

## **BONUS Nr. 3**

*AUS DER METHODE DER GESUNDEN GROSSELTERN*

# **Natürliche Apotheke**

## **30 Heilpflanzen**

*Für Menschen über 60 – mit Sicherheit und wissenschaftlicher Grundlage*



*Schlaf · Verdauung · Gelenke · Herz · Abwehrkräfte · Geist und Energie*

## WICHTIGER HINWEIS

Heilpflanzen sind Arzneimittel. Auch wenn sie natürlich und frei verkäuflich sind, enthalten sie Wirkstoffe mit echter biologischer Wirkung und können mit Medikamenten wechselwirken, Laborbefunde verfälschen oder bei bestimmten Erkrankungen kontraindiziert sein.

Nach dem 60. Lebensjahr nehmen viele Menschen dauerhaft Medikamente ein (Bluthochdruck, Blutverdünner, Antidiabetika, Anxiolytika, Antidepressiva usw.). Besprechen Sie vor der Einnahme jeder Pflanze aus diesem Leitfaden mit Ihrem Hausarzt oder Apotheker, welche in Ihrem Fall sicher sind und in welcher Dosierung.

Dieser Leitfaden ist als Informations- und Nachschlagewerk gedacht, nicht als Ersatz für individuellen ärztlichen Rat. Jedes Steckbrief enthält dokumentierte Kontraindikationen und Wechselwirkungen, die Liste ist jedoch nicht vollständig.

Wenn Sie sich einem chirurgischen Eingriff unterziehen, setzen Sie alle Heilpflanzen mindestens 14 Tage vorher ab und informieren Sie Ihren Anästhesisten. Einige können die Blutgerinnung beeinflussen oder mit der Narkose wechselwirken.

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung · Warum Phytotherapie nach dem 60. Lebensjahr sinnvoll ist

Vor dem Start · Die 4 Anwendungsformen und Sicherheitsregeln

Kategorie 1 · 5 Pflanzen für Schlaf und Nerven

Kategorie 2 · 5 Pflanzen für die Verdauung

Kategorie 3 · 5 Pflanzen für Gelenke und Entzündungen

Kategorie 4 · 5 Pflanzen für Herz und Kreislauf

Kategorie 5 · 5 Pflanzen für Abwehrkräfte und Atemwege

Kategorie 6 · 5 Pflanzen für Geist und Energie

Abschluss · Ihre natürliche Hausapotheke auf einen Blick

# EINLEITUNG

## Warum Phytotherapie nach dem 60. Lebensjahr sinnvoll ist

Heilpflanzen begleiten die Menschheit seit Jahrtausenden. Aspirin stammt aus der Weißweide. Digitalis, die Basis der klassischen Herzinsuffizienztherapie, stammt aus dem Fingerhut. Morphin stammt aus dem Schlafmohn. Ein großer Anteil der Medikamente, die heute verschrieben werden, hat letztlich pflanzlichen Ursprung.

Was ein modernes Medikament von einer ganzen Pflanze unterscheidet, ist nicht der Wirkstoff, sondern die kontrollierte Dosierung und Reinheit. Wenn Sie eine Paracetamol-Tablette einnehmen, wissen Sie genau, wie viele Milligramm Sie zu sich nehmen. Bei einem Lindenblütentee schwankt die Konzentration je nach Pflanzenqualität, Ziehzeit und Anbaubedingungen. Diese Variabilität ist zugleich Einschränkung und Vorzug der Phytotherapie: Sie erzielt mildere, besser verträgliche, aber auch unberechenbarere Wirkungen.

Genau diese Milde macht sie nach dem 60. Lebensjahr besonders wertvoll. In diesem Alter verlassen viele Menschen mit leichten Beschwerden (gelegentlicher Schlafmangel, schwere Verdauung, punktuelle Angstzustände, leichte Gelenkschmerzen) die Arztpraxis mit einem Rezept, das zwar wirksam ist, aber Nebenwirkungen hat, die sich über die Jahre ansammeln. Für diese leichten bis mittelschweren Beschwerden kann eine gut gewählte und richtig angewandte Pflanze die klügere Alternative sein.

## Wann ja, wann nein

Es ist wichtig, von Anfang an zu verstehen, wo die Phytotherapie ihren Platz hat und wo nicht. Das sind die Grundregeln:

- Ja, geeignet für: leichte bis mittelschwere, selbstlimitierende Beschwerden ohne Warnsignale. Gelegentliche Schlaflosigkeit. Blähungen nach schweren Mahlzeiten. Erkältung. Situationsbedingte Angst. Leichte Gelenkschmerzen.
- Nein, nicht geeignet für: etablierte chronische Erkrankungen, die medizinische Behandlung erfordern. Schwerer Bluthochdruck. Schlecht eingestellter Diabetes. Herzinsuffizienz. Klinische Depression. Bestätigte bakterielle Infektionen. Akute starke oder unklare Schmerzen.
- Als Ergänzung zur medizinischen Behandlung: ja, aber immer mit Wissen des Arztes. Es gibt Pflanzen, die verschriebene Medikamente gut ergänzen können, aber nur unter fachkundiger Aufsicht, um Wechselwirkungen zu vermeiden.

## Die goldene Regel: Langsam anfangen

Jede neue Pflanze sollte schrittweise eingeführt werden. Beim ersten Versuch nehmen Sie die Hälfte der empfohlenen Dosis. Beobachten Sie 48 Stunden lang Ihre Reaktion. Wenn alles gut geht, steigen Sie auf die volle Dosis um. Dies ist besonders wichtig nach dem 60. Lebensjahr, wenn Leber und Nieren jede neue Substanz langsamer verarbeiten.

Lernen Sie, die Signale Ihres Körpers zu lesen. Wenn eine Pflanze anhaltende Magenprobleme, Juckreiz, übermäßige Schläfrigkeit oder andere ungewöhnliche Symptome verursacht, setzen Sie sie sofort ab. Die Regel ist dieselbe wie bei Medikamenten: Kein Nutzen rechtfertigt eine schlechte persönliche Verträglichkeit.

# VOR DEM START

## Die 4 Anwendungsformen

Heilpflanzen können auf viele Arten eingenommen werden, und jede Methode extrahiert unterschiedliche Wirkstoffe. Die richtige Form für jede Pflanze und jedes Problem zu kennen, ist die halbe Miete.

### 1. Aufguss (Infusion)

Die einfachste und gebräuchlichste Form. Wird auf Blätter und Blüten angewendet, deren Wirkstoffe sich gut in heißem Wasser lösen. Technik: Ein Teelöffel getrocknete Pflanze pro Tasse kochendes Wasser. Abdecken und 5–10 Minuten ziehen lassen. Abseihen und trinken. Das Abdecken ist wichtig, damit die ätherischen Öle nicht verdunsten.

### 2. Abkochung (Dekokt)

Für Wurzeln, Rinden, harte Samen und holzige Teile, die ihre Wirkstoffe nicht allein durch heißes Wasser abgeben. Technik: Die Pflanze in kaltem Wasser ansetzen, zum Kochen bringen, 10–15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, abseihen. Geeignet für Teufelskralle, Ingwer, Süßholz oder Zimt.

### 3. Tinktur, Extrakt oder Kapseln

Konzentrierte und standardisierte Form der Pflanze. Tinkturen sind Alkoholextrakte, die tropfenweise eingenommen werden. Trockenextrakte in Kapseln haben eine garantierte Wirkstoffkonzentration, was sie dem Profil eines Medikaments annähert. Nützlich, wenn eine genaue Dosierung erforderlich ist, wenn der Geschmack des Aufgusses sehr unangenehm ist oder wenn die Wirkstoffe nicht wasserlöslich sind. Immer in Apotheken oder vertrauenswürdigen Kräuterläden kaufen.

### 4. Äußerliche Anwendung

Cremes, Öle, Packungen oder Umschläge. Für lokale Probleme wie Gelenkschmerzen, Insektenstiche, Prellungen, Hautprobleme. Kontakt mit Augen, Schleimhäuten und offenen Wunden immer vermeiden, sofern nicht ausdrücklich angegeben.

