ingwer: Was steckt hinter „ingwer schmerz“?

Unter **ingwer schmerz** werden häufig Fragen zu Ingwer bei Muskel-, Gelenk- oder Regelschmerzen gestellt. Ingwer enthält unter anderem Gingerole und Shogaole. Für einzelne Schmerzbereiche gibt es klinische Untersuchungen, doch die Effekte sind nicht sicher für alle Personen oder Beschwerden belegt. Ingwer als Lebensmittel kann Teil einer ausgewogenen Ernährung sein; er ist aber kein Ersatz für eine wirksame Schmerzbehandlung oder die Abklärung anhaltender Schmerzen.



Höhere Mengen oder konzentrierte Präparate können Sodbrennen, Bauchbeschwerden oder Durchfall verursachen. Bei gerinnungshemmenden Arzneimitteln oder vor einer Operation ist eine Rückfrage ratsam,

insbesondere bei hoch dosierten Präparaten. Auch bei Gallensteinen und während der Schwangerschaft sollte eine individuelle Einschätzung erfolgen.

Weidenrinde und Arnika: unterschiedliche Anwendungen

Weidenrindenpräparate werden traditionell bei leichten Schmerzen angewendet. Wegen ihrer salicylathaltigen Inhaltsstoffe sind sie nicht für alle geeignet: Bei einer bekannten Unverträglichkeit gegenüber Salicylaten oder bestimmten Schmerzmitteln, bei Magen-Darm-Geschwüren sowie bei gerinnungshemmender Behandlung ist besondere Vorsicht erforderlich. Für Kinder und Jugendliche gelten zusätzliche Einschränkungen. Die Gebrauchsinformation des konkreten Arzneimittels ist maßgeblich.

Arnika wird typischerweise äußerlich eingesetzt, beispielsweise als Gel oder Salbe bei Beschwerden nach stumpfen Verletzungen. Sie gehört nicht in den Mund und sollte nicht auf offene oder verletzte Haut. Bei empfindlicher Haut kann sie allergische Reaktionen auslösen. Wenn die Haut stark anschwillt, heiß wird, nässt oder sich die Beschwerden verschlimmern, sollte die Ursache medizinisch beurteilt werden.

Regulierung und Zulassung in Deutschland

In Deutschland beurteilt das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) im Rahmen seiner Zuständigkeiten pflanzliche Arzneimittel und deren regulatorische Anforderungen. Je nach Produkt und Verfahren kann es um eine vollständige Zulassung, eine Registrierung als traditionelles pflanzliches Arzneimittel oder andere europäische Verfahren gehen. Bei einer Zulassung werden Qualität, Sicherheit und Wirksamkeit für die beanspruchte Anwendung geprüft. Eine traditionelle Registrierung stützt sich dagegen auf eine ausreichend lange medizinische Verwendung und eine plausible, sichere Anwendung; sie ist nicht mit einem gleich starken klinischen Wirksamkeitsnachweis gleichzusetzen.

Auch Bewertungen des Ausschusses für pflanzliche Arzneimittel (HMPC) bei der Europäischen Arzneimittel-Agentur können eine Rolle spielen. Entscheidend für Verbraucherinnen und Verbraucher ist: Die regulatorische Kategorie und die zugelassene Anwendung eines konkreten Produkts sind wichtiger als eine allgemeine Aussage über „die Heilpflanze“. Nahrungsergänzungsmittel sind keine zugelassenen Arzneimittel und dürfen nicht mit einer arzneilichen Wirksamkeit gleichgesetzt werden.

Sicherheit: Begleittherapie heißt nicht Selbstbehandlung

Pflanzliche Mittel können die Behandlung unterstützen, aber sie sollten nicht eigenmächtig verordnete Arzneimittel ersetzen oder absetzen lassen. Das gilt besonders bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen wie rheumatoider Arthritis, chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen oder entzündlichen Hautkrankheiten. Hier können unbehandelte Entzündungen bleibende Schäden verursachen.

Wechselwirkungen sind je nach Präparat und Person möglich. Relevant sind unter anderem gerinnungshemmende Arzneimittel, Schmerzmittel, Medikamente mit engem therapeutischem Bereich sowie Arzneimittel, deren Abbau über Leberenzyme oder Transporter erfolgt. Die pauschale Aussage, ein pflanzliches Präparat beeinflusse sicher ein bestimmtes CYP450-Enzym, ist ohne belastbare Daten zum konkreten Produkt oft zu weitgehend. Bei mehreren Arzneimitteln, Leber- oder Nierenerkrankungen sowie vor Operationen empfiehlt sich eine individuelle Prüfung.

- Verwenden Sie pflanzliche Präparate nach Gebrauchsinformation und mit klarer Dosierungsangabe.
- Halten Sie fest, welches Präparat, welcher Extrakt und welche Menge eingenommen wird.

- Besprechen Sie die Einnahme mit der Apotheke oder Arztpraxis, besonders bei regelmäßiger Medikation.
- Setzen Sie eine verordnete Therapie nicht eigenständig ab.
- Lassen Sie starke, anhaltende oder neu auftretende Beschwerden ärztlich abklären.

Fazit

Kurkuma, Weihrauch, Ingwer, Weidenrinde und Arnika sind bekannte Heilpflanzen, die in unterschiedlichen Formen und für unterschiedliche Beschwerden eingesetzt werden. Für einige standardisierte Präparate gibt es klinische Hinweise auf eine mögliche Linderung bestimmter Symptome. Die Aussagekraft ist jedoch je nach Pflanze, Produkt und Anwendungsgebiet verschieden. Tradition, Laborbefund und klinischer Wirksamkeitsnachweis sind nicht dasselbe.

Merksatz: Nicht die Pflanze allein entscheidet, sondern das geprüfte Präparat, die passende Anwendung und die persönliche Sicherheit. Nehmen Sie noch etwas dazu – auch pflanzlich? Diese Information gehört bei jeder Beratung zur vollständigen Medikamentenliste.