

## RATGEBER

# Lokale Schmerzbehandlung mit pflanzlichen Mitteln

Im Mittelalter wurde bei Gelenkschmerzen vor allem mit Kräuterwickeln und Auflagen behandelt. Zubereitungen aus Arnika und Wallwurz kamen dabei eine besondere Bedeutung zu. Heute besteht an der entzündungshemmenden und schmerzlindernden Wirkung dieser Pflanzenpräparate keine Zweifel mehr. Studien erklären und belegen die Wirksamkeit.

no. Synthetika enthaltende Schmerzmittel sind in der Bevölkerung zur lokalen Behandlung von Sport- und Unfallverletzungen, bei Arthrose und Rückenschmerzen sehr beliebt. Auch wenn über die Haut nur eine geringere Menge der synthetischen Antirheumatika in den Kreislauf gelangt, sind bei längerer Anwendung Nebenwirkungen auf Organe nicht auszuschliessen. Deshalb ist eine Rückbesinnung auf die Heilkraft der Natur angebracht.

## Hautreizende pflanzliche Entzündungshemmer

Zur entzündungshemmenden und schmerzlindernden Lokalbehandlung eignen sich hautreizende Öle aus der Pfefferminze und der Kiefer, Extrakte aus dem spanischen Pfeffer und frische Blätter der Brennnessel. Der Wirkungsmechanismus dieser Anwendungen ist ein anderer als der bei innerlicher Anwendung pflanzlicher Entzündungshemmer. Das hautreizende und kühlende Menthol zum Beispiel hemmt über die Kälterezeptoren die Botenstoffe der Entzündung, wirkt lokalanästhetisch und über die körpereigenen Opiatrezeptoren schmerzhemmend. Das Auspeitschen mit Brennnesseln war im Mittelalter eine bewährte The-

rapie bei entzündlichem Rheuma. Über die feinen Haare auf den Stengeln und Blättern der Brennnessel gelangt die sogenannte Brennflüssigkeit in die Haut, der Giftcocktail löst auf der Haut eine schmerzhafte Entzündung aus. Mehrere Studien weisen auf die schmerzlindernde Wirkung bei Arthrose. Der dazu gehörende Wirkungsmechanismus ist noch nicht aufgeklärt. Extrakt aus dem spanischen Pfeffer wirkt dagegen nicht nur entzündungs- und schmerzhemmend, sondern zerstört auch die feinen Nervenendigungen. Deshalb ist die viermal tägliche Einreibung mit Capsicumextrakt auf drei Monate beschränkt. Auch können täglich Capsicumplaster auf die schmerzhaften Areale bei Rückenschmerzen aufgeklebt werden. Sie geben den Wirkstoff kontinuierlich über 24 Stunden ab. Durch Aktivierung der Hitze-rezeptoren ist die Behandlung von einem unangenehmen Brennen, Juckreiz und einer Rötung der Haut begleitet.

## Nicht hautreizende Entzündungshemmer

Im Unterschied dazu penetrieren die Wirkstoffe aus der Arnika und der Wallwurz durch die Haut und hemmen nicht nur wie die synthetischen Antirheumatika ausge-



Sigrun Chrubasik-Hausmann,  
Ärztin der Allgemeinmedizin

wählte Botenstoffe der Entzündung. Beide haben ein viel breiteres Wirkspektrum als die synthetischen Antirheumatika und hemmen auch Botenstoffe der Knorpelzerstörung. Überzeugende klinische Studien belegen die Wirksamkeit von Arnika-Gel und Wallwurz-Gel bei Arthrose sowie bei Verstauchungen, Prellungen und Zerrungen. Die Wirksamkeiten waren denen von synthetischen Antirheumatika nicht unterlegen.

## Anwendung von Arnika- und Wallwurz-Gel

- Nicht auf offene Verletzungen, Entzündungen oder Infektionen der Haut sowie auf Ekzeme oder auf Schleimhäute auftragen.
- Bis fünfmal täglich anwenden.
- Bei Wallwurz-Gel darauf achten, dass die giftigen Alkaloide entfernt wurden (diese schädigen die Leber und erhöhen das Risiko für Krebserkrankungen).
- Bei Auftreten einer allergischen Hautreaktion (selten) nicht weiterbehandeln.
- Auch bei längerer Anwendung keine nachteiligen Wirkungen bekannt.



Die Wallwurz-Wurzel.



Die Arnika-Pflanze.

Bilder zVg.