## Grundlegende Sicherheitsregeln

- Mischen Sie nicht zu viele Pflanzen auf einmal. Maximal eine oder zwei Pflanzen, über einen definierten Zeitraum (nicht länger als 4–6 Wochen am Stück, sofern nicht anders angegeben).
- Kaufen Sie in der Apotheke oder einem vertrauenswürdigen Kräuterladen. Die Qualität der Pflanze bestimmt ihre Wirksamkeit und Sicherheit. Schlecht konservierte Pflanzen können Schimmel oder Pestizide enthalten.
- Halten Sie Pausen ein. Die meisten Pflanzen sollten nicht über Monate hinweg dauerhaft eingenommen werden. Üblich sind Zyklen von 3–4 Wochen mit Pausen von 1 Woche.
- Vorsicht bei importierten Produkten ohne Garantie. Einige im Internet verkaufte Nahrungsergänzungsmittel enthalten Verunreinigungen oder Mengen, die stark von der Etikettangabe abweichen.
- Notieren Sie, was Sie einnehmen. Führen Sie ein kleines Notizbuch, in dem Sie festhalten, welche Pflanze Sie eingenommen haben, wie lange und wie Sie sich

dabei gefühlt haben. Das sind wertvolle Informationen für Ihren Arzt und für Sie selbst.

## KATEGORIE 1 – Für Schlaf und Nerven

Schlaflosigkeit und Angst betreffen mehr als ein Drittel der Menschen über 60. Bevor man zu Benzodiazepinen oder Schlafmitteln greift, die bei älteren Menschen erhebliche Nebenwirkungen haben und abhängig machen, gibt es eine Gruppe sanfter und wirksamer Pflanzen für leichte bis mittelschwere Fälle.

Pflanze Nr. 1

### **Baldrian**

*Valeriana officinalis*

---

#### **HAUPTINDIKATIONEN**

Baldrian ist wahrscheinlich die am meisten erforschte Pflanze bei Schlaflosigkeit. Er verkürzt die Einschlafzeit und verbessert die Schlafqualität, ohne das für Schlafmittel typische morgendliche Benommenheitsgefühl. Auch bei leichten bis mittelschweren Angst- und Nervositätszuständen hilfreich. Die Wirkung tritt nicht sofort wie bei einem Medikament ein: Es dauert 2–3 Wochen, bis sich der Effekt vollständig entfaltet.

#### **ANWENDUNGSFORM**

Am wirksamsten als Trockenextrakt in Kapseln, da der Wirkstoff (Valerensäure) besser konzentriert wird als im Aufguss. Der Aufguss wirkt ebenfalls, aber schwächer und mit einem Geschmack, den viele als unangenehm empfinden.

#### **EMPFOHLENE DOSIERUNG**

300–600 mg Extrakt in Kapseln, 30–60 Minuten vor dem Schlafengehen. Für den Aufguss: ein Teelöffel Wurzel pro Tasse, 10 Minuten kochen, eine Tasse abends.

#### **KONTRAINDIKATIONEN**

Schwangerschaft, Stillzeit. Kinder unter 12 Jahren. Personen mit Leberproblemen. Nicht mit Alkohol kombinieren. Nicht länger als 4–6 Wochen am Stück anwenden.

#### **WECHSELWIRKUNGEN MIT MEDIKAMENTEN**

Verstärkt die Wirkung von Benzodiazepinen, Schlafmitteln und Antidepressiva. Wenn Sie diese einnehmen, fügen Sie Baldrian nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt hinzu. Kann auch andere Beruhigungsmittel und die Narkose verstärken.

#### **PRAKTISCHER TIPP**

Wenn Sie in der ersten Woche keine Wirkung bemerken, geben Sie nicht auf. Baldrian wirkt kumulativ, nicht akut. Wenn nach 3 Wochen keine Verbesserung eintritt, setzen Sie ihn ab und probieren Sie eine andere Option.

Pflanze Nr. 2

## Melisse

*Melissa officinalis*

---

### HAUPTINDIKATIONEN

Pflanze mit sanfter angstlösender und beruhigender Wirkung und einem sehr hohen Sicherheitsprofil. Nützlich bei leichten Angstzuständen, Nervosität, emotionsbedingtem Herzrasen, angstzustandsbedingter Schlaflosigkeit und sogar nervöser Verdauung. Die bevorzugte Pflanze, wenn man Ruhe ohne ausgeprägte Tagesschläfrigkeit sucht.

### ANWENDUNGSFORM

Meist als Aufguss, allein oder in Kombination mit anderen beruhigenden Pflanzen (Linde, Kamille, Passionsblume). Frische Blätter sind noch wirksamer als getrocknete, wenn sie zur Hand sind.

### EMPFOHLENE DOSIERUNG

Ein Teelöffel getrocknete Blätter (oder 5–6 frische Blätter) pro Tasse, 5–10 Minuten ziehen lassen. Bis zu 3 Tassen täglich, eine davon vor dem Schlafengehen.

### KONTRAINDIKATIONEN

Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose, kann die Schilddrüsenfunktion beeinträchtigen). Schwangerschaft und Stillzeit (Rücksprache halten). Im Allgemeinen sehr gut verträglich.

### WECHSELWIRKUNGEN MIT MEDIKAMENTEN

Kann beruhigende Medikamente und solche zur Behandlung von Schilddrüsenunterfunktion verstärken. Lässt sich in der Regel ohne Probleme mit anderen beruhigenden Pflanzen kombinieren.

### PRAKTISCHER TIPP

Ein Melissenaufguss mit rohem Honig (wenn nicht kontraindiziert), 30 Minuten vor dem Schlafengehen, ist eines der beruhigendsten und wirksamsten Abendrituale. Bei leichten Fällen besser als jede Pille.



Pflanze Nr. 3

## Lindenblüte

*Tilia platyphyllos* / *Tilia cordata*

---

### HAUPTINDIKATIONEN

Wohl der beliebteste Beruhigungstee in der mediterranen Kultur. Lindenblüte hat eine sanfte beruhigende Wirkung, traditionell bei emotionaler Anspannung, punktuellen Angstzuständen, nervöser Unruhe und Einschlafschwierigkeiten angewendet. Für gelegentlichen Gebrauch ohne Risiken bei gesunden Personen geeignet.

### ANWENDUNGSFORM

Fast immer als Aufguss. Die getrockneten Blüten werden 5–10 Minuten in kochendem Wasser gezogen.

### EMPFOHLENE DOSIERUNG

Ein großzügiger Teelöffel Blüten pro Tasse. Heiß trinken, ein bis zwei Tassen täglich. Besonders hilfreich nach Stressphasen oder vor dem Schlafengehen.

### KONTRAINDIKATIONEN

Eine der sichersten Pflanzen. Vorsicht bei Personen mit ernsthaften Herzproblemen oder kardiologischer Behandlung (Arzt befragen). Schwangerschaft und Stillzeit: Rücksprache halten.

### WECHSELWIRKUNGEN MIT MEDIKAMENTEN

Kann andere Beruhigungsmittel leicht verstärken. Nicht ohne ärztliche Aufsicht mit Blutverdünnern kombinieren.

### PRAKTISCHER TIPP

Die Qualität der Lindenblüte ist entscheidend. Billiger Supermarkt-Lindentee ist meist wenig wirksam. Loser Lindenblütentee aus dem Kräuterladen macht einen echten Unterschied.

Pflanze Nr. 4

## Passionsblume

*Passiflora incarnata*

---

### HAUPTINDIKATIONEN

Auch als Passionsblume bekannt. Pflanze mit angstlösender und leicht beruhigender Wirkung, besonders nützlich bei den körperlichen Anzeichen von Angst: Herzrasen, Engegefühl in der Brust, Kloß im Magen. Wirkt sehr gut in Kombination mit Baldrian oder Melisse.

### ANWENDUNGSFORM

Meist als Aufguss oder Trockenextrakt in Kapseln. Der Aufguss hat einen neutralen, angenehmen Geschmack.

### EMPFOHLENE DOSIERUNG

Aufguss: ein Teelöffel pro Tasse, 5–10 Minuten ziehen lassen. Bis zu 3 Tassen täglich.  
Kapseln: 200–400 mg Trockenextrakt, 1–3 Mal täglich nach Bedarf.

### KONTRAINDIKATIONEN

Schwangerschaft und Stillzeit. Kinder. Personen in Behandlung mit starken Beruhigungsmitteln. Nach hohen Dosen kein Fahrzeug führen.

### WECHSELWIRKUNGEN MIT MEDIKAMENTEN

Verstärkt Benzodiazepine, Schlafmittel, Antidepressiva. Vorsicht bei Blutverdünnern. Arzt befragen, bevor Sie es mit anderen chronischen Medikamenten kombinieren.

### PRAKTISCHER TIPP

Besonders wirksam, wenn sich die Angst mehr im Körper als im Kopf manifestiert. Wenn Ihr Problem ist, nicht aufhören zu denken, sind Melisse oder Lavendel besser. Wenn es ist, dass das Herz grundlos stark schlägt, ist Passionsblume die richtige Wahl.

