

Natürlich gesund mit Hamamelis

Wolfgang Johannes Möhring



Natürlich gesund mit Hamamelis

Wolfgang Johannes Möhring

Die Inhalte des auf dieser Website veröffentlichten Ratgebers sind vom Verfasser sorgfältig recherchiert und erarbeitet worden. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Grundsätzlich sollte vor einer Selbstbehandlung ärztlicherseits ausgeschlossen werden, dass die Beschwerden nicht Symptome von Krankheiten sind, die dringender ärztlicher Behandlung bedürfen. Für den Erfolg bzw. die Richtigkeit der Anwendungen in jedem Einzelfall kann der Autor keinerlei Gewähr übernehmen. Eine Haftung des Verfassers und Apomedica Sagl Switzerland für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden wird ausgeschlossen.

München 1999

Überarbeitung 2013

Inhalt

Vorwort

I Wissenswertes über Hamamelis

- 1) Geschichtlicher Hintergrund
- 2) Kleine Pflanzenkunde
- 3) Botanische Beschreibung

II Die indianische Naturmedizin

- 1) Ganzheitliche Kräutermedizin
- 2) Die indianische Heilkunst
- 3) Hamamelis in der Indianermedizin

III Hamamelis in Forschung und Wissenschaft

- 1) Die Inhaltsstoffe von Hamamelis
- 2) Antioxidative Schutzstoffe
- 3) Die Anwendungsgebiete von Hamamelis
- 4) Hautpflege und Kosmetik
- 5) Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen

IV Hamamelis in der Praxis

- 1) Anwendungsmöglichkeiten
- 2) Das Homöopathikum Hamamelis
- 3) Hautpräparate mit Hamamelis
- 4) Dermatologische Wirksamkeit

V Heilen mit Hamamelis - Indikationen und Rezepturen

- 1) Hauterkrankungen
 - Ekzematöse Hauterkrankungen
- 2) Nicht infektiöse Ekzeme von A-Z
 - Akne
 - Analekzem
 - Austrocknungsekzem (Trockenflechte)
 - Kontaktekzem
 - Nesselausschlag (Urtikaria)
 - Neurodermitis (endogenes Ekzem)
 - Milchschorf
 - Psoriasis (Schuppenflechte)
 - Seborrhoisches Ekzem
 - Unterschenkelekzem
 - Windeldermatitis
- 3) Hautinfektionen durch Bakterien, Viren, Pilze von A-Z
 - Abszess
 - Gürtelrose (Herpes Zoster)
 - Hautpilze
 - Herpes simplex (Lippenbläschen)
 - Intertrigo (Wundreiben)
- 4) Hautschäden durch äußere Einwirkung

- Wunden
- Frostbeulen
- Insektenstiche
- Sonnenbrand
- Verbrennung/Verbrühung
- Wundliegen
- Verstauchung/Verrenkung
- 5) Hamamelis bei Schleimhauterkrankungen
 - Aphten
 - Durchfall
 - Entzündungen im Mund- und Rachenraum
 - Entzündung des Zahnfleisches
 - Scheidenentzündung
 - Wunden im Mund- und Zahnbereich
- 6) Hamamelis bei Krampfadern und Hämorrhoiden
 - Krampfaderbeschwerden
 - Unterschenkelgeschwüre
 - Hämorrhoiden
- 7) Für gesunde und schöne Haut
 - Die verschiedenen Hauttypen
 - Fettige Haut (Seborrhoe)
 - Trockene Haut (Sebastase)
 - Normale Haut
 - Reife Haut
 - Kopfhautschuppen
 - Allgemeine Hinweise zur Reinigung und Pflege
- 8) Anwendungsübersicht von Hamamelis

Literaturverzeichnis

Vorwort

Seit einiger Zeit besinnt man sich wieder auf das traditionelle Wissen um die Wirkung von Heilpflanzen. In vielen dieser Pflanzen aus der Tradition der Naturvölker liegt ein großes Potential hochwirksamer Arzneistoffe, das bislang noch wenig erforscht wurde. Man hat erkannt, dass sie in vielen Fällen die zwar effektiven, aber vielfach mit Nebenwirkungen behafteten Arzneimittel der pharmazeutischen Industrie sinnvoll ergänzen und nicht selten ersetzen können. Immerhin ein gutes Drittel aller verordneten Medikamente enthalten heute pflanzliche Substanzen. Dabei stellen Heilpflanzen ein buntes Gemisch verschiedener Stoffe dar, die ihrer Heilkraft nach in Wirk-, Begleit- und Ballaststoffe eingeteilt werden. Während die moderne „Schulmedizin“ vorzugsweise isolierte und meist synthetische Wirkstoffe verwendet, steht die biologische Medizin auf dem Standpunkt, dass die in den Pflanzen enthaltenen Arzneistoffe in ihrer Gesamtheit wirksamer sind und weniger unerwünschte Nebenwirkungen hervorrufen, als isolierte oder synthetische „Reinstoffe“. Eine große Zahl von Heilpflanzen eignet sich aufgrund ihrer guten Verträglichkeit auch für die Selbstbehandlung. Voraussetzung ist dabei allerdings eine sachgerechte Anwendung.

Der über Jahrtausende zusammengetragene Erfahrungsschatz pflanzenkundiger Ureinwohner verschiedener Kulturen kann uns viel Neues über die arzneilichen Eigenschaften und die Verwendung traditioneller Heilpflanzen zeigen. Dabei wurde die Medizin der nordamerikanischen Indianer über lange Zeit hinweg unterschätzt und vernachlässigt. In dieser Heiltradition gilt *Hamamelis virginiana*, der virginische Zauberstrauch, als eine der wichtigsten Heilpflanzen. Die indianische Medizin nutzte das therapeutische Spektrum von Rinde und Blättern des Strauches für eine Vielzahl von Beschwerden, bei Hautkrankheiten, Wunden und Entzündungen verschiedenster Art. Forscher entdeckten in jüngster Zeit die Bedeutung antioxidativer Schutzstoffe, wie sie in *Hamamelis* enthalten sind. Sie wirken einer frühzeitigen Hautalterung und der Bildung schädlicher Sauerstoffradikale entgegen und unterstützen das Abwehrsystem. Inzwischen erkennt auch die moderne Wissenschaft die heilenden Eigenschaften von *Hamamelis* an. Eine Expertengruppe der amerikanischen Gesundheitsbehörde (FDA) hat das entzündungshemmende und juckreizlindernde Potential des virginischen Zauberstrauches hervorgehoben und diese Pflanze als wirksam, sicher und von großem therapeutischen Wert anerkannt.

I Wissenswertes über Hamamelis virginiana

Heilpflanzen sind die ältesten bekannten Arzneimittel. Man kannte und gebrauchte sie in allen frühen Hochkulturen der Menschheit. Zunehmend werden Naturwissenschaftler auf den Erfahrungsschatz der traditionellen Pflanzenheilkunde aufmerksam und versuchen die Wirkweise von Heilpflanzen durch pharmakologische Untersuchungen zu bestätigen. Und tatsächlich hat man inzwischen erkannt, dass in vielen noch nicht erforschten, aber traditionell verwendeten Pflanzen ein großes Potential hochwirksamer Arzneistoffe liegt. Hamamelis ist eine solche traditionelle Heilpflanze. Seit vielen Jahrhunderten wird sie von den nordamerikanischen Indianern als wertvolles Heilmittel geschätzt und verwendet. Ihre Wirksamkeit wurde in den letzten Jahrzehnten durch zahlreiche Untersuchungen nachgewiesen, so dass sich Hamamelis in der europäischen Medizin bereits als Heilmittel etabliert hat. Neue Forschungen weisen darauf hin, dass die hervorragenden therapeutischen Eigenschaften von Hamamelis besonders bei den oft so schwierig zu behandelnden Hauterkrankungen eine neue Bewertung verlangen.

1) Geschichtlicher Hintergrund

Hamamelis virginiana, die Virginische Zaubernuss, wird seit vielen Jahrhunderten von den Indianern Nordamerikas zur Behandlung zahlreicher Beschwerden verwendet und als außerordentlich wertvolle Heilpflanze geschätzt. Der englische Botaniker Collinson (1693-1768) lernte den Strauch im Jahr 1736 bei den Indianern Nordamerikas kennen. Hamamelis stand bei ihnen aufgrund seiner angeblich magischen Kräfte in hohem Ansehen. Die Eingeborenen verwendeten Blätter und Rinde als geheimnisvolles Wundermittel, um auch hartnäckigste Verletzungen zu heilen. Collinson führte Hamamelis in Europa jedoch nur als Zierpflanze ein. Seit Anfang des 18. Jahrhunderts wird der Strauch als winterharte Garten- und Zierpflanze in Gärten und Parkanlagen angepflanzt und ist heute in nahezu jedem botanischen Garten zu finden.

Die ersten Kolonisten waren für diese wirksame Medizin sehr dankbar und übernahmen von den Indianern das Wissen um die Heilkraft des Strauches. Im östlichen Nordamerika, in der Heimat von *Hamamelis virginiana*, sind daher Arzneien und Salben aus Blättern und Rinde der Pflanze seit langem fester Bestandteil der Volksmedizin.

Europäische Siedler in Nordamerika und vermutlich auch die Indianer selbst, benutzten die vergabelten Zweige von *Hamamelis* außerdem als Wünschelrute, um Wasser, Gold, Erze und Salze zu finden.

Besonders der Amerikaner T. Pond hat sich um die arzneiliche Verwendung von *Hamamelis* verdient gemacht. Er beobachtete, wie der Stamm der Oneidas-Indianer Brandwunden, Hämorrhoiden, Geschwüre und Wunden aller Art mit einem Auszug behandelte. Dazu wurden die frischen Zweige über dem Feuer in einem Kessel gekocht und der Sud anschließend mit etwas Alkohol konserviert. Pond lernte diese Zubereitung von den Indianern und vertrieb das von ihm hergestellte Mittel unter dem Namen Golden Treasure (Goldschatz). Pond`s Zaubernussextrakt wurde zu Großmutter`s Zeiten in Nordamerika in zahllosen Haushalten als ein Allzweckmittel für Verbrennungen, Schnittwunden und Entzündungen der Haut verwendet, ähnlich wie bei uns heute Kamillen- und Ringelblumenzubereitungen.

Erst im 19. Jahrhundert wurde *Hamamelis* Bestandteil der „seriösen“ Medizin in Europa und den USA und systematisch geprüft. In Deutschland wurde *Hamamelis* 1864 von einem Pharmaunternehmen aus Leipzig eingeführt. Zu dieser Zeit wurde in den USA auch der erste *Hamamelis*extrakt produziert. Später stellte man aus frischen Pflanzenteilen ein Wasserdampfdestillat her, das *Hamamelis*wasser (= *Aqua Hamamelidis*), das in den USA unter dem Namen „Hazeline“ oder „Witch Hazel“ auch in den meisten Friseurgeschäften als Hautpflegemittel (After shave) nach der Rasur verwendet wurde. *Hamamelis*wasser ist heute in den USA überall erhältlich. Es wird vor allem bei Mückenstichen, Verstauchungen, Quetschungen, Sonnenbrand, Kratzern, äußeren Hämorrhoiden und anderen kleinen Hautverletzungen benutzt.

Die europäische Volksmedizin übernahm einige Anwendungsarten der Virginischen Zaubernuss, wie sie bei den Indianern üblich waren. Seitdem werden *Hamamelis*zubereitungen mit Erfolg bei Hämorrhoiden, Krampfadern, örtlichen inneren

und äußeren Entzündungen, zur Blutstillung, bei Geschwüren und juckenden Ekzemen eingesetzt.

Die Homöopathie verwendet Hamamelis besonders bei Venenbeschwerden und Krampfadern sowie Blutungen aller Art. Bei den homöopathischen Ärzten Nordamerikas ist außerdem Hamameliswasser als ein Standardpräparat in Gebrauch.

Weltweit finden Hamamelisextrakte und -destillate heute vielfach Verwendung als Bestandteil kosmetischer Präparate.

2) Kleine Pflanzenkunde

Die virginische Zaubernuss (*Hamamelis virginiana* L.) feiert ihr Blütenfest erst im Herbst, wenn alle Sträucher in der Natur bereits ihr Laubkleid verloren haben. Bis in den Dezember hinein verzaubern goldgelbe kleine Blüten die Landschaft. Die Früchte erscheinen dann im nächsten Jahr vor der Blüte. Dies ist völlig ungewöhnlich im Reich der Botanik, so dass *Hamamelis* vielleicht auch deshalb als Zaubernuss oder Zauberstrauch bezeichnet wird.

Für die Stammpflanze *Hamamelis virginiana* werden verschiedene Namen gebraucht, die zumindest im Deutschen immer etwas mit Zauber zu tun haben: Hexenhasel, Virginischer Zauberstrauch, Virginische Zaubernuss, Zauberhasel.

Im Englischen ist *witch hazel* (wörtlich übersetzt Hexenhasel) neben der botanischen Bezeichnung *Hamamelis virginiana* der gebräuchlichste Name. Die Bezeichnung *snapping hazel nut* (aufspringende Haselnuss) weist darauf hin, dass die Samen aus der reifen Kapsel heraus geschleudert werden. Auf die außergewöhnliche Blütezeit bezieht sich der Name *winter bloom* (Winterblüte).

Die englische Bezeichnung *witch hazel* (Hexenhasel) lässt sich vermutlich darauf zurückführen, dass die weißen Siedler beobachteten, wie die indianischen „Kräuterhexen“ - in Wirklichkeit heilkundige Frauen - die Samen des *Hamamelis*strauches für ihre heilerischen Praktiken verwendeten. Der folgende Bericht über die Arbeit einer indianischen Heilerin vermag dies zu illustrieren: „Stand die Genesung des Patienten

ernsthaft in Frage, machte die Heilerin einen Test mit vier oder fünf kleinen schwarzen Samen, die sie zu diesem Zweck bei sich trug. Die getrockneten Samen stammten von *Hamamelis virginiana* (witch hazel). Manchmal wurde der Test zu Anfang einer Behandlung ausgeführt, zuweilen auch während einer Heilkrise des Patienten. Die Heilerin füllte dazu Wasser in eine Untertasse, wobei Wasser und Gefäß sehr sauber sein mussten. Anschließend legte sie die Samen auf die Oberfläche des Wassers und beobachtete sie. Trieben sie oben, bestand die Chance, dass sich der Kranke wieder erholte. Gingen sie unter, gab es keine Hoffnung mehr.“

Hamamelis virginiana gehört zu der Familie der Hamamelidaceae, der Hamamelisgewächse, von der heute etwa 32 Gattungen mit 143 Arten bekannt sind. Schwerpunkt der Verbreitung liegt im mittleren und südlichen China, aus dem die meisten Arten bekannt sind. Nur die Virginische Zaubernuss wird auch für arzneiliche Zwecke verwendet.

Der botanische Gattungsname „*Hamamelis*“ leitet sich von den griechischen Wörtern „*hamatos*“ und „*melon*“ ab und bedeutet „hakiger Apfel“, was sich auf die Form der kleinen Früchte bezieht. Der Artname „*virginiana*“ nimmt Bezug auf die Heimat dieser Hamamelisart, auf die Wälder des nordamerikanischen Bundesstaates Virginia. Manche Botaniker sind allerdings der Meinung, der Name sei von dem englischen Wort *virgin* (jungfräulich) abgeleitet, was dem außergewöhnlichen Umstand Rechnung trägt, dass sich die Früchte zur gleichen Zeit mit den Blüten oder sogar schon davor am Strauch befinden.

Zur Herkunft der Zaubernuss

Hamamelis virginiana findet man in den Laubmischwäldern des östlichen Nordamerika (USA und Kanada). 1736 wurde *Hamamelis* auch in Europa eingebürgert und wird seitdem als winterharte Pflanze in Gärten und Parkanlagen angepflanzt. In den Vereinigten Staaten Nordamerikas ist *Hamamelis virginiana* vom 30. bis fast zum 50. Breitengrad verbreitet, also etwa von Neu-Schottland bis Florida und westlich bis zum Mississippi. Neben Virginia sind Ontario, Michigan, Nord- und Südkarolina, Tennessee, das östliche Texas und Nordflorida wichtige Verbreitungsgebiete. *Hamamelis virginiana* ist in ihrer Heimat an Waldrändern und in Gebüsch anzutreffen. Dort findet man oft

große Bestände. Sie tritt aber auch auf Sanddünen auf, so zum Beispiel am Michigan-See. In höheren Lagen Pennsylvanias, Nord- und Südkarolinas, Tennesseees und Virginias ist Hamamelis oft in Laubmischwäldern zu finden.

Die wichtigsten Anbauggebiete sind die tief bewaldeten Zonen und Hügellandschaften an der Ostküste Nordamerikas. Aber auch von wild wachsenden Pflanzen werden frische Pflanzenteile gesammelt und an Händler weitergegeben. Die Blätter werden hauptsächlich im Sommer und frühen Herbst, die Rinde nach dem Schneiden der dünnen Äste geerntet. Der Virginische Zauberstrauch dient dabei einerseits als Rohstofflieferant für pharmazeutische und kosmetische Produkte, andererseits nutzt man Stamm und Wurzel für botanische Zwecke als Veredelungsgrundlage. Glücklicherweise werden Strauch oder Baum für die Gewinnung wirkstoffreicher Pflanzenteile oft nicht mehr gefällt. Nach einer Wachstumsphase von etwa 5 Jahren stehen die Hamamelispflanzen dann für eine neue Ernte bereit. Eine Ausnahme von diesem schonenden Umgang mit der Natur stellt die Herstellung von Extrakten dar, die Auszüge mit der Wurzelrinde enthalten. Dazu wäre kritisch anzumerken, dass diese nach heutigem wissenschaftlichen Kenntnisstand zu keinerlei Wirkungssteigerung führen dürften.

3) Botanische Beschreibung

Hamamelis virginiana ist ein locker verzweigtes, sommergrünes, mehrjähriges und winterhartes Gewächs, das zu den Zaubernussgewächsen gehört. Sie hat ein nur kurzes Wurzelnetz, aus dem biegsame Ruten etwa zwei bis drei Meter emporsprossen, ähnlich einem Haselnussstrauch. In günstigen Lagen und mit zunehmendem Alter kann sich *Hamamelis* aber auch zu einem Baum mit bis zu maximal zehn Metern Höhe entwickeln. Bei schlechten Boden- und Klimaverhältnissen bleibt der Strauch kurz und bizarr und wird nur 2 Meter hoch. In Mitteleuropa sind Wuchshöhen um 5 Meter normal.

Die Zweige des dichtbuschigen Strauchs sind ausgebreitet und besitzen eine glatte, gelblichbraune, innen rötlich gefärbte Rinde, die sich mit zunehmendem Alter silbergrau bis graubraun färben kann. Die dünnen und ledrigen Blätter stehen wechselständig und verfärben sich im Herbst in ein kräftiges Gelb, seltener auch rötlich. Sie sind grob

gekerbt, hellgrün gefärbt und sitzen verkehrt eiförmig mit etwa 1 Zentimeter langen Stielen an den Ästen. Ihre Länge beträgt zwischen 5-15 Zentimeter, die Breite 6-10 Zentimeter. Sie sind geruchlos und schmecken herb-bitter-zusammenziehend, schwächer bitter als die Rinde.

In südlichen Verbreitungsgebieten blüht der Strauch von Januar bis März. Die kleinen Blüten stehen in kurzgestielten, köpfchenartigen Blütenbüscheln zusammen. Sie erscheinen erst im Herbst, manchmal auch erst im Winter, wenn die Blätter schon längst abgefallen sind. Die gelben Blütenblätter reagieren stark auf Temperaturschwankungen, indem sie sich bei sinkender Temperatur uhrfederartig zurückrollen und bei steigender Wärme wieder entfalten. Zur Befruchtung, die bei Pflanzen normalerweise gleich nach der Bestäubung folgt, kommt es bei Hamamelis etwa 5-7 Monate nach der Bestäubung, also im nächsten Frühjahr. Die haselnussähnlichen, kapselartigen Früchte reifen dann bis zum Sommer oder Frühherbst heran. Nach der Reife platzt die Kapsel auf, und der dunkle, ölhaltige Samen wird meterweit herausgeschleudert. Gelegentlich keimen die Samen erst aus, nachdem sie zwei Winter in der Erde gelegen haben.

Zur Arzneimittelherstellung in Europa wird Hamamelis generell aus nordamerikanischen und kanadischen Wildbeständen importiert. Für arzneiliche Zwecke verwendet werden die Laubblätter (Hamamelidis folium) und die Rinde (Hamamelidis cortex) der Zweige und Wurzeln. Die Blätter werden im Herbst gesammelt, die Rinde im Frühjahr. Sie werden frisch weiterverarbeitet oder zuerst rasch und schonend getrocknet. Äußerlich und innerlich kommen Destillate, Extrakte und Tinkturen aus frischen Blättern, Zweigen oder Rinde, wässrige Auszüge der getrockneten Pflanzenteile sowie die frischen Blätter und Zweige zur Anwendung. Frische Pflanzenteile werden auch zur Herstellung des Wasserdampfdestillates benutzt, des Hamameliswassers (= Aqua Hamamelidis).

II Die indianische Naturmedizin

Seit tausenden von Jahren existieren traditionelle Heilsysteme wie das der nordamerikanischen Indianer, die bisher nur wenig wissenschaftliches Interesse weckten oder weitgehend unbekannt blieben. Viele rein naturwissenschaftlich orientierte Ärzte verhielten sich der indianischen Medizin gegenüber distanziert und bezeichneten das

Heilwesen der nordamerikanischen Indianer als „bizarren Aberglauben“. Auch wenn gelegentliche Auswüchse von Scharlatanerie dem recht zu geben scheinen, steht diesem einseitigem Urteil doch ein komplexes medizinisches System von außergewöhnlich heilpflanzenkundigen Ureinwohnern gegenüber, für die Heilung eine ganzheitliche Angelegenheit war und ist. Die von Heilerinnen und Heilern mündlich überlieferte Naturmedizin ist geprägt von spirituellen Heilritualen, physischen und psychischen Reinigungsprozessen, Gesängen und Meditationen. Das Streben nach Harmonie - des Menschen mit sich, seiner Umwelt und dem Kosmos - und nach einer Versöhnung der Gegensätze, bildete das Fundament der sowohl symptom- als auch ursachenbezogenen Heilmethode.

1) Ganzheitliche Kräutermedizin

Die Indianer wussten sehr viel über die Heilpflanzen ihrer Umgebung. Da sie sehr eng mit der Natur zusammenlebten, waren sie Experten im Sammeln und Nutzbarmachen von Pflanzen. Sie kannten den Zeitpunkt, wann die Pflanzen ihre höchste Wirksamkeit erreichten und wann man sie sammeln sollte, um daraus Medizin zu machen. Die Indianer betrachteten die Pflanzen als Lebewesen, die wie die Menschen wachsen, sich verändern, fortpflanzen, leben und sterben und deshalb Einfluss auf den Menschen ausüben können. Ausschlaggebend beim Sammeln und Heilen ist für die indianische Medizin der „Geist der Pflanze“. Bevor ein heilkräftiges Kraut geerntet wird, bekundet der Heiler daher in einem Ritual der Pflanze seinen Respekt und ruft ihr geistiges Prinzip an, um Segen und Hilfe gegen eine Krankheit zu bekommen. Es wird dann auch nie die ganze Pflanze gesammelt, sondern nur Teile davon, so dass sie weiterwachsen kann.

Wissen und Erfahrung der indianischen Kultur und Medizin wurden in Briefen und Erzählungen festgehalten und sind heute noch in den indianischen Gruppierungen lebendig, die versuchen, die Tradition ihrer Vorfahren zu bewahren.

Die traditionelle Medizin wird vorwiegend von älteren Frauen und Männern praktiziert. Sie pflegen bewusst die alten Heilbräuche, auch um der jüngeren Generation einen Halt in

ihrer entwurzelten Lebenssituation zu geben. Damit leisten sie einen wertvollen Beitrag auf dem Weg zu einem neuen Selbstverständnis der indianischen Bevölkerung.

Vielfältiger Heilpflanzenschatz

Die Naturvölker dieser Welt heilten jahrtausendlang Krankheiten, ohne die pharmakologischen Inhaltsstoffe eines bestimmten Krautes und damit die Gründe für seine Heilwirkung zu kennen. Man weiß heute, dass die Ureinwohner Amerikas (Nord- und Südamerika zusammen) über 2.000 Pflanzen zu Heilzwecken verwendeten. Die Indianer besaßen außergewöhnliche Kenntnisse ihrer Flora. Als die Weißen ihnen zum ersten Mal begegneten, verwendeten die Stämme im Nordosten Amerikas beispielsweise etwa 275 Pflanzen zu medizinischen Zwecken, 130 dienten ihnen als Nahrung, insbesondere die uns inzwischen gut bekannte Kartoffel, und 30 Arten fanden in kultischen Zeremonien Verwendung. Zahlreiche andere Pflanzen wurden als Färbemittel, Parfüm oder Rauchware gebraucht. Die meisten dieser Pflanzen waren Bäume und Sträucher, wobei *Hamamelis virginiana* zu den wichtigsten indianischen Heilpflanzen zählte.

Von den Heilkräutern wurden und werden hauptsächlich frische Pflanzenteile zu Heilzwecken verwendet, weniger getrocknete. Für die äußerliche Anwendung dienen vor allem Breiumschläge und Abkochungen, für die innerliche Abkochungen, seltener Aufgüsse. Oftmals werden Abkochung oder Aufguss nur ein einziges Mal eingenommen. Ebenso aber werden Hautritzungen, die stark an Akupunktur erinnern, rituelle Saugbehandlungen, Einläufe, Aderlass und Schröpfen angewendet.

Die Indianer achten auch sehr auf Gesundheitsvorsorge. Neben häufigem Trinken von Kräutertees, dem wichtigsten Getränk, und gelegentlichem (auch unfreiwilligem) Fasten gehört dazu vor allem das weitverbreitete Schwitzbad, das unserer Sauna ähnelt. Bei einem Schwitzbad werden die Dämpfe bestimmter Pflanzen und Kräuter eingeatmet.

Die Wahl geeigneter Heilpflanzen

Die bemerkenswert umfangreiche Palette an wirksamen Heilpflanzen widerlegt zweifellos die abwertenden Behauptungen, wonach die Indianer ihre Heilmittel willkürlich aussuchten, indem sie einfach alles ausprobierten und dabei hin und wieder zufällig auf

Nützliches stießen. Sicher ist, dass alle heute wissenschaftlich erforschten und medizinisch verwendeten Heilpflanzen amerikanischen Ursprungs schon von der einen oder anderen Gruppe indianischer Ureinwohner genutzt wurden.

Woher die Indianer ihr teils außerordentliches Wissen bezogen, ist bis heute nicht ganz klar. Mit Sicherheit hatten Heilkundige ein ausgeprägtes intuitives Wissen um die medizinische Wirksamkeit von Heilpflanzen. Nach vielen Mitteilungen alten wie auch neuen Datums sind sie wahrscheinlich in der Lage, durch eine besondere Empfänglichkeit „Schwingungen“ von Menschen, Tieren, Pflanzen und Mineralien zu erspüren. „Ich kann zum Beispiel eine bestimmte Pflanze in die Hand nehmen, auch eine, die ich noch nie zuvor gesehen habe, und ihr Wesen, ihre äußere und innere Zusammensetzung verstehen.“ (Rolling Thunder, Cherokee-Medizinmann).

