



Copyright: siehe Dokumentation am Ende

Pestwurz Petasites hybridus



Copyright: siehe Bildquelle, am Ende dieser Dokumentation

Lilian Meier / 2009



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen

Pestwurz

Petasites hybridus

Systematik

- Unterklasse: Asternähnliche (Asteridae)
Ordnung: Asternartige (Asterales)
Familie: Korbblütler (Asteraceae)
Unterfamilie: Asteroideae
Gattung: Pestwurz (Petasites)
Art: Gewöhnliche Pestwurz (Petasites hybridus L. Gaertn. od. P. officinalis)
Synonyme: **Bach-Pestwurz, Rote Pestwurz, falscher Huflattich, Pestilenzwurz**
Englisch: Blatterdock, Bog, Bog Rhubarb, Bogshorns, Butterbur, Butterfly Dock, Langwort, Capdockin, Flapperdock, Flea dock, Umbrella leaves
Französisch: Grand taconnet, Pestilence, Pétasite, Pétasite vulgaire
Italinisch: Cavolaccio, Farfaraccio, Tussilagine maggiore
Weitere Arten: Weisse Pestwurz (Petasites albus)
Alpen-Pestwurz (Petasites paradoxus)
Filzige Pestwurz (Petasites spurius)
Asiatische Pestwurz (Petasites japonicus)



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen

Botanik und Vorkommen

Die gewöhnliche Pestwurz ist eine mehrjährige krautige Pflanze, die bis 120 cm hoch wird. Die rundlichen Laubblattspreiten können bis 60 cm im Durchmesser erreichen. Die Unterseite der Blätter ist grauwoilig, später verkahlend. Die Blütenstände erscheinen zwischen März und Mai noch vor den Grundblättern. Der zusammengesetzte, traubige Blütenstand besitzt zahlreiche, dicht stehende rötlich-weiße bis rot-violette Blütenköpfe (Teilblütenstände). Die männlichen Blütenköpfe werden etwa 7 bis 12 mm lang und sind etwa doppelt so gross wie die weiblichen. Die Pestwurz gehört zu den ersten Frühjahrsblühern und wird von Bienen bestäubt. Die zylindrischen, behaarten Früchte werden durch den Wind verbreitet. Das Rhizom ist bis 4 cm dick, bräunlich und an den Gliedenden verdickt. Es liegt senkrecht oder etwas schräg im Boden. Der Wurzelstock kriecht verzweigt unter der Erdoberfläche.

Die Art bevorzugt sickernasse oder zeitweise überflutete, nährstoffreiche Böden und ist daher oft an Bach- und Flussufern zu finden. Die Pestwurz ist als Schwemmlandbefestiger von Bedeutung.

Das Verbreitungsgebiet umfasst ganz Europa (nördlich bis Schottland), das nördliche Asien und teilweise Nordamerika.

Die **Weisse Pestwurz** ist ebenfalls mehrjährig. Sie erreicht Wuchshöhen zwischen 10 und 80 cm. In dichten traubigen Blütenständen stehen die Blütenköpfe,

die aus weissen Röhrenblüten bestehen. Blütezeit ist April und Mai. Die Art bevorzugt Bachufer, Hochstaudenfluren, feuchte Hänge, sickerfeuchte, lehmreiche Laubwälder, Auwälder und auch feuchte Forststrassenränder. Sie ist von der Tallage bis in 2700 m über Meer verbreitet.

Die **Alpen-Pestwurz**, auch Geröll-Pestwurz, Schnee-Pestwurz oder Schneeweisse Pestwurz genannt, wird zur Blütezeit zwischen 10 und 30 cm, später bis zu 60 cm hoch. Die Stängelblätter sind rotbraun bis violett überlaufen und schuppenförmig. Ihre Unterseite ist weiss-flizig und nicht verkahlend. Die Art bevorzugt steinige Hänge, Bachschotter und sickerfeuchten Felsschutt sowie Föhrenwälder. Mit ihrem tiefreichenden und stark verzweigten Wurzelsystem ist diese Art ein sehr guter Schuttfestiger. Die Alpen-Pestwurz ist in den Kalkgebirgen der gesamten Alpen weit verbreitet.