Pflanze Nr. 5

## Kamille

*Matricaria chamomilla*

---

### HAUPTINDIKATIONEN

Die universelle, sicher in der Familie einsetzbare Pflanze. Kamille für alles: beruhigt Nerven, unterstützt die Verdauung, hat eine leichte entzündungshemmende Wirkung und wird ausgezeichnet vertragen. Ihr Platz in diesem Schlafkapitel liegt in ihrer Fähigkeit, sanft zu entspannen, besonders wenn die Ursache der Schlaflosigkeit verdauungs- oder emotionsbedingt ist.

### ANWENDUNGSFORM

Fast immer als Aufguss. Frische oder getrocknete Blüten in kochendem Wasser 5–10 Minuten ziehen lassen. Auch als ätherisches Öl für äußerliche Anwendung (reines ätherisches Öl niemals innerlich anwenden).

### EMPFOHLENE DOSIERUNG

Ein großzügiger Teelöffel Blüten pro Tasse, bis zu 3 Tassen täglich. Eine warme Tasse 30 Minuten vor dem Schlafengehen ist ein hervorragendes Ritual.

### KONTRAINDIKATIONEN

Allergie gegen die Familie der Korbblütler (Gänseblümchen, Chrysanthemen, Beifuß). Bei allergischen Personen können Haut- oder Atemwegsreaktionen auftreten. Schwangerschaft: Rücksprache halten.

### WECHSELWIRKUNGEN MIT MEDIKAMENTEN

Blutverdünner (verstärkt deren Wirkung). Beruhigungsmittel (leicht). Im Allgemeinen sehr gut verträglich und geringe Wechselwirkungen.

### PRAKTISCHER TIPP

Für den Schlaf ist eine Kombination mit Melisse im Verhältnis 50/50 ausgezeichnet. Für die Verdauung in Kombination mit grünem Anis. Kamille sollte nicht über Jahre täglich dauerhaft konsumiert werden; besser in Phasen.

## KATEGORIE 2 – Für die Verdauung

Verdauungsbeschwerden werden nach dem 60. Lebensjahr häufiger: langsamere Verdauung, Blähungen, Bauchblähungen, Sodbrennen, Verstopfung. Die Pflanzen dieser Kategorie haben eine gut dokumentierte Wirkung und sind vor allem bemerkenswert sicher.

Pflanze Nr. 6

### Ingwer

*Zingiber officinale*

---

#### HAUPTINDIKATIONEN

Eine der vielseitigsten Heilpflanzen. Hervorragend bei schwerer Verdauung, Übelkeit (einschließlich Reisekrankheit und postoperativer Übelkeit), Blähungen, Magenverstimmung. Hat auch dokumentierte entzündungshemmende Eigenschaften, nützlich für Gelenke. Wärmt den Körper, was es besonders nützlich für Personen macht, die schnell frieren oder unter schlechter Durchblutung leiden.

#### ANWENDUNGSFORM

Vielseitig: als Abkochung frisch geriebener Wurzel, in Kapseln mit Trockenextrakt, oder als reguläre Küchenzutat (die beste Form).

#### EMPFOHLENE DOSIERUNG

Abkochung: 2–3 dünne Scheiben frischer Wurzel in einer Tasse Wasser, 10 Minuten kochen. Bis zu 3 Tassen täglich. Kapseln: 250–500 mg, 2–3 Mal täglich. Als Gewürz: regelmäßig in Suppen, Eintöpfe, Aufgüsse geben.

#### KONTRAINDIKATIONEN

Gallensteine (kann Koliken auslösen). Aktives Magengeschwür. Geplante Operation (2 Wochen vorher absetzen). Schwangerschaft: niedrige Dosen sind sicher, aber Rücksprache halten.

#### WECHSELWIRKUNGEN MIT MEDIKAMENTEN

Blutverdünner (verstärkt die Wirkung, Blutungsrisiko). Antidiabetika (kann die Wirkung verstärken). Blutdruckmittel (leichte Wirkung). Bei regelmäßiger Einnahme vorher befragen.

#### PRAKTISCHER TIPP

Frischer Ingwer ist viel wirksamer als das getrocknete Pulver aus dem Supermarkt. Eine kleine geschälte und gewürfelte Wurzel im Gefrierschrank hält sich wochenlang. Ein Aufguss mit 2 Scheiben und Zitrone vor schweren Mahlzeiten wirkt Wunder.

Pflanze Nr. 7

## Fenchel

*Foeniculum vulgare*

---

### HAUPTINDIKATIONEN

Die par excellence blähungstreibende Pflanze, d. h. die, die Blähungen und Bauchblähungen am besten lindert. Auch nützlich bei Koliken und schwerer Verdauung. Die Samen haben einen angenehmen Anisgeschmack. In der mediterranen Tradition ist er ein verbreiteter Nachspeise-Tee.

### ANWENDUNGSFORM

Meist als Aufguss gequetschter Samen (Quetschen setzt die ätherischen Öle frei). Auch als verdünntes ätherisches Öl für die Bauchmassage.

### EMPFOHLENE DOSIERUNG

Ein Teelöffel gequetschte Samen pro Tasse, 10 Minuten ziehen lassen. Nach den Mahlzeiten oder bei Blähungen. Bis zu 3 Tassen täglich.

### KONTRAINDIKATIONEN

Allergie gegen Doldenblütler (Sellerie, Möhre, Anis). Schwangerschaft und Stillzeit (Rücksprache, niedrige Dosen meist sicher). Hormonabhängige Krebserkrankungen (kann leichte östrogene Wirkung haben).

### WECHSELWIRKUNGEN MIT MEDIKAMENTEN

Blutverdünner (leichter verstärkender Effekt). Östrogene und hormonelle Verhütungsmittel. Im Allgemeinen geringe Wechselwirkungen.

### PRAKTISCHER TIPP

Fenchel kombiniert mit Anis und Kümmel ist die klassische Mischung gegen Blähungen nach dem Essen. Sie ist in jedem Kräuterladen fertig erhältlich und ein Grundbestandteil der Hausapotheke.

Pflanze Nr. 8

## Grüner Anis

*Pimpinella anisum*

---

### HAUPTINDIKATIONEN

Klassisches Karminativum, in der Wirkung dem Fenchel ähnlich, aber mit süßerem und intensiverem Geschmack. Besonders nützlich, wenn Blähungen von Koliken oder Unwohlsein begleitet werden. Hat auch eine leichte schleimlösende Wirkung, nützlich bei Husten mit Verschleimung.

### ANWENDUNGSFORM

Aufguss gequetschter Samen. Als Küchenzutat in zuckerfreiem traditionellem Gebäck und Vollkornbrot.

### EMPFOHLENE DOSIERUNG

Ein Teelöffel Samen pro Tasse, 10 Minuten ziehen lassen. Bis zu 3 Tassen täglich. Nach schweren Mahlzeiten oder bei Blähungsgefühl.

### KONTRAINDIKATIONEN

Allergie gegen Doldenblütler. Hormonabhängige Krebserkrankungen (leicht östrogene Wirkung). Schwangerschaft und Stillzeit (Rücksprache).

### WECHSELWIRKUNGEN MIT MEDIKAMENTEN

Östrogene. Blutverdünner (leichte Wirkung). Im Allgemeinen sehr gut verträglich.

### PRAKTISCHER TIPP

Nicht mit Sternanis (Badiane) verwechseln, der einer anderen Familie angehört und anders verwendet wird. Der gewöhnliche grüne Anis ist das, was hier gemeint ist.

Pflanze Nr. 9

## **Pfefferminze**

*Mentha piperita*

---

### **HAUPTINDIKATIONEN**

Aromatisch, frisch und mit dokumentierter krampflösender Wirkung, nützlich bei Reizdarmsyndrom, Verdauungskrämpfen, Blähungen, Magenverstimmung. Eine der wenigen Pflanzen, die in klinischen Studien eine mit Medikamenten vergleichbare Wirksamkeit beim Reizdarmsyndrom gezeigt hat.

### **ANWENDUNGSFORM**

Aufguss der Blätter, allein oder in Kombination mit anderen verdauungsfördernden Pflanzen. Ätherisches Öl in magensaftresistenten Kapseln für schwerere Fälle (kein reines ätherisches Öl oral wegen Reizungsrisiko).