Bei der Auswahl der geeigneten Pflanzen war auch wichtig, wo und in welchen klimatischen Verhältnissen sie wuchsen. Man nahm an, dass je nach den äußeren Bedingungen eine Pflanze bestimmte Teile besonders stark entwickelt, um den Überlebenskampf zu bestehen. Geling es nun, die spezifischen Lebensbedingungen einer Pflanze zu erfassen, konnte man ihre Kraft „sehen“. Auf diese Weise konnte man einem Menschen, den man ebenfalls „sah“, eine Heilpflanze verschreiben, die in ihrer Überlebenssituation gerade jene Kräfte entwickeln musste, die dem Patienten fehlten.

Indianische Sammler nutzten auch ihren Geruchs- und Geschmackssinn: nach gründlichem Beriechen oder Beknabbern wurde eine Pflanze als Heilmittel entweder abgelehnt oder akzeptiert.

Ein anderes Auswahlkriterium waren Aussehen und Beschaffenheit einer Pflanze. Sie wurde für Krankheiten mit „ähnlichen“ Beschwerden eingesetzt. Danach verwendeten zum Beispiel die Hopi-Indianer Pflanzen, die einen milchigen Saft ausscheiden, zur Förderung des Milchflusses bei stillenden Müttern.

Vermutlich schlossen indianische Heiler auch aus dem Verhalten von Tieren auf die Wirkung von Pflanzen. Sie beobachteten dazu sorgfältig kranke Tiere, die bei bestimmten Krankheiten in den Wäldern und auf den Wiesen nach ihrer Kräutermedizin suchten. Diese Pflanzen wendeten sie für die gleichen Beschwerden bei Menschen an. Sie glaubten, die Tiere hätten einen feineren Kontakt zur Schöpfungskraft (Tunkashila) und würden deshalb die richtige Medizin finden. Außerdem glaubten sie, dass die Tiere der Schöpfungskraft für die Heilgaben dankten.

Beispiele indianischer Heilkräuter

Der amerikanische Faulbaum, heute eines der wichtigsten milden pflanzlichen Abführmittel, wurde von den Indianern schon lange vor der ersten Kolonialisierung genutzt.

Gegen die Vitamin-C-Mangelkrankheit Skorbut wurde ein Tee aus den hellgrünen Nadeln der Schwarzfichte getrunken. Fichtennadeln sind reich an Vitamin C.

Die Frauen der Painte-Indianer verwendeten den Steinsamen (*Lithospermum ruderales*) als Verhütungsmittel. Heute weiß man, dass die Pflanze ein Hormon enthält, das die Bildung von Gonadotropinen verhindert.

Interessanterweise wurden manche Heilpflanzen in verschiedenen Kontinenten für den gleichen Zweck genutzt. Ein Beispiel hierfür ist die Schafgarbe. Die in den USA und Europa gleichermaßen heimische Pflanze diente den Ute und Shoshonen als Wundmedizin. Sie gebrauchten die pulverisierte Schafgarbe für Quetschungen, Schnittverletzungen und andere oberflächliche Wunden.

Die Fähigkeit der Indianer, selbst schlimme Wunden zu heilen, wurde sogar von den größten Indianerhassern in der U.S.-Kavallerie bewundert.

Die Indianer übernahmen aber auch in Europa heimische Pflanzen, wie die Königskerze, die von europäischen Einwanderern mitgebracht und in der Neuen Welt angebaut wurden.

Welche Krankheiten behandelt wurden

Für die Ureinwohner Amerikas war eine gute Gesundheit selbstverständlich. Der Grund lag in ihrem ursprünglichen Leben mit viel Bewegung und einer fettarmen, kohlenhydratreichen und ballaststoffreichen Nahrung, wie wir es heute definieren. Abnutzungskrankheiten, etwa von Herz und Kreislauf, und andere „Zivilisationskrankheiten“ waren so gut wie unbekannt. Die Infektionskrankheiten Cholera, Typhus, Pest und Pocken, die Europa in den letzten 2000 Jahren so häufig heimsuchten, gab es nicht.

Bedingt durch ihre Art zu leben, setzten die Indianer Heilpflanzen bei Unfällen, Verletzungen und Wunden aller Art, bei verschiedenen chronischen Beschwerden, beispielsweise Arthrosen, aber auch für die zahlreichen Beschwerden des täglichen Lebens, die überall auf der Welt vorkommen, Augen- und Hautleiden, Kopfschmerzen,

Viruserkrankungen wie Erkältungen und Problemen im Zusammenhang mit dem Zyklus der Frau und der Schwangerschaft ein.

2) Die indianische Heilkunst

Die indianische Medizin ist weit mehr als ein auf die symptomatische Behandlung von Krankheiten bezogenes, naturheilkundlich ausgerichtetes System. Es handelt sich vielmehr um eine ganzheitlich ausgerichtete Heilkunst, die den Menschen im Zusammenspiel mit der Natur und dem Kosmos zu erfassen versucht. Die Indianer betrachten die Erde, das Leben auf ihr und den Kosmos als einen einzigen Organismus. Alles Seiende ist miteinander vernetzt, alles steht mit allem in Beziehung. Dabei besteht das ganze Leben aus Übergängen von einer Existenzform in eine andere, aus Ende und Anfang, Tod und Wiedergeburt. Krankheit drückt aus, dass sich ein Mensch nicht im Einklang mit der kosmischen Ordnung befindet, unabhängig davon, ob dies sich körperlich, psychisch, sozial oder spirituell äußert. Die Welt ist nach indianischer Auffassung dann im Gleichgewicht, wenn sich das Wissen aller Völker und Kulturen begegnet und miteinander im Austausch steht.

Rolling Thunder, Medizinmann der Cherokee-Indianer sagte einmal: „Nichts ist umsonst, alles hat seinen Preis. Jede Krankheit, jeder Schmerz hat seinen Ursprung, und das ist meistens der Preis, den man entweder für etwas in der Vergangenheit oder aber in der Zukunft bezahlen muss. Es ist die Aufgabe des Medizinmannes, sich in diese Zusammenhänge Einblick zu verschaffen. Wir wissen, dass alles eine Folge des einen und Ursache von etwas Neuem ist, also eine sich fortsetzende Kette von Ereignissen. Man kann sich nicht einfach dieser ganzen Kette entziehen... Physische Beschwerden können alle möglichen Ursachen haben, gute und schlechte, aber sie setzen alle auf der spirituellen Ebene an. Deshalb verlangt die Fähigkeit zu heilen mehr als nur das bloße Wissen um den Körper.“

Heilkundige und ihre Arbeitsweise

Das Wort Medizinmann gibt es bei den Indianern nicht. Es wurde von den weißen Einwanderern geprägt. Die Indianer unterscheiden viel differenzierter unter beispielsweise Kräuterheilern, Geistheilern, Sehern und „heiligen Männern und Frauen“.

Sie gelten bei den Indianern als Menschen mit „geheimer Kraft“ oder als Menschen, die „Geheimnisse kennen“.

Die Fähigkeit und Kraft, anderen Menschen zu helfen, erlangt ein indianischer Heiler neben einer langjährigen Ausbildung erst durch existentielle Erfahrungen und Krisen. Das kann die Überwindung großen Leids oder Krankheit oder auch eine visionäre Erfahrung übersinnlicher Natur sein.

Indianische Kräuterheiler benötigen zum Heilen mit Kräutern keine magischen Beschwörungsrituale. Ein Heiler muss allerdings selbst die Kraft zum Heilen besitzen. Auch zur Heilkraft einer Pflanze gehört bei den Indianern weit mehr als nur die chemisch-pharmakologische Wirkung. Nach ihrer Vorstellung sind Pflanzen beseelte Geschöpfe, in denen Pflanzengeister wohnen, die den Menschen helfen können. Bereits der respektvolle Umgang mit einer Pflanze hat daher heilende Wirkung. Oft werden Pflanzen von den Kranken vor ihrer Anwendung gefragt, ob sie überhaupt bereit seien, zu helfen. Dabei werden ihnen von den Heilkundigen oftmals Opfergaben dargeboten.

Andere Heiler verwenden zwar die Kraft von Heilpflanzen, nutzen aber gleichzeitig ihren Kontakt zur geistigen Welt, indem sie Geistwesen bei Diagnose und Therapie um Unterstützung bitten. Kräuter werden von diesen Heilern manchmal nur dazu verwendet, die eigenen heilenden Kräfte zu stärken und gar nicht direkt beim Patienten angewendet. Der indianische Ausdruck für die „heiligen Männer oder Frauen“ ist „Wicasa Wakan“, wobei Wicasa Mann bedeutet und Wakan soviel wie Weisheit, Führerschaft und Spiritualität. Diesen Menschen wird große visionäre Einsichtskraft zugeschrieben, so dass sie bei den Ureinwohnern Amerikas in sehr hohem Ansehen stehen. Sie waren und sind für medizinische wie spirituelle Belange zuständig.

Eine wichtige Rolle in der Arbeit eines indianischen Heilers spielen der Glaube, das Vertrauen und die Erwartung eines Patienten an seine heilenden Fähigkeiten. Vertraut ein Patient dem Heiler, werden seine Selbstheilungskräfte angeregt und verstärkt. Dieser bei uns ein wenig abwertend als „Placebo-Effekt“ bekannte Mechanismus, ist eine wichtige Voraussetzung bei indianischen Heilungszeremonien. Wer an seine Genesung glaubt und eine zuversichtliche, vertrauensvolle Einstellung zum Leben besitzt, mobilisiert leichter die Selbstheilungskräfte seines Immun- und Hormonsystems, seinen „inneren Arzt“. Rituale, Gesänge und Gebete helfen dabei, diese Kraft zu wecken und zu stärken.

Auch der Zusammenhang von negativen Gefühlen und Krankheit war den Indianern Nordamerikas schon seit langem bekannt. Der Mediziner Mad Bear sagt dazu: „Wenn du in dir ein Gefühl von Gegnerschaft entdeckst, das heißt, wenn du anderen gegenüber negative Gefühle hast, bist du genau in der Situation, wo du empfänglich wirst für deren negative Gefühle.“

Nach Ansicht der Indianer gibt es für jedes Ungleichgewicht, für jede Krankheit auch ein Heilmittel, so sagt der Lumbee Indianer Vernin Cooper: „Alles was einer Person zustößt, kann geheilt werden. Wir kommen aus der Erde, und die Erde hält Heilmittel für alle bereit.“

3) Hamamelis in der Indianermedizin

Den Stellenwert der virginischen Zaubernuss als Heilpflanze bei vielen Stämmen Nordamerikas unterstreicht die folgende Aussage der Irokesen: „Wenn sich jemand schlecht fühlt und die Ursache nicht kennt, nimm diese Medizin.“ Für sie war Hamamelis ein nützlicher Strauch bei „allem Schlimmen“.

Wirksame Hilfe – sowohl äußerlich wie auch innerlich

Mit einer Abkochung aus Rinde und Blättern behandelten die nordamerikanischen Indianer äußerlich Hautentzündungen aller Art, Blutungen, Quetschungen, Schnittwunden, Kratzer, Insektenstiche, Brandwunden und andere Hautverletzungen, Hämorrhoiden, schmerzhaftes Schwellen, Furunkel und Tumore. In Form von Dämpfen wurde Hamamelissud bei Augenleiden verwendet. Ein Breiumschlag der inneren Rindenschale linderte wirksam schmerzhaftes Augenentzündungen.

Augenzeugenberichten zufolge heilten die Mohawk-Indianer eine durch einen Schlag ausgelöste Erblindung, indem sie eine warme Hamamelisrindenabkochung durch einen Trichter über das Auge fließen ließen. Die Mohawks kurierten auch Blutergüsse mit einer Waschung aus der aufgebrühten Rinde.

Die Osage-Indianer linderten mit Breiumschlägen Geschwüre, Geschwülste und Entzündungen. Die Irokesen nutzten Hamamelis unter anderem bei Arthritis, Verstauchungen und Zahnschmerzen.

Für Umschläge bei schmerzenden Beinen oder einem steifem Rücken wurden Zweige des Hamamelisstrauchs in Wasser eingeweicht. Dies diente beispielsweise den Menomini-Indianern zur Linderung der Beschwerden nach athletischen Spielen, damit die Beine locker blieben. Schmerzende Muskeln wurden auch von den Potawatomi-Indianern im Schwitzbad gelindert: Sie legten Hamameliszweige in Wasser und produzierten mit heißen Steinen Dampf, in dem sie die schmerzenden Muskeln badeten.

Aber auch innerlich fand Hamamelis vielfältige Verwendung: Bei Magenblutungen und zu starken Menstruationsblutungen wurden Hamamelisblätter gekaut, ebenfalls bei Seitenstechen und Darmbeschwerden. Ein Tee aus Rinde und Blättern wurde wegen seiner zusammenziehenden Wirkung zur Linderung von Magenblutungen und Darminfekten genutzt oder auch als bitteres Tonikum zur Anregung von Stoffwechsel und Verdauung. Mit einer starken Rindenabkochung wurde bei Vergiftungen Erbrechen ausgelöst. Bei den Irokesen war ein mit Ahornsirup gesüßter Tee aus den gekochten Blättern auch als Getränk sehr beliebt. Mit einer Abkochung der Rinde stillten sie Blutungen nach der Geburt sowie blutigen Durchfall und Blutungen bei Cholera, Fieber und Erkältungen. Hamamelis ist bei den Irokesen eine „Zuversichtsmedizin“: „Wenn eine schwangere Frau irgendwie Schaden genommen hat und eine Frühgeburt fürchtet, wird sie das Kind nicht verlieren, wenn sie diese Medizin nimmt.“ Gerade von den Irokesen sind zahlreiche spezielle Anwendungen bekannt: die Rindenabkochung zur Appetitanregung, eine Abkochung aus Spitzen und Zweigen zur „Blutreinigung“, Zweigabkochungen und Rindenumschläge zur Nierenanregung, eine Blätterabkochung bei Asthma.

Hamamelis in der westlichen Medizin

Ein Teil der genannten Anwendungen wurde in die europäische Medizin übernommen, vor allem die gegen Entzündungen und Blutungen, Durchfall und Hämorrhoiden. Anfangs wurde Hamamelis auch als Tonikum und Bittermittel verwendet. Für diesen Zweck haben wir allerdings bessere einheimische Pflanzen.

Das Beispiel Hamamelis zeigt, wie indianische Heilmittel die westliche Medizin erfolgreich ergänzen können. Die ursprünglich ausschließlich in der indianischen Naturmedizin verwendete Heilpflanze sichert sich zunehmend ihren Platz in der naturwissenschaftlichen und naturheilkundlichen Medizin der westlichen Kultur. Ein

wichtiger Schritt in diese Richtung war die Aufnahme der indianischen Hamamelisrezeptur Hamamelidis aqua in das amerikanische Arzneimittelbuch USP 23.

III Hamamelis in Forschung und Wissenschaft

Die Forschung beschäftigt sich heute stark mit den medizinischen Eigenschaften von Heilpflanzen, wobei sie versucht, die wirksamen Bestandteile zu isolieren und die Wirkweise zu entschlüsseln. Allerdings sollte man bei der wissenschaftlich notwendigen Erforschung der Inhaltsstoffe und ihrer Wirkungen nicht vergessen, dass bei jeder Pflanze erst das gesamte Wirkungsspektrum die eigentliche Wirkung ausmacht. Bereits 1936 wurden Versuche an Hunden durchgeführt, denen sowohl der Gesamtextrakt wie auch die einzelnen Bestandteile von Hamamelis injiziert wurden. Damit konnte nachgewiesen werden, dass der Gesamtextrakt stärker wirkte als die isolierten einzelnen Inhaltsstoffe. Dies bestätigt die Erfahrung der Naturheilkundigen aller Kulturen: Auch wenn ein einzelner, neu erforschter Wirkstoff einer Heilpflanze eine spezifische Wirkung entfaltet, hat das Ganze einen anderen, oft harmonischeren und nebenwirkungsärmeren Effekt als die Einzelbestandteile.

Wirksame Hilfe für die Haut

Die Inhaltsstoffe von *Hamamelis virginiana* zählen zu den wichtigsten medizinisch genutzten Substanzen. Ihre therapeutische Anwendung umfasst daher die Behandlung akuter und chronischer Krankheiten, speziell im Bereich von Haut und Schleimhäuten, die Stimulierung der Selbstheilung und die Normalisierung der Vorgänge in den Zellen.

Die heutige Verwendung von Hamamelis entspricht in den meisten Punkten denen der traditionellen indianischen Naturmedizin. Dieses naturheilkundliche Wissen wurde inzwischen durch wissenschaftliche Forschungsergebnisse untermauert und präzisiert.

Erst in den letzten Jahren sind mehrere Forschungsarbeiten veröffentlicht worden, in denen die Zaubernuss mit verschiedenen anderen pflanzlichen und chemischen Substanzen verglichen wurde, die über deren therapeutische Effizienz Aufschluss geben. Dabei zeigte sich, dass Hamamelis ausgezeichnet verträglich ist und in vielen Fällen eine wirksame Alternative zu leichteren kortisonhaltigen Präparaten und anderen mit

Nebenwirkungen behafteten Medikamenten darstellt, speziell in der äußerlichen Behandlung verschiedener Haut- und Schleimhauterkrankungen.

Festhalten kann man, dass mit Hamamelis ein in vielen Fällen wirksames, ausgesprochen gut verträgliches Phytotherapeutikum zur Verfügung steht, wodurch es speziell auch in der Dermatologie zu einem Hoffnungsträger wird. Selbstverständlich wird ein erfahrener Therapeut nach sorgfältiger Nutzen-Risiko-Abwägung im Einzelfall entscheiden müssen, welchem Präparat er den Vorzug gibt.

1) Die Inhaltsstoffe von Hamamelis

Um einen Eindruck von der Komplexität der Pflanze zu gewinnen, hier ein Überblick über die einzelnen heute bekannten Wirkstoffe. Wie bei vielen anderen Heilpflanzen sind auch die Inhaltsstoffe der Virginischen Zaubernuss in Blättern und Rinde mengenmäßig unterschiedlich verteilt.

Die getrockneten Hamamelisblätter (*Hamamelidis folium*) enthalten:

- Bis über 10% Gerbstoffe und Gerbstoffbausteine, vor allem Catechingerbstoffe, wenig Gallotannine wie Hamamelitannin (2,5-Di-O-gallolyl-D-hamamelose), außerdem die Proanthocyanidine des Cyanidins und Delphinidins,
- Verschiedene Flavonoide, vor allem Quercetin, Kämpferol, Myricetin, Astragalin, Isoquercitin
- Organische Säuren wie Chinasäure (besonders angereichert in jungen Blättern - über 1%), Kaffeesäure, freie Gallussäure, Ellagsäure sowie Fettsäuren,
- Geringe Mengen (0,01-0,5%) ätherisches Öl aus 40% aliphatischen Alkoholen, 15% aliphatischen Estern, 25% Carbonylverbindungen, etwas Safrol
- Daneben ein Gemisch fester Paraffine.

Die getrocknete Rinde (*Hamamelidis cortex*) ist besonders gerbstoffreich. Man findet:

- 9-12% Gerbstoffe (häufig mehr), vor allem Hamamelitannine (2,5-Di-O-gallolyl-D-hamamelose). Unter Hamamelitanninen versteht man heute alle Ester aus Gallussäure und Hamamelose; die Unterscheidung zwischen Alpha-, Beta- und Gamma-

Hamamelistannin bezieht sich dabei auf das Verhältnis Gallussäure zu Hamamelose. Weitere Gerbstoffe der Rinde sind Ellagitannine, Catechine und wenig Proanthocyanidine.

- Die gleichen Flavonoide wie in den Blättern, wenn auch in geringerer Menge
- 0,1% ätherisches Öl noch weitgehend unbekannter Zusammensetzung sowie andere wasserdampfliche Substanzen, Gallussäure, salbenartige Fette und Wachse, fettes Öl und harzartige Bestandteile.

Die heilsamen Kräfte des „virginischen Zauberstrauchs“ können drei wesentlichen Wirkstoffgruppen zugeordnet werden, den Polyphenolen, organischen Säuren und ätherischen Ölen.

Polyphenole

Die hauptsächlich für die Wirkung von Hamamelis verantwortlichen Stoffe sind Gerbstoffe und Flavonoide, die zu den Polyphenolen gehören. Diese antibakteriell wirkenden und entzündungshemmenden, teils bitter schmeckenden Substanzen können Wunden abdichten und die Haut vor dem Eindringen giftiger Stoffe schützen. Aufgrund ihrer antioxidativen Eigenschaft hemmen sie schädigende oxidative Prozesse und schützen vor zellschädigenden freien Sauerstoffradikalen.

Der Pflanze dienen die Polyphenole als Abwehrschild gegen Pilze, Bakterien und Viren sowie als Schutz vor UV-Strahlung.

Der Gerbstoffgehalt von Hamamelis ist relativ hoch, besonders in Rinde und Zweigen, weshalb man sie auch zu den Gerbstoffdrogen oder Adstringentien zählt. Gerbstoffe, wie Tannine und Catechine, findet man in vielen Pflanzen. Sie dienen ihnen als Schutz vor Verletzungen. Gerbstoffe sind phenolische Verbindungen, die aufgrund ihrer zusammenziehenden Wirkung die Zellmembranen der Haut- und Schleimhautzellen abdichten und die Durchlässigkeit ihrer feinen Kapillargefäße herabsetzen. Dadurch wird die Widerstandsfähigkeit von Haut und Schleimhaut gesteigert und die Sekretion vermindert.

In höheren Konzentrationen verbinden sich Gerbstoffe mit Eiweißen des Gewebes, so dass im Wundbereich eine dünne Membran gebildet wird. Auf diese Weise wird das Eindringen von Krankheitserregern und die Aufnahme von Giftstoffen erschwert.

Die Verbindung der Gerbstoffe mit den Eiweißen der Zellmembran macht auch die virustatische Wirkung von Hamamelis begreiflich: Indem die Gerbstoffe sowohl mit den Eiweißen der Zellmembran als auch mit den Viruseiweißen eine Bindung eingehen, verhindern sie das Anheften der Viren an die Zellmembran.

Die adstringierenden und antiseptischen Eigenschaften zusammen mit der geringen Reizwirkung der Inhaltsstoffe von Hamamelis erklären auch ihre gute Wundheilungskraft. Hamamelis ist besonders für die Behandlung älterer Wunden und bei Rissen hilfreich.

Insgesamt führen Gerbstoffe zur oberflächlichen Linderung von Entzündung, Juckreiz und Schmerz und zu einer lokalen Blutstillung. Da sie die Durchblutung mindern, fördern Gerbstoffe auch das Anschwellen nach Verletzungen und Verstauchungen.

Flavonoide sind ebenfalls phenolische Pflanzenstoffe. Namensgebend ist die gelbe Farbe vieler flavonoidhaltiger Pflanzen (flavus = gelb). Man findet sie in allen höheren Pflanzen, zum Teil in glykosidisch gebundener Form. Wichtige Flavonoidglykoside, die in vielen Pflanzen wie auch in Hamamelis vorkommen, sind Kämpferol und Quercetin.

Die Bildung von Flavonoiden in der Pflanze ist im allgemeinen lichtabhängig, weshalb die Stoffe hauptsächlich in den äußeren Pflanzenteilen angereichert sind. Die höchsten Konzentrationen werden in freistehenden Blättern erreicht, wogegen Wurzelgemüse nur Spuren aufweisen (Ausnahme Zwiebel). In Hamamelis findet man die höchsten Konzentrationen ebenfalls in den Blättern.

Flavonoide sind an der Gesamtwirkung einer Pflanze immer aktiv beteiligt, haben allerdings sehr unterschiedliche chemische und physikalische Eigenschaften. Gemeinsam ist allen Flavonoiden, dass sie die Gefäßbrüchigkeit und -durchlässigkeit vermindern.

Neuere Studien belegen, dass der entzündungshemmende und antivirale Effekt von Hamamelis zumindest teilweise auf den Flavonoidanteil zurückzuführen ist. Flavonoide haben Radikalfängereigenschaften und hemmen die Histaminfreisetzung im Gewebe. Diese ist Bestandteil vieler Entzündungsvorgänge und führt zu Rötung, Quaddelbildung und Juckreiz.

Organische Säuren

Hierbei handelt es sich um organische Verbindungen wie zum Beispiel Kaffeesäure, Chinasäure und Apfelsäure. Sie sind in Hamamelis in weit geringerem Maß als die

Polyphenole zu finden und überwiegend in den Blättern enthalten. Ihnen kommt eine milde entzündungshemmende Wirkung zu.

Ätherische Öle

Diese leicht flüchtigen Pflanzenstoffe machen den charakteristischen Duft einer Pflanze aus. Den Pflanzen dienen sie zum Anlocken von Insekten und zum Schutz gegen Bakterien und Pilze, Insektenfraß und Wasserverdunstung. Die Wirkungen sind vielfältig, gemeinsam sind ihnen allen antibiotische, desinfizierende und das Immunsystem stärkende Eigenschaften. Das Komponentenspektrum des ätherischen Öls in Hamamelis ist unabhängig vom Anbaugebiet weitgehend konstant.

2) Antioxidative Schutzstoffe

Hamamelis stellt durch seinen hohen Gehalt an Tanninen und Flavonoiden eine natürliche Quelle von Antioxidantien dar. Besonders im Bereich der Krankheitsvorbeugung und der Behandlung chronischer Krankheiten kommt diesen Schutzstoffen größte Bedeutung zu. Antioxidantien binden im menschlichen Organismus Sauerstoffradikale, die, wenn sie im Übermaß vorhanden sind, den Alterungsprozess beschleunigen und das Entstehen verschiedener Krankheiten begünstigen.

Antioxidantien sind verschiedene natürliche Substanzen wie die Vitamine A, E und C, das Coenzym Q 10, einige Mineralien (Selen, Zink, Mangan) und pflanzliche Stoffe (Flavonoide und Tannine), deren Zufuhr mit der Nahrung für Menschen und Tiere unerlässlich ist. Bei einem gesunden Menschen befinden sie sich im Gleichgewicht mit sogenannten freien Radikalen, die in unserem Stoffwechsel gebildet werden. Antioxidantien sind unter anderem für das Immunsystem bei der Bekämpfung von Krankheitserregern und der Neutralisierung von Giftstoffen wichtig.

Freie Radikale sind stark reaktive, oxidativ wirksame Moleküle, die, wenn sie im Übermaß vorhanden sind, die Zellen schädigen. Zu diesem Übermaß führt jede Form von

Dauerstress, etwa durch Infektionen, Ängste, Traumata, Genussgifte, Umweltgifte, extreme körperliche Belastungen oder unausgewogene Ernährung.

Die krankmachende Wirkung freier Radikale besteht darin, dass sie den Alterungsprozess beschleunigen. Dabei kommt es sowohl zu Schäden an einzelnen Zellbestandteilen (Enzymen, Eiweißen, Fetten) und Zellmembranen, als auch an den Erbanlagen im Zellkern. Schäden der Erbsubstanz (DNA) stehen dabei in direktem Zusammenhang zur Lebensdauer und zum Sauerstoffverbrauch eines Organismus. Anhaltende oxidative Stresszustände werden daher heute als grundlegend mitverantwortlich für das Entstehen von Alterskrankheiten angesehen und führen zu einem früheren und vermehrten Auftreten von Allergien, Atherosklerose, Rheuma und Krebs.

Antioxidantien können freie Radikale binden und auf diese Weise helfen, vorzeitigen Verschleißerscheinungen vorzubeugen.

