

Starkes Immunsystem: Immunstimulierende Heilkräuter

Autor: Heinz Scholz, Wissenschaftspublizist, Schopfheim D

„Ich habe die Wirkung verschiedener Pflanzen kennengelernt, die sich bei Viruserkrankungen als sehr hilfreich erwiesen haben. In erster Linie ist der Knoblauch, Meerrettich, Bärlauch, die Pestwurz, die flechtensäurehaltige Pflanze Usnea und Echinacea zu nennen. Neben einer vernünftigen Lebensweise habe ich bei verschiedenen Viruserkrankungen mit diesen erwähnten Pflanzen gute Erfolge gesehen.“
(Alfred Vogel)

*

Heilkräuter nehmen in der Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten eine bedeutende Rolle ein. Sie sind befähigt, unser oft geschwächtes Immunsystem rechtzeitig zur bevorstehenden kalten Jahreszeit auf Trab zu bringen, indem sie die Produktion von Abwehrzellen fördern. Die Kräuter machen robuster gegen die Angriffe der Mikroorganismen, können aber auch bei einer schon ausgebrochenen Erkältungskrankheit die Beschwerden abmildern und die Erkrankungszeit verkürzen.

Die abwehrsteigernden Pflanzen sind kurzfristig und vorbeugend für alle Fälle von stressbedingter Abwehrschwäche zu empfehlen, wie dies bei Milieuwechsel, Reisen, Erkältung, Operationen, erhöhten Leistungsanforderungen oder auch psychischen Belastungen der Fall ist. Auch in Zeiten der „Schweinegrippe“ kann jedermann sich durch bestimmte Massnahmen schützen (Menschenansammlungen meiden, Körperkontakte reduzieren, Hände waschen) und, was sehr wichtig ist, das Immunsystem stärken.

Betrachten wir einmal, welche Heilkräuter eine immunstimulierende Wirkung entfalten.

Indianisches Wundermittel steigert Abwehr

Der Schweizer Naturheilkundige *Alfred Vogel* (1902–1996) lernte bei seinen Reisen zu Naturvölkern in den 50er-Jahren den Häuptling der Sioux-Indianer, *Black Eagle*, kennen. Von ihm erfuhr er Interessantes über den *Roten Sonnenhut* (*Echinacea purpurea*). Die Pflanze wurde als heilige Pflanze bei Blutvergiftung und Schlangenbissen verwendet. Die Indianer zerkauten Blätter und Wurzeln und legten den Brei auf die Wunde. Allgemein sollte das Kauen der Pflanze gegen alle möglichen Infektionskrankheiten Wunder wirken. Alfred Vogel brachte Samen mit und forcierte den Echinacea-Anbau in der Schweiz. Persönlich konnte ich in etlichen Gärten seine Anpflanzungen in Augenschein nehmen.

In Deutschland war es *Dr. Gerhard Madaus*, der mehrere Reisen in die USA unternahm, Samen mitbrachte und in Radebeul Anbauversuche durchführte.

Nachdem das Rätsel der indianischen Heilpflanze gelöst war – es wurden Inhaltsstoffe mit abwehrsteigernden und wundheilungsfördernden Inhaltsstoffen entdeckt –, kamen die ersten Arzneimittel mit dem Echinacea-Extrakt auf den Markt.

Heute nimmt die Pflanze einen Spitzenplatz bei den abwehrsteigernden Mitteln ein. Einige der Inhaltsstoffe (Akyllamide, Echinacin, Echinacosid, Bitterstoffe, Phytosterine, ätherisches Öl, Harze) sind befähigt, die unspezifische Immunabwehr zu verbessern. Nach 4-wöchiger

Einnahme eines Echinacea-Extraktes wurde eine Vermehrung der T-Lymphozyten und der „Killerzellen“ festgestellt. Die genannten Zellen beteiligen sich an der Vernichtung von Krankheitserregern. Auch Forscher der ETH Zürich konnten mit einem Echinacea-Extrakt (Echinaforce®) bei in-vitro-Experimenten (d. h. im Reagenzglas) eine gezielte Aktivierung des Immunsystems eindeutig nachweisen.