### **EMPFOHLENE DOSIERUNG**

Aufguss: ein großzügiger Teelöffel Blätter pro Tasse, 5 Minuten. Bis zu 3 Tassen täglich, idealerweise nach den Mahlzeiten. Magensaftresistente Kapseln: 0,2 ml Öl, 2–3 Mal täglich (immer mit pharmazeutischer Beratung).

### **KONTRAINDIKATIONEN**

Gastroösophagealer Reflux (kann ihn verschlimmern). Hiatushernie. Gallensteine. Schwangerschaft und Stillzeit (Rücksprache). Kinder unter 8 Jahren sollten das ätherische Öl meiden.

### **WECHSELWIRKUNGEN MIT MEDIKAMENTEN**

Antazida (kann deren Wirkung beeinträchtigen). Ciclosporin. Im Allgemeinen geringe Wechselwirkungen.

### **PRAKTISCHER TIPP**

Bei Reflux, Pfefferminze meiden. Ohne Reflux ist ein Pfefferminzaufguss nach schweren Mahlzeiten eines der wirksamsten und angenehmsten Verdauungsmittel, die es gibt.

Pflanze Nr. 10

## Kreuzkümmel

*Cuminum cyminum*

---

### HAUPTINDIKATIONEN

Eher als Gewürz denn als Heilpflanze bekannt, hat er dennoch eine bemerkenswerte blähungstreibende und verdauungsfördernde Wirkung. In arabischen und mediterranen Traditionen wird er sowohl zum Würzen als auch für Verdauungsaufgüsse verwendet. Besonders nützlich bei anhaltenden und schmerzhaften Blähungen.

### ANWENDUNGSFORM

Als Küchengewürz regelmäßig eingesetzt oder als Samenaufguss.

### EMPFOHLENE DOSIERUNG

Aufguss: ein Teelöffel gequetschte Samen pro Tasse, 5 Minuten kochen. Ein bis zwei Tassen täglich nach den Mahlzeiten. Als Gewürz: 1/4 Teelöffel zu Hülsenfrucht-Eintöpfen hinzufügen (reduziert die Gasbildung drastisch).

### KONTRAINDIKATIONEN

Allergie gegen Doldenblütler. Schwangerschaft (in kulinarischen Mengen sicher; hohe medizinische Dosen meiden).

### WECHSELWIRKUNGEN MIT MEDIKAMENTEN

Antidiabetika (kann die Wirkung verstärken). Blutverdünner (leichte Wirkung).

### PRAKTISCHER TIPP

Praktischer Tipp: Geben Sie beim Kochen von Linsen, Kichererbsen und Bohnen immer Kreuzkümmel hinzu. Er reduziert die Gasbildung, weshalb viele ältere Menschen Hülsenfrüchte zu Unrecht aus ihrer Ernährung streichen.



## KATEGORIE 3 – Für Gelenke und Entzündungen

Chronische Gelenkschmerzen sind nach dem 60. Lebensjahr eines der verbreitetsten Probleme. Diese fünf Pflanzen haben eine dokumentierte entzündungshemmende Wirkung und können die medizinische Behandlung ergänzen, wobei sie manchmal den Bedarf an synthetischen Entzündungshemmern, die langfristig erhebliche Nebenwirkungen haben, reduzieren.

Pflanze Nr. 11

### Kurkuma

*Curcuma longa*

---

#### HAUPTINDIKATIONEN

Die in den letzten zwanzig Jahren am meisten erforschte entzündungshemmende Pflanze. Ihr Wirkstoff, das Curcumin, hat in zahlreichen Studien eine entzündungshemmende Wirkung gezeigt, die der einiger Medikamente bei chronischen Gelenkschmerzen, Arthrose und leichter Arthritis vergleichbar ist. Hat auch antioxidante und leberschützende Eigenschaften.

#### ANWENDUNGSFORM

Als Alltagsgewürz in der Küche oder in Kapseln mit standardisiertem Extrakt für therapeutische Dosen. Reines Curcumin wird kaum absorbiert; es muss immer mit schwarzem Pfeffer (Piperin) kombiniert oder mit Fett eingenommen werden, um die Bioverfügbarkeit zu verbessern.

#### EMPFOHLENE DOSIERUNG

Als Gewürz: 1/2 bis 1 Teelöffel täglich zu den Mahlzeiten. Als Nahrungsergänzung: 500–1000 mg Curcumin mit Piperin täglich. Am besten zu den Mahlzeiten.

#### KONTRAINDIKATIONEN

Gallensteine und Gallenwegsverschluss. Geplante Operation (2 Wochen vorher absetzen). Aktives Magengeschwür. Schwangerschaft: kulinarische Dosis sicher, hohe medizinische Dosen meiden.

#### WECHSELWIRKUNGEN MIT MEDIKAMENTEN

Blutverdünner (verstärkt die Wirkung erheblich, Blutungsrisiko). Antidiabetika. Antazida. Chemotherapie (Onkologen befragen).

#### PRAKTISCHER TIPP

Wenn Sie Marcumar oder einen anderen Blutverdünner einnehmen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie Kurkuma als Nahrungsergänzung einnehmen. Die übliche kulinarische Dosis ist in der Regel kein Problem, aber konzentrierte Curcumin-Kapseln können die Blutgerinnung beeinflussen.

Pflanze Nr. 12

## Teufelskralle

*Harpagophytum procumbens*

---

### HAUPTINDIKATIONEN

Afrikanische Pflanze mit starker entzündungshemmender und schmerzlindernder Wirkung bei chronischen Gelenkschmerzen. Klinische Studien belegen ihre Wirksamkeit insbesondere bei Arthrose des Knies, der Hüfte und der Lendenwirbelsäule. Eine der wenigen Pflanzen mit nachweisbarer Wirksamkeit vergleichbar mit sanften Entzündungshemmern.

### ANWENDUNGSFORM

Fast immer in Kapseln mit standardisiertem Trockenextrakt. Das Dekokt der Wurzel funktioniert ebenfalls, hat aber einen sehr bitteren Geschmack.

### EMPFOHLENE DOSIERUNG

Kapseln: 600–1200 mg täglich, auf 2–3 Gaben aufgeteilt. Am besten zu den Mahlzeiten. Mindestanwendungszeit, um eine Wirkung zu bemerken: 4 Wochen.

### KONTRAINDIKATIONEN

Aktives Magengeschwür. Gallensteine. Schwangerschaft. Geplante Operation (2 Wochen vorher absetzen). Diabetes (kann den Blutzucker beeinflussen).

### WECHSELWIRKUNGEN MIT MEDIKAMENTEN

Blutverdünner (verstärkt die Wirkung). Antidiabetika (verstärkt die Wirkung, Hypoglykämierisiko). Blutdruckmittel (leichte Wirkung). Antiarrhythmika.

### PRAKTISCHER TIPP

Die Heilpflanze mit der besten Evidenz für chronische Gelenkschmerzen. Wenn Sie unter Arthrose leiden und synthetische Entzündungshemmer schlecht vertragen, besprechen Sie mit Ihrem Arzt die Möglichkeit, Teufelskralle 6–8 Wochen lang zu versuchen und dann neu zu bewerten.

Pflanze Nr. 13

## Weißweide

*Salix alba*

---

### HAUPTINDIKATIONEN

Das natürliche Aspirin. Die Rinde der Weißweide enthält Salicylate, die natürlichen Vorläufer der Acetylsalicylsäure (dem synthetischen Aspirin). Hat eine leichte schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung, nützlich bei Gelenkschmerzen, Spannungskopfschmerzen und leichtem Fieber.

### ANWENDUNGSFORM

Abkochung der Rinde oder Kapseln mit standardisiertem Trockenextrakt.

### EMPFOHLENE DOSIERUNG

Abkochung: 1–3 g Rinde pro Tasse, 10 Minuten kochen. Bis zu 3 Tassen täglich. Kapseln: 240 mg Salicin täglich.

### KONTRAINDIKATIONEN

Allergie gegen Aspirin oder Salicylate. Kinder unter 16 Jahren (Reye-Syndrom-Risiko). Salicylat-empfindliches Asthma. Magengeschwür. Nieren- oder Leberinsuffizienz. Schwangerschaft und Stillzeit.

### WECHSELWIRKUNGEN MIT MEDIKAMENTEN

Blutverdünner (verstärkt die Wirkung, erhebliches Blutungsrisiko). Aspirin (additive Wirkung). Andere Entzündungshemmer. Antidiabetika.

### PRAKTISCHER TIPP

Wenn Sie bereits täglich Aspirin zur kardiovaskulären Prävention einnehmen, fügen Sie ohne ärztliche Rücksprache keine Weißweide hinzu. Die Wirkung wäre additiv und würde das Risiko von Magenblutungen erhöhen.

