

---

## Newsletter 3/2011

### Jetzt wird geerntet!

Liebe Freundinnen und Freunde der Freiburger Heilpflanzenschule,

es ist wieder soweit! Nach einem zwar herrlichen für viele aber auch viel zu trockenen Klimaverlauf in diesem Jahr wird es Zeit die Ernte einzufahren. Für uns Heilpflanzenexperten bedeutet dies, den optimalen Erntezeitpunkt abzuwarten um ein bestmögliches Ergebnis zu erzielen. Mit der Ernte ist aber stets auch die anschließende Verarbeitung verbunden. Dabei geht es natürlich bei uns in erster Linie um den Erhalt der Wirkstoffe. Aber auch für die kulinarischen Freunde unter uns wird zu dieser Jahreszeit viel geboten. Wir hoffen, Sie finden trotzdem noch genug Muße für unseren Newsletter. Viel Spaß beim Lesen!

### Ringelrosenbutter nach Ursel Bühring



In weiche Butter Ringelblumenzungenblütchen einarbeiten. Mit Curry und Salz abschmecken und mit Ringelblumenblüten garnieren.

Sehr schmackhaft einfach aufs Brot; passt auch über Spaghetti, zu Gemüse, zu Fisch oder Geflügel. Ringelblumen entfalten ihre Heilkräfte auch über den Magen – nicht nur deshalb werden sie auch Liebesblumen genannt.

Red

### Fallbeispiel

#### Patientin, 46 Jahre

Verheiratet, zwei Kinder, berufstätig als Physiotherapeutin

Seit elf Jahren leidet die Patientin unter Migräne. Die Anfälle treten im Abstand von 14 Tagen auf. Ein Bezug zum monatlichen Zyklus ist eindeutig.

Seit einem Jahr leidet sie an einem rechtsseitigen Schulter-Arm-Syndrom. Bisherige Therapien brachten wenig Besserung. Außerdem gibt sie an, seit längerer Zeit an diffusen Gelenkschmerzen zu leiden, aktuell auch an linksseitigen Kniebeschwerden im Bereich des Außenmeniskus. Weitere Beschwerden sind Müdigkeit, gelegentliche Spannungskopfschmerzen und Spannungsgefühl in der Brust vor der Periode.

Eine psychische Komponente ihrer Beschwerden kann die Patientin nicht erkennen.

## Befund

- Blutuntersuchungen: unauffällig
- Urin-pH-Wert: ganztägig im sauren Bereich (also unter pH 7,0)
- Basaltemperaturkurve: leichtes Progesteronuntergewicht\*  
*\* Exkurs: Die Prämenopause oder das beginnende Klimakterium entspricht dem Stadium des (relativen) Progesteronuntergewichts (Progesteron = Gelbkörperhormon) mit Östrogendominanz und ist klinisch nahezu identisch mit dem PMS (prämenstruellen Syndrom). (Das fortgeschrittene Klimakterium entspricht dem Stadium des Östrogenrückgangs.) Die typische prämenopausale Frau ist ca. 47 Jahre alt und leidet unter folgenden Symptomen mit:*
  - einer stärker gewordenen Menstruationsblutung, verkürzten Zyklen (ca. 24 Tagen)
  - Stimmungstiefs gepaart mit Gereiztheit und Übersensibilität
  - physischen Symptomen wie Brustschmerzen oder -spannen (Mastodynie), prämenstruellen Kopfschmerzen, Müdigkeit, aufgedunsenem Bauch, etwas vermehrtem Schwitzen, aber noch keinen Wallungen

## Folgende Therapiemaßnahmen wurden unternommen:

### Phytotherapie/Medikation

#### Migräne/Kopfschmerzen

- Nemagran (Mutterkraut) 1. Woche 3 x 20 Tropfen – danach 1 x 40 Tropfen  
Obwohl das Kraut keine explizit hormonelle Wirkung besitzt, gibt es gute Erfahrungen gerade bei der hormonell bedingten Migräne (Alternativ: Pestwurz).



- Euminzstift N (Pfefferminzöl) zum Auftragen auf Schläfen, Stirn und Nacken besonders für unterwegs  
Schulter-Arm-Syndrom, diffuse Gelenkschmerzen, Kniebeschwerden (Meniskus)

- Phlogenzym (Bromelain, Trypsin, Rutosid) D: 3 x 2 Tabletten (Basis-Therapie zur Entzündungsregulation durch die unterschiedlichen Proteasen)
- Assalix (Weidenrinde): 2 x 1 Drg. (Wirkung: antiphlogistisch, analgetisch), alternativ bzw. für späteren Verlauf weiter denkbar: Teufelskralle und Weihrauch
- Retterspitz äußerlich (u. a. Rosmarinöl, Arnikatinktur, Thymol) Durchführung: Retterspitz 1:1 mit Wasser verdünnen, Innentuch darin tränken, auf Kniegelenk auflegen, mit Außentuch straff umwickeln, fixieren Anwendungsdauer bis zu 120 Minuten  
Anwendungshäufigkeit: 1–3 x täglich, bis eine Besserung eintritt  
Wirkung: entzündungshemmend, schmerzlindernd, abschwellend, kühlend