Pflanzliche Antioxidantien

Bei Flavonoiden und Tanninen handelt es sich um pflanzliche Nahrungsbestandteile (Polyphenole), die in Schalen, Rinden und Blättern von Kräutern, Gemüse und Früchten angereichert sind. Es sind heute etwa 5000 verschiedenen Flavonoide und Tannine bekannt. Sie alle wirken mehr oder weniger stark antioxidativ. Hohe Dosen des antioxidativ wirksamen Vitamin C, wie sie heute oftmals zur Steigerung des Abwehrsystems empfohlen werden, sollten immer in Verbindung mit Flavonoiden eingenommen werden, was natürlicherweise ja auch der Fall ist, wenn man etwa Obst isst. Die Bioflavonoide steigern Wirksamkeit und Verträglichkeit des Vitamin C in unserem Körper.

Eine durch geeignete Ernährung aufgenommene natürliche Mischung aus Flavonoiden und Tanninen hat einen zuverlässigen und nebenwirkungsfreien antioxidativen Effekt und kann dabei helfen, gesund zu bleiben und zu werden. Geeignet sind dazu Kräutertees, verschiedene Gemüse und Salate, Gewürze (maßvolle Verwendung nach Verträglichkeit) und grüner oder schwarzer Tee.

1995 erschien eine Studie des niederländischen Gesundheitsinstitutes, Abteilung für chronische Krankheiten, in der die gesundheitliche Bedeutung der Flavonoide nachgewiesen wurde. Es zeigte sich, dass Männer, die mit der Nahrung viel Flavonoide aufnahmen, weniger häufig an koronaren Herzkrankheiten starben als Männer mit geringer Aufnahme. Dieses Ergebnis war unabhängig von den bekannten Risikofaktoren

Blutdruck, Vererbung, Rauchgewohnheiten oder Serumcholesterin, ebenso von der täglichen Zufuhr von Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen.

Die antioxidative Wirksamkeit von Hamamelis

In verschiedenen amerikanischen und deutschen Studien der letzten Jahre konnte nachgewiesen werden, dass einer der Inhaltsstoffe der virginischen Zaubernuss, das Hamamelistannin, stärker antioxidativ wirksam ist als die bekannten Antioxidantien Vitamin E und Vitamin C. Zusätzlich zur Bindung freier Radikale, schützt Hamamelistannin (speziell die Gallolylgruppe) die Zellen unseres Körpers vor der schädigenden Wirkung von Radikalen.

Im Tierversuch wurde nachgewiesen, dass die in Hamamelisblättern und -rinde enthaltenen Flavonole Quercetin und Kämpferol die Entstehung und Entwicklung chemisch provozierten Tumore bei Nagetieren hemmen konnten.

3) Die Anwendungsgebiete von Hamamelis

Die Anwendungsmöglichkeiten von Blättern und Rinde der virginischen Zaubernuss erklären sich aus den oben erläuterten arzneilichen Eigenschaften:

Hamameliszubereitungen wirken zusammenziehend (gerbend), entzündungshemmend, juckreizstillend, antioxidativ, lokal blutstillend und durchblutungsmindernd.

Auf der Basis wissenschaftlich gesicherter Ergebnisse nennt die **Monographie der Kommission E** (vom Bundesgesundheitsamt berufene Sachverständigenkommission zur Beurteilung von Phytotherapeutika) für getrocknete Hamamelisblätter und -rinde sowie frische Hamamelisblätter und -zweige folgende Anwendungsgebiete:

- Leichte Hautverletzungen
- Lokale Entzündungen von Haut und Schleimhaut
- Krampfaderbeschwerden (aus dem Bundesanzeiger Nr. 154 vom 21.08.1985).

In der Standardzulassung für Hamamelisblätter und -rinde werden außerdem angeführt:

- Unterstützung der Therapie akuter, unspezifischer Durchfallerkrankungen bei Schulkindern und Erwachsenen
- Entzündungen von Zahnfleisch und Mundschleimhaut.

Gesamtübersicht zu den Anwendungsgebieten von Hamamelis

Dieser detaillierteren Gesamtübersicht von Hamamelis liegen die Angaben der deutschen, schweizerischen und amerikanischen Arzneimittelbehörden und die inzwischen nachgewiesenen Erfahrungen der indianischen und europäischen Volksheilkunde zugrunde.

Hamamelis ist wirksam:

- 1) Bei Entzündungen von Haut und Schleimhaut wie ekzemartigen Erkrankungen aller Art, leichteren Verbrennungen und Sonnenbrand, Entzündungen im Bereich von Mund, Rachen und Zahnfleisch, akuten und unspezifischen Durchfallerkrankungen.
- 2) Bei leichteren, auch blutenden Verletzungen und Wunden im Bereich von Haut und Schleimhaut, Verstauchungen, Quetschungen und Blutergüssen, Nasen- und Zahnfleischbluten, Wundnachsorge nach Operationen.
- 3) Bei Erkrankungen des venösen Gefäßsystems: Hämorrhoiden- und Krampfaderbeschwerden.
- 4) Bei juckender, rissiger und aufgesprungener Haut, Hautschuppen, Hautrötung, Hautirritationen, Mundwinkelrhagaden, Analfissuren.
- 5) Zur Hautpflege, besonders bei Kindern.

4) Hautpflege und Kosmetik

Ein wichtiger Anwendungsbereich von Hamamelis sind neben der arzneilichen Verwendung Hautpflege und Kosmetik. Zahlreiche kosmetische Produkte enthalten Hamamelisextrakt oder -destillat. Dazu gehören Gesichtswässer (zusammenziehende Tonika), Hautnährcremes und Deocremes (besonders auch zur Pflege von rauer und rissiger Haut), Haarpflegemittel und Augenlotionen (in stärkerer Verdünnung). Die hautpflegende und kosmetische Anwendung von Hamamelis wird am Ende des Buches dargestellt.

Unsere Haut - Grenzorgan zur Außenwelt

Als Kontaktstelle und Schranke regelt unsere Haut das Zusammenspiel von Körper und Umwelt. Dabei ist sie als wirksames Schutzschild gegen äußere Einflüsse sowohl Hitze- und Kälteeinwirkungen als auch mechanischen Kräften und Krankheitserregern wie Bakterien, Viren und Pilzen ausgesetzt. Mit einer Fläche von rund 2m² ist die Haut das größte Organ des Menschen mit einer Vielzahl lebenswichtiger Aufgaben:

- Ein ausgeklügeltes Barriersystem, das von einem effizienten Immunsystem unterstützt wird, verhindert weitgehend das Eindringen von Schadstoffen und Mikroorganismen.
- Über die Hautdurchblutung und Verdunstungseffekte wird eine konstante Kerntemperatur im Körperinneren gewährleistet.
- Beispiele für die Haut als Stoffwechselorgan sind die Ausscheidung von Giftstoffen durch Schweißverdunstung und die sonnenlichtinduzierte Bildung des für den Kalziumstoffwechsel wichtigen Vitamins D3 aus einer in allen Geweben unseres Körpers gebildeten Vorstufe.
- Die Haut hilft bei der Regulation des Flüssigkeitshaushaltes.
- Über Tast- und Sinnesrezeptoren sind wir in der Lage Umweltsignale wie Berührung, Druck, Schmerz und Temperatur zu empfangen und zu verarbeiten.
- Hautsignale wie Blässe oder Erröten geben der Umwelt über unsere psychische Befindlichkeit Auskunft.

Die drei Schichten der Haut

Grundsätzlich unterscheidet man Oberhaut (Epidermis), Lederhaut (Corium) und Unterhaut (Subcutis). Oberhaut und Lederhaut bilden zusammen die Haut im eigentlichen Sinne (Cutis).

Die Oberhaut besteht aus den Oberhautzellen (Keratinozyten), die wie Mauersteine miteinander verbacken sind. Auch die Basalschicht, die an der Wundheilung beteiligt ist und Nachschub an verhornenden Zellen zur Regenerierung der obersten Hornschicht liefert, gehört zur gefäßlosen Epidermis. Weitere Bestandteile der gesunden Oberhaut sind Pigmentzellen (Melanozyten) und besondere Abwehrzellen (Langerhans-Zellen).

Die gefäßreiche Lederhaut liegt als elastisches Bindegewebe, das der Haut Reißfestigkeit und Verformbarkeit verleiht, unter der Oberhaut. Sie ist so differenziert, dass ihre feine

Struktur von unserem Organismus nur ein einziges Mal hervorgebracht werden kann. In der Lederhaut befinden sich Blut- und Lymphgefäße, Sinnesrezeptoren und immunaktive Fresszellen, die Makrophagen, die schädigende Stoffe und Mikroorganismen beseitigen. Ein blitzschnelles „Datenübermittlungsnetz“ gewährleistet eine mehrstufige Abwehrleistung, so dass bei Bedarf spezifische Antikörpereinheiten (Immunglobuline) für den Kampf gegen Bakterien, Viren oder Pilze bereitgestellt werden. Eine Entzündung ist Ausdruck der aktiven Immunantwort unseres Körpers.

Die Unterhaut liegt unter der Lederhaut. Ihre Zellen ermöglichen Verschieblichkeit und Dehnbarkeit der Haut. Fettzellen dienen als Polsterung und Energiespeicher und schützen vor Wärmeverlust.

Hautbehandlung aus naturheilkundlicher Sicht

Oftmals schaffen Unausgewogenheiten der Stoffwechselprozesse und des Verdauungssystems die Voraussetzung für die Entstehung von Ekzemen und anderen Hautkrankheiten. Das Organ Haut ist ein Spiegel des ganzen Organismus. Nicht nur die Konstitution, auch Krankheiten innerer Organe, Hormonstörungen, neurologische und nicht zuletzt psychische Einflüsse können das Zustandsbild der Haut beeinflussen. Aus dieser Gesamtschau heraus wird ein naturheilkundlich orientierter Therapeut neben der lokalen Beschwerdelinderung auch nach möglichen Herden suchen (Sanierung von Zähnen, Mandeln, Nebenhöhlen, Darm). Außerdem wird er durch geeignete Medikamente das Immunsystem kräftigen und für die Ausleitung vorhandener Gift- und Schlackenstoffe über Leber, Darm und Nieren sorgen. Geeignete Bewegung, gesunde Nahrung, maßvolle Luft- und Sonnenbäder sowie therapeutische Anwendungen nach Kneipp (Waschungen, Güsse, Trockenbürsten) sorgen darüber hinaus für eine allgemeine Kräftigung der körperlichen Verfassung.

Mögliche Nebenwirkungen

Äußerlich angewendet ist Hamamelis ausgesprochen gut verträglich. Seltene allergische Reaktionen sind nur nach der Verwendung von Hamamelisextrakt bekannt geworden, der in verschiedenen Salben und Cremes verarbeitet wird, nicht jedoch nach der Anwendung von Hamamelisdestillat.

Häufiger sind Nebenwirkungen bei der innerlichen Teeanwendung von Hamamelis, hauptsächlich allerdings bei magenempfindlichen Personen oder bei erheblicher

Überdosierung. Die Gerbstoffe können in diesem Fall Magenreizungen mit Übelkeit und Erbrechen auslösen.

Stärkere Nebenwirkungen sind mit einer langfristigen inneren Anwendung hoher Gerbstoffdosen verbunden, also etwa von hochdosiertem Hamamelistee. Als eine mögliche Folge kann die Schleimhaut von Magen und Darm geschädigt werden, so dass Gerbstoffe und ihre Abbauprodukte die Darmwand passieren und die Leber schädigen können. Ebenso sind bei der hochdosierten Einnahme von Blätter- oder Rindenauszügen Vergiftungserscheinungen mit klopfenden Kopfschmerzen beobachtet worden. Vermutlich ist dies ebenfalls eine Folge der Gerbstoffaufnahme in das Blut.

Bei den in diesem Buch genannten Dosierungen und Anwendungen kann jegliches Gesundheitsrisiko ausgeschlossen werden. Wer einen empfindlichen Magen hat, sollte Hamamelistee vorsichtshalber nur nach dem Essen trinken.

Hamamelis ist insgesamt gesehen bei äußerer Anwendung außerordentlich gut, bei innerer gut verträglich.

Zu Besonderheiten der innerlichen Anwendung von Hamamelistee während der Schwangerschaft und Stillperiode liegen noch keine Erkenntnisse vor.

4) Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen

Wissenschaftliche Untersuchungen zur Anwendung von Hamamelis wurden bisher fast ausschließlich im dermatologischen Bereich durchgeführt. Die genannten Wirkungen sind nach heutigem Kenntnisstand vor allem auf die in Hamamelis enthaltenen Gerbstoffe und Flavonoide zurückzuführen.

- Verschiedene Studien lassen eindeutig auf entzündungshemmende, gefäßverengende, sekretionsmindernde und gerinnungshemmende Wirkungen schließen. Die entzündungshemmende Wirkung einer Hamameliscreme auf der Basis von Hamamelisdestillat war dabei einem schwachen Kortisonpräparat vergleichbar und verschiedenen Basiscremes und einer Kamillenzubereitung überlegen.

- Weiter wurden antimikrobielle, antivirale und Antitumorwirkungen sowie antioxidative bzw. Radikalfängereigenschaften nachgewiesen. Experimente belegten den heilenden Einfluss der Gerbstoffe auf das Herpes-simplex Virus.
- Tierexperimentell wurde ein hemmender Effekt von Hamamelis auf die Hautalterung festgestellt. Hierfür ist die antioxidative Eigenschaft der Gerbstoffe und Flavonoide verantwortlich.
- Verschiedene Hamameliszubereitungen (Extrakt, Wasserdampfdestillat, Alkoholdestillat) erwiesen sich in einem 1972 durchgeführten Tierversuch zur venentonisierenden Wirkung von Hamamelis sogar dem bei Venenerkrankungen oft bewährten Rosskastanienextrakt als überlegen.
- Schon 1948 wurde in Tierversuchen eine Verkürzung der Blutungszeit und Beschleunigung der Blutgerinnung festgestellt.
- In einer Neurodermitisstudie erwies sich eine Therapie mit Hamamelissalbe einer klassischen nichtkortisonhaltigen Salbe (Bufexamac) gegenüber als gleichwertig. Beide Präparate führten nach 3 Wochen zu einer deutlichen Besserung der Symptome.
- In der Nachbehandlung von Operationswunden war Hamamelis einem schwachen Kortisonpräparat ebenbürtig.
- In einer Studie der Kyoto Universität in Japan aus dem Jahr 1994 wurden verschiedene Pflanzenextrakte, darunter Hamamelis, in synthetische Sonnenschutzmittel gemischt, um festzustellen, ob sich der Sonnenschutz erhöhen würde. Dabei schnitt der wässrige Hamamelisauszug am besten ab, besser als beispielsweise Kamille, Zimt und auch der alkoholische Hamamelisauszug.
- In einer gemeinsamen Studie der Ludwig-Maximilian-Universität, München, und der Goethe-Universität, Frankfurt, aus dem Jahr 1992 wurde die entzündungshemmende Wirkung von Hamamelisdestillat mit der einer Kortisoncreme, einer Kamillencreme und 4 Basiscremes verglichen. Hervorgerufen wurden die Entzündungen durch UV-Strahlung und durch ein reizendes Klebeband. Am besten wirkte die Kortisoncreme, an zweiter Stelle kamen verschiedene Hamamelispräparate mit Phosphatidylcholin als Wirkungsverstärker, an dritter die Kamillencreme.

IV Hamamelis in der Praxis

Im Vordergrund der naturheilkundlichen Behandlung mit Hamamelis steht die äußerliche Anwendung bei Hautentzündungen verschiedenster Art in Form von Umschlägen, die mit einem Aufguss oder einer Abkochung getränkt werden, oder in Form von Fertigpräparaten. Aber auch bei der innerlichen Anwendung als Tee bei Durchfall, als Gurgellösung bei Entzündungen im Mund- und Rachenbereich und in der Homöopathie ist Hamamelis ein gut wirksames Heilmittel.

Einen wichtigen Platz haben Hamamelispräparate auch im Bereich der Kosmetik. Bei alternder, trockener Haut, vorbeugend gegen Falten, bei trockenen, rissigen und aufgesprungenen Händen, in der Säuglingspflege und bei Hautjucken älterer Menschen.

1) Anwendungsmöglichkeiten von Hamamelis

Hamamelis aus der Apotheke

- Getrocknete Hamamelisblätter und -rinde für die Teezubereitung, als Aufguss oder als Abkochung
- Fertigpräparate mit Hamamelis liegen als Destillat, Extrakt, Tinktur, homoöpathische Verdünnung, Lotion, Salbe, Creme und Zäpfchen vor
- Hamameliswässer, Lotionen und Cremes für die Schönheitspflege

Getrocknete Rinde, Blätter und Zweige von *Hamamelis virginiana*

Aufgüsse und Abkochungen

Für einen Aufguss wird die in den jeweiligen Krankheitsbildern angegebene Menge Arzneipflanze mit kochendem Wasser übergossen. In der Regel lässt man den Aufguss 10 Minuten lang zugedeckt ziehen und seigt dann ab.

Um eine stärker gerbstoffhaltige Abkochung zu erhalten, lässt man die Pflanzenteile auf kleiner Flamme 10-15 Minuten lang zugedeckt kochen und seigt anschließend ab.

Als Maß für die Dosierung bei Aufguss und Abkochung gilt: 1 Teelöffel entspricht etwa 2,5g Rinde und 2,5-3g Blätter.

Umschläge und Spülungen

Sie gehören zu den wichtigsten Anwendungsmöglichkeiten von Hamamelis und eignen sich besonders auch für die Selbstbehandlung.

Bereiten Sie hierfür wie oben beschrieben eine Abkochung aus 1-2 EL (5 - 10g) Rinde oder Blättern und ½ Liter Wasser oder einen weniger gerbstoffhaltigen Aufguss aus 1-2 EL Blätter und ½ Liter kochendheißem Wasser.

Bei Entzündungen mehrmals täglich Umschläge mit dem lauwarmen Sud (Aufguss oder Abkochung) auf die betroffenen Stellen legen oder im Mund-Rachenraum damit spülen oder gurgeln.

Bäder

Für ein Hamamelisbad gibt man 3-4 EL Blätter oder 3 EL Rinde in 1 Liter Wasser, erhitzt das Ganze und lässt es 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln.

Den Sud dem Badewasser zugeben.

Bäder mit Hamamelisblättern regen die Hautatmung an und lindern Ekzeme und Juckreiz. Bei trockener Haut sind Umschläge von zirka 10 Minuten Dauer besser geeignet.

Für ein Sitzbad (z. B. bei Hämorrhoiden) fertigen Sie wie oben eine Abkochung mit 1-2 EL Blätter in ½ Liter Wasser an und geben sie in das Bad.

Gesichtsdampfbad

3-4 EL Blätter oder Rinde in einem Topf mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen. Das Gesicht über den Topf beugen und den Kopf mit einem Handtuch bedecken.

Hamamelisgesichtsdampfbäder eignen sich besonders zur Reinigung der Haut bei Unreinheiten und Akne sowie bei entzündlicher und empfindlicher Gesichtshaut.

Innerliche Teeanwendung

Bei leichteren Durchfallerkrankungen eignen sich sowohl eine schwache Abkochung als auch ein Aufguss:

Aufguss: 2 TL fein geschnittene Blätter mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Bei Durchfall 2-3 mal täglich 1 Tasse zwischen den Mahlzeiten trinken, bei empfindlichem Magen nach dem Essen.

Abkochung: 1 TL fein geschnittene oder grob gepulverte Rinde mit kaltem Wasser ansetzen, zum Sieden bringen und 10-15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Bei Durchfall 2-3mal täglich 1 Tasse Rindentee zwischen den Mahlzeiten trinken, bei empfindlichem Magen nach dem Essen.

Tee zur allgemeinen Kräftigung: Über die innerliche Anwendung von Hamamelistee zur allgemeinen Stärkung und Anregung der Selbstheilungskraft aufgrund der vorhandenen tonisierenden Bitterstoffe und antioxidativen Substanzen liegen derzeit wenig gesicherte Erkenntnisse und Erfahrungen vor. Die dazu in der Literatur berichteten Erfahrungen kann man in 3 Punkte zusammenfassen:

1. Verdauungsanregung und Kräftigung
2. Anregung der Selbstheilungskraft des Immunsystems
3. Blutreinigung (Nierenanregung)

Unter der Voraussetzung einer angemessenen Dosierung und Anwendungsdauer spricht nichts gegen einen Therapieversuch bei den genannten Indikationen.

Man bereitet hierfür einen Blätteraufguss, der besser verträglich ist als die stark gerbstoffhaltige Rinde: 1-2 TL Hamamelisblätter mit $\frac{1}{4}$ Liter kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Zur Verdauungsanregung 2mal täglich 1 Tasse $\frac{1}{2}$ Stunde vor den Mahlzeiten trinken. Zur Immunanregung und Blutreinigung 2 Tassen täglich zwischen den Mahlzeiten trinken.

Hinweis: Hamamelistee, besonders die stärker gerbstoffhaltige Rindenabkochung, sollte nicht über lange Zeit hinweg oder in hohen Dosierungen verwendet werden, da es bei empfindlichem Magen zu Magenreizungen kommen kann.

Tips zur Aufbewahrung: Getrocknete Blätter und Rinde sollten vor Licht und Feuchtigkeit geschützt in gut schließenden Behältern bei mäßiger Raumtemperatur aufbewahrt werden. Optimale Temperaturen wären 10-15°C.

Lagerung bis zu einem Jahr. Bei längerer Aufbewahrung verliert Hamamelis ihre Wirksamkeit, da die Gerbstoffe zu unwirksamen Substanzen umgebaut werden. Ebenso geht das ätherische Öl verloren.

Fertigpräparate

Der Fachhandel bietet verschiedene Hamamelispräparate an, wie Salben, Cremes, Lotionen und Zäpfchen gegen Hautentzündungen, Krampfadern und Hämorrhoiden. Sie werden auf der Basis von Extrakten oder Destillaten hergestellt, die zum Beispiel in eine

Salbengrundlage eingearbeitet werden. Nicht selten sind allerdings die verwendeten Salbengrundlagen oder zugesetzte Konservierungsstoffe, Parfümöle oder Emulgatoren weniger gut verträglich als die verwendeten Hamamelisdestillate oder -extrakte. Dadurch kann zum Teil die Wirksamkeit abgeschwächt werden, zum Teil sind Überempfindlichkeitsreaktionen auf die verwendeten Grundlagen- und Zusatzstoffe möglich. Am Besten suchen Sie nach Präparaten auf der Basis von Hamamelisdestillat, ohne schädigende Zusätze.

Sowohl Extrakt als auch Destillat haben die gleichen Anwendungsgebiete und ähnliche arzneiliche Eigenschaften. Die Sachverständigenkommission E des Bundesgesundheitsamtes gibt für beide Anwendungsformen daher auch die gleichen Indikationen an.

Hamamelisdestillat

Das Wasserdampfdestillat, das sogenannte Hamameliswasser (= Aqua hamamelidis) wird aus den frischen Blättern und Zweigen von *Hamamelis virginiana* hergestellt. Das Resultat ist ein klares, sehr hautfreundliches und farbloses Wasserdestillat, das mit wenig Alkohol konserviert wird.

Im Gegensatz zum Extrakt ist das Destillat nahezu gerbstofffrei. Vermutlich sind die vorwiegend in den Blättern und Zweigen enthaltenen Flavonoide und das ätherische Öl für die Heilwirkungen des Destillats verantwortlich. Sie beeinflussen Entzündungsprozesse und eignen sich besonders für die lokale Behandlung von Haut und Schleimhaut. Ein wässriger Auszug aus Hamamelis wird auch von den nordamerikanischen Indianern seit Jahrhunderten für Heilzwecke verwendet.

Beim Destillat und bei Präparaten auf Destillatbasis sind keinerlei Nebenwirkungen bekannt. Das reine Destillat wirkt allerdings bei trockener Haut zusätzlich austrocknend.

Verwendung des Destillats für Umschläge: Hamameliswasser unverdünnt oder mit Wasser im Verhältnis 1:3 verdünnt für Umschläge bei Entzündungen und Verletzungen der Haut verwenden.

Hamamelisextrakt

Extrakte werden mit Alkohol (Ethanol) verschiedener Konzentration und Alkohol-Wasser-Mischungen aus frischen oder getrockneten Pflanzenteilen ausgezogen. Sie enthalten im Unterschied zum Destillat einen höheren Anteil fettlöslicher Stoffe und Gerbstoffe.

Nachdem sie vom Auszugsmittel befreit worden sind, liegen je nach Lösungsmittelrestmenge flüssige, zähflüssige oder trockene Extrakte vor. Konzentrierte Extrakte dienen der Industrie zur Herstellung von Hamamelispräparaten.

Tinkturen sind ebenfalls alkoholische Auszüge, jedoch meist aus getrockneten Pflanzenteilen. Sie müssen nach Vorschrift des deutschen Arzneimittelbuchs (DAB) im Verhältnis 1:5 (1 Teil Pflanze zu 5 Teilen Auszugsmittel = 70%igem Ethanol) ausgezogen werden und sind in Apotheken erhältlich.

Die überwiegende Mehrzahl der derzeit erhältlichen Hamamelispräparate enthält Extrakte und Tinkturen als Grundlage. Ihre Anwendung ist nicht immer ganz unproblematisch, da es im Gegensatz zum Destillat zuweilen zur Reizung von Haut oder Schleimhaut kommen kann. Auch wird in der Literatur gelegentlich auf Überempfindlichkeitsreaktionen nach der Anwendung von Hamamelisextrakten hingewiesen.

Verwendung der Tinktur:

Umschläge: 1-2 TL in $\frac{1}{4}$ Liter Wasser geben für Umschläge bei Hämorrhoiden, Krampfadern, Wunden, Analfissuren, Unterschenkelgeschwüren und Ekzemen.

Sitzbäder: 1-2 EL Tinktur auf ein Sitzbad geben bei Hämorrhoiden und Analekzemen.

Spülung: 1 TL auf 1 Glas lauwarmes Wasser geben und damit bei Entzündungen im Mund-Rachenraum mehrmals täglich spülen.

2) Das Homöopathikum Hamamelis

Hamamelis wird in der Homöopathie häufig verwendet, besonders bei venösen Stauungen und zur Stillung äußerer und innerer Blutungen. Als Grundlage für die homöopathische Urtinktur dient ein alkoholischer Auszug aus frischen blühenden Hamameliszweigen und aus Zweig- und Wurzelrinde. Sowohl die Urtinktur als auch daraus bereitete homöopathische Verdünnungen kommen zum Einsatz. Die Anwendung

wird, wie allgemein in der Homöopathie üblich, durch das homöopathische Arzneimittelbild bestimmt, das aus den Leitsymptomen hervorgeht.

Leitsymptome und Modalitäten von Hamamelis für die homöopathische Anwendung

- Venöse Stauungen, Krampfadern (vor allem der Beine und besonders, wenn sie empfindlich sind, schmerzen und leicht bluten). Juckende, brennende und blutende Hämorrhoiden. Venenentzündung.
- Alle Arten venöser Blutungen aus unterschiedlichen Körperteilen: aus Nase, Magen, Darm, Blase, nach einer Zahnextraktion, übermäßige Monatsblutung, aus offenen Wunden; Erkältung und Husten mit blutigem Auswurf; auch Ödeme infolge venöser Rückflussstörungen beeinflusst Hamamelis positiv.
- Bei Blutungen mit eher dunkler (venös), weniger hellroter Farbe.
- Die genannten Beschwerden gehen meist mit einem Gefühl von Zerschlagenheit, mit Schmerzen oder Wundgefühl einher.
- Feucht-warmes Wetter verschlimmert die Beschwerden.