Die **Filzige Pestwurz** wird zwischen 10 und 30 cm hoch. Sie hat einen Blütenstand aus zahlreichen, dicht traubig angeordneten Blütenköpfchen. Die Blüten sind blassgelb. Blütezeit ist März und April vor der Bildung der Laubblätter. Die Art kommt an Stränden, auf Dünen und an Flussufern vor. An der Ostseeküste ist sie von Schleswig-Holstein bis Ostpreussen anzutreffen, ausserdem auf dänischen Inseln mit Ausnahme von Fünen. In Flusstälern ist sie zerstreut bis Magdeburg, Berlin und Küstrin anzutreffen.

Pestwurz *Petasites hybridus*

Geschichtliches und Mythologie

Die Pestwurz wurde schon in **vorgeschichtlicher Zeit** verwendet, wie Funde beweisen, etwa im ältesten Salzbergwerk der Welt, dem sogenannten Salzberg bei Hallstatt. Ob die Blätter der Pestwurz als Heilmittel oder «nur» als **Toilettenpapier** verwendet wurden, ist allerdings unbekannt.

Die Heilpflanze wurde bereits in der **Antike** gegen Schmerzen und Krämpfe eingesetzt. Die alten griechischen Ärzte benutzten sie äusserlich bei bösartigen und krebigen Geschwüren.

Im **Mittelalter** glaubte man, der durch die ätherischen Öle verursachte, starke und unangenehme Geruch könne die Pest, die man als Person ansah, austreiben. Auch die schweisstreibende Wirkung sah man als geeignet an, die Pest auszutreiben.

In der **Volksmedizin** werden verschiedene Zubereitungen der Pflanze auch als schleimlösende Hustenmittel und als Kühlmittel bei Insektenstichen eingesetzt. In vielen Ländern findet man unterschiedlichste volksmedizinische Anwendungen,

Die Bedeutung der Namen

Der botanische Name «*Petasites*» kommt vom lateinischen Wort «*petasus*» und dem griechischen Wort «*petasos*», der Bezeichnung für einen breitkrepigen Reishut, wie er oft in Darstellungen des Hermes bzw. Merkur auftaucht. Er bezieht sich auf die riesigen, hutgrossen Blätter.

«*Hybridus*» kommt von der lateinischen Form «*hybrida*» = «Mischling» und gilt als Fremdwort unbekannter Herkunft.

Der deutsche Name «Pestwurz» ist seit 1546 als Pestilenzwurz belegt, meinte aber ursprünglich den Huflattich.

Inhaltsstoffe

Die medizinisch wirksamen Inhaltsstoffe sind noch nicht vollständig isoliert. Es ist nicht einmal die Zahl der Wirkstoffe bekannt. Aufgrund der Wirksamkeit gegen Migräne wird jedoch intensiv geforscht.

Zu den isolierten Inhaltsstoffen gehören Polyphenole, Fukinolsäure, Sesquiterpene, Triterpenglykoside, Petasignolid A.

so z. B. in Indien, China und Polen als Hustenmittel, in Dänemark als Diaphoretikum (schweisstreibendes Mittel) und in Ungarn als Aquaretikum (wassertreibendes Mittel), Emmenagogum (menstruationsförderndes Mittel) und Wurmmittel.

Der pulverisierte Wurzelstock galt als Wurmmittel für Kinder und zur Behandlung schlecht heilender Wunden.

Im **19. Jahrhundert** wurde erstmals die spasmolytische (krampflösende) und analgetische (schmerzlindernde) Wirkung erkannt und die Pflanze bzw. deren Zubereitungen wurden für die medizinische Anwendung neu entdeckt.

Aus den Blättern der Pestwurz wurde speziell in Zeiten von Epidemien ein Rauchtabor hergestellt. Dazu ein Auszug aus einem alten Kräuterbuch («Unsere Schweizer Heilkräuter» vom Kräuterhaus Schönenberger-Steiger, Herisau, **1920**): «Da in diesem Werke schon wiederholt über die schädlichen Wirkungen des Rauchens gesprochen wurde, so werden hier diejenigen Kräuter aufgeführt, welche im Gegensatz zur Tabakpflanze vollständig nikotinfrei, somit unschädlich, ja sogar desinfizierend und bakterientötend sind. Deren ätherische Öle auf die Atmungsorgane schleimlösend und reinigend wirken. Man mische zu gleichen Teilen fein geschnittene Brombeer-, Himbeer-, Majoran-, Minzen-, Nussbaum-, Thymian- und Waldmeisterblätter, Pestilenzwurz, sowie Lavendel- und Ritterspornblüten. Man fülle damit seine beliebte Tabakpfeife oder rolle vermittelst Zigarettenpapier seine eigenen **Kräuterzigaretten**.» Ob diese Anwendung empfehlenswert ist, sei an dieser Stelle einmal dahingestellt, aber natürlich muss man bedenken, dass 1920 Antibiotika noch nicht erfunden waren...