Pflanze Nr. 14

## **Brennnessel**

*Urtica dioica*

---

### **HAUPTINDIKATIONEN**

Gewöhnliche, unterschätzte Pflanze mit vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten. Für Gelenke hat sie eine leichte entzündungshemmende Wirkung und vor allem eine remineralisierende Wirkung: Sie ist sehr reich an Kieselsäure, Magnesium und anderen Mineralien, die für das Bewegungsapparat nützlich sind. Auch ein sanftes Diuretikum, traditionell bei gutartigen Harnwegsproblemen eingesetzt.

### **ANWENDUNGSFORM**

Aufguss getrockneter Blätter. Junge frische Blätter (mit Handschuhen gepflückt), als Spinat gekocht, sind ein erstklassiges Heilmittel.

### **EMPFOHLENE DOSIERUNG**

Aufguss: ein Teelöffel getrocknete Blätter pro Tasse, 10 Minuten. 2–3 Tassen täglich über 3–4 Wochen. Als Gemüse: junge Blätter in kochendem Wasser blanchieren (verliert die Brennwirkung) und wie Spinat anbraten.

### **KONTRAINDIKATIONEN**

Schwere Nieren- oder Herzinsuffizienz (wegen der Harntreibenden Wirkung). Ödem bei Insuffizienz. Schwangerschaft und Stillzeit. Einnahme von Diuretika ohne Aufsicht.

### **WECHSELWIRKUNGEN MIT MEDIKAMENTEN**

Diuretika (verstärkt die Wirkung). Blutverdünner. Blutdruckmittel. Antidiabetika.

### **PRAKTISCHER TIPP**

Eine tägliche Brennnesselkur über 3–4 Wochen, zweimal im Jahr (Frühjahr und Herbst), ist eine alte remineralisierende Tradition, die viele ältere Menschen mit gutem Recht anwenden.

Pflanze Nr. 15

## Rosmarin

*Rosmarinus officinalis*

---

### HAUPTINDIKATIONEN

Mediterranes Aroma mit durchblutungsfördernder, antioxidativer und leicht entzündungshemmender Wirkung. Für Gelenke wird er eher äußerlich als oral angewendet: Rosmarinöl oder Cremes zum Einreiben schmerzender Stellen, besonders wenn Kälte- und Steifheitsgefühl vorhanden. Ist auch ein leichtes Gehirnstimulans und verbessert in einigen Studien das Kurzzeitgedächtnis.

### ANWENDUNGSFORM

Verdünntes ätherisches Öl für äußerliche Anwendung (niemals unverdünnt). Aufguss getrockneter Blätter für die innerliche Einnahme. Als Küchengewürz.

### EMPFOHLENE DOSIERUNG

Äußerlich: Trägeröl (Mandeln, Oliven) mit 5 Tropfen Rosmarinöl pro Esslöffel, Massage der schmerzhaften Stelle 1–2 Mal täglich. Aufguss: ein Teelöffel Blätter pro Tasse, 10 Minuten. Ein bis zwei Tassen täglich.

### KONTRAINDIKATIONEN

Schwerer unkontrollierter Bluthochdruck (leichtes Stimulans). Epilepsie (ätherisches Öl in großen Mengen). Schwangerschaft. Kinder unter 6 Jahren sollten kein ätherisches Öl verwenden.

### WECHSELWIRKUNGEN MIT MEDIKAMENTEN

Blutverdünner (leichte Wirkung). Diuretika. Eisenpräparate (reduziert deren Aufnahme).

### PRAKTISCHER TIPP

Der mediterrane Trick: Olivenöl in einer Flasche mit mehreren frischen Rosmarinzweigen, 2–3 Wochen ziehen lassen. Das resultierende Öl für Massagen an Knien und Schultern wirkt bei morgendlicher Steifigkeit hervorragend.

## KATEGORIE 4 – Für Herz und Kreislauf

Das Herz-Kreislauf-System erfordert nach dem 60. Lebensjahr besondere Aufmerksamkeit. Diese fünf Pflanzen haben sanfte unterstützende Wirkungen, nützlich bei leichten Fällen oder als Ergänzung zur medizinischen Behandlung, immer mit Wissen des Kardiologen oder Hausarztes.

Pflanze Nr. 16

### Weißdorn

*Crataegus monogyna*

---

#### HAUPTINDIKATIONEN

Die sanfte Herzpflanze par excellence. Verbessert die Kontraktionskraft des Herzens, reguliert leichte Herzrhythmusstörungen und senkt den Blutdruck leicht. Nützlich bei leichtem Bluthochdruck, funktionellen Herzrasen, Engegefühl und nervösem Herzrasen.

#### ANWENDUNGSFORM

Meist in Kapseln mit standardisiertem Trockenextrakt. Der Aufguss aus Blüten und Blättern funktioniert ebenfalls, aber mit schwächerer Wirkung.

#### EMPFOHLENE DOSIERUNG

Kapseln: 300–900 mg täglich, auf 2–3 Gaben aufgeteilt. Aufguss: ein Teelöffel pro Tasse, 10 Minuten, bis zu 3 Tassen täglich. Mindestzeit bis zur Wirkung: 4–6 Wochen.

#### KONTRAINDIKATIONEN

Schwere Herzinsuffizienz. Hypotonie. Schwangerschaft und Stillzeit. Kinder.

#### WECHSELWIRKUNGEN MIT MEDIKAMENTEN

Digitalis und andere Herzglykoside (verstärkt die Wirkung, gefährlich). Blutdruckmittel (verstärkt die Wirkung). Betablocker. Blutverdünner. IMMER den Kardiologen befragen, wenn eine kardiologische Behandlung besteht.

#### PRAKTISCHER TIPP

Die bevorzugte Pflanze für ältere Menschen mit leicht erhöhtem Blutdruck und nervösem Herzrasen, aber NIEMALS ohne Aufsicht verwenden, wenn bereits eine kardiologische Behandlung besteht. Die Wechselwirkungen können schwerwiegend sein.

Pflanze Nr. 17

## **Knoblauch**

*Allium sativum*

---

### **HAUPTINDIKATIONEN**

Gleichzeitig Lebensmittel und Medizin. Frischer Knoblauch, insbesondere gealterter Knoblauch, hat gut dokumentierte kardiovaskuläre Wirkungen: senkt das LDL-Cholesterin leicht, senkt den Blutdruck mäßig, verbessert die Blutviskosität und hat antioxidative Wirkung. Die wirksamste Einnahmeform für kardiovaskuläre Wirkungen ist zerquetschter roher Knoblauch.

### **ANWENDUNGSFORM**

Roher Knoblauch in der täglichen Ernährung. Kapseln mit gealtertem Knoblauch (auf Allicin standardisiert), wenn therapeutische Dosen gewünscht werden.

### **EMPFOHLENE DOSIERUNG**

1–2 rohe Knoblauchzehen täglich (zerquetschen und 10 Minuten ruhen lassen vor dem Verzehr maximiert die Allicinbildung). Kapseln: 600–1200 mg täglich.

### **KONTRAINDIKATIONEN**

Geplante Operation (2 Wochen vorher absetzen). Aktives Magengeschwür. Schwangerschaft und Stillzeit (kulinarische Mengen sicher, Nahrungsergänzung meiden). Gerinnungsstörungen.

### **WECHSELWIRKUNGEN MIT MEDIKAMENTEN**

Blutverdünner (verstärkt die Wirkung, erhebliches Blutungsrisiko). Thrombozytenaggregationshemmer (Aspirin). Blutdruckmittel. Antidiabetika. Saquinavir und andere Antiretrovirale.

### **PRAKTISCHER TIPP**

Wenn Sie Marcumar oder einen anderen Blutverdünner einnehmen, beachten Sie den Knoblauch sehr. Die normale kulinarische Dosis ist in der Regel kein Problem, aber konzentrierte Nahrungsergänzungsmittel können den INR-Wert verändern. Arzt befragen.

Pflanze Nr. 18

## Ginkgo

*Ginkgo biloba*

---

### HAUPTINDIKATIONEN

Bekannt für seine Wirkungen auf die Gehirndurchblutung und das Gedächtnis. Verbessert den peripheren Blutfluss (nützlich bei schweren Beinen, kalten Händen) und den zerebralen Blutfluss (in Zusammenhang mit leichten Verbesserungen des Kurzzeitgedächtnisses in einigen Studien). Hat auch antioxidative Wirkung. Braucht Zeit: erfordert mindestens 6–8 Wochen kontinuierliche Anwendung.