Beispiele homöopathischer Anwendung:

Hamamelis D6 bei akuten Beschwerden der Krampfadern oder Hämorrhoiden, besonders wenn gleichzeitig Blutungen und Schmerzen mit leichtem Prellungsgefühl vorliegen; 3mal täglich 1 Gabe (5 Tropfen, 5 Globuli oder 1 Tablette) in 1 Glas Wasser auflösen und über 1 Stunde verteilt schluckweise trinken. Globuli oder Tabletten können Sie auch langsam unter der Zunge zergehen lassen.

Hamamelis D12 bei chronischen Beschwerden; 1-2mal täglich 1 Gabe wie oben beschrieben einnehmen.

Hamamelis D2 gegen Periodenschmerzen und zu starke Blutungen, mehrmals täglich 5-10 Tropfen.

Homöopathische Salben oder Zäpfchen sind geeignet, juckende, brennende und blutende Hämorrhoidalbeschwerden zu lindern. Sie enthalten Hamamelis meist in der Potenz D4 und sind in Apotheken erhältlich. Täglich vor dem Zubettgehen ein Salbenstrang oder 1 Zäpfchen.

3) Hautpräparate mit Hamamelis

Mit Hamamelispräparaten wie Salben, Cremes und Lotionen werden Hautkrankheiten, Krampfadern und Hämorrhoiden behandelt. Sie dienen auch der Hautpflege. Dabei sollten Hautpräparate nicht nur auf ihre Wirkstoffe hin überprüft werden, auch die Grundstoffe für Salben, Cremes und Lotionen von Hautpräparaten und Kosmetika sollen möglichst hautverträglich sein und die Wirksamkeit der medizinisch wichtigen Substanzen nicht beeinträchtigen.

Cremes und Lotionen

Bei Cremes und Lotionen handelt es sich um Emulsionen (Mischungen) eines fetten mit einem wässrigen Anteil, wobei der wässrige Anteil überwiegt (Öl-in-Wasser-Emulsion). Zahlreiche sogenannte hautfreundliche Präparate sind Cremes und Lotionen, die die Haut zwar oft geschmeidig machen, gleichzeitig aber durch zugesetzte Emulgatoren (Öl-Wasser-Emulgatoren) entfettend wirken.

Die Emulgatoren machen das hauteigene Fett mit Wasser mischbar und dadurch abwaschbar. Bei empfindlicher Haut können sie auf diese Weise die natürliche Barriere der Hornschicht schädigen. Durch die Entfettung wird außerdem die Verdunstung gesteigert, was generell den Wasserverlust erhöht. Äußerlich zugeführte fettende Substanzen können den Verlust an körpereigenem Hautfett nicht ausgleichen. Vielfach erfolgt auch eine Abdichtung der Haut mit ebenfalls unerwünschten Konsequenzen (siehe unter „Salben“).

Besonders bei trockener und empfindlicher Haut führt die Anwendung von Cremes oft zu einer Verschlimmerung des Hautzustands.

Salben

Bei Salben überwiegt im Gegensatz zu Cremes der fette bzw. ölige Anteil, in den ein wässriger Anteil eingearbeitet ist (Wasser-in-Öl-Emulsion). Ihre Anwendung ist sinnvoll bei chronischen, trockenen Hautzuständen.

Bei der Anwendung von Salben ergibt sich das Problem, dass ein zu fettreicher Träger oft stark abdeckt und dadurch die Schweißabduktion behindert. Bei Entzündungen kann dadurch die Abstrahlung der Entzündungswärme erschwert werden, was nicht selten zu erheblichem Juckreiz und verstärkter Entzündung führt. Speziell bei empfindlicher Haut, etwa im Analbereich, sind die handelsüblichen Salben aus den genannten Gründen nicht

selten problematisch. Lagebedingt kommt es dort auch besonders leicht zu einem Wärmestau. Die beste Behandlungsmöglichkeit im Analbereich stellen daher oft wässrige Lösungen dar, die in Form von wässrigen Umschlägen, Waschungen oder Sitzbädern verwendet werden können.

Es gilt der Therapiegrundsatz: Feucht auf Feucht und - je akuter die Hauterscheinung, um so fettärmer sollten die äußerlich angewendeten Therapeutika sein, bis hin zur Anwendung feuchter Umschläge.

Problematische Zusätze in Hautpräparaten

Verschiedene Untersuchungen konnten eindeutig die schlechte Verträglichkeit bestimmter Konservierungsstoffe, schmerzlindernder Stoffe und antibiotischer Stoffe belegen, die mit vielen Fertigpräparaten auf die Haut aufgebracht werden (siehe nachfolgende Übersicht). Zusätze dieser Art sind in zahlreichen Pflegeprodukten, Kosmetika und Arzneimitteln enthalten und führen je nach Stoff, Dosierung und Empfindlichkeit der Haut in unterschiedlichem Ausmaß zur Entstehung von Kontaktekzemen. Besonders häufig reagieren Patienten mit einem Kontaktekzem, die an Unterschenkelgeschwüren, Krampfadern oder Hämorrhoiden leiden.

Viele heutige Haut- und Kosmetikpräparate enthalten auch Liposome, die für einen verstärkten Transport von Wirkstoffen durch die Haut sorgen sollen. Dabei kommt es allerdings auch zu einer vermehrten Aufnahme und Anreicherung unerwünschter Hilfsstoffe, wie von Duft- und Konservierungsstoffen, und damit zur größeren Gefahr einer Überempfindlichkeitsreaktion gegen diese Hilfsstoffe.

Im Gegensatz zu zahlreichen chemischen, aber auch verschiedenen natürlichen Stoffen, wurde nach der Anwendung von Hamameliswasser bis heute keine allergische Sensibilisierung festgestellt.

Allergieverursachende Zusatzstoffe

Die folgenden Stoffe sind Beispiele für häufige Verursacher eines Kontaktekzems:

- **Kathon-CG:** Enthalten in Pflegeprodukten und Kosmetika
- **Quecksilberverbindungen:** Enthalten in Medikamenten zur äußerlichen Pilzbehandlung sowie Wundmitteln
- **Benzocain:** Enthalten in zahlreichen Arzneimitteln als schmerzlindernder Zusatz

- Formaldehyd: Enthalten in Hautpräparaten und Kosmetika gegen krankhaft vermehrte Schweißbildung
- Naturstoffe Perubalsam, Menthol und Wollwachsalkohole wie Lanolin: Enthalten in Cremes, Salben und Körperpflegemitteln.

4) Dermatologische Wirksamkeit von Hamamelis

Unabhängig von der Art der Erkrankung reagiert die Haut auf ein Übermaß an Reizung meistens mit einer Entzündung. Aus diesem Grund steht die Entzündungsbehandlung in der Dermatologie auch im Vordergrund. Das um so mehr, als in vielen Fällen, wie Neurodermitis, eine ursächliche Therapie noch nicht möglich ist.

Hamamelis als Ersatz für Kortikoide

Schwere und hartnäckige Hautkrankheiten müssen oftmals mit Kortison (genauer gesagt: Glukokortikoiden) oder anderen immununterdrückenden Präparaten behandelt werden, die häufig eine rasche Linderung der Beschwerden bewirken. Allerdings darf man nicht vergessen, dass besonders in der Langzeittherapie (Wochen bis Monate) äußerlich oder innerlich verabreichte Kortisonpräparate zu teils unumkehrbaren Nebenwirkungen (wie Hautverdünnung und Wundheilungsstörungen) führen können. Zudem kommt es nach dem Absetzen von Kortison oft zu einem „Rebound-Effekt“, das heißt, die behandelte Hauterkrankung, etwa Schuppenflechte oder Neurodermitis, flackert erneut und dann verstärkt wieder auf.

Bei der Anwendung von Kortikosteroiden muss daher das Nutzen-Risiko-Verhältnis vom Facharzt sorgsam abgewogen werden. Bei manchen akuten Erscheinungen und in schweren Fällen wird man um Kortisongaben nicht herum kommen. In leichteren Fällen sollten jedoch zur Vermeidung von Nebenwirkungen wirksame Phytotherapeutika den Vorzug bekommen, wie sie unter anderem mit verschiedenen Hamamelispräparaten vorliegen.

An einer großen Zahl von Patienten konnte bewiesen werden, dass mit Hamamelispräparaten entzündliche akute und chronische Hauterkrankungen behandelt werden können, wie verschiedene Hautentzündungen und Ekzeme, Hämorrhoidalalleiden

und Neurodermitis schwacher bis mittlerer Ausprägung. Die Therapierfolge lagen vielfach im Bereich leichter Glukokortikoide.

Hamamelisdestillate bewährten sich auch bei chronischen, oft schwer therapierbaren Hautkrankheiten mit langjähriger Krankheitsdauer und ausgeprägten Juckreizbeschwerden.

V Heilen mit Hamamelis

Die Virginische Zaubernuss ist eine vielfach noch unterschätzte Heilpflanze zur Linderung zahlreicher Beschwerden. Aufgrund ihrer guten Verträglichkeit ist sie zur Selbstmedikation geeignet. Gleichwohl ist sie kein Wundermittel.

Im folgenden Beschwerdeteil werden die wichtigsten Krankheiten angeführt und besprochen, für deren Linderung und Heilung sich Hamamelis bewährt hat. Ergänzend werden auch andere Heilpflanzen erwähnt.

1) Hauterkrankungen

Hauterkrankungen sind das bevorzugte Anwendungsgebiet der Virginischen Zaubernuss. Aufgrund ihrer zusammenziehenden, entzündungswidrigen und juckreizlindernden Eigenschaften ist sie zur Behandlung einer Vielzahl von Hautbeschwerden dienlich, bei leichteren Entzündungen von Haut und Schleimhaut ebenso wie bei Frostbeulen, Schrunden und Wunden. Ihre ausgezeichnete Verträglichkeit macht Hamamelis auch für eine langfristige Anwendung geeignet, wie sie für die Therapie zahlreicher dermatologischer Hautbeschwerden erforderlich ist.

Ein Vorteil der Hamamelis ist das komplexe antioxidative Schutzsystem, das sie bietet. Gerade auch chronische Hautleiden bedürfen wegen der erforderlichen langen

Behandlungszeit besonderer immununterstützender und antioxidativer Maßnahmen. Sie fördern die Ausleitung der im Rahmen der Entzündung anfallenden schädlichen Stoffe.

Grenzen der Selbstbehandlung

Aus der Vielzahl von Hauterkrankungen wurden diejenigen ausgewählt, bei denen Hamamelis nachweislich einen lindernden bis heilenden Effekt hat. Bessern sich die Beschwerden nicht innerhalb weniger Tage oder kehren Sie wieder, suchen Sie einen dermatologisch erfahrenen Therapeuten auf. Denken Sie daran, dass sich hinter hartnäckigen Hautleiden und Juckreiz auch ernste Krankheiten wie beispielsweise Diabetes oder Leberleiden verbergen können. Dies muss im Zweifelsfall unbedingt therapeutisch abgeklärt werden.

Ekzematöse Hauterkrankungen

Die Hautentzündung (Dermatitis) ist die häufigste krankhafte Veränderung der Haut. Meist werden die Bezeichnungen Dermatitis und Ekzem synonym verwendet. Bei einem akuten Ekzem können Rötung, Schwellung, Bläschen- bis Blasenbildung, Krustenbildung, Nässen und nahezu immer Juckreiz auftreten. Besteht das Ekzem über längere Zeit (chronische Form), bleiben Rötung und Juckreiz bestehen, zusätzlich beginnt die Haut auszutrocknen und zu schuppen. Sie wird gröber und dicker, und es kann zu Einrissen kommen.

Bei Ekzemen ist der Juckreiz das oft lästigste, bisweilen sogar kaum mehr erträgliche Symptom. Hier kann Hamamelis lindern.

Ein Teil der Ekzeme wird durch äußere Einwirkung verursacht und bleibt auf den Einwirkungsort beschränkt. Mögliche Auslöser sind allergische Reaktionen, physikalische Reize wie starke Sonnenbestrahlung oder Kälteeinwirkung, Krankheitskeime oder Parasiten und Reizungen durch chemische Stoffe. Oft wird das Entstehen eines Ekzems durch angeborene Einflüsse wie Allergiebereitschaft, trockene-empfindliche Haut oder seborrhoische Hautkonstitution mit vermehrter Talgbildung begünstigt.

Für die Neurodermitis als weitere Ekzemerkrankung spielen äußere Einflüsse nur eine verschlimmernde oder unmittelbar auslösende Rolle. Die Ursachen sind teilweise in

erblichen Faktoren und immunologischen Veränderungen zu suchen, teilweise sind sie auch noch nicht bekannt.

Bei feuchten Ekzemen gilt der Grundsatz: Feucht auf Feucht. Das heißt, feuchte Umschläge und Auflagen verwenden, keine Salben oder Pasten. Ist die akute Entzündung vorüber, kann zu Pasten, anschließend zu Salben übergegangen werden.

Hinweis: Die Diagnose und Therapie ekzematöser Hautkrankheiten ist auch für Fachleute oft nicht einfach. Suchen Sie daher rechtzeitig einen dermatologisch erfahrenen Therapeuten auf.

Allgemeine Maßnahmen bei Hautekzemen

- Meiden Sie bei Ekzemen den Kontakt mit reizenden Substanzen, besonders bei Handekzemen. Tragen Sie eventuell Schutzhandschuhe (Baumwollhandschuhe unter die synthetischen Schutzhandschuhe anziehen).
- Reinigen Sie die betroffenen Stellen nur mit lauwarmem Wasser und, falls zusätzlich notwendig, mit milden Seifen. Alkalische Seifen zerstören den Säureschutzmantel.
- Setzen Sie das Ekzem möglichst wenig dem Wasser aus.
- Spülen Sie Waschmittel aus der Wäsche gründlich heraus.
- Setzen Sie in der ekzemfreien Zeit Ihre Haut auch Luft, Licht und soweit verträglich, Wasser aus, das pflegt und kräftigt die Haut gleichermaßen. Kaltes Wasser ist eines der besten Kosmetika.
- Gut wirksam, aber nach therapeutischer Absprache durchzuführen sind bei akuten und chronischen Ekzemen tägliche Luftbäder, bei chronischen Ekzemen maßvolle Sonnenbäder und Sonnenkuren sowie Kneippsche Anwendungen wie tägliches Trockenbürsten, Waschungen und Güsse. Bei Waschungen können Sie Obstessig (1 EL auf 1 Liter Wasser) zugeben, um den Säureschutzmantel der Haut zu stabilisieren.
- Sonnen- und Luftbäder sowie Obstessigwasserwaschungen wirken juckreizlindernd.
- Lassen Sie sich, besonders bei trockener Haut, von Ihrem Hautarzt oder Apotheker ein mildes, rückfettendes Präparat zur Reinigung empfehlen. Die modernen pH-neutralen Seifen schonen zwar den Säureschutzmantel der Haut, entfetten aber stärker und rauben der Haut auf diese Weise ihren natürlichen Schutz.

Ernährungstips bei Hautekzemen

- Achten Sie auf ausgewogene Kost, mit einem hohen Anteil basischer Nahrungsmittel (die überwiegende Mehrzahl aller Obst- und Gemüsesorten, Gewürz- und Wildkräuter sowie Kartoffeln) und mit nicht zuviel Fett sowie wenig Eiweiß und Süßem. Verzichten Sie auf Weißmehl und Zucker. Bei chronischen Hautkrankheiten sollten Fett und Süßes stark eingeschränkt werden.
- Bei einem akuten Ekzem nützt es oft, zur Entsäuerung und Entgiftung 2-3 Apfel- oder Rohkosttage einzulegen. Die Behandlung chronischer Hautkrankheiten ist meist langwierig und kompliziert und erfordert fachmännischen Rat. Eine geeignete basische Ernährung ist unbedingt zu empfehlen (siehe oben). Mit stoffwechsellanregenden Tees kann die Behandlung unterstützt werden.

Hamamelis für die Behandlung von Hautekzemen

Umschläge: Umschläge mit Hamamelisrinde oder -blättern helfen besonders bei nässenden Ekzemen, auch bei Nesselausschlag und Afterekzemen. Juckreiz wird durch mit Hamamelissud getränkte Umschläge meist rasch und effektiv gelindert. Man nimmt 1-2 EL Rinde oder Blätter auf ½ Liter Wasser für einen Aufguss oder eine Abkochung.

Für Umschläge sollten Sie saubere Leinen- oder Baumwolltücher oder Mullbinden benutzen. Sie müssen locker und luftdurchlässig aufgelegt werden. Erneuern Sie den Umschlag, wenn er warm und trocken geworden ist, etwa 3mal täglich.

Auch trockene, stark überwärmte Ekzeme lassen sich durch Hamamelisumschläge gut behandeln. Wegen der Austrocknungsgefahr den Umschlag aber maximal 10 Minuten auflegen.

Bei ausgeprägten Entzündungen wechseln Sie die Hamamelisanwendungen mit Kamillenumschlägen ab. Übergießen Sie dazu 3-4 TL Kamillenblüten mit ¼ Liter kochendem Wasser, lassen 10 Minuten ziehen und legen mit dem abgekühlten Sud getränkte Umschläge 3mal täglich an.

Bäder: Sie sind für Kinder und Erwachsene gleichermaßen geeignet. Bei trockener Haut sollte nicht zu oft gebadet werden, um die Haut nicht weiter auszutrocknen. Wenden Sie in diesem Fall Hamamelis besser in Form von Umschlägen an.

Für ein Bad geben Sie 3 EL Hamamelisrinde oder 4 EL -blätter auf 1 Liter Wasser (Kinder 2 EL), und verfahren Sie wie im Praxiskapitel angegeben. Geben Sie den Sud in das Badewasser.

Milder ist ein Aufguss: 3-4 EL Blätter oder 3 EL Rinde mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und dem Badewasser zugeben.

Entzündungswidriges Gesichtswasser: 10 Tropfen Teebaumöl in 100 ml Hamameliswasser geben, vermischen und die entzündlichen Stellen damit vorsichtig abtupfen. Diese Mischung mit dem stark antiseptischen Teebaumöl ist speziell auch zur Linderung von infektiösen Hautentzündungen geeignet. Reizt sie zu stark, wenden Sie Hamamelisumschläge an.

Teemischung: Bei chronischen Hautkrankheiten eignet sich zusätzlich eine Teekur mit einem stoffwechsellanregenden und ausscheidungsfördernden Heiltee. Mischen Sie Löwenzahnwurzeln, Goldrutenkraut, Stiefmütterchenkraut und Hamamelisblätter zu gleichen Teilen. 1-2 TL der Mischung mit $\frac{1}{4}$ Liter kochendheißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. 3 Wochen lang ungesüßt 2-3 Tassen zwischen den Mahlzeiten schluckweise trinken.

Hinweis: Ausscheidungsfördernde Tees in der Schwangerschaft und bei Herz- und Nierenleiden nur mit therapeutischer Absprache trinken.

Fertigpräparate: Anstelle von selbst hergestellten Aufgüssen oder Abkochungen können Sie bei nässenden, trockenen, akuten wie chronischen Hautekzemen Fertigpräparate anwenden. Sie sind in der Apotheke erhältlich. Am besten verträglich sind Präparate auf Destillatbasis, ohne Zusätze von Konservierungsmitteln, Parfumstoffen und Emulgatoren. Lotionen eignen sich auch für Feuchtumschläge. Bei trockener Haut sind Präparate mit einem pflegenden Fettanteil oder eine zusätzliche fettende Pflege notwendig. Akute, nässende Ekzeme nicht mit Salben oder Cremes behandeln.

Weitere Heilpflanzen für die Behandlung von Hautekzemen

Eichenrinde: Sind die oben angeführten Maßnahmen mit Hamamelis nicht erfolgreich, können Sie auch Umschläge mit der in der Wirkung hamamelisähnlichen,

gerbstoffhaltigen und gut hautverträglichen Eichenrinde probieren. Eichenrinde ist zur Linderung von Hautentzündungen, Juckreiz, Afterekzem, entzündlichen Hämorrhoiden und Krampfadern angezeigt, aber auch für wunde Babypopos geeignet. Man legt mit der lauwarmen Eichenrindenabkochung getränkte Kompressen auf.

Eichenrindenabkochung: 1-2 EL der zerkleinerten Rinde mit ½ Liter Wasser 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, abseihen und die abgekühlte Flüssigkeit für Umschläge verwenden.

Kamillenblüten: Die Kamille ist eine altbewährte Heilpflanze, die in Form von Umschlägen bei allen entzündlichen Hauterkrankungen angewendet werden kann und oftmals schwächeren Kortisonpräparaten ebenbürtig ist. Bereiten Sie hierfür einen Aufguss: 3-4 TL Blüten mit ¼ Liter kochendheißem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Mit dem abgekühlten Sud getränkte Umschläge mehrmals täglich auf die betroffene Stelle legen. Bei hartnäckigen Entzündungen empfehlen sich Umschläge von Hamamelis oder Eichenrinde im Wechsel mit Kamille.

Weizenkleie: Aufgrund ihres Schleimstoffgehaltes wirken Weizenkleiebäder beruhigend und juckreizstillend bei verschiedenen akuten Hauterkrankungen, auch bei Neurodermitis von Kindern. In der Apotheke sind Ölauszüge ohne Zusätze erhältlich. Geben Sie davon 1 Tasse Kleieöl auf ein Vollbad.

Nachtkerzen-/Borretschöl: Lindernd und pflegend bei allergischen Hautbeschwerden, zuweilen auch bei Neurodermitis, wirken nicht selten Nachtkerzenöl oder das preisgünstigere Borretschöl. Beide können sowohl innerlich als Kapseln wie auch äußerlich in Salbenform verwendet werden. Präparate gibt es im Fachhandel.

Auch *Dulcamara* (Bittersüß) und *Cardiospermum* (Ballonrebe) haben sich in der Ekzembehandlung bewährt. Präparate erhalten Sie im Fachhandel.

2) Nicht infektiöse Hauterkrankungen von A bis Z

Darunter versteht man alle Hautkrankheiten, die nicht durch Bakterien, Viren oder Pilze ausgelöst werden. Allerdings siedeln sich Erreger vornehmlich auf bereits geschädigter Haut oder Schleimhaut an.

Akne

Beschwerden: Die durch Akne bedingten Hautveränderungen treten besonders an den talgdrüsenreichen Hautpartien im Gesicht, am Rücken und in der mittleren Brustregion auf. Leichtere Aknefälle äußern sich in Mitessern, stärkere durch eitergefüllte Bläschen (Pusteln). Fast immer ist der Talgfluss vermehrt. Die Haut ist fettig und glänzend, besonders in den mittleren Gesichtspartien.

Hintergrund: Bei Akne handelt es sich um eine häufige Hautkrankheit, die vor allem bei jungen Menschen in der hormonellen Umstellungszeit der Pubertät auftritt. Gelegentlich beginnt sie auch schon vorher und erreicht dann ihren Höhepunkt während der Entwicklungsphase. Bekannt ist heute, dass das männliche Hormon Testosteron und eines seiner Abbauprodukte durch Steigerung des Talgflusses bei der Entstehung von Akne mitwirken. In der Pubertät wird Testosteron vermehrt gebildet, wobei nicht nur der Blutspiegel dieses Hormons allein, sondern auch sein anteilmäßiges Verhältnis zu den weiblichen Sexualhormonen sowie die Empfindlichkeit der Hormonrezeptoren eine Rolle spielen. Auch seelische Einflüsse sind bei der Entstehung von Akne von Bedeutung. Darauf deuten manche wohl hauptsächlich psychisch bedingte Aknefälle im Erwachsenenalter hin. Weitere mögliche Auslöser sind Medikamente und Chemikalien.

Schwere Akneformen verbieten eine Selbsttherapie. Bei stark entzündlichen Formen wird auch der Einsatz von Antibiotika notwendig werden.

Allgemeine Maßnahmen:

- Die meist überfette Haut sollte mit einem milden entfettenden Waschmittel gewaschen werden. Waschlappen und andere Reinigungsmittel täglich wechseln.
- Nicht mit den Fingern an den Pickeln im Gesicht herumdrücken! Durch selbst ausgedrückte Mitesser kommt es häufig zur Bakterienübertragung oder einer Verstärkung der Entzündung durch Hineindrücken des Talgs in die Umgebung des

Follikels. Qualifizierte Fachkräfte arbeiten mit der richtigen Technik: Aufweichen der Haut durch feuchte Kompressen und sachgerechte Desinfektion.

- Zur Pflege keine fetten Salben verwenden. Günstig sind Lotionen oder Gesichtswässer (Rezeptur siehe unten) oder auch Kompressen mit Hamamelissud, die zusammenziehend und entzündungswidrig auf die Haut wirken. Auch Gesichtsdampfbäder mit Hamamelis helfen.

- Oft nützt eine maßvolle UV-Bestrahlung.

- Verschlechtert sich Akne nach dem Genuss bestimmter Nahrungsmittel (tierische Fette, Milch, Schokolade, Schinken), sollte man deren Verzehr einschränken. Auch jodhaltige Nahrung (Meeresfische) kann die Akne verstärken.

- Genussgifte wie Alkohol oder Nikotin wirken meist verschlechternd.

Oft bringt bei Akne eine rein äußerliche Therapie nicht den gewünschten Erfolg. In der Naturheilkunde werden daher zusätzlich stoffwechsellanregende und entgiftende Maßnahmen innerlich angewendet.

- Oftmals hat eine abwechslungsreiche obst- und gemüsereiche, vollwertige Kost einen günstigen Einfluss.

- Sinnvoll ist meist jede Form sportlicher Aktivität.

- Mögliche seelische Probleme sollten mit einer Person des Vertrauens besprochen und aufgearbeitet werden. Bei fehlender Besserung ist hier eine fachtherapeutische Behandlung ratsam.

Reinigung von innen durch einen stoffwechsellanregenden und ausscheidungsfördernden Tee, der kurmäßig über 3 Wochen eingenommen werden sollte: Je 25 g Stiefmütterchenkraut und Löwenzahnwurzel sowie je 20 g Hamameliswurzel, Brennesselblätter und Erdrauchkraut mischen und 1-2 TL davon mit ¼ l kochendheißem Wasser überbrühen. Den Aufguss 5-10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. 3mal tgl. 1 Tasse ungesüßt und schluckweise nach den Mahlzeiten trinken.

Reinigung des Gesichts mit Hamamelisaufguss (siehe oben): Das Gesicht anschließend vorsichtig trockentupfen. Auch Gesichtsdampfbäder mit Hamamelis-, Salbei- oder Schafgarbenaufguss sind zur Reinigung geeignet. Geben Sie dafür 1-2 EL der jeweiligen Pflanze in 1 l kochendes Wasser. 5-10 Minuten lang das Gesicht über den Dampf halten. Bekommt ihnen das Dampfbad, können Sie es täglich durchführen. Danach zum Schließen der Poren ein Hamamelisgesichtswasser verwenden, zur Pflege ein Präparat auf Hamamelisdestillatbasis.

Analekzem (perianale Kontaktdermatitis)

Beschwerden: Die Analhaut ist gerötet, feucht und glänzend, an manchen Stellen auch erhaben. Bei chronischen Ekzemen kommt es zur Verdickung und Schuppung der Haut.

Hintergrund: Es handelt sich um keine eigenständige Krankheit, sondern um ein Symptom. Analekzeme sind aber oft schwer therapierbar, weshalb sie an dieser Stelle gesondert besprochen werden. So häufig und lästig sie sind, so häufig werden sie aus Gründen der Peinlichkeit lange verschwiegen, so dass sie beim Arztbesuch vielfach schon in die chronische, schwer therapierbare Form übergegangen sind.

Wichtig ist eine eindeutige Diagnose, da die Ursachen für dieses Ekzem von Abführmittelmissbrauch bis zum Rektumtumor reichen können. Handelt es sich um ein allergisch bedingtes Kontaktekzem, muss das auslösende Allergen herausgefunden werden. Dabei kann es sich auch um Salbeninhaltsstoffe oder Kortikoide handeln.

