Abb. 1 Der Gewöhnliche Faulbaum: Die erbsengroßen Steinfrüchte verändern sich während der Reifung von gelbgrün nach rot zu blauviolett bis schwarz. Foto: © Adobe Stock/mite

Schießpulver und Abführmittel

Früher war der FAULBAUM als Bestandteil von explosiven Stoffen wichtig für das Militär. Heute ist seine Rinde als mildes bis mittelstarkes Laxans bekannt.

Helga Ell-Beiser

DIE LEGENDE BESAGT, dass der Franziskanermönch Berthold Schwarz aus Freiburg im Jahre 1353 ein alchemistisches Experiment mit Salpeter, Schwefel und Faulbaum-Holzkohle durchführte. Er pulverisierte die Zutaten und stellte den Mörser mitsamt dem Stößel auf den Ofen. Kurze Zeit später kam es zu einer gewaltigen Explosion, die so stark war, dass der Stößel im Deckenbalken stecken blieb. Selbst die herangeeilten Mönche konnten weder mit ihrer Muskelkraft noch mit Gebeten an die Heilige Barbara – Schutzpatronin der Artillerie – den Stößel befreien. Das Schieß- beziehungsweise Schwarzpulver war erfunden, so zumindest die Überlieferung.

Aus dem Faulbaumholz lässt sich nämlich eine sehr aschearme, feinpulvrige und hochwertige Holzkohle herstellen. Zu der Holzkohle (15%) mischte man Salpeter (75%) und Schwefel (10%) und stopfte es in die Gewehrläufe. Daher die Trivialnamen des Faulbaums: „Pulverholz“ und „Schwarzholz“.

Auch wurden kleine Holznägel, sogenannte Pinnen, aus dem Faulbaumholz gefertigt. Daher trug der Faulbaum auch den Namen „Pinnholz“. Der Begriff ist heute noch in „Pinnwand“ enthalten.

Die Rinde und die Beeren nutzte man zum Färben von Stoffen und Haaren. Je nach Reifezustand erhielt man unterschiedliche Farbtöne von gelb, braun bis rötlich.

Ell-Beiser H: Schießpulver und Abführmittel. DHZ – Deutsche Heilpraktiker Zeitschrift, 2018; 6: 36–41

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

Nomenklatur

Der Name „Frangula“ kommt vom lateinischen „frangere“ (= brechen) und beschreibt das leicht brüchige und spröde Holz des Strauchs. Der Artname „alnus“ (= Erle) deutet nicht nur auf die Vergesellschaftung mit der Erle hin, sondern auch auf die Ähnlichkeit der Blätter. Der deutsche Name „Faulbaum“ kam aufgrund des fauligen Geruchs der frischen Rinde zustande. Im Volksmund besitzt er deshalb weitere unrühmliche Namen wie „Stinkbaum“ oder „Faulkirsche“.

Das Epitheton „purshiana“ beim Amerikanischen Faulbaum ist dem Namen des Botanikers Frederick Traugott Pursh entlehnt.

Heilmittel in Mittelalter und Neuzeit

Als Heilmittel wird der Faulbaum erst ab dem 14. Jahrhundert in Kräuterbüchern beschrieben. Erstmalig erwähnte der Italiener Petrus de Crescentiis die abführend wirkende Rinde im Jahre 1305.

Zweihundert Jahre später schrieb der Arzt Tabernaemontanus (1525–1590): „Die Bauern brauchen diese Rinde / wenn sie sich purgieren wollen / legen sie in Wein / und trinken davon.“ Bei Hauterkrankungen (Krätze und Räudigkeit des Leibes) setzte er die in Essig ausgezogene Rinde äußerlich ein. Daher trug der Faulbaum den Namen „Grindholzbaum“ (von Grind = Schorf) und „Krätzholz“. In Wein und Essig gekocht empfahl Tabernaemontanus die Faulbaumrinde zum Gurgeln bei Zahnfleischentzündungen und „Mundfäule“.

In den Büchern wird der Faulbaum meist als Medizin der Bauern beschrieben. Das lässt den Rückschluss zu, dass er wohl eher selten von den Ärzten eingesetzt wurde. Ab dem 17. Jahrhundert nutzte das Volk die Rinde zum Abführen und als wurmtreibendes Mittel. Kurios: Man glaubte, dass die Rinde als Durchfallmittel wirke, wenn sie nach unten (also zum Zweiganfang) abgeschabt wurde und als Brechmittel, wenn nach oben (zum Zweigende). Die gleiche Überlieferung gibt es übrigens auch zur Holunderrinde.