### ANWENDUNGSFORM

Kapseln mit standardisiertem Extrakt auf 24% Flavonoide. Der Aufguss der Blätter hat deutlich weniger Wirkung und wird nicht empfohlen.

### EMPFOHLENE DOSIERUNG

Kapseln: 120–240 mg täglich, auf 2–3 Gaben aufgeteilt. Mindestens 8 Wochen zur Wirkung auf das Gedächtnis, 4 Wochen für die Durchblutung.

### KONTRAINDIKATIONEN

Geplante Operation (2 Wochen vorher absetzen). Gerinnungsstörungen. Schwangerschaft und Stillzeit. Epilepsie (kann die Wirkung von Antiepileptika verringern).

### WECHSELWIRKUNGEN MIT MEDIKAMENTEN

Blutverdünner (verstärkt die Wirkung, erhebliches Blutungsrisiko).  
Thrombozytenaggregationshemmer. SSRI-Antidepressiva. Antiepileptika. Antidiabetika.  
Thiazid-Diuretika.

### PRAKTISCHER TIPP

Ginkgo ist wahrscheinlich die Pflanze mit den meisten Medikamentenwechselwirkungen in diesem ganzen Leitfaden. Wenn Sie irgendeine chronische Medikation einnehmen, ist eine Rücksprache mit dem Arzt vor der Anwendung unbedingt erforderlich.



Pflanze Nr. 19

## Rote Weinrebe

*Vitis vinifera*

---

### HAUPTINDIKATIONEN

Die Blätter der roten Weinrebe enthalten Flavonoide und Proanthocyanidine mit dokumentierter venentoniischer Wirkung. Die bevorzugte Pflanze bei Veneninsuffizienz, Krampfadern, schwerem Beinegefühl, Hämorrhoiden. Verbessert die Mikrozirkulation und stärkt die Gefäßwände.

### ANWENDUNGSFORM

Kapseln mit standardisiertem Trockenextrakt. Aufguss der Blätter (schwächere Wirkung).

### EMPFOHLENE DOSIERUNG

Kapseln: 360–720 mg täglich. Aufguss: ein Teelöffel getrocknete Blätter pro Tasse, 10 Minuten, 2–3 Tassen täglich. Empfohlene Anwendungsdauer: Zyklen von 6–8 Wochen.

### KONTRAINDIKATIONEN

Schwangerschaft und Stillzeit. Schwere Niereninsuffizienz.

### WECHSELWIRKUNGEN MIT MEDIKAMENTEN

Blutverdünner (leichte Wirkung). Im Allgemeinen gut verträglich.

### PRAKTISCHER TIPP

Traubenkernextrakt hat eine ähnliche, aber konzentriertere Wirkung an Proanthocyanidinen. Er ist eine gültige Alternative zu den Blättern bei denselben Kreislaufproblemen.

Pflanze Nr. 20

## Olivenbaum

*Olea europaea*

---

### HAUPTINDIKATIONEN

Olivenblätter haben eine leicht blutdrucksenkende, gefäßerweiternde und harntreibende Wirkung. Nützlich als Unterstützung bei leichtem Bluthochdruck und als allgemeiner kardiovaskulärer Schutz. Haben auch eine bemerkenswerte antioxidative Wirkung, besonders durch ihren Oleuropein-Gehalt.

### ANWENDUNGSFORM

Aufguss getrockneter Blätter oder auf Oleuropein standardisierter Extrakt in Kapseln.

### EMPFOHLENE DOSIERUNG

Aufguss: ein Teelöffel pro Tasse, 10 Minuten, 2–3 Tassen täglich. Kapseln: 500–1000 mg standardisierter Extrakt täglich. Zyklen von 6–8 Wochen mit Pausen.

### KONTRAINDIKATIONEN

Hypotonie. Schwangerschaft und Stillzeit. Schwere Niereninsuffizienz.

### WECHSELWIRKUNGEN MIT MEDIKAMENTEN

Blutdruckmittel (verstärkt die Wirkung, Hypotonierisiko). Antidiabetika (leichte Verstärkung). Diuretika.

### PRAKTISCHER TIPP

Wenn Sie bereits blutdrucksenkende Medikamente einnehmen, fügen Sie ohne ärztliche Rücksprache keine Olivenblätter hinzu. Die Wirkung kann sich addieren und bei älteren Menschen Schwindel und Stürze durch Blutdruckabfall verursachen.

## KATEGORIE 5 – Für Abwehrkräfte und Atemwege

Erkältungen, Grippe und gutartige Atemwegserkrankungen sind häufig und, obwohl selbstlimitierend, können Pflanzen deren Dauer verkürzen und die Symptome lindern. Es gibt auch Möglichkeiten, die Abwehrkräfte in Perioden erhöhter Exposition zu stärken.

Pflanze Nr. 21

### **Echinacea**

*Echinacea purpurea*

---

#### **HAUPTINDIKATIONEN**

Eine der bekanntesten Pflanzen zur Stärkung des Immunsystems. Klinische Studien zeigen, dass sie, beim ersten Erkältungssymptom eingenommen, Dauer und Intensität verkürzen kann. Auch nützlich zur Vorbeugung in Perioden hoher Exposition oder starker Kälte. Anwendung sollte in kurzen Zyklen erfolgen, nicht dauerhaft.

#### **ANWENDUNGSFORM**

Kapseln mit standardisiertem Trockenextrakt, Tinktur oder Aufguss aus Wurzel/oberirdischen Teilen. Standardisierte Kapseln sind die wirksamste Form.

#### **EMPFOHLENE DOSIERUNG**

Kapseln: 300–500 mg, 3 Mal täglich über 7–10 Tage zu Beginn der Erkältung. Zur Vorbeugung: Zyklen von 2 Wochen mit 1 Woche Pause. Nicht länger als 8 Wochen am Stück.

#### **KONTRAINDIKATIONEN**

Autoimmunerkrankungen (Lupus, Multiple Sklerose, rheumatoide Arthritis). HIV/AIDS. Organtransplantationen. Allergie gegen Korbblütler. Schwangerschaft (Rücksprache). Immunsuppression.

#### **WECHSELWIRKUNGEN MIT MEDIKAMENTEN**

Immunsuppressiva (kann die Wirkung neutralisieren). Blutverdünner. Einige Chemotherapeutika.

#### **PRAKTISCHER TIPP**

Wichtig: Echinacea stimuliert das Immunsystem, weshalb es bei Autoimmunerkrankungen kontraindiziert ist. Wenn Sie eine diagnostizierte Autoimmunerkrankung haben, verwenden Sie es nicht ohne ärztliche Aufsicht.

Pflanze Nr. 22

## Thymian

*Thymus vulgaris*

---

### HAUPTINDIKATIONEN

Mediterranes Aroma mit starker antiseptischer, schleimlösender und hustenstillender Wirkung. Die Schlüsselpflanze bei produktivem Husten mit Verschleimung und leichten Atemwegsinfektionen. Auch antiseptisch im Mund (als Gurgellösung) und nützlich bei Halsentzündung.

### ANWENDUNGSFORM

Aufguss aus Blättern und Blüten. Als Gurgellösung. Verdünntes ätherisches Öl für Inhalationen.

### EMPFOHLENE DOSIERUNG

Aufguss: ein Teelöffel pro Tasse, 10 Minuten, 3 Tassen täglich. Gurgellösung: gleicher konzentrierterer Aufguss. Inhalation: 3–5 Tropfen ätherisches Öl in heißem Wasser, mit Handtuch über dem Kopf inhalieren.

### KONTRAINDIKATIONEN

Schwangerschaft und Stillzeit (in medizinischer Menge). Kinder unter 5 Jahren (die Inhalationen). Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose, leicht schilddrüsenstimulierend).

### WECHSELWIRKUNGEN MIT MEDIKAMENTEN

Blutverdünner (leichte Wirkung). Schilddrüsenhormone. Im Allgemeinen sehr gut verträglich.

### PRAKTISCHER TIPP

Ein Thymianaufguss mit rohem Honig und Zitrone ist eines der besten Hausmittel bei den ersten Erkältungssymptomen. Viel wirksamer als jeder industrielle Hustensirup.

Pflanze Nr. 23

# Eukalyptus

*Eucalyptus globulus*

---

## HAUPTINDIKATIONEN

Kräftiges Atemwegs-Dekongestivum, besonders nützlich bei Bronchitis, Nasenverstopfung und Erkältungen mit zähem Schleim. Sein ätherisches Öl ist eines der wirksamsten für Inhalationen.

