



Weide



Teufelskralle



Cayennepfeffer



Brennnessel

## Rückenschmerzen pflanzlich lindern:

# Was können Weidenrinde, Teufelskralle und Co wirklich?

Phyto-Medizin



**Gegen Schmerzen helfen nicht-steroidale Antirheumatika wie beispielsweise Aspirin®, das ist bekannt. Doch wenn man die Präparate über einen längeren Zeitraum hinweg einnehmen muss, etwa bei chronischen Rückenschmerzen, so steigt das Problem der potenziell gefährlichen Nebenwirkungen. Eine Alternative sind pflanzliche Heilmittel, sogenannte Phytotherapeutika. Was diese leisten können, nehmen wir in unserer neuen Rubrik anhand einiger ausgewählter Beispiele genauer für Sie unter die Lupe.**

### Unsere Expertin:

Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik, Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt spezielle Schmerztherapie und Naturheilverfahren, Mitarbeiterin des Kopfwehzentrum Hirslanden, Zürich. Forschungscoordination des Schwerpunkts „pflanzliche Drogen“ an der Universität Freiburg i. Br. und Lehrauftrag in Australien an der Universität Sydney.



Die Geschichte der sogenannten nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR) ist eine lange: Schon Hippokrates berichtete von der anti-entzündlichen Wirkung der Weidenrinde, und aus dem Jahr 1763 existiert ein erster medizinischer Bericht aus England, der die Wirksamkeit eines Tees (= wässriger Extrakt) aus der Weidenrinde bei hochfieberhafter Malaria beschreibt.

### Extrakt der Weidenrinde

Der arzneilich wirksame Bestandteil ist nicht (wie vielfach gedacht) das Salicin, das nach oraler Aufnahme in mehreren Schritten zu Salicylsäure umgewandelt wird. Aus 240 mg Weidenrindenextrakt werden nämlich pharmakologisch nur etwa 100 mg Acetylsalicylsäure (ASS) gewonnen, was darauf hin-

deutet, dass andere Inhaltsstoffe an der Wirkung wesentlich beteiligt sind. Die Wirksamkeit eines Alkoholextrakts aus der Weidenrinde ist mittlerweile wissenschaftlich gut untersucht worden: Zum Assalix® liegen drei Studien bei Rückenschmerzen vor. Sie zeigen, dass es mit 240 mg Salicin in der Tagesdosis von vier Dragees wirksamer ist als die halbe Dosis von zwei Dragees, wie es eigentlich im Beipackzettel empfohlen wird. Die Wirksamkeit der hohen Dosis war bei Rückenschmerzen ebenso gut wie die eines synthetischen Schmerzmittels, ohne dass unter der Einnahme von Weidenrindenpräparaten mit dem Auftreten schwerwiegender Nebenwirkungen, zum Beispiel auf den Magen-Darm-Trakt, gerechnet werden muss. Bei Rückenschmerzen sollte Assalix® daher vor synthetischen Schmerzmitteln zum Einsatz kommen, so die Expertin. Und stellt sich heraus, dass die Schmerzlinderung damit nicht ausreichend ist, kann eine Kombination mit einem externen Phytopräparat versucht werden.

### Keine Blutverdünnung

Das Präparat ist zwar generell sehr gut verträglich – ausser einem gelegentlichen Auftreten von allergischen Hautreaktionen sind bis

heute keine spezifischen Nebenwirkungen bekannt, und bei sofortigem Absetzen schwindet der Ausschlag auch wieder rasch – dennoch dürfen bestimmte Personen Weidenrindenextrakt nicht einnehmen, wie beispielsweise Patienten mit bekannter ASS-Allergie. Patienten, die beispielsweise Aspirin® zur Vorbeugung vor einem Herzinfarkt oder Schlaganfall einnehmen, können es nicht durch Weidenrindenextrakt ersetzen, da der Extrakt das Blut nicht verdünnt. Bei Patienten, die Blutverdünner einnehmen müssen, ist generell besondere Vorsicht geboten, die Einnahme von Weidenrindenextrakt sollte daher – wenn überhaupt – nur unter der Aufsicht des Hausarztes erfolgen.

Im übrigen gilt für alle pflanzlichen Heilmittel – auch wenn diese nicht verschreibungspflichtig sind: Informieren Sie Ihren Arzt, was Sie nehmen, damit er Bescheid weiss und es bei weiteren Verordnungen berücksichtigen kann.