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen

Pestwurz Petasites hybridus

Drogen und Präparate

Medizinisch verwendet werden:

- getrocknete oder frische **Blätter** (Petasitidis folium)
- getrocknete, im Herbst geerntete unterirdische Teile = **Wurzeln** (Petasitidis rhizoma)
- gegen Ende der Blüte geerntete oberirdische Teile = **Kraut**
- ganze, frische **Pflanzen**

Präparate:

- Petadolex-Kapseln von Weber & Weber (pyrrolizidinalkaloidfreier CO₂-Extrakt aus den Wurzeln, in Deutsch-

land in Drogerien und Apotheken frei erhältlich)

- Tesalin-N-Filmtabletten von Zeller (pyrrolizidinalkaloidfreier CO₂-Extrakt aus den Blättern der Pestwurz, in der Schweiz gegen Rezept - bei Heuschnupfen - in Apotheken erhältlich)
- spagyrisches Mittel von Aurora
- Entspannungs-Dragees von Zeller (pyrrolizidinalkaloidfreier alkoholischer Extrakt aus den Wurzeln der Pestwurz, gemischt mit Baldrianwurzeln, Melissen- und Passionsblumenkraut, in der Schweiz in Drogerien und Apotheken frei erhältlich)

Medizinische Anwendung

Heute werden Pestwurzextrakte in verschiedenen Phytopharmaka eingesetzt, wobei die spasmolytische Wirkung auf die glatte Muskulatur (vor allem der Bronchien) im Vordergrund steht. Dazu werden bevorzugt Extrakte aus dem Rhizom verwendet. Indiziert sind sie z. B. bei Spasmen des Gastrointestinaltrakts und krampfartigen Beschwerden im Bereich der ableitenden Harnwege. Eine verbesserte Ventilation bei **Asthma bronchiale** wurde ebenfalls festgestellt. Ein standardisierter CO₂-Extrakt aus den Blättern wird als Antiallergikum eingesetzt; durch Studien wurde seine Wirksamkeit belegt.

Pestwurz wird im Rahmen der **Migräne**-vorbeugung eingesetzt, d. h. sie wird kurmässig mit dem Ziel eingesetzt, die Häufigkeit und Schwere der Migräneattacken zu reduzieren - mit Erfolg. Es gibt Studien, die die Wirksamkeit bei Kin-

dern und Erwachsenen gezeigt haben. Sie sind in anerkannten medizinischen Fachjournalen wie Lancet (2004) und Headache (2005) publiziert. Eine plazebokontrollierte Studie zur Behandlung mit Pestwurz zeigte, dass 58 Prozent weniger Migräneattacken auftraten.

In der Schweiz wurde 2004 die Zulassung eines Pestwurz-Extraktes wegen lebertoxischer Wirkungen widerrufen. Die Schweiz steht damit aber völlig isoliert da, denn von der Europäischen Neurologischen Fachgesellschaft (EFNS) wird Pestwurz seit 2005 offiziell zur Migräneprevention selbst für Kinder empfohlen.

Eine 2005 durchgeführte Studie zeigt, dass Extrakte der Pestwurz (vor allem aus den Blättern) so gut wie herkömmliche Antihistaminika gegen Symptome von **Heuschnupfen** wirken, jedoch keine Müdigkeit als Nebenwirkung erzeugen.

In der Homöopathie wird Petasites hybridus HAB 1 (gegen Ende der Blütezeit geerntete, oberirdische Pflanzenteile) bei Erkrankungen der Atemwege, der Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse gebraucht.

Tagesdosis

Die Tagesdosis von Zubereitungen aus der Pestwurz ist 5 bis 7 g. Nach 6 Monaten eine mindestens 3-monatige Pause einlegen.

Gegenanzeigen

Bei bereits bestehenden Leberschädigungen sollten keine Pestwurz-Extrakte eingenommen werden.

Nebenwirkungen

Bei CO₂-Extrakten aus der Pestwurz wurden in seltenen Fällen schwere Leberschädigungen beobachtet.