## ANWENDUNGSFORM

Aufguss der Blätter zum Trinken, Inhalationen mit ätherischem Öl, Brustsalbe (Mentholatum und ähnliche).

## EMPFOHLENE DOSIERUNG

Inhalation: 3–5 Tropfen ätherisches Öl in einem Liter kochendem Wasser, mit Handtuch über dem Kopf 10 Minuten inhalieren. 2–3 Mal täglich wiederholen. Aufguss: ein Teelöffel pro Tasse, 5–10 Minuten, 2–3 Tassen täglich.

## KONTRAINDIKATIONEN

Asthma (kann bei empfindlichen Personen Bronchospasmen auslösen). Kinder unter 6 Jahren (ätherisches Öl nicht direkt anwenden). Schwangerschaft. Schwere Nieren- oder Leberinsuffizienz.

## WECHSELWIRKUNGEN MIT MEDIKAMENTEN

Antidiabetika (verstärkt die Wirkung). Andere leberstoffwechselabhängige Medikamente (kann den Metabolismus beschleunigen). Antiepileptika.

## PRAKTISCHER TIPP

Bei Inhalationen ruhig atmen, nicht forcieren. Eine 10-minütige Sitzung vor dem Schlafengehen befreit die Atemwege hervorragend und verbessert die Schlafqualität erheblich bei Erkältung.

Pflanze Nr. 24

## **Propolis**

*Bienenharz*

---

### **HAUPTINDIKATIONEN**

Obwohl keine Pflanze, sondern ein Bienenprodukt aus Pflanzenharzen, wird es hier wegen seiner starken antiseptischen und entzündungshemmenden Wirkung auf die Atemwege aufgenommen. Eines der besten Mittel bei Halsschmerzen, Rachenentzündung und Mundschleimhautentzündungen.

### **ANWENDUNGSFORM**

Propolistinktur (Tropfen), Mundspray, Lutschbonbons (ohne Zuckerzusatz).

### **EMPFOHLENE DOSIERUNG**

Tinktur: 10–15 Tropfen in etwas Wasser, 3 Mal täglich. Mundspray direkt auf die betroffene Stelle, 3–4 Mal täglich.

### **KONTRAINDIKATIONEN**

Allergie gegen Honig oder Bienenprodukte (relativ häufig). Asthma. Kinder unter 5 Jahren. Schwangerschaft: Rücksprache halten.

### **WECHSELWIRKUNGEN MIT MEDIKAMENTEN**

Blutverdünner (leichte Wirkung). Im Allgemeinen gut verträglich.

### **PRAKTISCHER TIPP**

Wenn Sie es noch nie verwendet haben, testen Sie zuerst einen Tropfen auf der Unterarmhaut und warten Sie 24 Stunden. Wenn keine Reaktion auftritt, können Sie es verwenden. Propolisallergien sind nicht selten und sollten zuerst ausgeschlossen werden.

Pflanze Nr. 25

## Holunder

*Sambucus nigra*

---

### HAUPTINDIKATIONEN

Blüten und Beeren haben eine dokumentierte antivirale, schweiß- und hustenreizlindernde Wirkung. Holunder wurde traditionell bei Erkältungen und Grippe eingesetzt, und moderne Studien bestätigen eine gewisse Wirksamkeit gegen Atemwegsviren, wenn er zu Beginn der Infektion eingesetzt wird.

### ANWENDUNGSFORM

Aufguss getrockneter Blüten. Beerensaft (ohne oder mit minimalem Zuckerzusatz).

### EMPFOHLENE DOSIERUNG

Aufguss: ein Teelöffel Blüten pro Tasse, 10 Minuten, 3 Tassen täglich während der Erkältung. Beerensaft: 1–2 Esslöffel, 3 Mal täglich im akuten Stadium.

### KONTRAINDIKATIONEN

Rohe Beeren sind giftig (müssen gekocht werden). Schwangerschaft und Stillzeit. Diabetes (käufliche Säfte enthalten oft viel Zucker). Autoimmunerkrankungen (immunstimulierender Effekt).

### WECHSELWIRKUNGEN MIT MEDIKAMENTEN

Diuretika (leichter verstärkender Effekt). Antidiabetika. Immunsuppressiva.

### PRAKTISCHER TIPP

Besonders wirksam in den ersten 48 Stunden des Krankheitsbildes. Nach 3–4 Tagen ist der Nutzen geringer. Eine Pflanze, die beim ersten Symptom eingesetzt werden sollte, nicht wenn man schon stark erkältet ist.

## KATEGORIE 6 – Für Geist und Energie

Unspezifische Erschöpfung, Stimmungstiefs und das Gefühl von geistiger Benommenheit sind nach dem 60. Lebensjahr häufig, besonders nach schwierigen Phasen. Diese Pflanzen haben eine dokumentierte adaptogene oder angstlösende Wirkung und können bei leichten bis mittelschweren Beschwerden als Unterstützung nützlich sein, immer als Ergänzung zu gesunden Gewohnheiten.

Pflanze Nr. 26

### Ginseng

*Panax ginseng*

---

#### HAUPTINDIKATIONEN

Das bekannteste Adaptogen. Verbessert die Reaktion auf körperlichen und geistigen Stress, steigert die Energie, verbessert die kognitive Leistung und stärkt das Immunsystem. Nützlich bei anhaltender Erschöpfung ohne klare organische Ursache, Rekonvaleszenz, emotionaler Überlastung.

#### ANWENDUNGSFORM

Kapseln mit standardisiertem Extrakt. Abkochung der Wurzel (traditionelle Form, bitterer Geschmack).

#### EMPFOHLENE DOSIERUNG

Kapseln: 200–400 mg täglich. Morgens oder mittags einnehmen (kann den Schlaf stören, wenn spät eingenommen). Zyklen von 4–8 Wochen mit 2 Wochen Pause.

#### KONTRAINDIKATIONEN

Unkontrollierter Bluthochdruck. Schwere Schlaflosigkeit. Psychiatrische Störungen. Schwangerschaft und Stillzeit. Hormonabhängige Krebserkrankungen. Geplante Operation (2 Wochen vorher absetzen).

#### WECHSELWIRKUNGEN MIT MEDIKAMENTEN

Blutverdünner (verstärkt die Wirkung). Antidiabetika (kann Hypoglykämie verursachen). Blutdruckmittel. MAOI-Antidepressiva. Stimulanzien und Koffein (additive Wirkung).

#### PRAKTISCHER TIPP

Immer mit niedrigen Dosen beginnen. Ginseng ist kein harmloses Vitamin, sondern ein starkes Adaptogen, das bei Überdosierung Nervosität, Schlaflosigkeit oder Blutdruckschwankungen verursachen kann. Die Regel bei älteren Menschen: mit der Hälfte der empfohlenen Dosis beginnen.



Pflanze Nr. 27

## Rosenwurz

*Rhodiola rosea*

---

### HAUPTINDIKATIONEN

Starkes Adaptogen mit ermüdungsbekämpfender, antistressiver und leicht antidepressiver Wirkung. Nützlich bei chronischer Erschöpfung, emotionaler Überlastung, Konzentrationsschwierigkeiten nach schwierigen Phasen. Im Allgemeinen besser verträglich als Ginseng bei älteren Menschen.

### ANWENDUNGSFORM

Kapseln mit auf Rosavine standardisiertem Extrakt.

### EMPFOHLENE DOSIERUNG

200–600 mg täglich, auf 1–2 Gaben aufgeteilt, vorzugsweise morgens. Zyklen von 4–6 Wochen mit Pausen.

### KONTRAINDIKATIONEN

Bipolare Störung (kann manische Phase auslösen). Schwangerschaft und Stillzeit. Unkontrollierter Bluthochdruck. Schwere Schlaflosigkeit.

### WECHSELWIRKUNGEN MIT MEDIKAMENTEN

Antidepressiva (verstärkt die Wirkung). Stimulanzien. Antidiabetika. Blutverdünner (leichte Wirkung).

### PRAKTISCHER TIPP

Bei älteren Menschen mit leichten depressiven Zuständen im Zusammenhang mit Einsamkeit, kürzlicher Pensionierung oder Trauer kann Rosenwurz in Kombination mit Bewegung und sozialem Leben sehr hilfreich sein. Bei mittelschwerer oder schwerer Depression reicht sie nicht: professionelle Hilfe ist erforderlich.

