



Zu Hause *natürlich* behandeln -
Die pflanzliche Hausapotheke



Liebe Leserin, lieber Leser,

als erste Anlaufstelle bei akuten Erkrankungen wie Erkältungen, Magen-Darmproblemen und leichten Verletzungen ist die Hausapotheke oft der Retter in der Not. Allerdings nur, wenn sie auch die richtigen Helfer beinhaltet. Wirksame pflanzliche Arzneimittel sollten hier keinesfalls fehlen, denn sie sind gut verträglich und können daher auch über längere Zeit eingenommen werden.

Seit Jahrtausenden werden pflanzliche Arzneimittel in allen Kulturen der Welt mit Erfolg eingesetzt. Moderne Verfahren ermöglichen uns mittlerweile, die schon unseren Vorfahren bekannten Naturstoffe so wirkungsvoll wie möglich einzusetzen. Bei der Herstellung von pflanzlichen Arzneimitteln werden oft verschiedene Heilpflanzen miteinander kombiniert, wenn sie sich in ihrer Wirkung sinnvoll ergänzen.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit!



Ernst-Albert Meyer

Fachapothecker für Offizin-Pharmazie und Medizin-Journalist
Hessisch Oldendorf



Inhalt

1. Die Hausapotheke – das Wichtigste sofort griffbereit	4
1.1 Was gehört in eine gut sortierte Hausapotheke?	4
1.2 Wie wird die Hausapotheke richtig aufbewahrt?	6
2. Gut gerüstet – Pflanzliche Arzneimittel in der Hausapotheke	7
2.1 Aus dem Schatz der Natur - wie Heilpflanzen wirken	7
2.2 Ausgewählte Pflanzenarzneien – wirksam und gut verträglich	8
2.3 Pflanzenmedizin für Kinder	13
2.4 Auf einen Blick – Beispiele für eine natürliche Hausapotheke	14
Impressum	15



1. Die Hausapotheke – das Wichtigste sofort griffbereit

Sie sollte in keinem Haushalt fehlen! Nicht nur tagsüber, sondern auch nachts, an Wochenenden und im Urlaub ist sie oft der Retter in der Not. Die Hausapotheke hilft dabei, kleinere gesundheitliche Probleme sofort zu „verarzten“, wenn sich akute Erkrankungen wie Erkältungen oder Magen-Darm-Beschwerden ankündigen. Bei länger andauernden oder ernstesten Erkrankungen kann die Hausapotheke aber nicht den Arztbesuch ersetzen.



1.1 Was gehört in eine gut sortierte Hausapotheke?

Neben Schmerz-, Fieber-, Erkältungs- sowie juckreizlindernden und kühlenden Präparaten gehören auch Arzneimittel gegen Magen- und Darmprobleme und ein Fieberthermometer in jede Hausapotheke. Auch persönliche, vom Arzt verordnete Medikamente zur regelmäßigen Einnahme haben hier ihren festen Platz. Wer für bestimmte Erkrankungen wie z.B. Blasenentzündungen besonders empfänglich ist, sollte auch hier für den Ernstfall vorsorgen. Ein Wunddesinfektionsmittel, Verbandsmaterial zur ersten Wundversorgung sowie eine Liste mit allen Notfallnummern machen die Hausapotheke komplett.

Was gehört in eine gut sortierte Hausapotheke? Das Wichtigste auf einen Blick

- **Medikamente gegen Schmerzen und Fieber**
- **Erkältungsmittel**
- **Medikamente gegen Durchfall, Übelkeit und Erbrechen**
- **Mittel gegen Insektenstiche**
- **Wund- und Heilsalben**
- **persönliche Medikamente**
- **Fieberthermometer**
- **Wunddesinfektionsmittel**
- **Verbandsmaterial (verschiedene Binden, Pflaster, Verbandklammern, Splitterpinzette)**
- **Zeckenzange**
- **Notfall-Nummern**



1.2 Wie wird die Hausapotheke richtig aufbewahrt?

Grundsätzlich sollten alle Arzneimittel in der Originalverpackung und mit Beipackzettel gelagert werden, um alle wichtigen Informationen griffbereit zu haben. Zu empfehlen ist außerdem eine lichtgeschützte, trockene und kühle Aufbewahrung, also nicht im Badezimmer oder in der Küche. Ein geeigneter Ort ist zum Beispiel das Schlafzimmer. Gehören Kinder zum Haushalt, sollte die Hausapotheke an einer kindersicheren Stelle aufbewahrt werden.



