

# Praxis Heilpflanzenkunde

Bearbeitet von  
Ursel Bühring, Michaela Girsch

1. Auflage 2016. Buch. 392 S. Softcover  
ISBN 978 3 13 220591 8  
Format (B x L): 15 x 22,5 cm

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Komplementäre Medizin, Asiatische Medizin \(TCM\),  
Heilpraktiker](#)

Zu [Inhalts-](#) und [Sachverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

- bindet Bakterien, Toxine und Zersetzungsprodukte des Darminhalts (Pektine)
- schwach antiseptisch (Myrtillin hemmt die Entwicklung pathogener Keime, ohne die normale Darmflora ungünstig zu beeinflussen)
- alle Zubereitungsformen:
  - antioxidativ, zell- und gefäßschützend (Anthocyane, Flavonoide)

### **!** Beachte

**Frische Heidelbeeren wirken nicht stopfend, sie führen ab.**

### Indikationen

- getrocknete Früchte
  - Säuglingsdyspepsie; unspezifischer akuter Durchfall
  - Gärungs- und Fäulnisdyspepsien
  - Schleimhautentzündung, Magengeschwür, Brechreiz, heftiges Erbrechen
  - Erkrankungen von Mund und Rachenhöhle (Spülung)
- frische und verarbeitete Früchte
  - Vorbeugung gegen Augenerkrankungen und Gefäßbrüchigkeit

**Nebenwirkungen/Gegenanzeigen:** Nicht bekannt.

### Anwendungen

- Dekokt (auch zur Fläschchenzubereitung bei Brechdurchfall der Säuglinge) für Einlauf mit Tee/Dekokt (für Säuglinge/Kinder: wird schneller resorbiert und verteilt)
- getrocknete Beeren mehrmals tägl. 1 TL kauen
- Tagesdosis: Erwachsene: 60 g, Kinder: 20–40 g

## 1.1.2 Therapiekonzept akuter unspezifischer Durchfall

### Therapieziel:

- Beschwerdelinderung durch Gerbstoffdrogen, Pektine, Adsorbentien und peristaltikhemmende Drogen.
- Dauer: je nach Beschwerdebild 3–4 Tage
- Tees, Präparate, Frischzubereitungen

### Beschwerdelinderung durch Gerbstoffdrogen

#### Tees

#### Stopfende Teemischung:

- Rubi fruticosi folium (Brombeerblätter) 30 g
- Alchemillae herba (Frauenmantelkraut) 30 g
- Matricariae flos (Kamillenblüten) 20 g
- Foeniculi fructus cont. (Fenchel Früchte, angestoßen) 20 g

M.D.S. 1 TL der Mischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Min. bedeckt ziehen lassen, dann abgießen. Mehrmals tägl. 1 Tasse trinken.

**Heidelbeertee:** Myrtilli fructus (Heidelbeerfrüchte) 100 g. 1 EL im Mörser anstoßen und mit 250 ml Wasser 20 Min. köcheln lassen, dann abgießen. Mehrmals tägl. 1 Tasse trinken.

### Präparate

**Tormentillae tinctura DAB (Blutwurzinktur):** Mehrmals tägl. 30–50 Tr. bis zur Beschwerdelinderung, dann Dosis reduzieren.

## Beschwerdelinderung durch Pektine

### Frischzubereitungen

**Geriebener Apfel:** Mehrmals tägl. 1 ungeschälten Apfel auf der Glasreibe reiben und essen.

**Karottensuppe nach Moro:** 500 g geschälte Karotten zerkleinern und in 1 l Wasser 1–1½ Std. kochen, 3 g Kochsalz (1 knapp gestrichener TL) zufügen, ca. 1 TL Butter und 1 EL Zucker dazugeben und zu einem Brei verarbeiten. Über den Tag verteilt essen. Geeignet für Säuglinge ab 6 Monaten.

### Präparate

**Diarrhoesan** (Apfelpektin, Kamille): Für Kinder besonders geeignet: 2–3 Jahre: Anfangsdosierung 10 ml, dann stündlich 5 ml, 4–5 Jahre: Anfangsdosierung 20 ml, dann stündlich 10 ml, ab 6 Jahren: Anfangsdosierung 30 ml, dann stündlich 15 ml, Erwachsene: Anfangsdosierung 30 ml, dann stündlich 15 ml

## Beschwerdelinderung durch Adsorbentien

### Präparate

**Birkenkohle Weleda** (Antimonit D2, Birkenkohle, Kamille): Kinder von 6–12 Jahren: 2–3-mal tägl. 1 Kps., Kinder ab 12 Jahren und Erwachsene: 3–5-mal tägl. 1 Kps.; **Carbo Koenigsfeld** (Kaffeekohle): 4-mal tägl. 1 gestrichenen Messlöffel; **Myrrhinil intest** (Myrrhe, Kamille, Kaffeekohle): 3-mal tägl. 2–4 Drg. vor der Mahlzeit

## Beschwerdelinderung durch peristaltikhemmende Drogen

### Präparate

**Uzara** (Xysmalobium undulatum): bereits für Kinder ab 2 Jahren geeignet, ausführliche Dosierungsanleitung laut Packungsbeilage

### 1.1.3 Therapiekonzept chronisch-entzündliche Darmerkrankungen

Alle Therapieschritte werden parallel durchgeführt (► Tab. 1.2).