### Die Krallen des Teufels

Soldaten, die während des ersten Weltkriegs in Afrika stationiert waren, brachten die Teufelskralle nach Deutschland, wo sie an der Universität Jena studiert wurde und wo 1958 auch in einer wissenschaftlichen Arbeit auf ihre Wirksamkeit als antientzündliches und antiarthritisches Heilmittel hingewiesen wurde – übrigens mit besonderem Verweis darauf, dass „es nach dem Absetzen der Behandlung weder zu einem Stillstand des Heilungsvorgangs noch zu einem Rückfall der Entzündung kommt, sondern die einmal in Gang gesetzte Heilung schreitet kontinuierlich fort“.

Inzwischen liegen drei zusammenführende Studien zur Wirksamkeit von Präparaten aus der Teufelskralle vor. Zwar wird die Wirksamkeit nach unterschiedlichen Kriterien beurteilt, die Schlussfolgerung bleibt aber die gleiche: Wirksam gegen chronisch unspezifische Rücken- oder Nackenschmerzen sind der wässrige Extrakt (z.B. Doloteffin®) oder das Wurzelpulver (z.B. Harpadol®) mit mehr als 50 mg Harpagosid in der Tagesdosis. Auch für wässrigen Extrakt wurde eine bessere Wirksamkeit bei

Erhöhen der Dosis auf das Doppelte (Extrakt mit 100 mg Harpagosid/Tag) gezeigt. Aber Achtung: Da die Wirkstoffmenge auf den Präparaten nicht deklariert ist, können weder Arzt noch Apotheker garantieren, dass (ausser den genannten) irgendein Präparat aus der Teufelskralle wirkt. Ausserdem muss man wissen, dass sich die Teufelskralle gern ein bisschen Zeit lässt, die Wirkung setzt nur langsam ein. Zwölf Wochen sollte man das Heilmittel schon geben; wenn dann immer noch keine Wirkung zu spüren ist, sollte ein anderes pflanzliches Präparat versucht werden.

Auch hier ist die Verträglichkeit sehr gut, die meisten Menschen haben damit keine Probleme. Allerdings ist der Wirkstoff ein Bitterstoff, daher kann er bei Patienten mit empfindlichem Magen Beschwerden hervorrufen. Patienten mit Gallensteinen sind von der Einnahme überhaupt ausgeschlossen.

### Gib dem Rücken Pfeffer

Eine gepfefferte Wirkung im Sinne einer Schmerzlinderung wird erwiesenermassen auch dem Capsaicin zugeteilt, dem Wirkstoff aus spanischem Pfeffer. Äusserlich auf die Haut aufgetragen, führt er zwar zunächst zu einer Steigerung der Schmerzempfindung und einer generellen Hautreizung, hemmt aber im Anschluss an diese Phase die Botenstoffe der Schmerzübertragung und zerstört die feinen Nervenendigungen. Bei sachgemässer dreimonatiger Anwendung kann mit weiteren Monaten Beschwerdefreiheit gerechnet werden. Salben mit 0,025 – 0,075 % Wirkstoff müssen viermal täglich aufgetragen werden. Hierbei ist besondere Vorsicht geboten, da die Wirkstoffpartikel auch nach sorgfältigem Reinigen noch an den Händen haften können und bei Einbringen in die Schleimhäute, beispielsweise weil man sich die Augen reibt, sehr stark reizen können. Die Wirksamkeit der Behandlung mit Capsicumplaster bei Rückenschmerzen ist ebenfalls belegt.

Schon im Mittelalter wurde empfohlen, zwecks Linderung von Rücken- und Gelenkschmerzen auf die

schmerzhaften Stellen mit Brennnesseln einzupeitschen.

### Peitschende Brennnesseln

Heutzutage geht man es zärtlicher an – Einreiben genügt: Inzwischen gibt es eine Studie, die die Wirksamkeit des Verreibens von Brennnesselblättern über dem schmerzhaften Gebiet belegt. Auch äusserlich angewendete alkoholische Arnikazubereitungen können zur Beschwerdelinderung beitragen. Der Inhaltsstoff Helenalin trägt wesentlich zur antientzündlichen Wirkung der Arnika bei.

### Aufgepasst

#### Welche Pflanze haben wir hier im Visier?

Im Rahmen unserer neuen Rubrik Phytomedizin werden wir Ihnen die eine oder andere Pflanze – oder Teile derselben – präsentieren, die Sie bestimmt schon einmal gesehen haben. Allen gemein sind besondere Fähigkeiten, die einen Einsatz im medizinischen Bereich erlauben, die (noch) nicht unbedingt allgemein bekannt sein müssen. Aber erkennen Sie sie auch? Hier unser erstes Beispiel:



Was unser Fotograf ins Bild gesetzt hat und was für Fähigkeiten die abgebildete Pflanze hat, erfahren Sie auf Seite 24.

Arnika