Die Ursache muss aber nicht allergischer Natur sein, da jede Haut früher oder später an einem Kontaktekzem erkranken kann, wenn eine bestimmte Substanz nur lange genug und in hoher Konzentration auf sie einwirkt. Die Sensibilisierung der Haut wird dabei durch häufige Waschungen mit alkalischen Seifen begünstigt, die den Oberflächenfettfilm der Haut und den Säureschutzmantel schädigen. Die schlechte

Wärmeregulation und die Empfindlichkeit der Haut in der Nähe des Anus machen Sie ohnehin besonders anfällig für die Entstehung eines Ekzems. Schlechte Analhygiene und Übergewicht stellen weitere begünstigende Faktoren dar.

Behandlung: Leiden sie an einem Analekzem, sollten Sie sich im Analbereich nicht zu häufig mit Seife waschen und keine feuchten Tücher zur Reinigung verwenden. Die Reinigung erfolgt am besten durch vorsichtiges Abtupfen mittels eines in lauwarmem Wasser getränkten Wattebausches, anschließend gut abtrocknen.

Salben sind nach klinischen Studien nicht für die langfristige Behandlung eines Analekzems geeignet, da Salben Wasser-in-Öl-Emulsionen sind, die die Haut abdecken und dadurch die Abdunstung der Haut verhindern und die Wärmeregulation verschlechtern. Als Folge treten wesentlich rascher allergische Sensibilisierungen auf.

Krankheiten im Analbereich sind oft sehr therapieresistent, so dass meist eine langfristige Behandlung erforderlich ist.

Zur Therapie eignen sich am besten Fertigpräparate auf Hamamelisdestillatbasis oder feuchte Umschläge mit Hamamelissud. Zwischendurch Hamamelissitzbäder durchführen (Rezepturen siehe oben).

Austrocknungsekzem (Trockenflechte)

Beschwerden: Man spürt Brennen und oft quälenden Juckreiz, besonders nach dem Baden oder Duschen. Ohnehin talgdrüsenarme Bezirke wie Arme, Beine und die seitlichen Rumpfparten, sind besonders stark betroffen. Austrocknungsekzeme treten im Winter häufiger als im Sommer auf, da sich in der Wärme und durch das Schwitzen der bei trockener Haut nur spärlich vorhandene Talg besser auf der Hautoberfläche ausbreiten kann.

Hintergrund: Anfällig für nicht allergisch bedingte Austrocknungsekzeme sind Menschen mit trockener, empfindlicher Haut. Besonders häufig sind ältere Menschen, Menschen mit Ekzemneigung wie Neurodermitiker und Kleinkinder betroffen. Aber im Grunde kann jeder mit einem Austrocknungsekzem reagieren, der sich zu intensiv und häufig mit aggressiven Reinigungspräparaten wäscht. Ebenso ungünstig kann sich übermäßiges Duschen auswirken, da das natürliche Hautfett mit Wasser (besonders mit warmem oder heißem) weggespült wird. Der Haut gelingt es nicht, bis zum nächsten Waschen den

Fettmantel wieder herzustellen. Ölbadezusätze und rückfettende Präparate können dabei den wertvollen Hauttalg nicht gänzlich ersetzen.

Behandlung: Die geeignete Reinigung und Pflege der Haut sind beim Austrocknungs- ekzem gleichzeitig Vorbeugung und Therapie.

- Wichtigste Maßnahme ist, die Häufigkeit und Intensität der Reinigung nach dem Hauttyp und dem Verschmutzungsgrad zu richten. Benutzen Sie bei trockener Haut außerdem rückfettende Präparate.
- Duschen und Waschen Sie sich mit kühlerem Wasser, das spült weniger Talg aus der Haut als warmes oder heißes.
- Reiben Sie sich beim Abtrocknen nicht zu kräftig ab.
- Fetten Sie trockene Haut nach dem Reinigen mit einer milden Fettcreme ein.
- Bei ausgeprägten Ekzemen können zur akuten Entzündungslinderung Hamamelis- umschläge angewendet werden.

Kontaktekzem

Beschwerden: Rötung, Schwellung, Juckreiz, Bläschen- bis Blasenbildung, Nässen, und Krustenbildung sind mögliche Symptome. Siehe dazu auch „Ekzematöse Hauterkrankungen“, am Anfang dieses Kapitels.

Hintergrund: Das Kontaktekzem gehört zu den häufigsten Hauterkrankungen. Es entsteht, wie der Name schon sagt, nach dem Kontakt der Haut mit einer allergieauslösenden oder reizenden Substanz.

Ein Großteil der Reaktionen ist dabei allergischer Natur. Sie äußern sich nach dem Kontakt mit einer allergisierenden Substanz, etwa einem duftstoffhaltigen Kosmetikum oder nickelhaltigem Schmuck, meist innerhalb von 12-48 Stunden an den Berührungsstellen mit einer Entzündung. Spezialisierte Immunzellen sind für diese Allergie vom verzögerten Typ verantwortlich. Die Reaktion kann aber auch erst nach vorausgegangener jahrelanger Sensibilisierung, zum Beispiel durch Reinigungsmittel, auftreten. Nahezu jeder natürliche oder synthetische Stoff kann eine allergische Überreaktion verursachen.

In manchen Fällen können auch mit der Nahrung aufgenommene Stoffe das wiederholte Auftreten eines allergischen Ekzems auslösen (etwa Nickelsulfat in pflanzlicher Nahrung wie Hülsenfrüchten oder Kakao bei einer zuvor aufgetretenen Nickelallergie).

Die Suche nach der allergieauslösenden Substanz erinnert oftmals an die Suche nach der Nadel im Heuhaufen. Einen Hinweis dafür kann der Ort geben, wo das Ekzem auftritt, etwa das Gesicht (Kosmetika, Rasierwasser), die Hände (Wasch- und Reinigungsmittel, Pflanzenallergene, Zement), die Achselhöhlen (Deodorants) oder die Füße (Gerbprodukte im Leder).

Wichtigster Rat: Haben Sie den Allergieauslöser gefunden, sollten Sie das Allergen konsequent meiden.

Phototoxische Kontaktekzeme sind seltenere allergische Reaktionen, die nur auftreten, wenn eine Substanz, die selbst keine allergische Hautreaktion auslöst, vom Sonnenlicht bestrahlt wird. Vor allem Seifen und Kosmetika, die ätherisches Bergamottöl enthalten, sind als Auslöser bekannt, auch verschiedene Heilpflanzen wie Johanniskraut und Buchweizen. Ein weiteres Beispiel für eine phototoxische Hautreaktion ist die sogenannte Wiesengräserdermatitis, die sich durch UV-Bestrahlung nach Kontakt mit cumarinhaltigen Pflanzen (wie Wiesenlabkraut und Wiesenruchkraut) entwickelt.

Abnutzungsekzem oder kumulativ-toxisches Ekzem nennt man das nichtallergische Kontaktekzem. Es entsteht durch den oft jahrelangen Gebrauch reizender Substanzen, beispielsweise von Putz- und Spülmitteln („Hausfrauenekzem“ der Hände), Desinfektionsmitteln, Lacken, stark entfettenden Seifen, aber auch pflanzlichen Stoffen. Die Haut wird zunächst noch durch die Hornschicht vor der Einwirkung der toxischen Substanzen geschützt. Bei lang dauerndem, ständigem Gebrauch lässt die Abwehrfunktion der Hornschicht nach, die Haut wird rau, trocken und rissig. Die Hautschädigung dient dann als Basis für weitere Erkrankungen, auch echter allergischer Kontaktekzeme. Besonders wichtig ist hier die richtige Hautpflege, um die meist geschädigte natürliche Schutzschicht der Haut wiederherzustellen.

Behandlung für alle Kontaktekzeme: Allgemeine Maßnahmen und die Möglichkeiten einer naturheilkundlichen Behandlung mit Hamamelis und anderen Arzneipflanzen entsprechen den Maßnahmen für ekzematöse Hauterkrankungen am Anfang dieses Kapitels.

Nesselausschlag (Urtikaria, Quaddelsucht)

Beschwerden: Innerhalb weniger Minuten werden als allergische Sofortreaktion Histamin und ähnlich wirkende Substanzen aus bestimmten Zellen (Mastzellen) freigesetzt, was zu Gefäßerweiterung (Hautrötung), Flüssigkeitsaustritt ins Gewebe (Schwellung) und Juckreiz führt. Es zeigen sich kleinere und größere gerötete Quaddeln, manchmal auch am ganzen Körper. In schweren Fällen kann es auch zu ausgeprägten allergischen Reaktionen mit Kreislaufstörungen oder einer Schwellung der Gesichtshaut, etwa der Augenlider, Lippen und Schleimhäute (Kehlkopf!) kommen. Unverzögliche ärztliche Behandlung ist in diesem Fall dringend erforderlich.

Hintergrund: Der Nesselausschlag ist ein Beispiel für eine allergische Sofortreaktion der Haut nach Aufnahme eines unverträglichen Medikaments, wie Penicilline, Sulfonamide, Abführmittel, Schlaf- oder Schmerzmittel, eines Kosmetikums, Nahrungsmittels oder einer anderen allergieauslösenden Substanz.

Weitere mögliche Verursacher für diesen Ausschlag sind Infekte, Wärme, Kälte, Scheuer- und Druckstellen der Haut und Stress.

Behandlung: Wichtigstes Ziel ist, den Auslöser aufzuspüren. Lindernde Maßnahmen wie Hamamelisumschläge finden sie im Abschnitt ekzematöse Hauterkrankungen am Anfang dieses Kapitels.

Neurodermitis (endogenes Ekzem)

Beschwerden: 2 bis 3 Millionen Menschen in der Bundesrepublik Deutschland leiden unter Neurodermitis - mit zunehmender Tendenz, besonders bei Kindern. Zu den Symptomen gehören Rötung, Schuppung, Juckreiz und Verdickung der Haut, das wichtigste Symptom ist allerdings der oft quälende Juckreiz. Kennzeichnend für Neurodermitis ist ein chronischer Verlauf, wobei sich kürzere oder längere Krankheitsintervalle mit nicht selten massiven Beschwerden mit Intervallen völliger Beschwerdefreiheit abwechseln können.

Hintergrund: Die Neurodermitis ist eine Hauterkrankung, die auch als endogenes Ekzem oder Dermatitis atopica bezeichnet wird. Die Ursache der Erkrankung liegt primär in einer erblichen Überempfindlichkeit (Atopie) des Immunsystems auf verschiedene Stoffe wie

zum Beispiel Milcheiweiß oder Blütenpollen. Diese Überempfindlichkeit kann sich in Heuschnupfen, Asthma, Bindehautentzündung oder eben Neurodermitis ausdrücken. Oftmals liegen neben der Neurodermitis gleichzeitig Heuschnupfen (zu 11 Prozent), allergisches Asthma (zu 17 Prozent) oder Nahrungsmittelallergien vor. Ist ein Elternteil Neurodermitiker, liegt die Erkrankungswahrscheinlichkeit für Kinder bei zirka 30 Prozent, leiden beide Elternteile darunter, erkranken statistisch gesehen 60 Prozent der Kinder. Der Krankheitsbeginn liegt meist im Kindesalter. Neurodermitiskinder sind oft unruhig und nervös, was zu vermehrtem Kratzen führt, das wiederum den Juckreiz steigert.

Für einen Neurodermitiker ist es wichtig, die individuellen auslösenden oder verschlechternden Faktoren zu kennen und zu berücksichtigen - beispielsweise Umweltallergene wie Hausstaubmilben oder Tierhaare, Erkältungen, ungünstige klimatische Faktoren (Kälteeinbruch, trockene Heizungsluft), bestimmte Nahrungsmittel (Kuhmilch, Zitrusfrüchte, Hühnereiweiß, Schokolade), unsachgemäße Hautreinigung und -pflege, „Schulstress“ und seelische Probleme oder bestimmte Kleidungsstoffe.

Behandlung: Neben dem Versuch der Beschwerdelinderung durch örtlich aufgetragene Präparate stehen in der Therapie die Ernährung, die Psychotherapie und die Beachtung verschiedener Umweltfaktoren im Vordergrund. Sehr günstigen Einfluss auf die Ekzeme haben oft Aufenthalte im Hochgebirge (über 1500 Meter), im südlichen Meeresklima und an der Nordsee. Gut wirken in verschiedenen Fällen auch bestimmte Lichttherapien, die im Erkrankungsfall verschrieben werden können.

Da der Neurodermitis eine erbliche Veranlagung zugrunde liegt, sind Rückfälle auch nach Ausheilung eines Ekzems häufig. Aus diesem Grund sind vorbeugende Maßnahmen besonders wichtig:

- Zurückhaltende Reinigung und sorgfältige, rückfettende Hautpflege. Nützlich sind dabei rückfettende Ölbäder (für Kinder beispielsweise 1 Tasse Milch mit 1 EL naturbelassenem Olivenöl vermengen und in das Badewasser geben).
- Häufiges Duschen und Waschen mit scharfen Dusch- oder Badezusätzen meiden, da der ohnehin nur spärlich vorhandene Talg weggespült wird. Auch schädigen alkalische Seifenlösungen den Säureschutzmantel der Haut (pH-Wert der Haut liegt im sauren Bereich).
- Oft nützt auch eine morgendliche kalte Dusche. Sie bewirkt die Ausschüttung körpereigenen Kortisons aus der Nebennierenrinde, was den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen kann.

In 1991 durchgeführten Studien der Universität Hamburg wurde Hamamelis mit chemischen Nichtkortikoiden wie Bufexamac verglichen. Es konnte dabei eindeutig die gute bis sehr gute Wirksamkeit von Hamamelisextrakt nachgewiesen werden. Auch bei Neurodermatitispatienten, die bereits 10 Jahre lang an dieser Krankheit litten, konnte bei etwa der Hälfte der Fälle je nach Symptom eine deutliche, um 50%ige Besserung festgestellt werden, wobei schuppige Haut am stärksten beeinflusst wurde. Die Verträglichkeit des Hamamelispräparates war dabei gut bis sehr gut.

Vorteil von Hamamelis gegenüber chemischen Nichtkortikoiden ist, dass Überempfindlichkeiten nahezu unbekannt sind. Aus diesem Grund wird dem Hamamelispräparat in der Studie auch der Vorzug gegeben. Hamamelisrezepturen finden Sie unter ekzematöse Hauterkrankungen am Anfang dieses Kapitels.

Milchschorf

Beschwerden: Milchschorf ist die erste mögliche Manifestierung einer Neurodermitis. Er tritt meist im ersten Lebensjahr des Säuglings auf und erstreckt sich besonders auf das Gesicht und die behaarte Kopfhaut. Kennzeichnend sind schuppig-krustige Auflagerungen auf der Kopfhaut, der Stirn und den Wangen.

Behandlung: Oftmals können die Beschwerden mit Hamameliszubereitungen gelindert werden (siehe oben).

Zuweilen helfen auch Waschungen mit Stiefmütterchentee. Zusätzlich kann man auch 3mal täglich 1 EL Stiefmütterchentee im Fläschchen zum Trinken geben. Dafür 1 TL Kraut mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Für Umschläge und als Tee verwenden.

Psoriasis (Schuppenflechte)

Beschwerden: Hier ist in den betroffenen Herden die Zellteilung der Oberhaut um das etwa Vierfache gesteigert. Es kommt zur Verhornung der Oberhaut, zur Schuppung (Name!) und zur Entzündung der Lederhaut. Charakteristisch sind umschriebene Herde mit einer silbrig glänzenden Schuppung auf gerötetem Grund. Manchmal sind die

Hauterscheinungen auch unauffällig, etwa nur unter einem Nagel oder als kleiner einzelner Herd am Kopf oder Ellenbogen zu sehen, oft treten aber auch mehrere Herde auf, beispielsweise an den Streckseiten der Knie- und Ellenbogengelenke. Unangenehm ist der Befall der Kopfhaut, da sich die Schuppen hier oft nur schwer lösen.

Hintergrund: In der westlichen Welt leiden 1-2 Prozent der Menschen unter Psoriasis, wobei die nicht ansteckende Hautkrankheit in nördlichen Breitengraden häufiger anzutreffen ist als in südlichen. Ihre eigentliche Ursache ist noch nicht bekannt, gesichert ist eine gewisse Vererblichkeit. So liegt die Wahrscheinlichkeit für Kinder, Psoriasis zu bekommen, wenn ein Elternteil erkrankt ist, bei 10-20 Prozent, wenn beide Eltern erkrankt sind, bei 50 Prozent.

Psoriasis tritt oft lebenslänglich in Schüben auf und belastet die Patienten psychisch oft schwer. Symptomfreie Intervalle können aber mitunter jahrelang anhalten.

Jeder an Psoriasis Leidende sollte die verschiedenen Auslöse- und Verschlechterungsfaktoren kennen, die eine ruhende Psoriasis manchmal explosionsartig zum Ausbruch kommen lassen:

- Mechanische Reize wie Druck (Ellenbogen), Reiben, Verletzungen, sowie Klimaeinflüsse
- Zu intensive Strahleneinwirkung (UV-Strahlen - Sonnenbrand!, Infrarotstrahlung, Röntgenstrahlen)
- Allergieverursachende Stoffe
- Hautkrankheiten durch Bakterien oder Pilze
- Übermäßiger körperlicher oder seelischer Stress
- Alkohol
- Infektionen sowie innere Krankheiten, beispielsweise der Leber, Übergewicht und Gewichtszunahme
- Falsche Ernährung (ungünstig sind oft tierische Fette, zuviel Fleisch, Zitrusfrüchte, fetthaltige Süßigkeiten)
- Verschiedene Medikamente, wie Resochin (gegen Malaria), Allopurinol (gegen Gicht), Goldsalze (gegen Rheuma) oder Beta-Blocker (bei Bluthochdruck).

Behandlung: Die Therapie ist oft außerordentlich schwierig, so dass viele Patienten schon eine Odyssee an Arzt- und Heilpraktikerbesuchen hinter sich haben. Daher können in diesem Rahmen nur einige wichtige Hinweise und Tips für lindernde Maßnahmen gegeben werden:

- Stressabbau, Entspannung
- Sonnenlicht (im therapeutisch abzusprechenden Maß)
- Morgendliche kalte Dusche, denn dadurch wird vom Körper aus den Nebennieren Kortison ausgeschüttet, das zuweilen in der Lage ist, die Schuppenflechte „in Schach“ zu halten
- Klimatherapie - im südlichen Meeresklima, im Sommer an der Nordsee oder im Hochgebirge (über 1500 Meter)
- Gute Hautpflege mit einem rückfettendem Präparat
- Bei Kopfschuppenflechte nicht Reiben oder Kratzen, das verhindert jeden Behandlungserfolg
- Hilfreich sind oft Frühjahrskuren (Brennnessel, Löwenzahn) und Herbstkuren (Wacholder) mit Frischsäften aus der Apotheke oder dem Reformhaus
- Hamamelis ist zwar kein ausgesprochenes Antipsoriatikum, schafft aber nicht selten rasch Linderung, wobei sie von der Haut gut vertragen wird. Anwendbar sind Umschläge mit dem Teeaufguss und verschiedene Fertigpräparate (wegen der besseren Verträglichkeit besonders Präparate auf Destillatbasis)
- Möglicherweise hilft die äußerliche Anwendung von Mahonia aquifolium, einer Berberitzenart, und Aloe vera. Mahonia aquifolium stammt wie Hamamelis aus der indianischen Naturmedizin und wurde dort bei Hauterkrankungen und Durchfällen verwendet
- Gute Erfolge bringt zuweilen eine dreiwöchige Heilteekur mit der südamerikanischen Sarsaparillwurzel. Man setzt 1 EL der Wurzel mit 1 Liter Wasser abends kalt an, am nächsten Morgen 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln, abseihen und die eine Hälfte gleich, die andere am Abend kalt trinken. Auf die Dosierung achten, Überdosierungen können zu Magenreizung führen.
- Tepezcohuite (*Mimosa tenuiflora*) eignet sich bei allen ekzematösen Hauterkrankungen. Die regelmäßige Anwendung bei Psoriasis kann manchmal blühende Ekzeme zum Abklingen bringen, ebenso die Ekzeme bei Neurodermitis.

Seborrhoisches Ekzem

Beschwerden: Bei dieser Ekzemart entstehen in talgdrüsenreichen Hautzonen (Gesicht, Kopfhaut, Brust) bräunlich-rote, scharf begrenzte Herde mit fettiger Schuppung und mehr

oder weniger starkem Juckreiz. Das Ekzem kann ähnlich aussehen wie Schuppenflechte oder Neurodermitis.

Hintergrund: Unter Seborrhoe versteht man eine zumeist angeborene gesteigerte Talgproduktion, besonders am behaarten Kopf, im Gesicht (Augenbrauen, Nasenseiten) und im Bereich der vorderen und hinteren Schweißrinne (Brustmitte und zwischen den Schulterblättern). Seborrhoe begünstigt die Entstehung eines seborrhoisches Ekzems und von Akne.

Ursächlich liegt vermutlich eine Überempfindlichkeit gegen bestimmte Hautpilze zugrunde (*Pityrosporum ovale*), die zur normalen Hautflora gehören und sich besonders in hautfettreichen Zonen vermehren.

Behandlung: Ziel der Behandlung ist es, möglichst nebenwirkungsfrei Entzündung, Juckreiz und Schuppung zu mindern. Die Zaubernuss enthält Wirkstoffe, die dem wiederholten Auftreten seborrhoischer Hautleiden wirksam begegnen, da sie unter anderem gegen den Pilz *Pityrosporum ovale* aktiv ist. Hamamelisumschläge und Waschungen mit dem Sud haben daher oft recht gute Wirkung. Auch Fertigpräparate mit Hamamelis wie Lotionen sind für die Behandlung seborrhoischer Ekzeme von Haut und Kopfhaut geeignet.

Konsequente Umstellung auf Vollwertkost unterstützt die Behandlung.

Unterschenkelelkzem

Beschwerden: Sie sind keine eigenständige Krankheit. Oft treten sie als Stauungsekzem bei Krampfadern auf. Die Beine sind dann meist gleichzeitig geschwollen. Weitere mögliche Ursachen sind Kontaktekzeme nach beispielsweise langzeitiger Salbenbehandlung oder ein Ekzem aufgrund zu trockener Haut. Aber auch bei Herzschwäche, Nieren- oder Lebererkrankungen können stauungsbedingt Unterschenkelelkzeme entstehen. Hier steht die Behandlung der Grundkrankheit im Vordergrund.

Behandlung: Zur Selbsttherapie bei einfachen Ekzemen, oder nach Absprache mit Ihrem Therapeuten auch bei Geschwüren, wirken Hamamelisumschläge oft lindernd.

Bei Stauungsekzemen ist die Haut meist besonders empfindlich, daher sollten Sie bei der Wahl eines Fertigräparates besonders auf dessen Verträglichkeit achten (z.B. Präparate auf Destillatbasis). Bei trockener Haut rückfettende Pflegesalben bevorzugen.

Windeldermatitis

Beschwerden: Dieser Hautausschlag tritt bei Babys vor allem im Gesäßbereich und zwischen den Beinen auf und entspricht einem Kontaktekzem gegen Nässe und Reizung (durch Urin und Stuhl). Zugrunde liegen kann auch eine neurodermitische oder seborrhoische Veranlagung.

Hintergrund: Windeldermatitis entsteht bei empfindlicher Haut durch

- Reizung mit Urin oder Stuhl
- Aufweichung und Quellung der Oberhaut durch windelbedingte feuchte Wärme
- Verbesserte Wachstumsbedingungen für krankmachende Erreger (besonders Hefepilze der Gattung Candida, aber auch Bakterien)
- Austrocknung der Gesäßhaut

Eine Windeldermatitis ist besonders bei Neurodermitiskindern oft durch einen Candidapilzbefall überlagert.

Behandlung: Wichtig ist hier, die Windeln häufig zu wechseln, damit Urin und Stuhl die empfindliche Gesäßhaut des Säuglings nicht schädigen können.

- Achten Sie zusätzlich auf sorgfältige Säuberung der Haut ohne Seife (bei trockener Haut mit ölhaltigen Präparaten). Nach dem vorsichtigen Trockentupfen kann die Haut im Windelbereich noch leicht gefönt werden.

- Hilfreich sind Bäder und Umschläge mit den gerbstoffhaltigen Hamamelisblättern und die Anwendung von wässrigen Lösungen und Lotionen. Salben und Cremes sind nicht geeignet.

- Zuweilen lindern auch Umschläge mit Eichenrinde. 2 TL Rinde mit ¼ Liter Wasser 10 Minuten köcheln, abseihen und auf Körperwärme abkühlen lassen. Auf die betroffene Stelle mit dem lauwarmen Aufguss getränkte Kompressen auflegen.

3) Hautinfektionen durch Bakterien, Viren und Pilze von A - Z

Ist der natürliche Schutz der Haut oder Schleimhaut zerstört, können Erreger in den Körper eindringen. Dies kann im Bereich von Verletzungen oder vorentzündeter Haut sein, etwa bei Akne oder Ekzemen. Um sich im Körper zu vermehren, müssen die Keime das Immunsystem überwinden. Zur Vorbeugung von Infektionen sind daher alle Maßnahmen wichtig, die die Abwehrkräfte stärken.

Abszess

Beschwerden: Bei einem Abszess handelt es sich um eine umschriebene eitrige Entzündung. Es kommt dabei zur Einschmelzung von Gewebe, wobei ein Hohlraum entsteht, der sich mit Eiter füllt. Der betroffene Hautbereich ist geschwollen, verdickt, gerötet und schmerzhaft.

Hintergrund: Verursacher ist meist das Bakterium Staphylokokkus.

Behandlung: Ist die Entzündung nicht sehr stark, kann man sie durch verschiedene naturheilkundliche Maßnahmen lindern und das „Reifen“ des Abszesses beschleunigen, so dass der Eiter abfließen kann.

Will man die Entzündung eines bereits offenen Abszesses bessern, muss ein keimfreier Wundverband angelegt werden. Um zu verhindern, dass zusätzliche Keime in die Wunde gelangen, für Umschläge nur abgekochtes oder destilliertes Wasser verwenden!

- Zur Linderung der Entzündung tränken Sie Kompressen mit Hamamelisabkochung oder Kamillenaufguss, eventuell im Wechsel. Rezepturen finden Sie unter ekzematöse Hauterkrankungen.

- Eine Abkochung aus gemahlene Leinsamen beschleunigt das „Reifwerden“ des Abszesses: 100 Gramm leicht gequetschte Samen in ½ Liter Wasser 4 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Dann in ein Leinensäckchen geben oder ein Leinentuch einschlagen. Mehrmals täglich etwa 20 Minuten einen gut warmen Umschlag auflegen, bis der Abszess aufgeht. Haben Sie sehr trockene Haut, rühren Sie unter die erhitzten Leinsamen 1 TL Olivenöl.

- Bockshornkleeauflagen wirken bei vielen Menschen noch besser als Leinsamen zum „Aufweichen“ und „Aufziehen“ von Abszessen, Furunkeln und festen Geschwüren: 1 EL

gemahlene Bockshornkleesamen mit abgekochtem Wasser zu einem dicken Brei verrühren. Den Brei auf ein Leinen- oder Mulltuch auftragen und warm mehrmals täglich 20 Minuten auflegen. Selten kommt es bei Bockshornkleeauflagen zu allergischen Hautreizungen.