#### Brustspannung, Müdigkeit

- Rosengeranien-Brustöl (1%ig = ca. 12 Tropfen äth. Rosengeranienöl

auf 50 ml fettes Öl)  
Wirkung: abschwellend, lymphabflussfördernd

- Leinsamen: Quark-Leinöl-Müsli nach Dr. Johanna Budwig (s. Rezepte)

Der Leinsamen schafft einen Östrogenausgleich.

Bei zunehmenden Beschwerden sollte unbedingt an Mönchspfeffer\*\* gedacht werden: Es handelt sich um die wirksamste hormonregulierende Pflanze zur Wiederherstellung des Gleichgewichts zwischen Progesteron und Östrogen.

*\*\*Tipp zur Einnahme: Gute Erfahrungen liegen mit folgender Dosierung vor:*



- *Beginn gemäß Beipackzettel einmal täglich während eines ganzen Zyklus, meist Beginn am Konsultationstag, bei Erfolg:*
- *einmal täglich während der zweiten Zyklushälfte im folgenden Zyklus. Wenn die Therapie greift:*

- *einmal täglich eine Woche vor Menstruationsbeginn 7 Tage lang einnehmen.*
- *In akuten Situationen: doppelte Dosierung. Wirkungseintritt vor allem bei Stimmungstief und Reizbarkeit schnell, oft innerhalb einer Stunde. Immer mehr Frauen nehmen deshalb Agnus castus als Akut-Phytotherapeutikum erst beim Einsetzen der Symptome ein. Therapiedauer drei bis sechs Monate oder länger.*

#### Allgemeine Umstimmungstherapie

- Basosyx  
Dieses Basenpräparat bot sich an, da zusätzlich zu den Basensubstraten Spargelpulver enthalten ist. Dieses unterstützt zusätzlich die Nierenausleitung.
- Basentrunk: Kü-Ka-Lei-Wa (s. Rezept)

#### **Leinsamen-Rezepte**

##### Quark-Leinöl-Müsli nach Dr. Johanna Budwig

- 2–3 EL Leinöl
- 2 EL frisch geschroteter Leinsamen
- 100 g Magerquark
- 1 TL Honig
- verschiedene Früchte, Nüsse und/oder Mandeln

##### Basentrunk: Kü-Ka-Lei-Wa

- 2 TL **Kümmel**
- 500 g rohe **Kartoffeln**
- 2 TL **Leinsamen**
- 1 l **Wasser**

20 Minuten zugedeckt köcheln lassen, abseihen und den Sud über den Tag verteilt trinken.



### Ordnungstherapeutische Maßnahmen

- Leichte Bewegung an der frischen Luft (Belastung ja, Überlastung nein)
- Trinkmenge erhöhen, 1–3 x täglich zusätzlich Kräutertees (Brennnessel, Birke)
- Säurebildende Nahrungsmittel reduzieren und weitgehend vermeiden

### Manuelle Behandlungen/Neuraltherapie

- Schröpfkopfmassagen
- Reflexzonentherapie am Fuß
- Quaddelung der schmerzhaften Punkte mit einem schmerzstillenden Lokalanästhetikum, insgesamt 10 Behandlungen zunächst 2 x, dann 1 x pro Woche.

### Verlauf

Nach vier Wochen war die Intensität der Migräneanfälle herabgesetzt, nach sechs Wochen verlängerte sich die anfallsfreie Zeit.

Nach insgesamt zehn Wochen traten die Anfälle unabhängig vom Zyklus nur noch vereinzelt und in deutlich verminderter Intensität auf. Auch das gesamte Allgemeinbefinden ist deutlich verbessert.

Nach bereits sechs Wochen kam es zu einer deutlichen Besserung des Schulter-Arm-Syndroms, der diffusen Gelenkschmerzen und der Kniebeschwerden.

HE

## Die Freiburger Heilpflanzenschule in „Mein schönes Land“

In der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift „Mein schönes Land“ wird ausführlich über die Freiburger Heilpflanzenschule berichtet.



Dieser Bericht, in dem nicht nur die Schule vorgestellt wird, sondern auch einige Praxistipps zum Thema „Haut“ gegeben wird, stellt den Auftakt für eine Serie dar, welche in den nächsten Ausgaben fortgesetzt werden wird. So steht heute bereits schon fest, dass sich die Septemberausgabe – passend zur Jahreszeit – dem Thema „Wurzeln und Wildfrüchte“ widmen wird. Eine Leseprobe zur aktuellen Ausgabe findet man auf der [Homepage](#) der Zeitschrift.