Damit die Hausapotheke im Notfall auch wirklich eine Hilfe ist, sollten die Bestände mindestens ein- bis zweimal im Jahr gesichtet werden. Jedes Arzneimittel hat ein Haltbarkeitsdatum, denn die Haltbarkeitsdauer von Arzneimitteln kann sehr unterschiedlich sein. Abgelaufene Arzneimittel oder solche, die schon länger als ein halbes Jahr angebrochen sind, sollten ausgetauscht werden. Bei Fragen hierzu hilft Ihnen Ihre Apotheke vor Ort. Medikamente, die das Haltbarkeitsdatum überschritten haben, verlieren nicht nur ihre Wirkung, sondern bei einigen können auch schädliche Abbauprodukte entstehen. Sofern der Beipackzettel keine speziellen Hinweise zur Entsorgung enthält, können Arzneimittel entgegen der landläufigen Meinung im Hausmüll entsorgt werden. Sicherer ist es, wenn Sie verfallene Arzneimittel in der Apotheke abgeben.



2. Gut gerüstet – Pflanzliche Arzneimittel in der Hausapotheke

2.1 Aus dem Schatz der Natur - wie Heilpflanzen wirken

Pflanzen sind die ältesten Arzneimittel des Menschen. In keinem anderen Land der Welt sind Heilpflanzen und pflanzliche Arzneimittel (Phytopharmaka) heute so beliebt wie in Deutschland. So befürworten über 70 Prozent der Deutschen den Einsatz pflanzlicher Arzneimittel und wenden sie auch selbst an. Warum sind Phytopharmaka so beliebt? Weil sie meist verträglicher sind als synthetische Arzneimittel, in vielen Fällen weniger Nebenwirkungen haben und damit eine sanfte Alternative darstellen. Erklärt wird das mit der Theorie, dass die Verdauung des Menschen aufgrund der vorwiegend pflanzlichen Ernährung über Jahrmillionen besser auf pflanzliche Stoffe eingestellt ist als auf chemische Substanzen, die in der Natur nicht vorkommen.



Heilpflanzen beinhalten stets eine Vielzahl von Stoffen. Therapeutisch wichtige Inhaltsstoffe der Heilpflanzen sind bestimmte Alkaloide, Glykoside, Saponine, Bitterstoffe, Gerbstoffe, aber auch Schleimstoffe und ätherische Öle. Die wirksamen Inhaltsstoffe werden manchmal in der ganzen Pflanze gespeichert, häufig aber nur in bestimmten Pflanzenteilen wie den Wurzeln, Blättern oder Blüten. Wissenschaftler suchen seit Jahrzehnten in Pflanzen nach Wirkstoffen mit heilenden Eigenschaften und konnten den therapeutischen Wert vieler Pflanzen der Volksmedizin bestätigen.

Heilpflanzen werden meist in getrockneter und zerkleinerter Form verwendet, wobei entweder die gesamte Pflanze oder nur bestimmte Teile verarbeitet werden. Moderne Verfahren ermöglichen uns heute, die Naturstoffe so wirkungsvoll wie möglich einzusetzen. Standardisierte pflanzliche Fertigarzneimittel sind in Form von Tabletten, Kapseln, Säften, Tropfen oder Salben erhältlich. Sie sind einfach anzuwenden und garantieren einen festgelegten Gehalt an Wirkstoffen. Oft werden in pflanzlichen Arzneimitteln mehrere Heilpflanzen miteinander kombiniert, wenn sie sich in ihrer Wirkung sinnvoll ergänzen.

2.2 Ausgewählte Pflanzenarzneien – wirksam und gut verträglich

Viele Heilpflanzen-Anwendungen können nach Anleitung selbst aus frischen oder getrockneten Pflanzenteilen zubereitet werden. Zur Lagerung in der Hausapotheke sind lange haltbare Phytopharmaka in Form von Tabletten, Säften, Tees, Tropfen oder Salben am besten geeignet. Wer pflanzliche Arzneimittel anwendet, sollte die klinisch getesteten und staatlich zugelassenen Produkte aus der Apotheke bevorzugen. Im Gegensatz zu den Arzneimitteln aus der Apotheke ist die Wirksamkeit vieler Produkte aus dem Supermarkt oder der Drogerie nicht durch aufwendige Studien belegt.