Nachdem sich der Abszess geöffnet und der Eiter entleert hat, unbedingt einen keimfreien Wundverband anlegen, damit die Entzündung gut abheilen kann. Maßnahmen zur Entzündungslinderung wie oben angegeben durchführen.

Hinweis: Bei zunehmender Hautrötung und fehlendem Ansprechen auf die naturheilkundlichen Maßnahmen muss rechtzeitig ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden (Antibiotika, chirurgische Behandlung).

Gürtelrose (Herpes zoster)

Beschwerden: Das Varzellenvirus befällt meist einen einzelnen Nerv im Gesicht oder am Rumpf (seltener an den Beinen), wobei es zu Bläschen auf geröteter Haut und oft starken Nervenschmerzen kommt.

Hintergrund: Ursache ist eine Zweitinfektion mit dem Varzellenvirus, der auch Windpocken verursacht.

Behandlung: Wichtigste Maßnahme ist hier wie bei allen Viruskrankheiten die Stärkung unseres körpereigenen Abwehrsystems. Ein wichtiges Mittel ist dabei der Sonnenhut (Echinacea purpurea) sowie vitamin- und mineralstoffreiche Nahrung.

- Echinacin maximal 2 Wochen lang einnehmen: Bei beginnendem Infekt 50 Tropfen, dann an den ersten beiden Tagen alle 2 Stunden 20-30 Tropfen, anschließend 3mal 30 Tropfen täglich.

- Als Alternative, aber auch zur Vorbeugung dient die folgende Mischung abwehrsteigernder Frischpflanzentropfen: 15 ml Echinaceatinktur, 10 ml Taigawurzeltinktur und 10 ml Thymiantinktur. Im akuten Fall 3mal täglich 25, zur Vorbeugung 20 Tropfen davon mit etwas Wasser verdünnt vor den Mahlzeiten einnehmen. Als Vorbeugungskur 4 Wochen lang einnehmen.

- Zusätzlich sind wie bei jeder Infektion ausscheidungsfördernde Tees hilfreich, etwa ein grüner Hafertee: 2 EL mit $\frac{3}{4}$ Liter Wasser bei geringer Hitze 20 Minuten köcheln lassen

und die ganze Menge über den Tag verteilt trinken. Grüner Hafer wirkt nicht nur entwässernd, sondern auch allgemein kräftigend.

- Auch Hamamelisumschläge oder hochdosierte Hamamelispräparate lindern, äußerlich angewendet, nicht selten die Beschwerden.

- Zuweilen helfen Einreibungen mit Johanniskrautöl.

Hautpilze

Beschwerden: Besonders geschwächte Abwehrkräfte lassen eine Besiedlung mit Hautpilzen zu. Diese bevorzugen Hautstellen mit einem feuchtwarmen Milieu in Faltenbereichen, wie Achselhöhle und Leiste, zwischen den Zehen und im Anal- und Genitalbereich. Kennzeichnend sind oft eine scharf begrenzte, entzündliche Rötung der Haut und Juckreiz.

Hintergrund: Jeder dritte bis vierte Mensch trägt Pilze. Es handelt sich dabei um Sprosspilze der Haut (Dermatophyten) und Hefepilze (besonders *Candida albicans*), die verschiedene Erkrankungen der epidermalen Hornschicht, von Nägeln und Haaren auslösen können.

Allgemeine Ratschläge:

- Wichtigste Maßnahme, auch um einem Rückfall vorzubeugen, ist die Vermeidung von Wärme- und Feuchtigkeitsstau. Tragen Sie nur Kleidung aus atmungsfähigen Naturfasern und luftdurchlässige Schuhe (keine Schuhe aus Plastik oder mit Kunststoffinnensohlen).
- Bei Neigung zu vermehrtem Schwitzen sollten Sie einen antimykotischen Puder verwenden.
- Kleidungsstücke, die mit pilzbefallener Haut in Berührung gekommen sind, wie Socken, Unterwäsche, Handtücher und Waschlappen, täglich wechseln und nach Möglichkeit auskochen.
- Bei Fußpilz die Schuhe regelmäßig mit antimykotischem Puder oder Spray desinfizieren.
- Erkrankte, juckende Stellen nicht aufkratzen, um die Ausbreitung der Pilzsporen zu verhindern.

- Nach dem Waschen, Duschen oder Baden die befallenen Hautstellen, vor allem in den Faltenbereichen, sorgfältig trocknen.
- Vorbeugend sollten Sie auch auf eine Hautpflege mit alkalifreier Seife achten, um den Säureschutzmantel nicht zu zerstören, der die Haut vor Keimen schützt. Sowohl äußerlich als auch innerlich sollte unser Immunsystem intakt sein.

Behandlung: Bei Juckreiz lindern Hamamelispräparate recht zuverlässig. Geben Sie einen Hamamelissud in das Badewasser (1 Liter der Rinden- oder Blätterabkochung), legen Sie mit dem Sud getränkte Kompressen auf oder verwenden Sie Fertigpräparate (wässrige Lösungen für den Kopf-, Anal- und Genitalbereich).

Besonders wichtig bei Pilzbehandlungen ist die ausreichende Behandlungsdauer sowie eine Nachbehandlung von zwischen 3 und 6 Wochen, da es sonst leicht zu einem Rückfall kommen kann.

Hinweis: Hinter einem Pilzbefall können sich auch ernste Krankheiten wie AIDS und Zuckerkrankheit verbergen, die das Abwehrsystem schwächen. Dies sollte im Zweifelsfall unbedingt ärztlich abgeklärt werden.

Spezialität Fußpilz: Man beobachtet ihn besonders häufig, da die Ansteckungsmöglichkeit sehr groß ist: Schwimmbäder, Turnhallen, Duschen, Waschräume. Aber auch zu enge Schuhe, synthetisches Schuh- oder Strumpfmateriale und schweißige Füße begünstigen einen Pilzbefall der Füße.

Beschwerden: Es kommt bevorzugt zwischen den Zehen zu Rötung und Schuppung, oft zu unangenehmem Juckreiz. Der Befall breitet sich manchmal auch auf die Fußsohlen aus.

Behandlung: Neben den unter Hautpilz beschriebenen allgemeinen Maßnahmen ist ein tägliches Fußbad mit Hamamelis- und Salbeiblättern nützlich: Übergießen Sie dazu 3-4 EL der Kräutermischung (1:1) mit 1 Liter kochendem Wasser. 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen und soviel Sud in eine Wanne geben, dass der Fuß bis zum unteren Knöchelrand bedeckt ist. Die Füße 10 Minuten baden. Anschließend die Füße und besonders die Zehenzwischenräume gut trocknen. Dieses Fußbad hilft auch bei Fußschweiß.

Betupfen Sie außerdem mindestens 1 Woche lang 2-3mal täglich nach dem Fußwaschen oder Fußbad die befallenen Stellen mit einigen Tropfen des antimykotisch wirksamen Teebaumöls.

Herpes simplex (Lippenbläschen)

Beschwerden: Bei Herpes handelt es sich um einen virusbedingten Bläschenausschlag an Lippen und Mundwinkeln, der sehr schmerzhaft sein kann, meistens aber in wenigen Tagen abheilt. Es kommt zu Bläschen am Lippenrand, die jucken und brennen, wobei sich die Beschwerden auch auf die Mundschleimhaut, den Naseneingang und die Wangen ausdehnen können. Besonders lästig ist die Herpeserkrankung im Genitalbereich. Auch diese kann, wie der Lippenherpes, immer wieder ausbrechen.

Hintergrund: Herpes simplex Typ I verursacht Lippenbläschen, Typ II Herpeserkrankungen im Genital- und Analbereich. Die Übertragung erfolgt durch Tröpfcheninfektion beim Küssen oder anderen Speichelkontakt (Typ I) sowie durch Geschlechtsverkehr (Typ II). Die Erkrankung kommt meist bei einer momentanen Schwächung des Immunsystems zum Ausbruch.

Nach der Erstinfektion, die oft bereits im Kindesalter erfolgt, bleiben etwa 60% der einmal befallenen Menschen lebenslang Virusträger. Die Viren bleiben in Nervenknäuten „auf der Lauer“, um bei verminderter Abwehrkraft, etwa bei einer Grippe, nach intensiver Sonneneinstrahlung, während der Monatsregel oder bei starken seelischen oder körperlichen Belastungen, wiederum auszubrechen und die typischen Bläschen hervorzurufen.

Gefährlich sind eine Ausbreitung der Herpesinfektion bei Neurodermitis, die durch Herpesviren hervorgerufene Hirnhautentzündung und die Allgemeininfektion des Neugeborenen.

Behandlung: Wichtigste therapeutische Maßnahme ist die Kräftigung und Stärkung des Körpers sowie die Anregung des Immunsystems. Sonnenhut stimuliert dabei die körpereigene Abwehr (siehe „Gürtelrose“ oben). Achten Sie außerdem besonders auf vitamin- und mineralstoffreiche Nahrung.

- Bei Herpes hilft Hamamelis aufgrund seiner entzündungswidrigen, leicht antiviralen Wirkung. Die Anwendung geschieht je nach Ort des Herpesbefalls durch Spülungen, Kompressen und Umschläge mit Blätteraufguss oder Rindenabkochung und innerlich als Tee (siehe oben). Für die äußerliche Anwendung kann man die Umschläge statt mit Aufguss oder Abkochung auch mit wässrigen Fertigpräparaten bereiten.

- Häufig lindert auch das Auftragen von wenig antiviralem ätherischem Melissenöl in Johanniskrautöl (Mischung aus 20 Tropfen Melissenöl in 30 ml Johanniskrautöl) die

Beschwerden. Nur reines Melissenöl verwenden, das allerdings teuer ist. Ein Fertigpräparat aus Melissenextrakt ist Lomaherpan.

Folgende Maßnahmen helfen, einem Rückfall vorzubeugen:

- Körperliche Abhärtung
- Mögliche bekannte Auslösefaktoren meiden wie intensive Sonneneinstrahlung (Lichtschutz), körperliche und seelische Überanstrengung
- Neurodermitiker sollten den Kontakt mit akut Herpeskranken meiden. Beim ersten Prickeln sollte gleich ein wirksames Präparat angewendet werden. Innerliche Maßnahmen zur Abwehrstärkung ergreifen.

Intertrigo (Wundreiben)

Beschwerden: Durch Schweißneigung bilden sich in Körperfalten (Achselhöhlen, Gesäßfalten, im Geschlechts- und Analbereich, in der Leiste, unter den Brüsten) sogenannte „feuchte Kammern“, in denen sich Bakterien, zuweilen auch Candidapilze ansiedeln. Die betroffenen Stellen jucken und brennen, sie sind stark gerötet mit scharfer Begrenzung und nässender Oberfläche.

Behandlung: Wichtig ist, sich ohne Seife zu waschen und einen mit Hamamelisrindenabkochung getränkten Gaze- oder Leinenstreifen zwischen die Hautfalten zu legen. In Körperfalten nur Fertigpräparate in Form wässriger Lösungen anwenden, keine Salben oder Cremes.

4) Hautschäden durch äußere Einwirkung

Darunter sind alle Beeinträchtigungen der Haut zusammengefasst, die durch äußerliche Faktoren entstanden sind, wie Verletzungen, traumatische Ereignisse oder wetterbedingte Einflüsse.

Wunden

Unter Wunden versteht man die Trennung zusammenhängender Gewebe unter Substanzverlust. Durch Hitze oder Kälte und chemische Stoffe verursachte Wunden weisen je nach Einwirkungsintensität unterschiedliche Grade an Gewebszerstörung auf.

Für die Wundbehandlung ist von fundamentaler Bedeutung, dass die Haut wie kaum ein anderes Organ in der Lage ist, sich zu regenerieren und aus eigener Kraft zu heilen.

Da die Haut stets mit Keimen besiedelt ist, muss man für jede Wunde eine Keimbesiedelung annehmen. Die Keime werden in der Regel durch die Mechanismen der lokalen Abwehr unterdrückt.

Allgemeine Wundversorgung:

Jede ernsthafte, größere oder stark blutende Hautverletzung bedarf selbstverständlich ärztlicher Versorgung. Bei kleineren Wunden, Kratzern und Abschürfungen kann die Virginische Zaubernuss gute Dienste leisten. Aber auch hier sollten Sie bei einer Verschlimmerung der Entzündung einen Fachmann aufsuchen.

Vorbeugend sollten Sie Ihren Tetanusschutz durch eine Impfung auffrischen, wenn dies notwendig ist.

Grundsätzlich besteht bei jeder Wunde Infektionsgefahr. Kochen Sie daher das für die folgenden Rezepte benötigte Wasser 20 Minuten ab, um die zusätzliche Infektionsquelle durch keimhaltiges Wasser auszuschalten. Benutzen Sie für Umschläge sterile, luftdurchlässige Kompressen, Pflaster oder Binden.

Hamamelis in der Wundversorgung:

- Hamamelis wirkt bei kleineren Wunden, besonders bei kleineren Stich- und Schürfwunden recht zuverlässig. Verwenden Sie für Kompressen eine lauwarmer bis kalte Abkochung aus 1-2 EL Hamamelisrinde auf ½ Liter Wasser (10-15 Minuten köcheln lassen). Mehrmals täglich eine Kompresse mit dem lauwarmen bis kalten Sud tränken und auf die Wunde legen. Auch eher wässrige Hamamelispräparate sind geeignet.

- Hautrisse und Mundwinkelrhagaden sowie raue und rissige Hände können ebenfalls mit Umschlägen mit Hamamelisabkochung behandelt werden. Meist sind hier Hamamelislotionen, -salben und -cremes besser geeignet.

- Sehr wirksam bei schlecht heilenden Wunden, die kaum auf andere Heilmittel ansprechen, ist Sonnenhutextrakt oder verdünnte Sonnenhuttinktur. Den Sonnenhut, der bei uns vor allem als abwehrsteigerndes Mittel verwendet wird, verdanken wir wie die

Hamamelis den nordamerikanischen Indianern. Man gibt ½ EL der Tinktur auf ¼ Liter abgekochtes Wasser und trinkt damit Umschläge. Mehrmals täglich anlegen.

- Ein altes Hausmittel bei Wunden, Schnittwunden und Geschwüren ist das feine Häutchen, das jede Schicht einer Speisezwiebel voneinander trennt; es ist ein ausgezeichneter antiseptischer Verband. Auf die Wunde legen, mit einer Gaze schützen und verbinden.

Frostbeulen

Beschwerden: Frostbeulen entstehen nach wiederholter längerer Kälteeinwirkung. Sie sind unscharf begrenzt, am Rand zuweilen hell- bis dunkelviolettfärbt und von teigiger Beschaffenheit. Die Oberhaut ist gespannt und glänzend. Frostbeulen jucken und schmerzen und neigen zur Blasenbildung und geschwürigen Öffnung.

Behandlung: Die adstringierende, entzündungshemmende, zusammenziehende Kraft von Hamamelis in Form von Umschlägen oder Fertigpräparaten ist oft hilfreich.

Insektenstiche

Beschwerden: Insektenstiche werden in unseren Breiten meist durch Mücken, Bremsen, Bienen oder Wespen verursacht.

Mücken- und Bremsenstiche jucken heftig, röten sich, schwellen an, bei allergischer Veranlagung können auch Blasen entstehen.

Bienen- und Wespenstiche sind meist schmerzhafter und stärker geschwollen, oft juckend. Bei manchen Menschen können sie auch aufgrund einer Allergie lebensbedrohliche Zustände mit starken Schwellungen und schlechtem Allgemeinbefinden hervorrufen, die eine sofortige notfallmäßige ärztliche Behandlung erfordern. Menschen mit dieser Veranlagung ist eine Hyposensibilisierung nach eingehender allergologischer Beratung unbedingt anzuraten.

Behandlung: Bei Bienenstichen immer zunächst den Stachel entfernen. Auf allen Stichen Hamamelis in Form von Umschlägen mit einer Abkochung oder wässrigen Fertigpräparaten anwenden.

- Hilfreich bei Wespen- und Bienenstichen sind außerdem zwei ebenso einfache wie wirksame desinfizierende und abschwellende Hausmittel: Über den Stich frisch gepressten Zitronensaft träufeln oder auf die Stichstelle eine aufgeschnittene rohe Zwiebel legen und mit z.B. einer Binde fixieren.

- Rezept für ein Insektenöl: Je 25 Tropfen Lavendelöl und Teebaumöl in 100 ml Olivenöl geben und gut vermischen. Einige Tropfen davon auf die Stichstelle geben. Die Mischung wirkt oftmals auch insektenabwehrend und kann daher auf unbedeckter Haut auch vorbeugend angewendet werden.

Sonnenbrand

Beschwerden: Bei einem Sonnenbrand ist die Haut gerötet, geschwollen und brennt. In schweren Fällen kann es auch zu Fieber und Blasenbildung kommen.

Hintergrund: Sonnenbrand ist die Folge von kurzzeitiger übermäßiger Sonneneinstrahlung. Dazu kommt es, wenn die Haut weder durch ausreichende Pigmentbildung noch Verdickung der Hornschicht (Lichtschwiele) auf die intensive Einstrahlung vorbereitet war. Neben der Strahlendosis spielt auch die individuelle Lichtempfindlichkeit eine wichtige Rolle. Rothaarige, grünäugige Menschen (keltischer Typ) und blonde, blauäugige Menschen mit heller Haut bekommen leichter einen Sonnenbrand als dunkelhaarige.

Langzeitige kräftige Sonneneinwirkung über Jahre hinweg führt zu vorzeitiger Hautalterung mit rauer, faltiger und gelblicher Haut und verstärkt das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken.

In erster Linie ist unvernünftiges Verhalten, wie zu lange und intensive Sonnenbäder und mangelhafter Lichtschutz, für die Entstehung der genannten Schäden verantwortlich. Die weltweite Reduzierung der Ozonschicht erhöht zudem die Gefahr einer schädigenden Einwirkung der Sonnenstrahlung. Achten Sie daher unbedingt auf ausreichenden Sonnenschutz und maßvollen Umgang mit der Sonne.

Vorbeugende Maßnahmen:

- Gewöhnen Sie die Haut langsam an die Sonne, frönen Sie nicht dem Sonnenkult.
- Gehen Sie nicht in der Mittagszeit 11-15 Uhr ohne Lichtschutz in die pralle Sonne.

- Wer starke Sonneneinstrahlung nicht vermeiden kann, sollte ein Sonnenschutzpräparat mit hohem Lichtschutzfaktor auf die unbedeckte Haut und die Lippen auftragen. Ohren, Nase, Lippen und Handrücken sind besonders zu berücksichtigen. Achten Sie dabei auf Schutz gegen UV-A und UV-B-Strahlen.
- Tragen Sie das Lichtschutzpräparat 45 Minuten vor dem Sonnenbad gleichmäßig und in ausreichender Menge auf. Denken Sie auch daran, dass der Sonnenschutz erneuert werden muss, nachdem Sie im Wasser waren. Besser vertragen als chemische Lichtfilter werden oft Produkte auf Mikropigmentbasis. Wählen Sie einen hohen Lichtschutzfaktor.

Behandlung: Linderung bei leichtem Sonnenbrand bringt eine Quarkauflage: 250 Gramm Quark mit ½ Tasse Hamamelisblätterttee (2-3 TL auf ¼ Liter Wasser als Aufguss) verrühren und für 10-20 Minuten in den Kühlschrank stellen. Anschließend auf ein Leinentuch streichen und dieses auf die geröteten Stellen legen. Diese Anwendung 2mal täglich 20-30 Minuten durchführen. Auch Umschläge mit kühlem Hamamelistee oder wässrigen Fertigpräparaten können helfen.

Verbrennung, Verbrühung

Beschwerden: Je nach der Stärke der Verbrennung unterscheiden sich die Symptome. Eine Verbrennung teilt man in folgende Grade ein:

Grad 1: Hautrötung, brennender Schmerz, eventuell Schwellung

Grad 2: zusätzlich Blasenbildung

Grad 3: Absterben des betroffenen Gewebe.

Sonnenbrand ist ein Beispiel für eine Verbrennung 1. oder 2. Grades.

Hintergrund: Unfälle im Haushalt sind die häufigsten Ursachen für Verbrennungen und Verbrühungen. Oftmals liegen bei einer Verbrennung mehrere Grade gleichzeitig vor. Im Zweifelsfall sollte man immer einen Arzt aufsuchen. Großflächigere Verbrennungen und solche 3. Grades gehören in unverzügliche ärztliche Behandlung.

Behandlung: Bei leichteren Verbrennungen und Verbrühungen ersten bis zweiten Grades den betroffenen Hautbezirk so schnell wie möglich für 10-15 Minuten unter fließendes kaltes Wasser halten. Kleine Blasen nicht öffnen, da sie einen körpereigenen sterilen Verband darstellen.

Anschließend verwenden Sie kühle Hamamelisabkochungen für Umschläge oder wässrige Fertigpräparate. Für die Nachbehandlung von Verbrennungen haben sich auch homöopathische Hamamelissalben bewährt.

Bei kleineren Verbrennungen helfen auch mit Johanniskrautöl getränkte Kompressenauflagen. Qualitativ hochwertige Öle bekommen Sie in der Apotheke.

Wundliegen

Beschwerden: Bei bettlägerigen Patienten kommt es zuweilen durch anhaltenden Druck auf eine Stelle zum Wundliegen, besonders häufig am Sitzbein, Steißbein, an der Hüfte, den Fersen oder dem Fußaußenknöchel. Erstes Anzeichen ist eine dauerhafte Rötung. Erfolgt dann keine fachgerechte Pflege mit Druckentlastung, können sich zunächst Blasen, später Geschwüre (Decubitus) bilden.

Behandlung: Im ersten Stadium können neben der richtigen Lagerung Hamamelisfertigpräparate helfen.

Verstauchung, Verrenkung

Beschwerden: Sie sind die Folge einer starken Überdehnung oder Drehung eines Gelenks, beispielsweise durch Umknicken des Fußes, durch Verdrehen des Kniegelenkes oder durch die Stauchung von Gelenken wie dem Handgelenk, wodurch Gelenkteile wie Bänder und Sehnen überdehnt werden. Es kommt zu Schwellung, Bluterguss und Funktionseinschränkung des Gelenks.

Behandlung: Lassen Sie von einem Fachmann bald den Schweregrad der Verletzung beurteilen. Nicht selten werden ernsthafte Verletzungen des Band- und Muskelapparates nicht erkannt und daher falsch behandelt, was zu Folgeschäden und möglicherweise dauerhaften Funktionseinschränkungen führen kann.

- Bei jeder Form einer Verstauchung, Prellung und Verrenkung ist die allerwichtigste und erste Maßnahme, um die Schwellung einzudämmen, das Kühlen. Außer Eis kann man auch gelhaltige Packungen verwenden, die man in der Apotheke erhält und im Tiefkühlfach aufbewahrt. Ein entsprechend dickes Tuch zwischen Eisbeutel und Haut

legen, damit es nicht zu Erfrierungen kommt. Nach 20 Minuten Kühlung eine mindestens ebenso lange Pause machen, dann wieder kühlen.

- Zwischendurch Kaltwasserumschläge mit Arnikatinktur (1 EL auf ¼ Liter Wasser) auflegen. Noch besser sind oft Umschläge aus Beinwell- und Arnikatinktur (je 1 EL auf ½ Liter Wasser).

Arnika ist in diesem Fall Mittel der Wahl. Grundsätzlich sind zwar allergische Reaktionen möglich, aber doch recht selten. Auch an den Tagen nach der Verletzung weiterhin mehrmals täglich Arnikaumschläge durchführen.

- Auch Hamamelisumschläge sind wirksam (kühle Umschläge mit einer Rindenabkochung). Nach Abklingen der ersten akuten Erscheinungen zusätzlich Fertigpräparate anwenden.

- Die Anwendung von Hamamelis in Form von Umschlägen, Bädern oder Fertigpräparaten lindert auch Beinbeschwerden (kühlend), Blutergüsse und Muskelrheuma. Auch bei Nervenschmerzen können Hamamelisumschläge zur Linderung der Schmerzen versucht werden.

- Bei größeren Verletzungen hilft die Einnahme von Präparaten mit dem fibrinspaltenden Ananasenzym Bromelain (Fibrin wird bei entzündlichen Prozessen und Ödemen im entzündeten Gewebe abgelagert). Die Tagesdosierung sollte zwischen 80 und 300 mg Rohbromelain betragen. Das Enzym beeinflusst die Blutgerinnung und sollte daher nicht bei verstärkter Blutungsneigung und in der Schwangerschaft angewendet werden.

5) Hamamelis bei Schleimhauterkrankungen

Haut und Schleimhaut, die Stellen, an denen unser Körper Kontakt mit der Außenwelt hat, sind besonders anfällig für Infektionen. Das gilt vor allem für die Schleimhäute an den Eintrittspforten unseres Körpers - Mund und Rachen, Magen und Darm, Nase und Atemwege, Vagina. Aus diesem Grund sind die Schutzmechanismen des Immunsystems dort auch besonders ausgeprägt. Abwehrzellen schützen uns vor ungebetenen Eindringlingen wie Bakterien, Viren und Pilzen sowie vor verschiedensten Giftstoffen. Das Immunsystem entsorgt auch freie Radikale, aggressive Substanzen, die vermehrt bei

Entzündungen, aber auch während der normalen Stoffwechselprozesse unseres Körpers entstehen.

Die entzündungswidrigen, zusammenziehenden, antimikrobiellen und antioxidativen Eigenschaften der Virginischen Zaubernuss sind gut geeignet, Beschwerden der Schleimhäute zu lindern.

Aphten

Beschwerden: Unter Aphten versteht man umschriebene wunde Stellen der Mundschleimhaut mit einem weißlichen Belag. Sie befinden sich im Bereich der Zunge, Lippen, Wangenschleimhaut, des weichen Gaumens oder Zahnfleisches und können sehr schmerzhaft sein.

Hintergrund: Man kennt die Entstehungsursache nicht, vermutet aber geschwächte Abwehrlage, Infektionen oder ernährungsbedingte Ursachen. Meist heilen Aphten nach Tagen oder Wochen von selbst aus.

Sind sie stärker ausgeprägt, können ein ausgeprägter Herpes-simplex-Befall oder ein Herpes-zoster-Befall zugrunde liegen. Auch eine Infektion mit Maul- und Klauenseuche (durch Kontakt mit infizierten Tieren oder Aufnahme infizierter Rohmilch, Butter oder Käse) kann starken Aphtenbefall verursachen. In den genannten Fällen ist ein Fachmann zu Rate zu ziehen.

Behandlung: Lokale Mundspülungen mit unverdünnter Hamamelis- oder Salbeiblätterabkochung haben sich gut bewährt. Bei stärkeren Entzündungen diese Heiltees mit Kamillentee abwechseln. Oder Sie verwenden eine Teemischung zu gleichen Teilen aus Hamamelisblättern, Salbeiblättern und Kamillenblüten.

Die Tees zum Spülen stellen Sie folgendermaßen her:

- Hamamelis- oder Salbeiblätterabkochung: 2-3 TL der jeweiligen Blätter in $\frac{1}{4}$ Wasser geben, erhitzen und 10-15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, abseihen und mehrmals täglich damit spülen.

- Aufguss mit Kamillenblüten oder der Teemischung: 2-3 TL Kamillenblüten oder der Mischung aus Hamamelisblättern, Kamillenblüten und Salbeiblättern zu gleichen Teilen mit $\frac{1}{4}$ Liter kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Mehrmals täglich damit spülen.

Durchfall

Beschwerden: Bei Durchfall kommt es zur häufigen und gesteigerten Entleerung breiigen oder wässrigen Stuhls.