Die Beeren wirken ähnlich abführend wie die Rinde, jedoch schwächer. Das Volk nutzte sie deshalb gleichermaßen. Man dickte sie zu einem Mus ein und süßte es mit Honig. Noch vor einiger Zeit konnte man die Faulbaumrinde häufig als Bestandteil in sogenannten Blutreinigungstees finden. Heute spricht man nicht mehr von Blutreinigungstees, sondern von Ausleitungstees. Ausleitungstees werden kurmäßig, also über 4–8 Wochen (oder teilweise 12 Wochen) eingenommen. Aufgrund der zeitlich beschränkten Einnahmedauer von Faulbaumrinde von 1–2 Wochen (siehe „Wirkungseintritt“, S. 39), sollte man sie nicht mehr in solchen Teemischungen verordnen.

Von der Geschichte zur Botanik

Der Gewöhnliche Faulbaum (Frangula alnus oder Rhamnus frangula) gehört zur Familie der Kreuzdorngewächse (Rhamnaceae). Im Gegensatz zum verwandten Kreuzdorn (Rhamnus cathartica) hat er jedoch keine Dornen. Er ist in ganz Europa

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

Abb. 2 Rinde des Gewöhnlichen Faulbaums. Arzneilich verwendet man die Rinde, so auch beim Amerikanischen Faulbaum. Foto: © Adobe Stock / Dejan

und in Vorderasien heimisch, in Nordamerika kommt er verwildert vor. Er wächst in Strauchform oder als kleiner Baum und kann 2–5 m groß werden. Man findet den Feuchtigkeit liebenden Strauch vorzugsweise in Auwäldern und an Wasserläufen, oft zusammen mit Erlen.

Der Amerikanische Faulbaum (Frangula purshiana oder Rhamnus purshiana), welcher auch Cascara genannt wird, ist mit seinen 6–18 m Höhe ein kräftiger Baum, der an der Pazifikküste Nordamerikas seine Heimat hat und dort ebenso für medizinische Zwecke kultiviert wird.

Der Gewöhnliche Faulbaum wird durch seine fast waagerecht abstehenden Äste charakterisiert. Die Rinde junger Zweige ist grünlich. Ältere Äste sind dagegen graubraun und haben charakteristische quer gestellte, grauweiße Lentizellen. Solche hellen, strichförmigen Lentizellen besitzt auch der Amerikanische Faulbaum. Die Blätter der beiden Faulbaumarten sind sich ähnlich. Sie sind steif, elliptisch bis eiförmig und ganzrandig. Die unscheinbaren Blüten des Gewöhnlichen Faulbaums sind gelbgrünlich, die des Amerikanischen Faulbaums weiß. Sie blühen von Mai bis August und verströmen einen angenehmen Duft. Sind sie befruchtet, reifen sie zu erbsengroßen Steinfrüchten, die sich von gelbgrün nach rot verändern und schließlich blauviolett bis schwarz werden.

Blüten und Früchte: Juwelen des Ökosystems

Die langandauernde Blüte (Frühling bis Herbst) macht den Gewöhnlichen Faulbaum zu einer guten Bienenweide. Er versorgt etwa 45 Insektenarten und 28 Schmetterlingsarten. Vor allem Zitronenfalter und Faulbaumbläulinge lieben den Baum. Die kugeligen Beeren sind für insgesamt 36 Vogelarten interessant. Sie sorgen für die Fernausbreitung. Zu den häufigsten Gästen gehören Amseln, Drosseln und Fasane. Vielleicht heißt der Faulbaum im Volksmund deshalb auch Amselbaum. Auch viele Säugetiere wie Haselmaus oder Baummarder fressen die Beeren. Die unterschiedlich reifenden Früchte fallen zwischen September und Dezember zu Boden, sodass sich unter einem Strauch reichlich Nachwuchs entwickelt.

Medizinisch verwendete Pflanzenteile

Medizinisch verwendet man heute von beiden Faulbaumarten die getrocknete Rinde von drei- bis vierjährigen Ästen, gelegentlich auch von den Stämmen.

Die Rinde des Gewöhnlichen Faulbaums wird als Faulbaumrinde beziehungsweise Frangulae cortex bezeichnet, die des Amerikanischen Faulbaums als Cascararinde beziehungsweise Rhamni purshianae cortex.