Fieber und Schmerzen

Bei leichten **fiebrigen Infekten** werden Tees aus **Linden- und Holunder-Blüten** eingesetzt. Diese Heilpflanzen besitzen eine schweißtreibende und Hustenreiz lindernde Wirkung. Auch die in einigen Erkältungstees enthaltene **Weidenrinde** senkt das Fieber und lindert Kopf- und Gliederschmerzen. Menschen mit Magenerkrankungen oder einem empfindlichen Magen sollten jedoch auf Weidenrindentee verzichten, da er zu Magenreizungen führen kann.



Erkältungen

Gegen **Infektionen der Atemwege** kann eine Kombination von **Kapuzinerkressenkraut** und **Meerrettich** wie in Angocin® *Anti-Infekt N** (als Tabletten in der Apotheke) eingesetzt werden. Die Pflanzen enthalten Senföle, die eine entzündungs- und wachstumshemmende Wirkung auf verschiedene Bakterien und Viren** haben. Sie bekämpfen damit nicht nur die Beschwerden, sondern auch die Ursachen der Erkrankung. Da die Senföle über die Lunge und die Harnblase ausgeschieden werden und sich dort anreichern, wirken sie bei Infekten der Atemwege und der Harnblase besonders gut. Mit einem Phytopharmakon aus Kapuzinerkresse und Meerrettich in der Hausapotheke ist man also gleichzeitig gegen zwei Krankheiten gut gerüstet.



Bei **Husten** und **Bronchitis** kommen **Efeublätter**, **Thymiankraut** und **Eukalyptusöl** erfolgreich zum Einsatz. Sie wirken krampflösend, verflüssigen den Bronchialschleim und erleichtern so das Abhusten. Thymian wirkt außerdem gegen Viren, die Erreger von Husten und Bronchitis. Thymian und Efeu finden sich in zahlreichen Hustensäften. Eukalyptus gibt es als Öl zur Inhalation, in Erkältungssalben zum Einreiben oder als Kapseln zum Einnehmen. Bitte beachten: Eukalyptushaltige Arzneimittel, wie z.B. Husteneinreibungen, dürfen bei Säuglingen und Kleinkindern nicht im Bereich des Gesichts, speziell der Nase, aufgetragen werden. Bei **verstopfter Nase** helfen Inhalationen mit **Eukalyptusöl** (nur für Erwachsene), **Kamillenblüten** oder **Thymiankraut**. Die Heilpflanzen lösen festsitzenden Schleim und wirken entzündungshemmend. Ein Geheimtipp zur Schleimlösung im Rahmen von Erkältungskrankheiten ist das **Andornkraut** (in Angocin® *Bronchialtropfen**). Seine Inhaltsstoffe lösen den zähen Bronchialschleim sodass die Atemwege wieder frei werden.

* Die Pflichtangaben befinden sich am Ende der Broschüre.

** Laboruntersuchungen belegen eine eindeutige Wirkung v.a. gegen solche Viren, die Atemwegsinfektionen auslösen

Bei **Halsschmerzen** können außerdem **Kamille** oder **Salbei** die Heilung unterstützen. Als Tee zum Gurgeln wirken sie entzündungshemmend und keimabtötend. Die meisten Tees werden als Aufguss zubereitet: Die getrockneten Pflanzenteile mit siedendem Wasser übergießen und 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Tees sind warm zu trinken und als Süßungsmittel ist Honig geeignet. Auch pflanzliche Mundsprays mit ätherischen Ölen werden zur Desinfektion von Mund und Rachen eingesetzt.

Durchfall

Die **Blutwurz** kann durch ihren Gerbstoffgehalt **gegen Durchfall** helfen. Sie wird als Tee oder Tinktur angewendet. Aufgüsse aus **Brombeerblättern** und getrockneten **Heidelbeeren**, aber auch schwarzer und grüner Tee, werden ebenfalls mit Erfolg bei Durchfall eingesetzt.



Eine Kombination der Heilpflanzen **Myrrhe**, **Kaffeebohne** und **Kamille** in Tablettenform wie in Myrrhinil-Intest®* kann zur Unterstützung der Magen-Darm-Funktion bei einer Vielzahl von Darmproblemen wie **Durchfall**, **Magen-Darm-Infekt** oder **Bauchkrämpfen** eingesetzt werden. Die Bestandteile wirken entzündungshemmend, krampflösend, entblähend und ziehen die Schleimhaut zusammen. Die Flüssigkeitsabgabe in den Darm wird vermindert, schädliche Stoffe werden gebunden und ausgeschieden. Die drei Heilpflanzen verstärken sich gegenseitig in ihrer Wirkung und greifen an verschiedenen Punkten im Magen-Darm-Trakt an.