Die neueste Untersuchung mit dem erwähnten standardisierten Echinacea-Extrakt stammt von *Prof. James B. Hudson und Dr. Manju Sharma*, Universität von British Columbia, Vancouver, Kanada und von *Dr. Shawn A. Anderson*, Prostatazentrum, Allgemeines Krankenhaus, Vancouver. Die Untersuchungen wurden an verschiedenen Epithelzellen geprüft.

Die Ergebnisse waren eindeutig: Der Echinacea-Extrakt inaktivierte schon in geringer Konzentration direkt folgende Viren:

Viren mit Hülle:

Influenza (A/H3N2, human; Grippe),
Herpes simplex (HSV, Typ 1; Lippenherpes),
Respiratory-Syncytial-Virus (RSV; Infekte der oberen Atemwege vor allem bei Säuglingen und Kindern).

Viren ohne Hülle:

Rhinovirus (Typ RV1A und RV14; Schnupfen, Bronchitis),
Adenovirus (Typ 3 und 11; Atemwegsinfekte),
Feliner Calicivirus (FCV; Katzenschnupfen).

Aber damit noch nicht genug der Wirkungen. Der Echinacea-Extrakt blockiert auch die postinfektiöse Freisetzung etlicher Mediatoren von Entzündungsreaktionen. Die anti-entzündlichen Aktivitäten zeigen sich besonders bei akuten Atemwegsinfektionen, die von Viren ausgelöst wurden.

Die Autoren dazu: „*Die Ergebnisse unterstützen die Annahme, dass dieser duale Wirkmodus die Basis der bekannten Wirkung von Echinacea bei der Prophylaxe, aber auch bei der Akuttherapie von grippalen Infekten ist.*“

Patienten und Mediziner berichten immer wieder von den guten Erfolgen mit Echinacea. So wurden eine Verminderung der Infektanfälligkeit, eine Verkürzung der Krankheitsdauer und eine deutliche Abnahme der mit der Erkrankung verbundenen Symptome gesehen.

Empfehlungen: Man sollte mit der Einnahme von Echinacea schon einige Wochen vor Beginn der Erkältungszeit beginnen. Wer das versäumt hat, kann bei den ersten Anzeichen einer Erkältung das Mittel einnehmen.

Taigawurzel im Weltraum getestet

Die *Taigawurzel (Eleutherococcus senticosus)* wächst überwiegend in den Wäldern Südostsibiriens und in den mittleren Amurgebieten. Die Wurzel enthält so genannte Adaptogene, das heisst, sie verbessern bei aussergewöhnlicher Belastung die Anpassungsfähigkeit des Organismus, stärken die Widerstandskraft und verkürzen die Genesungszeit. In mehr als 100 meist russischen Arbeiten wurde die Wirkung der Taigawurzel beschrieben. In diesen Untersuchungen wurden Effekte auf das Immunsystem und antivirale Wirkungen ermittelt.

In einer Reihe von Betrieben der russischen Automobilindustrie wurde die Wirkung des Extrakts bei 15 000 Arbeitern untersucht. Die Testpersonen erhielten den Extrakt während 2 Monate. Die krankheitsbedingte Abwesenheit vom Betrieb sank bei den Extraktkonsumenten um 30 bis 35 %. In anderen Langzeitstudien wurde der Extrakt an insgesamt 60 000 Arbeitern der Volzhsky-Automobilwerke in Tolyatti (Russland) getestet. Nach über 10 Jahren wurde eine 25-prozentige Reduzierung von Abwesenheits- und Krankenzeiten der Teilnehmer beobachtet. Die Grippeerkrankungen waren um 40 % vermindert.

Die Wurzelextrakte wurden sogar 1977 im Weltraum getestet. Die Astronauten *Wladimir Ljachow* und *Valerij Rjumin* konsumierten jeden Morgen in ihrer Raumstation Saljut 6 den Extrakt und erfreuten sich bester Gesundheit.