Hintergrund: Auslöser ist meist eine viral oder bakteriell verursachte Entzündung der Magen- und Darmschleimhaut. Darüber hinaus können auch verdorbene oder schleimhautreizende Nahrungsmittel, Krankheitskeime, Giftstoffe wie Bakterientoxine, Arzneimittel wie Antibiotika oder Abführmittel, kalte Getränke bei sommerlicher Hitze, stressbedingte Übererregbarkeit, Mangel an Verdauungsenzymen, akute und chronische Darm- oder Gallenblasenerkrankungen Durchfall auslösen. Die Ursache im Einzelfall abzuklären ist Aufgabe eines erfahrenen Therapeuten.

Hinweis: Bei jeder Form von Eiter-, Blut- oder Schleimbeimengung im Stuhl und bei schweren oder länger als 3 Tagen dauernden Durchfällen ist unverzüglich ein Fachmann zu konsultieren.

Bei schweren Durchfällen besteht die Gefahr der Austrocknung mit drohendem Kreislaufkollaps. In diesen Fällen ist dringend auf eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit und Elektrolyten zu achten. Bilanzierte Trinklösungen zu diesem Zweck erhalten Sie in der Apotheke.

Allgemeine Ratschläge bei einfachem Durchfall:

- Günstig ist es an den ersten beiden Tagen zu fasten.
- Zum Aufsaugen der Bakteriengifte (Toxine) und zur Beruhigung der entzündeten Schleimhäute eignen sich Aktivkohle oder Heilerde: 2-4mal täglich 1-2 TL (je nach Schweregrad des Durchfalls) Aktivkohle oder Heilerde in etwas Wasser oder einem gerbstoffhaltigen Kräutertee einnehmen.
- Nach dem Fasten mit leichtverdaulicher Kost beginnen: geriebene Äpfel, Haferschleimsuppe, Zwieback oder Bananen. Äpfel enthalten Pektine, die eine ähnlich giftbindende Wirkung haben wie Kohle, wenn auch schwächer.
- Nach Abklingen der akuten Beschwerden auf leichtverdauliche, fett- und eiweißarme Kost überwechseln, jedoch keine Rohkost und keinen Zucker essen. Zwischendurch getrocknete Heidelbeeren kauen.

Behandlung: Die genannten therapeutischen Maßnahmen sind bei verschiedenen Formen von Darmentzündung zur Therapie oder unterstützend geeignet, sollten im Bedarfsfall aber mit dem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker abgesprochen werden.

Ideal ist bei Durchfall 1 Tasse Hamamelisblätter- oder -rindentee im Wechsel mit 1 Tasse Kamillentee zu trinken. Die gerbstoffhaltige Hamamelis wirkt zusammenziehend und verdichtend auf die entzündeten Darmschleimhäute, die Kamille allgemein entzündungswidrig und krampflindernd. Kamille ist bei jeder Form von verdorbenem oder gereiztem Magen geeignet.

- Zubereitung der Hamamelistees: 2 TL (Kinder 1 TL) Hamamelisblätter mit $\frac{1}{4}$ Liter kochendheißem Wasser übergießen und nach 10 Minuten abseihen. 2-3 Tassen täglich zwischen den Mahlzeiten trinken, bei empfindlichem Magen nach den Mahlzeiten.

- Für die stärkere, aber zuweilen auch magenreizende Hamamelisrindenabkochung erhitzen Sie 1 TL Rinde mit $\frac{1}{4}$ Liter Wasser und lassen das Ganze 10-15 Minuten köcheln. 2-3 Tassen täglich zwischen den Mahlzeiten trinken, bei empfindlichem Magen nach den Mahlzeiten.

- Zubereitung des Kamillenblütenaufgusses: 2 TL Blüten (Kinder 1 TL) mit $\frac{1}{4}$ Liter kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. 3 Tassen täglich ungesüßt trinken.

- Liegen neben dem Durchfall Blähungen und Krämpfe vor, wechseln Sie den Hamamelistee mit einer Teemischung zu gleichen Teilen aus Kamillenblüten, zerstoßenen Fenchelsamen und Gänsefingerkraut ab. Dosierung 2 TL der Mischung, Zubereitung wie Kamillenblütentee.

- Sehr hilfreich sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern ist Hafer-Kamillen-Hamamelis-Schleim: Kochen Sie dazu Haferflocken, bis Sie einen dünnen Schleim erhalten. Geben Sie in 1 Liter fertigen Haferschleim 1 EL entzündungslindernde Kamillenblüten und 1 EL gerbstoffhaltige Hamamelisblätter (Kinder bis zum Schulkindalter 1-2 TL Kamillenblüten und 1 TL Hamamelisblätter). 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Den Hafer-Kräuter-Schleim in einer Thermoskanne warm halten und stündlich $\frac{1}{2}$ Tasse trinken.

Hinweis: Hamamelisaufguss und -abkochung sollten nicht über die Dauer der Beschwerden hinaus eingesetzt werden, da es aufgrund des Gerbstoffgehalts, besonders bei empfindlichem Magen, zu Reizungen der Magenschleimhaut kommen kann.

Entzündungen im Mund- und Rachenraum

Beschwerden: Die Rachenschleimhaut ist gerötet, es brennt und kratzt im Hals. Nicht selten sind die Mandeln mitbeteiligt, so dass Schluckbeschwerden auftreten. Bei Heiserkeit sind zusätzlich die Stimmbänder und der Kehlkopf betroffen.

Hintergrund: Zu Entzündungen im Rachenbereich kommt es meist im Rahmen einer allgemeinen, durch Viren verursachten Erkältung.

Entzündungen der Mundschleimhaut gehen ebenfalls meist mit Infektionen einher, besonders des Magen-Darm-Traktes.

Der Entzündung können aber auch allergische Ursachen zugrunde liegen. In diesem Fall ist die wichtigste Maßnahme, den Auslöser herauszufinden, sei dies die Zahnpasta, das Mundwasser oder bestimmte Nahrungsmittel. Leichtere Entzündungen mit weißen Belägen können auf einen Candidabefall hinweisen.

Hinweis: Für Laien ist eine erkältungsbedingte Rachenentzündung oft nicht leicht von einer bakteriellen Mandelentzündung zu unterscheiden. Bessern sich daher die Beschwerden durch Ihre Behandlung nicht innerhalb von spätestens 3 Tagen, suchen Sie einen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Behandlung: Das Gurgeln und Spülen mit Heilpflanzentees gehört zu den ältesten und verbreitetsten Heilpflanzenanwendungen überhaupt. Es fördert die Durchblutung, lindert Entzündungen und steigert die lokale Abwehr.

- Das Gurgeln und Spülen mit gerbstoffhaltigem Hamamelistee ist besonders bei chronischen Entzündungen wirksam. Die Gerbstoffe ziehen die Schleimhäute zusammen, indem Sie sich mit den Eiweißen der Schleimhaut zu einer Schutzschicht verbinden.

- Bei chronischen Entzündungen empfiehlt sich abwechselndes Spülen und Gurgeln von reizmilderndem Eibischwurzeltee mit gerbstoffhaltigem Hamamelisrindentee. Dafür 3-4 TL zerkleinerte, getrocknete Eibischwurzel beziehungsweise 2 TL Hamamelisrinde mit ¼ Liter Wasser übergießen und 10-15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, dann abseihen. Mehrmals täglich abwechselnd mit dem lauwarmen Sud von Eibisch im Wechsel mit Hamamelis Spülen und Gurgeln.

- Bei einer akuten Entzündung ist die folgende Pflanzenmischung besonders hilfreich: Kamillenblüten, Salbei- und Hamamelisblätter zu gleichen Teilen mischen und 3 TL mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und alle 2

Stunden mit dem lauwarmen Tee gurgeln und spülen. Aber auch Hamamelistee allein hilft recht zuverlässig (Rezepte für einen Rindenspültee siehe oben).

- Hamamelistinktur, die Sie in der Apotheke erhalten, ist ebenfalls zum Spülen und Gurgeln geeignet: Geben Sie 40 Tropfen davon auf 1 Glas lauwarmes Wasser und spülen und gurgeln Sie damit mehrmals täglich.

- Ein altes Hausmittel bei akuten Halsschmerzen und Heiserkeit sind Halswickel. Testen Sie, ob Ihnen kalte Essigwasser- oder warme Heublumenwickel mehr Linderung verschaffen. Warm hilft bei chronischen, kalt bei akuten Entzündungen.

Für einen warmen Heublumenwickel übergießen Sie 1 Handvoll Heublumen mit ½ Liter kochendem Wasser und lassen 10 Minuten ziehen. Anschließend ein langes Tuch zur Hälfte in den Sud tauchen, einmal um den Hals wickeln, dann die trockene Hälfte darüber wickeln. Zum Schluss einen Wollschal oder ähnliches einmal um den Hals wickeln. Den Wickel 30 Minuten einwirken lassen.

Den kalten Essigwickel führen Sie entsprechend durch, man nimmt für ¼ Liter kaltes Wasser 3-4 EL Essig. Den Wickel abnehmen, wenn er warm geworden ist.

Entzündung des Zahnfleisches

Beschwerden: Der Zahnfleischrand ist gerötet und geschwollen, außerdem schmerzt es. Zuweilen kommt es beim Biss in ein „knackiges“ Lebensmittel zu Blutungen.

Hintergrund: Die Ursachen einer Zahnfleischentzündung können mechanischer oder bakterieller Natur sein - beispielsweise schlecht sitzende Zahnprothesen, zu heiße Speisen oder Bakterien im Zahnbelag. Ist Zahnstein die Ursache, muss dieser vom Zahnarzt entfernt werden.

Behandlung: Oft heilend und zumindest lindernd wirken bei Zahnfleischentzündungen abwechselnde Hamamelis- und Kamillenteespülungen. Mehrmals täglich abwechselnd damit spülen (Rezepte siehe oben „Entzündungen des Mund- und Rachenraums“). Da Zahnfleischentzündungen oft mit kleineren Blutungen einhergehen, kommt auch die blutstillende und wundheilende Eigenschaft von Hamamelis zum Tragen.

Scheidenentzündung

Beschwerden: Es treten Rötung, Schwellung, auch Juckreiz und oft weißlicher Ausfluss auf. Bei diesem handelt es sich um eine entzündungsbedingte Absonderung von wässrigem bis gelbem Sekret aus der Scheide.

Hintergrund: Vor einer Selbstbehandlung sollten grundsätzlich die Ursachen gynäkologisch abgeklärt werden. Meist sind die Auslöser einer Scheidenentzündung Bakterien oder Pilze, besonders wenn das körpereigene Abwehrsystem geschwächt und die natürliche Bakterienflora im Bereich der Vagina beispielsweise durch Antibiotikaeinnahme gestört wurde.

Behandlung: Handelt es sich um eine einfachere Ursache, beispielsweise leichtere Entzündungen infolge chronisch kalter Füße, seelischem Stress, Baden im kalten Wasser, mangelnder Hygiene, Pessare oder ähnliches, kann nach Absprache mit dem Arzt als Selbstbehandlung eine Scheidenspülung versucht werden. Verwenden Sie dafür allerdings nur abgekochtes Wasser! Unsachgemäße Durchführung kann die Entzündung verstärken.

- Spülung bei leichteren Reizungen und Entzündungen: Kamillenblüten und Hamamelisblätter im Verhältnis 1:1 mischen, 3 EL davon mit 1 Liter abgekochtem Wasser (20 Minuten kochen lassen) übergießen und nach 10 Minuten abseihen. Mit dem lauwarmen Sud den Scheidenbereich 1 Woche lang 1-2mal täglich spülen.

- Anstatt der Spülung können Sie auch 1mal täglich ein Sitzbad nehmen, wenn Ihnen der Gynäkologe ein Bad gestattet. Bereiten Sie eine Hamamelisblätter- oder -rindenabkochung (3 EL Blätter oder 2 EL Rinde auf 1 Liter) und geben Sie den Sud in das Badewasser.

- Bei Entzündungen der Schamlippen legen Sie zweimal täglich mit einer Hamamelisabkochung getränkte Kompressen auf.

- Parallel zu den oben beschriebenen Maßnahmen sollten Sie sich vom Apotheker die Tinkturen von Wermut, Salbei, Thymian, Schafgarbe und Brennnessel zu gleichen Teilen mischen lassen. Nehmen Sie von diesen kräftigenden, entzündungslindernden und ausscheidungsfördernden Pflanzentropfen 3mal täglich 20 Tropfen mit wenig Wasser verdünnt vor dem Essen ein. Vor dem Schlucken etwas im Mund behalten.

Wunden im Mund- und Zahnbereich

Beschwerden: Es kommt zu leichteren Blutungen infolge von Verletzungen oder Wunden im Mundbereich und zu Zahnfleischbluten.

Behandlung: Aufgrund ihrer blutstillenden, entzündungswidrigen und zusammenziehenden Eigenschaften stillt die Virginische Zaubernuss leichtere Blutungen oft erstaunlich gut.

- Spülen Sie mehrmals täglich mit einer Abkochung aus Hamamelisblättern (milder) oder Hamamelisrinde. Bringen Sie dafür 2 TL Rinde oder 3 TL Blätter in ¼ Liter Wasser zum Kochen und lassen das Ganze 10-15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln.

- Zum Spülen bei Blutungen können Sie auch Hamamelistinktur verwenden. Geben Sie 40 Tropfen Tinktur auf 1 Glas lauwarmes, zuvor abgekochtes Wasser und spülen Sie damit mehrmals täglich.

- Zusätzlich können Sie das Homöopathikum einnehmen. Bei akuten Blutungen Hamamelis D2, mehrmals täglich 5-10 Tropfen.

Hinweis: Größere Wunden und Verletzungen müssen selbstverständlich ärztlich versorgt werden, Blutungen im Zusammenhang mit Zahnfleisch- oder Zahnerkrankungen zahnärztlich. Aber auch hier kann Hamamelis begleitend zur ärztlichen Therapie helfen.

6) Hamamelis bei Krampfadern und Hämorrhoiden

Hamamelis ist aufgrund ihrer adstringierenden und entzündungswidrigen Eigenschaften ein sehr wirksames naturheilkundliches Therapeutikum bei allen Stauungen im venösen System, bei Krampfadern und Hämorrhoiden. Die Anwendung geschieht in Form von Umschlägen oder mit Fertigpräparaten.

Krampfaderbeschwerden

Beschwerden: Bei Krampfadern verändert sich die Wandstruktur venöser Gefäße, sie werden dehnbarer, so dass die Venenklappen, die den Rückfluss des Blutstroms verhindern sollen, ihre Funktion einbüßen. Das venöse Blut staut sich in die Beinvenen zurück, es kommt zur bleibenden Erweiterung oder Verlängerung oberflächlicher Venen. Man sieht bläulich gefärbte Stränge, besonders im Bereich der Unterschenkel sowie Unterschenkelschwellungen (Ödeme). Bei jahrzehntelangen Stauungen kann es, vor allem nach Thrombosen, zu Unterschenkelgeschwüren („offenen Beinen“) kommen.

Hintergrund: In Deutschland leiden mehr als 12 Millionen Menschen unter Venenerkrankungen, nahezu 1 Million haben ein venös bedingtes Unterschenkelgeschwür. Krampfadern betreffen überwiegend die Beinvenen. Frauen mit Kindern sind häufiger und schwerer betroffen als Männer, ältere stärker als junge Menschen.

Erbanlagen zur Bindegewebsschwäche, stehende oder sitzende berufliche Tätigkeit, ständig warmes Raumklima oder Fußbodenheizungen, Übergewicht und Schwangerschaft spielen als Auslöser oder verschlechternd eine Rolle. Oft liegen gleichzeitig Hämorrhoiden vor.

Zu Beginn eines Venenleidens schwellen durch den erhöhten Druck im Gebiet der kleinen Blutgefäße Knöchelbereich und Unterschenkel leicht an. Nachts verschwinden diese Schwellungen meist wieder völlig. Schreitet der Prozess fort, verschlimmern sich die Ödeme, wodurch Venenentzündungen und Geschwüre begünstigt werden.

Eine Venenentzündung äußert sich durch ziehende Schmerzen in der Wade oder im ganzen Bein, die entzündeten Venenstränge verhärten sich, oft ist die darüberliegende Haut gerötet. Das Bein schwillt an und schmerzt, häufig schon bei der kleinsten Bewegung. Auch Fieber kann auftreten.

Krampfadern sind aber oft auch ein Zeichen dafür, dass tiefer liegende Venen überlastet oder in ihrer Funktion gestört sind. Es kommt dann zu einem Rückstau in die oberflächlichen Venen hinein und dadurch erst zur Ausbildung oberflächlicher Krampfadern.

Bei Verstopfungen und Entzündungen der tiefer liegenden Venen (Thrombosen) ist unbedingt ein Arzt aufzusuchen, da die Gefahr besteht, dass sich Gerinnsel von der Venenwand lösen und mit dem Blutstrom weggespült werden - mit dem Risiko einer

Embolie: Das Gerinnsel gelangt mit dem Blut in die Lunge und verstopft dort ein Blutgefäß. Aber auch oberflächliche Entzündungen neigen dazu fortzuschreiten, sind jedoch selten mit Komplikationen verbunden.

Wichtig ist hier eine fachgerechte ärztliche oder heilpraktische Diagnose und Therapie. Erst danach können naturheilkundliche Maßnahmen mit Absprache unterstützend eingesetzt werden.

Allgemeine Maßnahmen bei Venenkrankheiten:

Krampfadern sind kein kosmetisches Problem, sondern ein Risikofaktor für das Entstehen ernster Venenerkrankungen, wie einer Entzündung oder Thrombose. Ist die Thrombose einmal da, drohen lebenslang schwere Folgezustände wie chronische Venenfunktionsstörungen mit Beinschwellung, Unterschenkelgeschwür oder gar Lungenembolie.

- Ungünstig ist Sitzen oder Stehen, gut Laufen und Liegen.
- Schreiten Sie bei Spaziergängen kräftig aus, damit die Venen-Muskel-Pumpe richtig betätigt wird.
- Maßvolle Bewegung hilft auch bei Unterschenkelschwellungen mit Kompressionsverband, um Komplikationen wie Venenentzündung, Thrombose und Unterschenkelgeschwür zu vermeiden.
- Günstige Sportarten sind Langlauf, Trimmtrab oder Walken (ohne übertriebenen Ehrgeiz), Tanzen, Fahrradfahren oder Schwimmen im kühlen Wasser (warmes Wasser erweitert). Sportarten, bei denen es zu plötzlichen Drucksteigerungen im Venensystem kommt, wie Kurzstreckenläufe, Kraft- und Kampfsport, sind ungünstig.
- Zwischendurch 2-4mal täglich Beingymnastik durchführen, zum Beispiel je 10mal Zehenstand und Kniebeugen.
- Kneippsche Anwendungen wie Wassertreten und Trockenbürsten haben oft eine günstige Wirkung (nach Absprache durchführen) und sind sehr gut zur Vorbeugung geeignet.
- Vermeiden Sie unnötige Wärmeeinwirkung - sie führt zur Erweiterung der Venen. Sitzen Sie in der Sauna nicht oben und lassen Sie die Beine nicht hängen. Meiden Sie Fangopackungen und „Braten in der Sonne“. Thermalbäder sind für die Behandlung von Rheuma geeignet, nicht aber bei Venenerkrankungen.
- Meiden Sie Alkohol, Nikotin und „die Pille“.

■ Vermeiden Sie Abschnürungen an den Beinen durch Strumpfbänder oder Sockenhalter.

■ Übergewicht belastet zusätzlich.

Behandlung: Wichtigste ärztlich verordnete Maßnahme ist die Kompressionstherapie durch entsprechende Strümpfe und Binden, in bestimmten Fällen auch eine Operation.

Bei oberflächlichen Krampfadern und leichteren Beschwerden, wie Schmerzen bei längerem Stehen und geringfügiger Schwellungsneigung, sind zuweilen abschwellende, Venen tonisierende Präparate auf etwa Hamamelisbasis ausreichend. Unterstützend trinken Sie den weiter unten angegebenen Venentee. Anstatt des Tees sind auch Pflanzentropfen oder Hamamelis in homöopathischer Form geeignet.

- Hamamelisumschläge: Bei Krampfadern und Venenentzündungen mehrmals täglich Umschläge mit dem lauwarmen Sud aus Rinde oder Blättern auflegen (1 EL auf jeweils ¼ Liter Wasser als Abkochung).

- Unterstützender Venentee, der auch mild entwässernd wirkt:

Brennesselkraut, Buchweizenkraut, Hamamelisblätter, Rosskastanienblätter und Ringelblumenblüten zu gleichen Teilen mischen. 1 TL davon mit ¼ Liter kochendheißem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. 2 Wochen lang 2 Tassen täglich trinken.

- Pflanzentropfen sind eine gute Alternative zum Tee und oft wirksamer. Lassen Sie sich in der Apotheke die Tinkturen von Rosskastanie, Ringelblume, Hamamelis, Weißdorn und Schafgarbe zu gleichen Teilen mischen. 2 Wochen lang 3mal täglich 20 Tropfen in etwas Wasser verdünnt vor dem Essen einnehmen.

- Hamamelis D6 bei akuten venösen Beschwerden wie Venenentzündung und blutenden Krampfadern; 3mal täglich 1 Gabe (5 Tropfen, 5 Globuli oder 1 Tablette) in einem Glas Wasser auflösen und über 1 Stunde verteilt schluckweise trinken.

- Hamamelis D12 bei chronischen Beschwerden; 1-2mal täglich 1 Gabe wie oben beschrieben einnehmen.

- Das Komplexpräparat Hirudo compositum Globuli der Firma Wala stellt eine Alternative zum Homöopathikum Hamamelis dar. Es enthält neben Hamamelis auch Rosskastanienblätter, Blutegelextrakt, Pfingstrosenwurzel, Wiesenküchenschellenkraut und Quecksilber in homöopathisch verdünnter Form. 3mal täglich 10 Globuli unter der Zunge zergehen lassen, besonders bei Krampfadern mit Thrombosenneigung, aber auch bei oberflächlichen Krampfadern und Hämorrhoiden.

- Quark- oder Heilerdeauflagen sind zur Linderung leichter, oberflächlicher Entzündungen gut geeignet. Verrühren Sie Quark oder Heilerde mit einer kalten Hamamelisabkochung, bis Sie eine pastenähnliche Masse erhalten. Auf ein Baumwolltuch geben und die Packung auf die betroffenen Hautstellen legen. Beginnt die Packung warm zu werden, nehmen Sie sie ab. Die Packung maximal 30 Minuten auf dem Bein lassen.

- In der Apotheke erhalten Sie geeignete Fertigpräparate mit Hamamelis, Rosskastanie oder auch der Kombination beider. Die Rosskastanie ist neben Hamamelis die wichtigste Arzneipflanze bei venösen Krankheiten. Rosskastanienpräparate gibt es für die innerliche und äußerliche Anwendung. Sie regen die Muskulatur in der Gefäßwand an, wirken zusammenziehend und schützen auf diese Weise vor Wasseransammlungen in den Beinen.

Hinweis: Bei der Behandlung venöser Stauungsekzeme treten besonders häufig allergische Reaktionen auf, die ausgelöst werden durch Salbengrundlagen und Wirkstoffe. Spitzenreiter unter den Allergenen sind dabei Wollwachsalkohole (auch in vielen eingeführten Hamamelispräparaten enthalten), Perubalsam, Neomycin, Lokalanästhetika, Duft- und Konservierungsstoffe. In der lokalen Therapie sollten daher besonders allergiegeprüfte Produkte eingesetzt werden.

Unterschenkelgeschwüre

Beschwerden: Venöse Stauungen sind die Hauptursache für schlecht heilende Unterschenkelgeschwüre, die meist oberhalb des Innenknöchels lokalisiert sind. Aber auch im Zusammenhang mit Diabetes und arteriellen Durchblutungsstörungen der Beine kann es zu schlecht heilenden Geschwüren kommen.

Hinweis: Ein „offenes Bein“ ist keinesfalls für die Selbsttherapie geeignet! Ein naturheilkundlich arbeitender Therapeut wird sich sowohl um das Schließen der Wunde als auch um eine entgiftende und ausleitende Therapie bemühen. Nach Absprache mit ihrem Behandler können Hamamelisumschläge angewendet werden.

Hämorrhoiden

Beschwerden: Bei Hämorrhoiden handelt es sich um eine knotenförmige, krankhafte Erweiterung und eventuell einen Vorfall der Venen des Mastdarms oder Rektums, des letzten Darmstückes. Je nach Schweregrad kann man 4 Stadien unterteilen:

1. Leichte, äußerlich nicht sicht- und tastbare Vorwölbungen
2. Hämorrhoiden, die beim Pressen durch den Analkanal nach außen gelangen, sich aber von selbst zurückziehen.
3. Hämorrhoiden, die nach außen gelangten und manuell zurückgedrängt werden müssen.
4. Hämorrhoiden, die sich nicht mehr zurückdrängen lassen.

Symptome sind vor allem Jucken und Brennen, später auch Schmerzen, vor allem im Sitzen.

Meist im Zusammenhang mit Hämorrhoiden treten Analfissuren und Analekzem auf. Analfissuren sind lineare Risse in der Afterschleimhaut, vor allem am Übergang von der äußeren Haut zur Darmschleimhaut, gekoppelt mit Schmerzen und entzündlicher Rötung. In Verbindung mit hartem Stuhl kommt es zu Blutungen. Das Analekzem, eine Entzündung im Analbereich, geht meist mit quälendem Juckreiz einher. Kratzen verschlimmert die Beschwerden.

Hintergrund: An der Entstehung von Hämorrhoiden sind neben erblicher Veranlagung zur Bindegewebsschwäche, insbesondere der Venenwände, häufig auch chronische Verstopfung und Blähungen, sitzende Lebensweise, Alkoholmissbrauch, Bewegungsmangel und Leberkrankheiten beteiligt. Durch eine Drucksteigerung im Hämorrhoidalpolster des Analbereichs kommt es zur Blutstauung, die zu einer Ausweitung der Venen in diesem Bereich führt.

Viele Menschen versuchen, nicht selten auch über längere Zeit hinweg, die so häufigen wie lästigen Beschwerden selbst zu behandeln, da es Ihnen peinlich ist, zum Arzt oder Heilpraktiker zu gehen. Sie übersehen dabei, dass eine rechtzeitige fachmännische Behandlung die Erkrankung oftmals sogar noch in fortgeschrittenen Stadien zum Stillstand bringen kann, so dass keine Operation notwendig wird.

Hinweis: Blutungen aus dem Darm sind baldmöglichst ärztlicherseits abzuklären.

Tips, um einer Verschlimmerung entgegenzuwirken:

- Achten Sie auf eine regelmäßige Verdauung

- Essen Sie ballaststoffreiche Nahrung mit einem hohen Anteil an Gemüse, Salat, Obst und Getreide, sie begünstigt einen weichen Stuhl.
- Trinken Sie ausreichend - mindestens 2 Liter Wasser oder Kräutertees täglich.
- Bewegen sie sich ausreichend.
- Meiden Sie soweit möglich scharfe Gewürze, Alkohol und blähende Speisen wie Hülsenfrüchte, Kohl, Knoblauch und Zwiebeln.
- Vermeiden Sie Übergewicht.

Einfache Verdauungshilfen bei Verstopfungsneigung:

- Morgens 1 Glas Wasser nüchtern trinken.
- Morgens 1-2 ungeschälte Äpfel essen.
- Abends nach Bedarf 5-10 Dörrpflaumen in Wasser einweichen und über Nacht stehen lassen. Morgens vor dem Frühstück die Flüssigkeit trinken und das Obst essen,
- Morgens 1 EL Weizenkleie in Joghurt, Buttermilch oder Gemüsesaft essen.