Die Ernte findet jeweils im Frühling statt. Die frische Rinde ist jedoch nicht sogleich nutzbar, sie riecht sehr unangenehm und ist brechreizerregend. Sie muss deshalb mindestens ein Jahr lang gelagert werden, bevor sie verwendet werden kann. Das Geheimnis: Bei der Lagerung entsteht durch Umbauprozesse eine deutlich verträglichere Anthrachinonform. Dies erkannte bereits der Arzt Tabernaemontanus. Er schrieb: „Etliche sagen / wenn man dieselbige innwendige gelbe Rinde zuvor dörre / und alsdann gebrauche / so purgiere sie gelinder / und nicht mit solcher Beschwerung des Magens."

Den Umbauprozess kann man auch mittels hoher Trocknungstemperaturen von 80–100 °C künstlich herbeiführen. Man spricht dann von künstlicher Alterung.

Wirkmechanismus von Anthranoiddrogen

Die wichtigsten Inhaltstoffe der Faulbaumrinde sind Anthranoide (Hydroxyanthracenderivate), vor allem Glucofrangulin A und B. Ferner sind vorhanden: Gerbstoffe, Peptidalkaloide und wahrscheinlich Bitterstoffe. Die Hauptinhaltsstoffe der Cascararinde sind ebenfalls Anthranoide, hauptsächlich Cascaroside A und B, sowie Aloine A und B. Des Weiteren finden sich auch Gerbstoffe.

Die Rinde beider Faulbaumarten zählt somit zu den Anthranoiddrogen und wirkt laxierend (abführend), hydragog und antiresorptiv. Verständlich wird dies anhand des Wirkmechanismus: Die Anthranoide gelangen an Zuckermoleküle gebunden (sogenannte Anthranoidglykoside) in den Dickdarm. Dort werden sie von Bakterienenzymen in ihre aktive Form umgebaut.

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

Die nun wirksamen Anthranoide setzen einen Entzündungsreiz an der Dickdarmschleimhaut. Es wird Histamin freigesetzt und so die Prostaglandinsynthese beeinflusst. Aufgrund der erhöhten Permeabilität strömen Wasser und Elektrolyte in den Darm (hydragoge Wirkung). Die Resorption von Wasser und Elektrolyten aus dem Darm wiederum wird gehemmt (antiresorptive Wirkung). In der Folge weicht der Stuhl auf, der Darminhalt nimmt an Volumen zu und der Füllungsdruck wird erhöht. Dies regt die Darmperistaltik an und führt schlussendlich zur Darmentleerung.

Hinweis: Dieser Wirkmechanismus gilt auch für andere Anthranoiddrogen wie Aloe (Extrakt), Senna (Blatt, Frucht) und Medizinalrhabarber (Wurzel).

Wirkungseintritt

Bis sich die Wirkung im Dickdarm entfalten kann, vergehen ca. 8–10 Stunden. Am besten sollte man Drogen aus der Rinde deshalb abends einnehmen. So ist am Morgen Stuhlgang möglich.

Wichtig zu wissen: In der Regel erfolgt eine komplette Darmentleerung. Es kann somit einige Zeit (mitunter Tage) dauern, bis sich der Darm wieder füllt und man wieder Stuhlgang hat. Geht man nun fälschlicherweise von einer Verstopfung aus und nimmt wieder Anthranoiddrogen ein, kann es langfristig zu einem Abführmittelmissbrauch (siehe „Risiken und Nebenwirkungen“, S. 40) kommen.

Merke: Für eine Daueranwendung ist die Faulbaumrinde nicht geeignet.

Anthranoiddrogen wie die Faulbaumrinde sind darmschleimhautreizend und dürfen daher nicht länger als 1–2 Wochen eingenommen werden.

Giftigkeit

Bei richtiger Trocknung und Lagerung ist bei der Anwendung keine Toxizität zu erwarten. Beim Verzehr der frischen Rinde, der Blätter und Beeren kann es zu Übelkeit, Erbrechen, Schmerzen im Magen-Darm-Bereich sowie zu wässrigen Durchfällen kommen. Da die Pflanzenteile jedoch unangenehm bis bitter schmecken, kommt es äußerst selten zu einem Verzehr, der zu Vergiftungserscheinungen führt.

Indikationen der Faulbaum- und Cascararinde

Der Faulbaum ist hervorragend geeignet zur Kurzzeitbehandlung der Obstipation und von Erkrankungen, bei denen eine leichte Defäkation mit weichem Stuhl wünschenswert ist. Das kann zum Beispiel bei Hämorrhoiden, Analfissuren oder nach rektal-analen Eingriffen sein.