In späteren Versuchen wurde festgestellt, dass Extrakte des Wurzelstocks von *Eleutherococcus* („Taigawurzel“, „Teufelsstrauch“) bei negativem Stress, Wetterfühligkeit, rascher Ermüdung und Erschöpfung wirkt.

In Deutschland untersuchte *Prof. A. Wacker* von der Universität Frankfurt in den 80er-Jahren die antivirale Wirkung von *Eleutherococcus*. Er stellte dabei eine überraschend geringe Ausbreitung von Erkältungsviren fest. Die Inhaltsstoffe förderten die Produktion von Abwehrzellen und erhöhten die Interferonwirkung.

Laut *Dr. Hans-Jürgen Krauss* vom Institut für Pharmazie der Universität München wird die Wirkung als Reiztherapie auf das Immunsystem verstanden.

Hier die Wirkungen im Überblick:

Zunahme: Stress-Toleranz, körperliche Leistungsfähigkeit, Zytostatika-Toleranz.

Abnahme: Häufigkeit von Erkältungen, akute Atemwegserkrankungen.

Antibiotische Substanzen im Baumbart

Flechten sind die eigenartigsten niederen Pflanzen, die wir kennen. Sie leben in dauernder Lebensgemeinschaft (Symbiose) mit Pilz und Alge. Bis heute hat man über 200 verschiedene Flechteninhaltsstoffe nachweisen können. Die interessantesten sind die Flechtensäuren Depside, Depsidone, Depsone und Usninsäure, die übrigens von keiner anderen Pflanze gebildet werden.

Die Flechtenstoffe hemmen die Vermehrung vieler Krankheitserreger oder töten diese ab. Gegenüber Erregern von Mund-, Rachen- und Darminfektionen entfalten sie spezifische antibiotische Wirkungen. Grosser Vorteil von Flechteninhaltsstoffen gegenüber starken Antibiotika: keine Nebenwirkungen, keine Ausbildung von Resistenzen gegen Krankheitserreger.

Eine besonders interessante Flechte ist die Bartflechte oder der *Baumbart* (*Usnea barbata*). Diese Art kommt im Bergwald der Alpen vor. Aus dieser Flechtenart werden Extrakte hergestellt und zu Lutschpastillen verarbeitet. Wenn man diese lutscht, tritt folgender Effekt ein: Die Inhaltsstoffe breiten sich in Mund und Rachen wie ein Schutzfilm auf den Schleimhäuten aus und wirken dort gezielt gegen die Erreger.

Mistelextrakte töten Tumorzellen

Untersuchungen mit Mistelextrakt in vitro ergaben einen zelltötenden und wachstumshemmenden Effekt auf Krebszellen. Prof. Dr. *Angelika Viviani* und Dr. *Lukas Rist*,

die 2006 den Alfred-Vogel-Wissenschaftspreis erhielten, konnten in Versuchen zeigen, dass die zytotoxischen Effekte der Mistelextrakte mit denen der chemischen Krebsmedikamente vergleichbar sind.

Die Mistelextrakte verbessern eindeutig die Lebensqualität von Krebspatienten. Darüber hinaus aktivieren die Mistelwirkstoffe Immunzellen (T-Helferzellen, Makrophagen). Diese sind ja für die körpereigene Bekämpfung von Krebszellen unerlässlich.

Viscum album Tropfen werden traditionell zur Linderung von Altersbeschwerden und leicht erhöhtem Blutdruck angewendet.

Der „Schatz der Inka“ hilft

In der Volksmedizin Südamerikas wird *Lapacho* (*Tabebuia impetiginosa*) bei Krebskrankheiten verwendet. Er wird als „Schatz der Inka“ oder „Baum des Lebens“ bezeichnet.

Obschon sich die *Naphthochinone* (*Lapachol*, *Lapachon*) in verschiedenen Tumormodellen als gut wirksam erwiesen haben, wurden wegen der geringen therapeutischen Breite keine weiteren Untersuchungen durchgeführt.