Teezubereitung aus den Wurzeln nach Bruno Vonarburg

1 Teelöffel Pestwurz-Wurzeln (frisch oder getrocknet) in einer Email-Pfanne (kein Metall!) mit etwa 1 dl Wasser erhitzen und zwei bis drei Minuten leicht köcheln lassen. Danach abseihen, mit Honig süßen und schluckweise eine halbe Stunde nach den Mahlzeiten trinken.



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen

Pestwurz *Petasites hybridus*

Medizinische Indikationen

Heuschnupfen

Bei allergisch bedingtem Schnupfen steht die Behandlung der Allergie im Vordergrund. Heuschnupfen (Pollinosis) ist eine saisonal bedingte **Allergie**, die mit den ersten blühenden Sträuchern im Januar (Hasel) bis in den Sommer (Getreide) reichen kann, mit einem Schwerpunkt im April und Mai.

Auslöser ist nicht das Heu, sondern der Blütenstaub von Pflanzen, Millionen **Pol-len**, die vom Wind kilometerweit durch die Luft getragen werden - das macht «die Nase voll».

Ursache scheint ein **überreagierendes Immunsystem** zu sein, das im Übermass Antigene gegen Allergene bildet. Das regt die Mastzellen (= Mastozyten = Abwehrzellen, die Botenstoffe wie Histamin speichern) im Körper dazu an, vermehrt Gewebshormone (Histamine) zu bilden, die für entzündliche Reaktionen sorgen. Genetische Einflüsse, Umweltverschmutzung, Medikamente u. a. schädigen die gesunde Abwehrkraft des Körpers.

Die bekannten Symptome machen den Betroffenen das Erwachen der Natur im Frühling eher zur Qual als zur Freude: wässriger **Fliessschnupfen** mit heftigen Niesattacken, brennende, tränende und äusserst lichtempfindliche Augen, unangenehmer **Juckreiz** in Augen und Nase, **Kopfschmerzen**, manchmal **Atemnot**, häufig **Müdigkeit** und stets ein beeinträchtigtes Allgemeinbefinden.

In der naturheilkundlichen Therapie ist Vorbeugung neben der Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte immer noch die wirksamste Lösung. Zusätzlich gilt es, den **Kontakt mit den Pollen einzuschränken**: im Freien eine Sonnenbrille tragen, Fenster geschlossen halten, Wäsche nicht im Freien trocknen, abends die Haare waschen, spazieren gehen erst nach Regen. Während der Heuschnupfenzeit die **Innenwand der Nase mit Oliven- oder Sanddornfruchtfleischöl einreiben**, bei Niesreizattacken **Wasserdampf einatmen** und bei starkem Juckreiz Nasenspülungen mit Kochsalz durchführen. Eine **Vitamin-C-reiche Ernährung** stärkt die körpereigene Abwehrkraft und **bindet das Histamin**, Vitamin C gilt als nebenwirkungsfreies Antiallergikum! **Magnesiumreiche Lebensmittel** (Bananen, Sonnenblumenkerne, Leinsamen) hemmen

die Histaminproduktion. Bruno Vonarburg empfiehlt im akuten Stadium zur sofortigen Linderung den stündlichen Einsatz von **Johannisbeerknospenmazerat** (erhältlich bei der Bergapotheke Zürich) oder ein Gemmoglycerinmazerat aus den Knospen der schwarzen Johannisbeere. Auch die Einnahme von **Malvenblütentinktur** oder dem **ätherischen Öl aus der Zeder** (*Cedrus Atlantica*) eignet sich als Akutmittel. Diese Essenzen werden auf Zucker oder in Kaffeerahm tropfenweise eingenommen, sie blockieren die Histaminausschüttung und lindern dadurch die Entzündungserscheinungen. Ebenfalls als Akutmittel zum Abschwellen gilt die **Kanadische Goldrute** (Tee).

Auch **Pestwurzpräparate** helfen bei Heuschnupfen. Durch ein Spezialverfahren in der Aufbereitung der Blätter sind keine Pyrrolizidinalkaloide in den Präparaten enthalten. Pestwurzblattextrakt (**Tesalin N**) stabilisiert die Mastzellen und reduziert kurz nach der Einnahme die Histaminkonzentration. Er besitzt ausgeprägte antientzündliche Eigenschaften. In Studien erwies sich das Arzneimittel gegenüber dem bekannten synthetischen Antihistaminikum Ceterizitin als ebenbürtig, mit dem Vorteil, dass es **keine sedierenden Nebeneffekte** aufwies. Symptome wie Niesen, juckende Augen und laufende Nase nehmen bereits nach 30 Minuten deutlich ab, innerhalb von 3 bis 5 Tagen schwellen die Nasenschleimhäute ab und erleichtern das Atmen.