Folgende Anwendungsgebiete wurden von wissenschaftlicher Seite bestätigt:

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

REZEPTUREN

Faulbaumrinde bei kurzfristiger Verstopfung

Tee bei Verstopfung mit Blähungen

Rp.

Frangulae cortex (Faulbaum)	50.0
Foeniculi fructus (Fenchel)	20.0
Lavandulae flos (Lavendel)	20.0

M.f.spec.

1–2 TL der gemörserten Mischung mit 1 Tasse (150 ml) heißem Wasser übergießen. 10 min zugedeckt ziehen lassen, abseihen und abends trinken.

Tee bei hartnäckiger Verstopfung

Rp.

Rhamni purshianae cortex (Amerikanischer Faulbaum)	25.0
Sennae folium (Senna)	25.0
Matricariae flos (Kamille)	25.0
Menthae piperitae folium (Pfefferminze)	25.0

M.f.spec.

1–2 TL der gemörserten Mischung mit 1 Tasse (150 ml) heißem Wasser übergießen. 10 min zugedeckt ziehen lassen, abseihen und abends trinken.

- **ESCOP:** kurzfristige Behandlung bei gelegentlich auftretender Verstopfung
- **HMPC:** innerliche Anwendung von Faulbaumrinde und von Cascararinde zur kurzfristigen Behandlung gelegentlich auftretender Obstipation
- **Kommission E:** Verstopfung
- **WHO:** als Einzeldosis zur kompletten Darmentleerung vor Röntgen- oder anderen diagnostischen Untersuchungen, falls Elektrolytlösungen alleine für eine adäquate Entleerung ungenügend sind oder ihre Anwendung nicht möglich ist. Kurzfristige Anwendung bei gelegentlicher Verstopfung.

Wichtig für die Anwendung

Wie der Medizinalrhabarber gilt der Faulbaum als mildes bis mittelstarkes Laxans. Aloe und Senna wirken stärker. Der Amerikanische Faulbaum wirkt wiederum etwas stärker als die bei uns heimische Art.

Beide Faulbaumarten haben den großen Vorteil, dass sie den Darm weniger reizen als andere Laxanzien und dadurch besser verträglich sind. Außerdem setzt der Gewöhnungseffekt langsamer ein.

Aufgrund der geringen kolikerregenden Eigenschaft ist Faulbaum deshalb prädestiniert für die Behandlung spastischer Obstipation. Je nach Beschwerdebild beziehungsweise Therapieziel ist eine Kombination mit weiteren Pflanzen möglich. Es eignen sich zum Beispiel:

- **bei starken Krämpfen:** Kamillenblüten, Pfefferminzblätter und/oder Gänsefingerkraut
- **bei Blähungen:** Kümmel- und Fenchelfrüchte
- **bei innerlicher Anspannung:** Melissenblätter und Lavendelblüten
- **bei Verdauungsbeschwerden:** Artischockenblätter, Wermutkraut oder Tausendgüldenkraut
- **bei sehr hartnäckiger Verstopfung:** Sennesblätter oder -früchte

Trotz der besseren Verträglichkeit und des schwächeren Gewöhnungseffekts sollte auch die Behandlung mit Faulbaum nur kurzfristig erfolgen.

Bei sehr hartnäckiger oder chronischer Verstopfung oder gar Abusus synthetischer Laxanzien kann die anfängliche Behandlung mit Anthranoiddrogen erfolgen. Anschließend schleicht man diese langsam aus und ersetzt sie durch physikalisch wirkende Füll- und Quellstoffdrogen, zum Beispiel Flohsamen und Leinsamen. Auch osmotisch wirksame Laxanzien wie Manna, Pflaumen oder Sauerkrautsaft kommen in Frage. Je nach Beschaffenheit des Mikrobioms erfolgt dann noch eine mikrobiologische Therapie sowie eine ursächliche Behandlung inklusive ausreichend Bewegung, einer ballaststoffreichen Ernährung und der Zufuhr von genügend Flüssigkeit.

Ist der Stuhlgang während einer Fastenkur trotz exakter Durchführung träge, kann man ihn mit der Einnahme eines Faulbaumtees für 1–2 Wochen unterstützen. Das Gleiche gilt für Ausleitungskuren, die man im Rahmen einer Frühjahrskur oder auch in Zusammenhang zum Beispiel mit Hauterkrankungen oder rheumatischen Erkrankungen durchführt.