Überraschenderweise hat man jedoch noch eine ganz andere Wirkung entdeckt, nämlich immunstimulierende Eigenschaften. Dieser Effekt zeigte sich bereits bei niedrigen Dosierungen, wie sie auch in einem normal zubereiteten Tee aus der Rinde vorliegen.

Bis heute hat man folgende Wirkungen entdeckt: Tonisierung, Vitalisierung, Stärkung der Widerstandskraft und Schmerzstillung.

Wie Prof. *H. Wagner* vom Institut für Pharmazeutische Biologie der Universität München berichtete, eignet sich der Lapacho-Tee in der Prävention und Therapie von Erkältungskrankheiten als Folge eines geschwächten Immunsystems.

Teebereitung: Im Handel gibt es Teebeutel mit Lapacho-Rinde (26 %), Johannisbeeren, Brombeerblättern, Hibiskusblüten, Zitronengras, Acerola und etlichen anderen Bestandteilen. Wer seinen Tee selbst bereiten möchte, hier das Rezept:

2 Teelöffel geschnittene Rinde in einem Liter kochendes Wasser geben, 5 Minuten leicht köcheln lassen. 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen und über den Tag verteilt trinken. Die Anwendungsdauer sollte zunächst 6 Wochen betragen, dann folgt eine Pause von 4 Wochen. Danach kann man sich den Tee nochmals 6 Wochen (täglich einen Liter) einverleiben.

Wilder Indigo

In der Pflanze wurden immunologisch aktive Wirkstoffe entdeckt. Es handelt sich um verschiedene Glykoproteine und Polysaccharide.

Wie Dr. *G. Harnischfeger* und *H. Stolze*, Salzgitter, berichteten, führte die orale Gabe eines alkoholischen Extraktes bei Versuchspersonen innerhalb von 2 bis 3 Stunden zu einer 30-prozentigen Vermehrung der weissen Blutkörperchen.

In Apotheken gibt es übrigens ein Präparat, das Extrakte von Wildem Indigo, Echinacea und Lebensbaum enthält. Dieses Kombinationspräparat soll eine wirksamere abwehrsteigernde Wirkung entfalten als die Einzelkomponenten.

Der Lebensbaum

Thuja ist heute hauptsächlich Bestandteil des homöopathischen Arzneischatzes. Es wird verordnet bei Rheuma, Erkältungskrankheiten, Hautausschlägen und Neuralgien.

Nachgewiesen ist die günstige Wirkung auf Haut, Schleimhäute sowie das unspezifische Abwehrsystem. In den jungen Zweigen wurden immunologisch aktive Inhaltsstoffe entdeckt. Es handelt sich um ein Spektrum von verschiedenen Polysacchariden. Vorhanden sind ausserdem niedermolekulare Substanzen (Tannine) mit antiviraler Wirkung.

Weitere homöopathische Arzneien sind je nach Leitsymptomen bei Erkältungskrankheiten: Aconitum, Allium cepa, Dulcamara, Euphrasia, Gelsemium, Hepar Sulphuris, Kaliumjodid, Mercurius, Nux vomica, Pulsatilla (meist D30).

Holunder- und Lindenblüten

Wenn wir als Kinder oder Jugendliche von Erkältungskrankheiten heimgesucht wurden, bekamen wir von unseren Eltern immer einen Lindenblütentee vorgesetzt. Nach der Konsumierung des heissen Tees wurden wir mit einer Decke eingepackt und mussten kräftig schwitzen. Das war uns allen höchst unangenehm. Aber hinterher fühlten wir uns schon besser. Immer wieder hörte ich schon damals, dass ein Schwitzbad den Körper vor Gift- und Schadstoffen reinige und die Selbstheilungskräfte anrege.

Die Inhaltsstoffe der Holunderblüten wirken schweisstreibend, harntreibend, abwehrsteigernd, ausserdem vermehren die Wirkstoffe die Bronchialsekretion.