Übelkeit und Erbrechen

Gegen **Übelkeit**, **Erbrechen** und **Reisekrankheit** kann die **Ingwerwurzel** helfen. Wirksame Inhaltsstoffe der Ingwerwurzel sind das ätherische Öl sowie so genannte Scharfstoffe (Gingerole und Shogaole). Sie kann zerkleinert oder als Trockenextrakt für Aufgüsse sowie als Fertigarzneimittel zur Anwendung kommen.



Blasenentzündungen

Menschen, die zu **Blasenentzündungen** neigen, sollten auch hierfür wirksame Helfer in ihrer Hausapotheke haben. Denn gerade bei Harnwegsinfekten ist es wichtig, keine Zeit zu verlieren, sondern sofort aktiv zu werden, um den Krankheitsverlauf zu mildern und die Beschwerden schnellstmöglich wieder loszuwerden. Bei Blasenentzündungen können ebenso wie bei Erkältungen die Senföle aus **Kapuzinerkresse** und **Meerrettich** (als Tabletten in der Apotheke) zum Einsatz kommen. Sie haben eine entzündungs- sowie wachstumshemmende Wirkung auf verschiedene Bakterien und Viren und helfen bei Infekten der Harnblase und der Atemwege besonders gut.



Zur Unterstützung der Behandlung können außerdem Tees mit **Orthosiphonblättern**, **Goldrutenkraut** oder **Birkenblättern** zum Einsatz kommen. Sie besitzen eine harntreibende Wirkung und spülen so die Krankheitserreger aus den Harnwegen aus. Hinzu kommt ein keimhemmender Effekt.



Zur äußeren Anwendung – juckreizlindernd und kühlend, Wundbehandlung

Die kühlende Wirkung der **Aloe vera**-Pflanze verschafft Linderung bei **Sonnenbrand**. In zahlreichen Cremes, Body- und Reinigungslotionen ist ein Aloe vera-Gel enthalten, das aus den Blättern dieser auch als „Wüstenlilie“ bekannten Pflanze gewonnen wird.



Auch Pfefferminzöl und Tees aus **Eichenrinde**, **Kamille** und **Haferstroh** – äußerlich eingesetzt – lindern **Juckreiz**. Bei lästigen und oft stark juckenden Insektenstichen kann das Betupfen mit **Nelkenöl** die Beschwerden lindern.



Oft kommt es zu unangenehmen **Insektenstichen** beim Aufenthalt in der Natur. Hier hilft der **Spitzwegerich**, eine Heilpflanze, die an jedem Wegrand wächst. Bei einem Stich ein Blatt vom Spitzwegerich abreißen, zwischen den Fingern zerreiben und damit die Stichstelle einreiben. Aufgrund der entzündungshemmenden Pflanzeninhaltsstoffe klingen Juckreiz und Schwellung schnell ab.

Zur Versorgung von **Wunden**, **Abschürfungen**, **Prellungen** oder **Blutergüssen** können Salben und Tinkturen mit **Kamille**, **Arnika**, **Ringelblume** und **Hamamelis** verwendet werden. Die Heilpflanzen wirken gegen Entzündungen, hemmen das Wachstum von Mikroorganismen und fördern die Wundheilung.



2.3 Pflanzenmedizin für Kinder

Kinder sind in den ersten Lebensjahren viel häufiger als Erwachsene von Erkältungen und Magen-Darm-Erkrankungen betroffen. Daher sollten pflanzliche Ersthelfer für diese Erkrankungen in einem Haushalt mit Kindern in keiner Hausapotheke fehlen. Das kindliche Immunsystem reift noch und muss erst lernen, mit den vielen Keimen fertigzuwerden. Je älter die Kinder werden, umso besser sind sie durch ihr Immunsystem geschützt.

Zur Behandlung von Kindern sind pflanzliche Arzneimittel wegen der guten Verträglichkeit besonders geeignet. Dabei ist zu beachten, dass die Dosierung angepasst werden muss. So sollten Schulkinder beispielsweise bei Tees nur die Hälfte der für Erwachsene angegebenen Dosierung bekommen. Bei noch kleineren Kindern reicht ein Viertel der Erwachsenen-Dosis. Die individuelle Dosis hängt vom jeweiligen Tee ab. Bei Fragen hilft Ihnen Ihre Apotheke vor Ort.