Risiken und Nebenwirkungen

Bei der Anwendung von Faulbaumrinde beziehungsweise Cascararinde können Krämpfe im Magen-Darm-Bereich auftreten. Diese sind jedoch eher selten und können reguliert werden, indem man die Dosis reduziert.

Bei längerer Einnahmedauer als 1–2 Wochen besteht die Gefahr, dass sich ein Abführmittelabusus entwickelt. Zum einen gewöhnt sich der Darm an das Abführmittel, zum anderen führt der Elektrolytverlust zu Kaliummangel und dieser wiederum zur Muskelschwäche und somit zur Darmträgheit. Erfolgt daraufhin wieder die Einnahme von Anthranoiddrogen, ist der Teufelskreis geschlossen.

Des Weiteren kann es zu einer Albuminurie und Hämaturie kommen, bei langfristiger Einnahme auch zu Pigmenteinlagerungen in die Darmschleimhaut, welche jedoch reversibel sind. Auch leichte Verfärbungen des Urins sind möglich.

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

Gegenanzeigen und Interaktionen

Beide Faulbaumarten sind kontraindiziert bei:

- Ileus
- Appendizitis
- entzündlichen Darmerkrankungen, zum Beispiel Morbus Crohn und Colitis ulcerosa (siehe S. 22)
- abdominalen Schmerzen unbekannter Ursache
- schweren Dehydratationserscheinungen

Ebenso sollten Kinder unter 12 Jahren und Schwangere die Rinde nicht einnehmen. Auch Hände weg davon in der Stillzeit: Faulbaum- und Cascararinde können gentoxisch wirken und ein Übergang in die Muttermilch ist theoretisch nicht auszuschließen. Es liegen bis dato jedoch keine Berichte über schädigende oder unerwünschte Wirkungen vor.

Der Kaliummangel infolge von Abführmittelmissbrauch kann die Wirkung von Herzglykosiden (Digitalispräparaten) verstärken und mit der Wirkung von Antiarrhythmika interagieren. Vorsicht auch bei gleichzeitiger Einnahme von Nebenrindensteroiden, Thiaziddiuretika und Süßholzwurzel. Sie verstärken den Kaliumverlust.

Darreichungsformen

Die Tagesdosis beträgt 20–30 mg Anthranoide pro Tag. Die individuelle Dosis ist so zu wählen, dass mit der geringsten Dosierung ein weicher Stuhl erreicht wird.

Heute gibt es leider kaum noch Fertigarzneimittel mit Faulbaumrinde. Die Cascararinde wird in folgenden Präparaten eingesetzt:

- Legapas® Tr. (Fa. Pascoe, Cascararinde-Fluidextrakt), 1 × tgl. vormittags oder abends 30–50 Tr. auf eine halbe Tasse heißes Wasser einnehmen.
- Legapas® Tbl. (Fa. Pascoe, Cascararinde-Trockenextrakt), 1 × tgl. morgens oder abends 1–1 ½ Filmtabletten einnehmen.
- Faulbaumrindentinktur aus der Cascararinde (Fa. Kräuter Schulte)

Eine gute Möglichkeit der Einnahme ist die Teezubereitung. Hierfür eignet sich sowohl die Faulbaum- als auch die Cascararinde. Die Zubereitung erfolgt als Infus: 1 TL (0,5–3 g) Droge anmörsern und mit 1 Tasse (150 ml) kochendem Wasser übergießen und anschließend abseihen. Abends vor dem Schlafengehen trinken.

Je nach Symptomatik kann eine Teemischung mit weiteren Drogen zusammengestellt werden (siehe Kasten).

Homöopathie

In der Homöopathie wird die Faulbaumrinde bei Verdauungsproblemen mit Verstopfung eingesetzt, bei denen partiell auch Durchfall auftritt. Meist werden Potenzen ab D4 verwendet. Im akuten Stadium werden alle 30–60 min 5 Tr., 5 Glob. oder 1 Tbl. verordnet, bei chronischen Fällen die gleiche Dosis 1- bis 3-mal tgl. ▪

Dieser Artikel ist online zu finden:
http://dx.doi.org/10.1055/a-0655-9948

HP Helga Ell-Beiser

77948 Friesenheim
E-Mail: naturheilpraxis@ell-beiser.de

Helga Ell-Beiser ist seit 1997 in eigener Praxis tätig. Ihre Schwerpunkte sind Phytotherapie, Frauen- und Kinderheilkunde sowie Psychosomatik. Sie ist Autorin zahlreicher Fachartikel und -bücher sowie Dozentin.

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.