► **Tab. 1.2** Therapieziele.

Beschwerdelinderung	Entzündungshemmung	evtl. Darmsanierung
Therapiekonzept akuter unspezifischer Durchfall (S. 25)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flohsamen/Leinsamen</li> <li>• Gelbwurz</li> <li>• Kamille</li> <li>• Myrrhe</li> <li>• Weihrauch</li> <li>• Wermut</li> </ul>	Therapiekonzept Darmsanierung (S. 53)
Dauer: symptombezogen, je nach Beschwerden	Dauer: mehrere Wochen bis Monate	Dauer: mehrere Wochen bis Monate
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tees</li> <li>• Präparate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Präparate</li> <li>• Nahrungsergänzungsmittel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tees</li> <li>• Präparate</li> </ul>

#### Beschwerdelinderung

Therapiekonzept akuter unspezifischer Durchfall (S. 25)

#### Entzündungshemmung

##### Präparate

**Absinthium Urtinktur** (Wermut): 3-mal tägl. 3 (Ceres) oder 10 (DHU) Tr.; **Chamomilla Urtinktur** (Kamille): 3-mal tägl. 3–5 (Ceres) oder 10 (DHU) Tr.; **Curcu-Truw** (Gelbwurz): 2-mal tägl. 1 Kps.; **Myrrhinil intest** (Myrrhe, Kamille, Kaffeekohle): 3-mal tägl. 4 Drg.; **Flosa balance** (Flohsamen): 3-mal tägl. 1 Beutel oder Dosierlöffel; **Flosine balance** (Flohsamen): 2–3-mal tägl. 5 g Granulat; **Mucofalk Apfel/-Fit/-Orange Granulat** (Flohsamen): 2–3-mal tägl. 1–2 Beutel bzw. Messlöffel

##### Nahrungsergänzungsmittel

**Curcuflex** (Gelbwurz): 2-mal tägl. 3 Kps.; **Curcumin-loges** (Gelbwurz): 2-mal tägl. 1 Kps.; **Curcumin Extrakt 45 Dr. Wolz** (Gelbwurz): 3-mal tägl. 1 Kps.; **Curcsol** (Gelbwurz): 2-mal tägl. 1 Kps.; **Weihrauch-Dragees verschiedener Hersteller**, z. B. H15 Hecht Pharma, MantraPharm: Tagesdosis je nach Beschwerdebild 1200–3600 mg auf 3 Gaben verteilt, nach dem Essen einnehmen, bei Besserung Dosis reduzieren auf individuelle Erhaltungsdosis

#### Darmsanierung

Therapiekonzept Darmsanierung (S. 53)

## 1.2

## Verstopfung

Funktionsstörung des Dickdarms mit erschwertem, manchmal schmerzhaftem Stuhlgang, geringer Stuhlfrequenz und harter Stuhlkonsistenz. Bis zu 50 % der erwachsenen Bundesbürger leiden gelegentlich darunter; Kinder sind ebenso davon betroffen.

Bei chronischer Verstopfung liegt die Stuhlfrequenz mindestens 12 Wochen lang unter 2-mal/Woche. Weil die nicht rechtzeitig ausgeschiedenen Giftstoffe zum Teil wieder rückresorbiert werden, kann es in einer Art „Selbstvergiftung“ zu chronischen Kopfschmerzen, Hauterkrankungen u. a. kommen. Auch das Entstehen von Hämorrhoiden wird gefördert. Chronische Verstopfung sollte ärztlich abgeklärt und auf alle Fälle behandelt werden.

### Symptome

- Stuhlentleerung zu selten, schmerzhaft oder unvollständig, oft nur unter starkem Pressen erfolgreich
- harter, zu trockener, klumpiger Stuhl
- oft verbunden mit weiteren Symptomen wie Blähungen, Krämpfen, Bauchschmerzen

### Ursachen

**Akute Verstopfung:** Tritt häufig bei Reisen, im Verlauf von Erkrankungen, Aufregungen oder Ernährungsänderungen auf; sie ist meist unbedenklich und nicht unbedingt behandlungsbedürftig.

### ! Beachte

**Akut auftretende Verstopfung, plötzliche Änderung des Stuhlverhaltens sowie Blut im Stuhl und Gewichtsverlust dringend abklären. Es besteht der Verdacht auf einen kolorektalen Tumor.**

### Chronische Verstopfung:

- konstitutionelle Veranlagung
- Fehlernährung, Flüssigkeitsmangel, Bewegungsmangel
- Laxanzienabusus (30 % der Deutschen), Medikamente (Opiate, Antazida, Antidepressiva, Laxanzien)
- Adipositas, Hämorrhoiden, Hypothyreose, Reizdarm, Tumoren, psychosomatische Faktoren, Stress

### Praxistipp

Der Patient sollte auf ballaststoffreiche Ernährung, ausreichend Bewegung und Trinkmenge achten.