Behandlung: Feuchte, mit Hamamelis getränkte Umschläge oder Hamamelisfertigpräparate wirken bei Hämorrhoiden im ersten und zweiten Stadium gut lindernd und heilend. Juckreiz, Brenn- und Wundgefühl verschwinden meist binnen weniger Tage, kleinere Blutungen werden gestoppt. Hamamelis hilft auch bei Schrunden, Afterrissen und juckendem Analekzem, die meist zusammen mit Hämorrhoiden auftreten, und fördert die Wundheilung nach kleineren chirurgischen Eingriffen. Die Verträglichkeit ist dabei ausgezeichnet.

Trinken Sie zusätzlich die unten angeführte Teemischung und nehmen Sie zusätzlich eventuell ein homöopathisches Mittel ein.

- Umschläge, die mit einer lauwarmen Abkochung (1 EL Hamamelisrinde auf ¼ Liter Wasser) getränkt sind, im akuten Fall mehrmals täglich anlegen.
- Heiltee aus je 15 g Hamamelisblättern, Rosskastanienblättern und Steinklee Kraut, je 10 g Schafgarbenkraut, Hirtentäschelkraut, Schlehdorn- und Ringelblumenblüten: 1 TL davon mit ¼ Liter kochendheißem Wasser überbrühen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Abseihen und 6 Wochen lang 2-3mal täglich 1 Stunde nach den Mahlzeiten 1 Tasse Tee schluckweise trinken.
- Hamamelis D6 bei akuten Hämorrhoidalbeschwerden mit Schmerzen, besonders wenn gleichzeitig Blutungen vorliegen und Wärme und feuchtes Wetter die Beschwerden verschlimmern. 3mal täglich 1 Gabe (5 Tropfen, 5 Globuli oder 1 Tablette) in einem Glas

Wasser auflösen und über 1 Stunde verteilt schluckweise trinken. Globuli und Tabletten können Sie auch unter der Zunge zergehen lassen.

- Hamamelis D12 bei chronischen Beschwerden; 1-2mal täglich 1 Gabe wie oben beschrieben einnehmen.

- Als homöopathische Alternative kommen auch Hirudo compositum Globuli (Wala) in Frage (siehe Krampfadern); lassen Sie 3mal täglich 10 Globuli unter der Zunge zergehen.

- Bei Schrunden und Einrissen am After und bei leichteren Analentzündungen kombinieren Sie Quarkauflagen mit Sitzbädern. Für die Quarkauflage siehe Krampfadern. Für Sitzbäder bereiten Sie eine Abkochung mit 1 Handvoll Hamamelisrinde auf 1 Liter Wasser. Diesen Sud können sie auch für Umschläge verwenden.

- Fertigpräparate in homöopathischer Aufbereitung sowie in Form alkoholischer oder wässriger Auszüge sind im Fachhandel erhältlich. Bei äußeren Hämorrhoiden und Analekzemen möglichst keine fetten Salben verwenden, da diese die Abdunstung und Wärmeregulation verschlechtern, so dass sich die Beschwerden verschlimmern können und chronische Leiden begünstigt werden. Bei inneren Hämorrhoiden sollte Hamamelis zusätzlich in Zäpfchenform angewendet werden.

7) Für gesunde, schöne Haut

Die Haut spielte schon immer eine wichtige Rolle für die Ausstrahlung eines Menschen, für den „ersten Eindruck“. Eine schöne Haut ist Symbol für Attraktivität, Gesundheit und Vitalität. Dem möchte man natürlich gerne nachhelfen. Nur - allzuviel Pflege und Kosmetik kann auch schaden und sogar den Alterungsprozess der Haut beschleunigen. Nicht alle Parfüm- und Konservierungsstoffe, Emulgatoren, Farb- und Duftstoffe sind gut verträglich, besonders wenn sie über längere Zeit hinweg auf die Haut einwirken. Vielfach kennt man die Langzeiteffekte solcher Stoffe noch nicht. Für die Hautpflege gilt daher „weniger ist mehr“.

Da die Oberhaut über Blutgefäße der darunter liegenden Lederhaut von innen her ernährt wird, ist Hautpflege auch immer gleichzeitig Körperpflege von innen. Eine der wichtigsten „Pflegemaßnahmen“ ist dabei eine abwechslungsreiche, vitamin- und mineralstoffreiche

Kost, die schmeckt und enthält, was wir brauchen. Auch regelmäßiger Schlaf, Bewegung an der frischen Luft, maßvolle Sonneneinwirkung, geeignete Wasseranwendungen und Zurückhaltung bei Genussgiften tragen zur Gesunderhaltung und Pflege der Haut bei. Ein erfülltes Leben spielt ebenfalls eine nicht zu unterschätzende Rolle, denn wahre Schönheit kommt eher von innen. Ein glücklicher Mensch hat die attraktivste Ausstrahlung.

Im Zusammenhang mit der Gesunderhaltung der Haut war die Entdeckung antioxidativer Wirkstoffe im Pflanzenreich bedeutsam, wie sie auch in Hamamelis enthalten sind. Diesen vielfältigen polyphenolhaltigen Wirkstoffen kommt im Rahmen der Vorbeugung, Krankheitsbehandlung wie auch für Schutz und Pflege der Haut größte Bedeutung zu.

Hamamelis wirkt in verschiedener Weise auf die Haut:

- Adstringierende Gerbstoffe tonisieren die Gefäße, verdichten die Hautoberfläche und wirken auf diese Weise der Faltenbildung entgegen. Sie schützen zudem vor Krankheitserregern und lindern Reiz- und Entzündungszustände.

- Antioxidative Substanzen binden zellschädigende freie Sauerstoffradikale und schützen die Haut auf diese Weise vor einem Übermaß oxidativer Stoffe, die die Hautalterung beschleunigen.

Hamamelis ist aufgrund ihrer guten Verträglichkeit auch für die tägliche Pflege der empfindlichen Baby- und Kinderhaut geeignet. Bei Hamamelispräparaten, die solch hohen Ansprüchen genügen müssen, sollte darauf geachtet werden, dass sie möglichst nebenwirkungsfrei sind und keine Konservierungsstoffe, Emulgatoren oder bekannte, allergieauslösende Salbenbestandteile enthalten.

Die verschiedenen Hauttypen

Grundsätzlich sollte sowohl bei der Reinigung und Pflege der Haut sowie bei der Verwendung von Kosmetika der individuelle Hauttyp berücksichtigt werden. Unter dieser Voraussetzung kann die maßvolle Anwendung geeigneter Hautpräparate nützlich sein. Die pauschale Einteilung in drei Hauttypen (normale, fettige und trockene Haut) ist dabei zuweilen nicht möglich, da die meisten Menschen eine Mischhaut haben. Das heißt, man findet verschiedene Zonen nebeneinander: Normal gefettete Hautpartien, trockene (zum Beispiel die Wangen) und fettige (etwa auf der Stirn, den seitlichen Nasenflügeln und der

vorderen und hinteren Schweißrinne = Mitte der Brust und zwischen den Schulterblättern).

Fettige Haut (Seborrhoe)

Zustandsbild: Die vermehrte Talgbildung bei fettiger Haut bezeichnet man als Seborrhoe. Häufig ist gleichzeitig die Schweißbildung vermehrt. Bei ausgeprägter Seborrhoe glänzt das Gesicht ölig, die Haare sind verklebt. Auch wenn man sie täglich wäscht, erscheinen die Haare nach einigen Stunden wieder fettig. Verantwortlich dafür sind in der Regel sowohl erbliche Faktoren wie auch zusätzlich Ernährungsgewohnheiten, bestimmte Grunderkrankungen, Medikamente und „Stress“.

Reinigung: Fettige Haut sollte öfter gereinigt werden als normale Haut. Verwenden Sie ein mildes, nicht rückfettendes Präparat. Warmes Wasser und eventuell ein Waschlappen intensivieren den Waschvorgang. Bei sehr starker Talgproduktion können alkoholische Lösungen zum Reinigen sinnvoll sein. Bei mäßig fettiger Haut sind sie allerdings nur bedingt zu empfehlen, da sie zu stark austrocknen können. Im Gesicht helfen auch hamamelishaltige Reinigungswässer, die zugleich hautkräftigend wirken, ebenso sind Reinigungen mit Hamamelissud und Gesichtsdampfbäder zu empfehlen.

- Hamamelis-Reinigungswasser: 100 ml Hamameliswasser, 1 TL Honig, 5 ml Kampferspiritus, 5 Tropfen Melissenöl in einen Topf geben und leicht erwärmen, so dass sich der Honig löst. Anschließend gut vermischen, abkühlen lassen und in eine Flasche abfüllen. Vor Gebrauch schütteln.

- Hamamelis-Huflattich-Reinigungswasser: 4 EL Hamameliswasser, 4 EL Huflattichtee (10minütiger Aufguss mit 3 TL auf ¼ Liter Wasser), 50 ml destilliertes Wasser, 10 ml 70%iger Alkohol und 1 TL Apfelessig gut mischen und abfüllen. Vor Gebrauch schütteln.

Pflege: Zur Pflege fettiger Haut sind Lotionen und fettfreie Gele am besten geeignet. Rückfettende Präparate sollten nur bei dringendem Bedarf, etwa aus beruflichen Gründen, verwendet werden.

Oft wird diskutiert, ob zu häufiges Waschen fettiger Haare die Talgproduktion der ohnehin zu vermehrter Fettbildung neigenden Haut nicht noch zusätzlich anregt. Man ist heute der Meinung, dass man die Haare waschen soll, wenn es nötig ist. Talghemmende Shampoos und alkoholische Haarwässer können dabei nützen.

- Hamamelis-Haarwasser: 100 ml Hamameliswasser, 7 Tropfen Zedernholzöl und 3 Tropfen Rosmarinöl in eine gut gereinigte Flasche mit Zerstäuber füllen. Vor Gebrauch schütteln. Nach jeder Wäsche in das Haar einmassieren. Um die Lagerfähigkeit des Haarwassers zu erhöhen, sollten Sie es gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

Trockene Haut (Sebostase)

Zustandsbild: Trockene Haut fühlt sich rau an, ist spröde, leicht rissig und kann schuppen. Sie ist besonders empfindlich gegenüber Temperatureinflüssen. Ursächlich sind Erbfaktoren für die trockene Haut verantwortlich, zuweilen liegen gleichzeitig eine Neurodermitis oder andere Hauterkrankungen vor. Ein weiterer Grund für trockene Haut ist, dass die Haut der meisten Menschen mit zunehmendem Alter ihre Talgproduktion vermindert und weniger Feuchtigkeit aufweist. Daher findet man bei den über 50jährigen zu 80 Prozent eher trockene Haut. Medikamente und innere Erkrankungen (beispielsweise der Schilddrüse) können ebenfalls zu trockener Haut führen.

Wird trockene Haut durch übermäßiges Waschen und Reinigen zu stark entfettet, kann sich ein Austrocknungsekzem bilden, das mit Brennen und starkem Juckreiz einhergeht, besonders nach dem Duschen oder Baden. Besonders häufig sind davon ältere Menschen und Neurodermitiker betroffen. Bei einem Austrocknungsekzem gelingt es Menschen die ohnehin trockene Haut haben nicht, den natürlichen Fettfilm der Haut, der durch die erfolgte Reinigung durchlöchert wurde, wieder herzustellen.

Reinigung: Liegt keine wesentliche Verschmutzung vor, reicht meist das Abspülen mit kühlem Wasser; sonst sollte man ein rückfettendes Präparat verwenden. Stark entfettende, waschaktive Substanzen, zum Beispiel auf alkoholischer Basis, sowie alkalische Seifenlösungen sollten unbedingt vermieden werden. Das gilt auch für gründliches Abreiben der Haut mit einem Frotteetuch.

Pflege: Bei trockener Haut ist eine sorgfältige Rückfettung nötig. Schon das regelmäßige Eincremen mit einer fetten Nachtcreme und einer Creme oder Lotion tagsüber kann ein Austrocknungsekzem verhindern. Dabei schützt und pflegt ein Hamamelisanteil zusätzlich.

- Hamamelis-Nachtkerzen-Körperlotion: 60 ml Nachtkerzenöl, 10 g Bienenwachs und 15 g Lanolin im Wasserbad auf etwa 60° C erwärmen. 75 ml Hamameliswasser ebenfalls auf 60° C erwärmen und in die heiße Öl-Wachs-Mischung rühren, bis eine sahnige Konsistenz entsteht. Nach dem Abkühlen in Flaschen füllen.
- Kommt es bei trockener Haut zu Entzündungs- und Reizerscheinungen, lindern Hamamelis- und Kamillenkompressen oder geeignete Hamamelisfertigpräparate.

Normale Haut

Zustandsbild: Normale Haut ist im wesentlichen weder zu trocken, noch zu fett. Man kann sie als zart, feinporig, gut durchblutet und frisch beschreiben. Die vielfältigen Abwehrfunktionen der Haut gegenüber Umwelteinflüssen sind nicht beeinträchtigt.

Reinigung: Gesunde Haut verträgt zwar alle Waschsubstanzen, aber auch hier sollte man nicht übertreiben. Durch übermäßige oder (weit seltener) zu geringe Reinigungsmaßnahmen und aggressive Reinigungssubstanzen kann auch eine gesunde Haut erkranken.

Pflege: Zur Pflege wird, wenn überhaupt, nur eine mild rückfettende Creme oder Lotion nach der Reinigung erforderlich sein. Bei besonderen Belastungen in Beruf und Haushalt kann das Auftragen einer Hautschutzcreme, beispielsweise an den Händen oder im Gesicht, nützlich sein.

Reife Haut

Zustandsbild: Mit zunehmendem Alter verliert die Haut an Elastizität, da das Netzwerk elastischer Fasern, das die Lederhaut wie Gummibänder durchzieht, in seiner Funktion nachlässt. Stützfasern (kollagene Fasern), die die Haut reißfest machen, ballen sich zu unregelmäßigen Bündeln zusammen - die Haut wird dünn und faltig. Außerdem produzieren die Talgdrüsen bei älteren Menschen weniger Fett, die Schweißdrüsen sind weniger aktiv, wodurch die Haut anfälliger für Beschwerden wird. Daher können nun von Kindheit an gewohnte Dusch- und Badegewohnheiten zur starken Austrocknung und Schädigung führen, da die Haut nicht mehr so schnell wie früher in der Lage ist, ihren

natürlichen Schutzmantel wiederherzustellen. Erheblich beschleunigt wird der Alterungsprozess der Haut und damit die Faltenbildung auch durch häufige und intensive Sonneneinstrahlung. Durch die UV-Strahlen wird die Produktion freier Radikale in der Haut erhöht. Als Folge kommt es dann zur Vermehrung von Kollagenfasern und zu ungünstigen Veränderungen des Hautbindegewebes. Einer der wesentlichen Prozesse der Faltenbildung ist dabei die Schädigung der Hyaluronsäure, eines wichtigen Bestandteils des Hautbindegewebes.

Hamamelisextrakt hat auf diesen Prozess eine Hemmrate von 73 Prozent. Das war das Ergebnis einer Studie, in der der Einfluss von 70 Pflanzenextrakten im oben genannten Zusammenhang untersucht wurde. Darunter befanden sich so wichtige und bewährte Heilpflanzen wie Salbei, Eiche und Rosskastanie. Es zeigte sich weiter, dass Hamamelisextrakt und Hamamelistannin, einer der Hauptwirkstoffe des Extraktes, sowie die Rosskastanie die höchste antioxidative Kraft besaßen. Beide Heilpflanzen haben auf die Alterung der Haut und die Bildung von Falten einen gewissen verlangsamenden Effekt.

Einer der wichtigsten Ratschläge zur Verhinderung einer vorzeitigen Hautalterung ist: Meiden Sie übermäßige Sonneneinstrahlung, und achten Sie auf ausreichenden Sonnenschutz. Betreiben Sie keinen Sonnenkult.

Kopfhautschuppen

Zustandsbild: Dahinter können sich verschiedene Hauterkrankungen der Kopfhaut verbergen - einfache trockene Schuppenbildung, seborrhoisches Ekzem, Pilz-erkrankungen oder Schuppenflechte, manchmal auch Neurodermitis (siehe dazu Beschwerdeteil).

Bei trockenen Schuppen sollte auf rückfettende Pflegepräparate bei der Haarwäsche geachtet werden. Hilfreich sind auch Umschläge mit adstringierendem Hamamelissud oder wässrige fertige Lösungen auf Hamamelisbasis. Hamamelis hat nachgewiesenermaßen eine leichte antimykotische Wirkung.

Allgemeine Hinweise zur Reinigung und Pflege der Haut

- Wichtigste Pflegeregeln: Fettüberschuss entfernen, zu wenig körpereigenes Fett ersetzen, bei normaler Haut viel Talg belassen.
- Hautreinigung und -pflege sind immer individuell zu betrachten: Jemand mit fetter Haut kann sich unbekümmert häufiger waschen als jemand mit trockener Haut. Man sollte daher neben seinem individuellen Reinlichkeitsbedürfnis und dem tatsächlichen Verschmutzungsgrad den individuellen Hauttyp berücksichtigen. Im allgemeinen waschen sich viele Menschen zu oft und „überpflegen“ ihre Haut.
- Um den Säure- und Fettmantel der Haut nicht zu zerstören, sollten Sie Waschpräparate bevorzugen, die dem pH-Wert der Haut angeglichen sind. Oftmals tut warmes Wasser den gleichen Dienst wie Seife, schont aber den Säure- und Fettschutzmantel.
- Waschen mit nur wenig kaltem Wasser schont den Säureschutzmantel der Haut am besten. Um ihn zu stabilisieren können Sie Obstessig in das Waschwasser geben (2 EL auf 1 Liter Wasser), das erfrischt außerdem.
- Luftbäder eignen sich zur allgemeinen Kräftigung, Durchblutungsförderung und Anregung - auch der Haut. Dies können gymnastische Übungen beispielsweise in leichter Bekleidung oder unbekleidet sein, wenn die Umstände dies zulassen, frühmorgens bei geöffnetem Fenster oder im Freien. Vermeiden Sie dabei Zugluft. Ist die Luft kalt, sollten Sie darauf achten, sich vor dem Luftbad aufzuwärmen. Anschließend warm anziehen oder warm duschen. Geübt sind auch Luftbäder bei Minustemperaturen ohne Gesundheitsschäden möglich.
- Meiden Sie Produkte auf Alkoholbasis für den Dauergebrauch, sie wirken austrocknend. Gut eignen sich Präparate mit den hautpflegenden Eigenschaften der Hamamelis.
- Hamamelis hilft die Poren zu schließen, lindert Hautrötungen und Reizerscheinungen. Als natürliches Adstringens (zusammenziehendes Mittel) beseitigt Hamamelis Make-Up, Öl- und Seifenrückstände und pflegt die Haut, ohne sie auszutrocknen. Die Haut wird frischer und weicher. Antioxidativ wirksame Flavonoide und Tannine wirken dem Alterungsprozess entgegen. Geeignete Präparate finden Sie im Fachhandel.

■ Gesichtsdampfbäder reinigen die Haut tief und gründlich und fördern die Durchblutung. Sie sind daher besonders bei fetter Haut und bei Unreinheiten geeignet. Hier die Wirkungen einiger Heilpflanzen:

Hamamelis - tonisierend, entzündungshemmend,

Kamille - entzündungswidrig (zusammen mit Hamamelis besonders geeignet bei gereizter, entzündeter Haut),

Schafgarbe - entzündungslindernd, bindegewebsfestigend,

Lavendel - reizlindernd, entspannend.

Für ein Gesichtsdampfbad geben Sie 3 EL Hamamelisblätter oder Kamillenblüten, oder einer Mischung beider zu gleichen Teilen in 1 Liter Wasser. Bis zum Siedepunkt erhitzen, den Topf vom Herd nehmen und das Gesicht 10 Minuten lang über den Dampf halten. Legen Sie dabei ein großes Handtuch über den Kopf. Das Gesichtsdampfbad 3 Wochen lang täglich durchführen, bei trockener Haut nur Kompressen mit dem lauwarmen Sud maximal 10 Minuten lang auflegen oder Fertigpräparate verwenden.

Bei Gesichtsdampfbädern mit Kamillen- oder Lavendelblüten, auch in Verbindung mit Hamamelisblättern, übergießen Sie 3 EL der jeweiligen Pflanze oder einer Mischung davon mit 1 Liter kochendem Wasser, dann Durchführung wie oben.

8) Anwendungsübersicht von Hamamelis

In der folgenden Tabelle finden Sie eine Zusammenstellung aller Beschwerden, bei denen Hamamelis möglicherweise helfen kann und die dazu geeigneten möglichen Anwendungsformen wie Umschläge, Kompressen, Bäder, Spülung und Tee. Zur äußerlichen Anwendung sind im Fachhandel eine ganze Reihe von Fertigpräparaten erhältlich.

Abszess	Umschlag, Lotion
Akne	Kompresse, Kopfdampf, zur Pflege: Lotion
Allergie der Haut	Kompresse, Umschlag, Lotion
Altershaut	Tee, Kompresse, Lotion
Analentzündung, Analekzem	Kompresse, Bad, Lotion, Lösung

Analfissuren	Bad, Lösung, Lotion
Aphthen	Spülen
Beinbeschwerden	Umschlag, Lotion (kühlend)
Blutergüsse	Kompresse, Lotion,
Blutreinigung	Tee
Darmentzündung	Tee
Dermatitis	siehe Ekzem
Durchfall	Tee
Ekzem	Umschlag, Kompresse, Lösung, Lotion, Salbe
Gürtelrose	Umschlag, Lotion
Halsentzündung	Gurgeln/Spülen
Hämorrhoiden	Bad, Kompresse, Zäpfchen, Lotion, Lösung
Haut, trockene	Lotion, Creme, Salbe
Haut, empfindliche	Lotion
Haut, sklerotische	Lotion
Haut, unreine	Bad, Kompresse, Kopfdampf, Lotion
Hautalterung, entgegenwirkend	Kompresse, Kopfdampf, Lotion
Hautentzündung (Dermatitis)	siehe Ekzem
Hautirritationen	Lotion, Kompresse (kühlend)
Hautpflege	Kompresse, Bad, Lotion
Hautpilze	Bad, Kompresse, Lotion, Lösung (vor allem juckreizlindernd)
Hautregeneration	Kompresse, Lotion (bei geröteter, schuppender Haut)
Hautrisse	Kompresse, Salbe, Lotion, Lösung
Hautrötung	Kompresse, Lotion
Herpes	siehe Lippenbläschen
Kopfhaut, Behandlung	Umschlag, Lösung
Immunsystem, Anregung	Tee, Tropfen
Intensivpflege	Lösung, Lotion
Intertrigo (Wundreiben)	Umschlag, Lösung
Insektenstiche	Kompresse, Lotion
Intimhygiene	Lotion, Lösung

Juckreiz	Bad, Kompresse, Umschlag, Lösung, Lotion
Kontaktdermatitis	Umschlag, Bad, Lotion
Kopfhautrötung	Umschlag, Lotion, Lösung
Kopfschuppen	Umschlag, Lotion, Lösung
Krampfaderbeschwerden	Umschlag, Kompresse, Lotion, Tee
Lippenbläschen (Herpes simplex)	Spülen, Kompresse, Tee
Milchschorf	Umschlag, Lotion, Lösung
Mundschleimhautentzündung	Spülen, Tee
Muskelrheuma	siehe Beinbeschwerden
Nervenschmerzen	Lotion, Umschlag (kühlend)
Nesselausschlag	Kompresse, Umschlag, Lotion
Neurodermitis	Umschlag, Lotion, Lösung
Psoriasis (Schuppenflechte)	Umschlag, Lotion, Lösung
Rachenentzündung	Gurgeln/Spülen
Schleimhautblutungen	Gurgeln/Spülen
Rhagaden (Mundwinkel)	Kompresse, Lotion
Scheidenentzündung	Bad, Kompresse, Lösung
Schnitt- und Schürfwunden	Kompresse, Lotion
Schuppen	siehe Kopfschuppen
Schuppenflechte	siehe Psoriasis
Seborrhoische Dermatitis	Kompresse, Lotion
Seborrhoische Kopfhaut	Kompressen, Lösung
Sonnenbrand	Umschlag, Lotion
Stichverletzungen (kleine)	Kompresse, Lotion
Tonisierung (Bittermittel)	Tee
Unterschenkelektzeme	Umschlag, Lotion
Unterschenkelgeschwüre	Umschlag, Lotion
Verbrennung, Verbrühung	Umschlag, Lotion
Windelbereich, Pflege	Lösung, Lotion
Windeldermatitis	Bad, Lotion, Lösung
Wunden	Umschlag, Kompresse
Wundliegen	Lotion, Lösung
Zahnfleischentzündung	Spülen

Literaturverzeichnis

- Augustin, Dr. Matthias (Hrsgb.): Naturheilverfahren bei Hauterkrankungen und Allergien, Hippokrates Verlag, Stuttgart 1999
- Brehm, Georg: Hautkrankheiten, Thieme Verlag, Stuttgart 1993
- Dir, Rudolf: Hamamelis und andere Zaubernußgewächse, Ulmer Verlag Stuttgart 1994
- Kaiser, Rudolf: Indianische Heilkunst, Herder Verlag, Freiburg im Breisgau 1996
- Möhring, Wolfgang: Das große Buch der Heiltees, Südwest-Verlag, München 1997
- Pahlow: Das große Buch der Heilpflanzen, Gräfe und Unzer Verlag, München, 1996
- Rätsch Christian: Indianische Heilkräuter, Eugen Diderichs Verlag, München 1996
- Saller, Prof. Dr. Reinhard: Phytotherapie, Haug Verlag, Heidelberg 1996
- Schmiedel, Volker/Augustin, Matthias: Handbuch Naturheilkunde, Haug Verlag, Heidelberg 1997
- Stammel Heinz J.: Das Heilwissen der Indianer, Rohwolt-Verlags- GmbH, Reinbek bei Hamburg 1986
- Weiß, Rudolf F.: Lehrbuch der Phytotherapie, Hippokrates Verlag, Stuttgart 1991
- Wichtl, Max: Teedrogen und Phytopharmaka, Hippokrates Verlag, Stuttgart 1997.
- Zimmermann, Walter: Praktische Phytotherapie, Sonntag Verlag, Stuttgart 1994.
- Zeitschrift für Phytotherapie 14, 155-166, Portrait einer Arzneipflanze, Laux/Oschmann, Hippokrates Verlag GmbH, Stuttgart 1993.
- Zeitschrift für Phytotherapie 18, 20-33, Heilpflanzen aus Nordamerika, Daniel Moerman, USA, Hippokrates Verlag, Stuttgart 1997.

Wolfgang Johannes Möhring, geb. 11.2.1956 in München, ist ausgebildeter Naturheilpraktiker und seit über 20 Jahren in eigener Praxis tätig. Zu seinen Schwerpunkten gehören die Pflanzenheilkunde, Homöopathie, Diätetik, Dorntherapie, orthomolekulare Medizin, Akupunktur und traditionelle chinesische Medizin. Seine langjährige Beschäftigung mit Qi Gong, Kampfkunst sowie verschiedenen Antistress- und Entspannungstherapien machen ihn zu einem Experten auf dem Gebiet der Krankheitsprophylaxe. Wolfgang Möhring ist ein international renommierter Sachbuchautor auf dem Gebiet der Naturheilkunde. Erschienen sind unter anderem folgende Bücher: „Das große Buch der Heiltees“, „Antibiotika aus der Natur“, „Natürlich gesund mit Hamamelis“, „Heilen mit Akupressur“, „Der große Rückentrainer“.