Der Holunderblütentee eignet sich hervorragend für Schwitzkuren bei fieberhaften Erkältungskrankheiten (oft in Kombination mit Lindenblüten) und als Vorbeugemittel gegen Erkältungskrankheiten.

Die Inhaltsstoffe der Lindenblüte sind schweisstreibend, krampflösend, abwehrsteigernd, harntreibend. Auch entfalten sie eine beruhigende Wirkung auf das Zentralnervensystem.

Anwendung des Tees: Husten, Katarrhe der Atemwege, fieberhafte Erkältungskrankheiten, bei denen eine Schwitzkur angebracht ist, Krampfstöße des Magens und Darms, Nervosität, Schlafstörungen bei Kindern.

Teebereitung 1: 1–2 Teelöffel Holunder- oder Lindenblüten mit 150 ml siedendem Wasser übergossen, nach 5 Minuten abseihen. Mehrmals täglich 1–2 Tassen trinken.

Teebereitung 2: Man mischt jeweils 20 g Holunderblüten, Lindenblüten und Thymian. 1 Teelöffel dieser Mischung wird mit 150 ml kochendem Wasser übergossen, 10 Minuten ziehen gelassen und abfiltriert. Dreimal täglich 1 Tasse Tee trinken.

Resümee

Kaum ist der Herbst mit seinem unbeständigen Wetter jeweils eingezogen, häufen sich mit aller Macht die Erkältungskrankheiten. Die Ansteckungsgefahr ist dann überall gegeben, sei es im Büro, in den Nahverkehrsmitteln und bei Veranstaltungen aller Art. Die Viren, die dabei

im Spiel sind, verbreiten sich über feine Tröpfchen (Niesen, Händeschütteln, Küsse, Geschirr, Telefonhörer).

Um dieser ersten Welle der Schnupferei zu entgehen, sollten wir rechtzeitig für ein starkes Immunsystem sorgen. Dabei leisten die erwähnten Heilkräuter unschätzbare Dienste.

Fortsetzung folgt (Folge 5: Plasmolysierte Naturhefe mit Kräuter)

Literatur

Alfred Vogel: „*Der kleine Doktor*“, 68. Auflage, Teufen. Das Buch gibt es auch auf CD-ROM.

Heinz Scholz, Frank Hiepe: „*Arnika und Frauenwohl*“, Ipa-Verlag, Vaihingen, 2002.

Heinz Scholz: „*Immunstimulierende Heilkräuter*“, Kneipp-Journal, 2006-11.

Manju Sharma, Shawn A. Anderson, Roland Schoop, James B. Hudson: „*Induction of multiple pro-inflammatory cytokines by respiratory viruses and reversal by standardized Echinacea, a potent antiviral herbal extract*“, „Antiviral Research“, August 2009.

Eine Studienzusammenfassung in Deutsch wurde mir von der Firma Bioforce übermittelt.

Rudolf Fritz Weiss, Volker Fintelmann: „*Lehrbuch der Phytotherapie*“, Hippokrates Verlag, Stuttgart 1997.

A. Wacker: „*Über die Interferon induzierende und immunstimulierende Wirkung von Eleutherococcus*“, „Erfahrungsheilkunde“, 1983-06.

Bruno Vonarburg: „*Siegeszug der Zauberwurzel*“, „Natürlich“, 1988-02.

Hanns-Jürgen Krauss: „*Die Wurzel für Fitness und Gesundheit*“, PTA heute, 1999-03.

Claudia Rawer: „*Neues von der Mistel*“, „Gesundheits-Nachrichten“, 2007-03.

Internet

www.avogel.ch/de/index.php (Unter „Aktuelles“ Infos über Grippe, Beratung zur Erkältungsprophylaxe in Betrieben usw.)

www.pandemia.ch (Bundesamt für Gesundheit)

www.pta-forum.de/index.php?id=57&type=1 (Eleutherococcus als Multitalent)