Pflanze Nr. 28

## Lavendel

*Lavandula angustifolia*

---

### HAUPTINDIKATIONEN

Die beruhigende und harmonisierende Pflanze. Hat dokumentierte angstlösende Wirkung, verbessert die Schlafqualität, reduziert Unruhe und Nervosität. Eine der vielseitigsten und am besten verträglichen Pflanzen.

### ANWENDUNGSFORM

Ätherisches Öl für Aromatherapie (wirksamste Anwendung). Aufguss der Blüten. Öl-Kapseln mit Darmlösung (Silexan).

### EMPFOHLENE DOSIERUNG

Aromatherapie: 3–5 Tropfen im Diffuser oder auf dem Kopfkissen vor dem Schlafengehen. Aufguss: ein Teelöffel pro Tasse, 5 Minuten. Standardisierte Kapseln Silexan: 80 mg täglich.

### KONTRAINDIKATIONEN

Schwangerschaft (Rücksprache, hohe Dosen meiden). Kinder unter 6 Jahren sollten kein reines ätherisches Öl verwenden. Geplante Operation (orales Nahrungsergänzungsmittel 2 Wochen vorher absetzen).

### WECHSELWIRKUNGEN MIT MEDIKAMENTEN

Beruhigungsmittel (additive Wirkung). Blutverdünner (leichte Wirkung). Im Allgemeinen gut verträglich.

### PRAKTISCHER TIPP

Einige Tropfen Lavendelöl auf dem Kopfkissen vor dem Schlafengehen ist eine der einfachsten und wirksamsten Methoden zur Verbesserung der Schlafqualität bei älteren Menschen. Nichts muss eingenommen werden.

Pflanze Nr. 29

## Johanniskraut

*Hypericum perforatum*

---

### HAUPTINDIKATIONEN

Auch als Echtes Johanniskraut bekannt. Hat eine gut dokumentierte antidepressive Wirkung bei leichten bis mittelschweren depressiven Zuständen, mit einer Wirksamkeit, die einigen synthetischen Antidepressiva vergleichbar, aber besser verträglich ist. Es ist jedoch die Pflanze mit den MEISTEN Medikamentenwechselwirkungen in der gesamten Phytotherapie: ärztliche Rücksprache ist obligatorisch vor der Anwendung.

### ANWENDUNGSFORM

Kapseln mit auf Hypericin standardisiertem Trockenextrakt.

### EMPFOHLENE DOSIERUNG

300 mg Extrakt, 3 Mal täglich. Mindestzeit bis zur Wirkung: 4–6 Wochen. Daueranwendung: bis zu 6 Monate unter Aufsicht.

### KONTRAINDIKATIONEN

Schwangerschaft und Stillzeit. Bipolare Störung. Jede chronische Behandlung (Arzt OBLIGATORISCH befragen). Geplante Operation (2 Wochen vorher absetzen). Intensive Sonnenexposition (kann Photosensibilität auslösen).

### WECHSELWIRKUNGEN MIT MEDIKAMENTEN

REDUZIERT die Wirksamkeit vieler Medikamente: hormonelle Verhütungsmittel, Blutverdünner (Marcumar), Immunsuppressiva (Ciclosporin), Antiretrovirale, Digoxin, Theophyllin, Antiepileptika, Statine, einige Antibiotika. VERSTÄRKT SSRI-Antidepressiva (serotonerges Syndrom, gefährlich). NIEMALS mit chronischen Behandlungen ohne Aufsicht kombinieren.

### PRAKTISCHER TIPP

Die Pflanze mit den schwersten Wechselwirkungen in der gesamten Phytotherapie. Wenn Sie irgendeine chronische Medikation einnehmen, verwenden Sie Johanniskraut NICHT ohne ärztliche Rücksprache. Die Wechselwirkungen können die Wirkung lebenswichtiger Medikamente aufheben.

Pflanze Nr. 30

## Ashwagandha

*Withania somnifera*

---

### HAUPTINDIKATIONEN

Traditionelles ayurvedisches Adaptogen, in den letzten Jahrzehnten im Westen populär geworden. Senkt das Cortisol (chronisches Stresshormon), verbessert die Schlafqualität ohne ausgeprägte Sedierung und verbessert die körperliche Kraft und Ausdauer. Nützlich bei gemischten Beschwerden aus Stress, schlechtem Schlaf und Erschöpfung.

### ANWENDUNGSFORM

Kapseln mit auf Withanolide standardisiertem Extrakt (KSM-66 ist am meisten erforscht).

### EMPFOHLENE DOSIERUNG

300–600 mg täglich, auf 1–2 Gaben aufgeteilt. Am besten zu den Mahlzeiten. Zyklen von 8–12 Wochen mit Pausen.

### KONTRAINDIKATIONEN

Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose, stimuliert die Schilddrüse). Schwangerschaft. Autoimmunerkrankungen. Geplante Operation (2 Wochen vorher absetzen). Nachtschattenempfindlichkeit.

### WECHSELWIRKUNGEN MIT MEDIKAMENTEN

Beruhigungsmittel (leichte Verstärkung). Schilddrüsenhormone (kann verstärken). Immunsuppressiva. Blutdruckmittel. Antidiabetika (leichte Wirkung).

### PRAKTISCHER TIPP

Im Gegensatz zu Ginseng ist Ashwagandha kein Stimulans: es beruhigt ohne zu sedieren. Für ältere Menschen mit chronischem Stress, schlechtem Schlaf und Erschöpfung ist es in der Regel besser verträglich als stimulierende Adaptogene. Abends eingenommen kann es den Tiefschlaf fördern.

## ABSCHLUSS – Ihre natürliche Hausapotheke

Sie haben das Ende der 30 Pflanzen erreicht. Die Menge an Informationen mag überwältigend erscheinen, aber in der Praxis brauchen Sie nur 5 oder 6 Grundpflanzen gut zu kennen, um 80% der kleinen Beschwerden abzudecken, die nach dem 60. Lebensjahr auftreten. Den Rest schlagen Sie nach, wenn eine konkrete Situation es erfordert.

Zum Abschluss folgt ein Vorschlag für eine minimale natürliche Hausapotheke – die Pflanzen, die es sich lohnt, immer zu Hause zu haben. Sie sind die vielseitigsten, am besten verträglichsten und nützlichsten für alltägliche Probleme.

### Die minimale natürliche Hausapotheke

- Kamille. Die vielseitigste. Für sanfte Nerven, Verdauung, müde Augen (Kompressen), Familiengebrauch. Unverzichtbar.
- Lindenblüte oder Melisse. Für Momente emotionaler Anspannung, gelegentliche Einschlafschwierigkeiten. Eine der beiden reicht meist.
- Frischer Ingwer. Für Verdauung, Übelkeit, Reisekrankheit-Vorbeugung, Stärkung der Abwehrkräfte. Immer eine kleine Wurzel zu Hause haben.
- Thymian. Für produktiven Husten, erste Erkältungssymptome, Gurgeln bei Halsschmerzen, orales Antiseptikum.
- Kurkuma. Als tägliches Gewürz in Mahlzeiten für die chronische entzündungshemmende Grundwirkung. Konzentrierte Kapseln für Phasen mit Gelenkschmerzen.
- Lavendel (ätherisches Öl). Zum besseren Schlafen, Beruhigung in Angstzuständen, Raumanwendung.

Mit diesen sechs Pflanzen zur Hand und gut bekannt, können Sie die überwältigende Mehrheit kleiner Beschwerden zu Hause behandeln, Ihre eigenen und die Ihrer Familie. Für spezifischere oder chronische Probleme ist die Arztpraxis immer der nächste Schritt.

### Die richtige Einstellung zur Phytotherapie

Phytotherapie ist ein Werkzeug unter vielen, keine Alternative zum Gesundheitssystem. Sie ist klug, wenn sie für das eingesetzt wird, wofür sie geeignet ist: leichte, selbstlimitierende Beschwerden, Ergänzung gesunder Gewohnheiten. Sie ist unklug, wenn sie verwendet wird, um medizinische Behandlungen bei ernsten oder etablierten chronischen Erkrankungen zu ersetzen.

Ein umsichtiger älterer Mensch verbindet beide Welten: Er vertraut seinem Arzt bei Problemen, die konventionelle Medizin erfordern, und kennt seine Pflanzen für die kleinen Dinge des Alltags. So reduziert er den Bedarf an unnötigen Medikamenten, behält die Kontrolle über seine Gesundheit und verbindet sich mit einer Wissenstradition, die Tausende von Jahren zurückreicht.



*Morgen ist ein guter Tag.*

*Fangen Sie mit einem Aufguss an.*

*Der Körper erinnert sich, was die Natur ihm gibt.*