CL

## KFN-Pressemeldung Cineol verbessert die Asthmakontrolle

**Nach aktuellen Erhebungen leiden 5,2 Prozent der Männer und 6,1 Prozent der Frauen in Deutschland unter Asthma bronchiale, Tendenz steigend. 15 Millionen Verordnungen – meist mit kortisonhaltigen Medikamenten – haben Ärzte 2010 diesen Patienten verschrieben. Wie eine aktuelle Studie zeigt, ließe sich die Asthmakontrolle jedoch mit Hilfe von Cineol-Präparaten patientenfreundlich verbessern.**

Cineol ist ein Hauptbestandteil von Eukalyptusöl und ein Vorläufer pflanzlicher Steroide. Das ätherische Öl wirkt entzündungshemmend, entkrampfend und schleimlösend. Bereits früher erwies es sich in wissenschaftlichen Studien als eine

effektive Substanz zur Behandlung von Entzündungen der oberen Atemwege und chronischer Bronchitis.



Prof. Dr. Heinrich Worth, Chefarzt der Medizinischen Klinik I am Klinikum Fürth und Vorsitzender der Deutschen Atemwegsliga stellte auf dem letzten Kongress der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie in Dresden eine randomisierte placebokontrollierte Doppelblindstudie vor, die den Nutzen der Begleitmedikation mit Cineol bei Asthmapatienten belegt.

In die Studie eingeschlossen waren 247 Patienten mit persistierendem Asthma (mittleres Alter: 53 Jahre). 126 von ihnen nahmen sechs Monate lang dreimal täglich 200 mg Cineol ein, die Kontrollgruppe (121 Patienten) erhielt statt dessen ein Placebo.

Untersucht wurden Asthmasymptome, Lungenfunktion und die asthmabezogene Lebensqualität.

Die Auswertung ergab:

- ✓ Die Zusatztherapie mit Cineol führte bei allen drei Parametern zu hoch signifikant besseren Ergebnissen als Placebo.

- ✓ Die mit dem Cineol-Präparat behandelten Patienten berichteten signifikant seltener über Atembeschwerden in Ruhe und unter Belastung als Probanden der Kontrollgruppe.
- ✓ Auch die Häufigkeit von Husten und Auswurf nahm unter der Therapie mit Cineol im Vergleich zu Placebo signifikant ab.
- ✓ Lebensqualität und Lungenfunktion zeigten nach sechs Monaten ebenfalls eine Verbesserung.
- ✓ Unerwünschte Effekte wurden in beiden Gruppen gleich selten berichtet.

Fazit von Professor Worth: „Cineol kann als Begleitmedikation auch bei Patienten mit Asthma zu einer besseren Kontrolle mit Abnahme der Symptomatik und Steigerung der Lebensqualität beitragen“.

OT

## Aromatherapie

Der vorstehende Artikel macht wieder einmal deutlich, wie wichtig die kontrollierte Anwendung ätherischer Öle sein kann, um die eigene oder die Gesundheit anderer zu erhalten und Körper, Geist und Seele auf eine positive Art zu beeinflussen. Mit Margret Demleitner, Anusati Thumm, und Dr. Erwin Häringer kann die Freiburger Heilpflanzenschule dieses Jahr wieder ein erfahrenes und kompetentes Dozententrio in der Aromatherapie präsentieren.



Neben einem Basiswissen über ätherische Öle und deren Wirkung auf Körper und Seele steht die Praxis mit sinnvollen Mischungen und Dosierungen für Körperpflege und Wohlbefinden. Um jedoch ihre Wirkung voll zu entfalten, müssen ätherische Öle mit ihren pharmazeutischen Wirkstoffen wohl überlegt dosiert werden, um Nebenwirkungen zu vermeiden. Dies

gilt insbesondere bei Kindern, Schwangeren oder geschwächten Personen. In der insgesamt neun Tage dauernden Kurzausbildung erhalten die Teilnehmer/-innen einen fundierten Überblick über die erstaunlichen Möglichkeiten der Aromatherapie und ihrer unendlichen Vielfalt der Anwendungsgebiete.

CL



Erscheinungsweise:  
1x im Quartal

Nachdruck, Vervielfältigungen oder sonstige Verwertung von Beiträgen - auch auszugsweise - nur mit besonderer Genehmigung der Herausgeberin.

Kostenloser Newsletter der  
Freiburger Heilpflanzenschule

Inhaberin: HP Ursel Bühring  
Zeichenweg 6  
79111 Freiburg

Tel.:

(+49) 0761-556 559-05

Fax:

(+49) 0761-556 559-06

[info@heilpflanzenschule.de](mailto:info@heilpflanzenschule.de)

[www.heilpflanzenschule.de](http://www.heilpflanzenschule.de)