Viele Arzneipflanzen sind heute speziell für Kinder in Form von geschmacksneutralen Tabletten, wohlschmeckenden Säften oder Tropfen erhältlich. Diese Fertigarzneimittel sind einfach anzuwenden und garantieren einen festgelegten Gehalt an Wirkstoffen. Die Anwendungsempfehlungen im Beipackzettel ermöglichen außerdem eine genaue Dosierung. Für Kinder, die noch keine Tabletten schlucken können oder möchten, können diese unter Umständen auch zerkleinert und mit Joghurt oder Pudding gemischt werden. Besprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt, ob dies in Ihrem Fall möglich ist.

Bei den im Kindesalter häufig auftretenden Erkältungen können zum Beispiel Tabletten aus Kapuzinerkresse und Meerrettich eingesetzt werden. Die enthaltenen Senföle wirken nicht nur gegen Bakterien, sondern auch gegen Viren. Laut einer Umfrage unter Kinderärzten erfüllen die Senföle die Hauptanforderungen an ein kindgerechtes Arzneimittel für Erkältungskrankheiten: „Die Wirkung ist wissenschaftlich belegt, sie sind nebenwirkungsarm und bekämpfen die Ursache – die Krankheitserreger“.

2.4 Auf einen Blick - Beispiele für eine natürliche Hausapotheke

Bei Fieber und Schmerzen

- Tees aus Linden- oder Holunderblüten



Bei Erkältungen

- Tabletten aus Kapuzinerkresse und Meerrettich
- Tees aus Kamille oder Salbei
- Mundsprays mit ätherischen Ölen
- Hustensäfte mit Thymian, Efeu oder Andorn
- Salben zum Einreiben mit Eukalyptus
- Inhalationen mit Eukalyptusöl, Kamillenblüten oder Thymiankraut



Bei Durchfall

- Tabletten aus Myrrhe, Kaffeekohle und Kamille zur Unterstützung der Magen-Darm-Funktion
- Tee oder Tinktur mit Blutwurz
- Aufgüsse aus Brombeerblättern, getrockneten Heidelbeeren sowie schwarzer und grüner Tee



Bei Übelkeit und Erbrechen

- Ingwer als Trockenextrakt für Aufgüsse oder Fertigarzneimittel





Bei Blasenentzündungen

- Tabletten aus Kapuzinerkresse und Meerrettich
- unterstützend auch Tees mit Orthosiphonblättern, Goldrutenkraut oder Birkenblättern



Juckreizlindernd und kühlend

- Creme oder Lotion mit Aloe vera
- Tees als Umschläge mit Eichenrinde, Kamille oder Haferstroh



Bei Wunden

- Salben und Tinkturen mit Kamille, Arnika, Ringelblume oder Hamamelis

Impressum

Herausgeber

Repha GmbH Biologische Arzneimittel
Alt-Godshorn 87
30855 Langenhagen
www.repha.de
info@repha.de

Text und Redaktion

CGC Cramer-Gesundheits-Consulting GmbH, Eschborn
www.cgc-pr.com

Gestaltung

weidner : buero fuer werbung & fotografie
www.weidner-bfwf.de

Bildnachweise:

Pharmacy icon: © fir-fotolia.com; S. 8, 14: Holunderblüte: © M. Schuppich-fotolia.com.

Stand: Juli 2016



ANGOCIN® *Anti-Infekt N* - Pflichtangaben

Zusammensetzung:

1 Filmtablette enthält als arzneilich wirksame Bestandteile: Kapuzinerkressenkraut 200 mg, Meerrettichwurzel 80 mg.

Anwendungsgebiete:

Zur Besserung der Beschwerden bei akuten entzündlichen Erkrankungen der Bronchien, Nebenhöhlen und ableitenden Harnwege.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



ANGOCIN® *Bronchialtropfen* - Pflichtangaben

Zusammensetzung:

1 ml Fluidextrakt enthält als Wirkstoff: 1,04 g Fluidextrakt aus Andornkraut.

Anwendungsgebiet:

Traditionell angewendet zur Schleimlösung bei Husten im Rahmen von Erkältungen. Diese Angabe beruht ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



MYRRHINIL-INTEST® - Pflichtangaben

Zusammensetzung:

1 überzogene Tablette enthält als arzneilich wirksame Bestandteile: Myrrhe 100 mg, Kaffeekohle 50 mg, Trockenauszug aus Kamillenblüten 70 mg (4-6:1) (Auszugsmittel: Ethanol 60 % (m/m)).

Anwendungsgebiete:

Traditionell angewendet zur Unterstützung der Magen-Darm-Funktion. Diese Angabe beruht ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Repha GmbH
Biologische Arzneimittel
Alt-Godshorn 87
30855 Langenhagen
www.repha.de
info@repha.de