Migräne

Diese Erkrankung betrifft ungefähr **10% der Bevölkerung** und zunehmend auch Kinder. Der Apostel Paulus, Julius Cäsar, Hildegard von Bingen, Immanuel Kant und Sigmund Freud litten darunter, deshalb hielt man Migräne für eine Erkrankung geistig hochstehender Menschen. Später, etwa bis ins 19. Jahrhundert, galt die Migräne als typische Erkrankung von Frauen der gehobenen Gesellschaft und wurde als Hysterie eingestuft. Bis heute haftet der Erkrankung ein Makel an, der Schuldgefühle vermittelt in dem Sinne, etwas falsch zu machen oder besonders empfindlich zu sein.

Migräne tritt meist anfallartig auf mit folgenden Symptomen: Der Schmerzcharakter ist klopfend, bohrend oder bers-



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen

Pestwurz

Petasites hybridus

Medizinische Indikationen

tend, meist halbseitig, in Begleitung von Übelkeit, Erbrechen, Lärm- und Lichtscheue, manchmal begleitet von visuellen Erscheinungen wie Lichtblitzen, Geräuschempfindlichkeit, Schweißausbrüchen, Durchfall, Sensibilitätsstörungen oder Schwindel und starkem Harndrang. Offenbar liegt der Migräne eine **Störung in der Reizverarbeitung** und evtl. im **Stoffwechselfgeschehen** zugrunde: Die Reize werden verstärkt wahrgenommen und setzen in den Hirnstammkernen Botenstoffe frei. Dadurch kommt es zu einer Mangeldurchblutung und zu Sauerstoffmangel, der sich oft in der so genannten «Aura» zeigt. Als Reaktion auf die mangelnde Gefäßversorgung folgt eine plötzliche Weitstellung der Gefäße, um den Blutfluss zu erhöhen. Dies führt aber dazu, dass die Gefäßwände ausgesprochen schmerzempfindlich werden und ein typischer Migräneschmerz folgt. Eine Migräne kann mit oder ohne Aura auftreten.

Die meisten Migräneauslöser enthalten die Substanzen Tyramin oder Phenylethylamin, die chemisch verwandt sind mit dem Stresshormon Adrenalin und ihre Wirkung im zentralen Nervensystem entfalten. Als Auslöser sind bekannt: **Genussmittel** wie Schokolade, Kaffee, Cola oder Zigaretten, aber auch **Nahrungsmittel** wie Nüsse, Tomaten, Rotwein, Käse, Bananen, Gewürzmischungen (vor allem mit Glutamat) und Milchprodukte. Zu Migräneanfällen können aber auch Vitalstoff- oder **Flüssigkeitsmangel**, **Stress**, Entlastung (sogenannte Wochenendmigräne), Ängste, Narben, Flackerlicht, ungewohnte Höhe, Hunger, Wetterfaktoren oder Zeitverschiebungen (Jetlag) führen.

Aus naturheilkundlicher Sicht empfehlen sich folgende Massnahmen: ausreichend schlafen, genügend bewegen, gesund und basenreich ernähren. Kneipen (ansteigende Fussbäder, Wechsel-Armbäder) und Entspannungstechniken (Yoga, Muskelrelaxation nach Jacobson usw.), Akupunktur oder Akupressur führen ausserdem häufig zu einer Linderung. Darüber hinaus kann Heilfasten (begleitet) der Migräne vorbeugen - eine Studie belegt: Schon nach 3 Tagen Fasten waren 87% der Betroffenen migränefrei, und es traten mindestens ein halbes Jahr lang keine weiteren Anfälle auf.

Auch rechtfertigt sich eine prophylaktische Therapie mit Phytopharmaka, die

die Anfallshäufigkeit um bis zu 60% reduziert. Mittel der Wahl in der Phytotherapie sind **Pestwurz** und **Mutterkraut**. Darüber hinaus bestehen auch gute Erfahrungen mit **Guarana**-Samen (Paullinia cupana), erhältlich hauptsächlich als Tinktur, und mit ätherischem **Pfefferminzöl** als Akutmittel.

Die Kommission E legte in der Monographie zwar als einziges Anwendungsgebiet für die Pestwurz «adjuvant bei akuten krampfartigen Schmerzen im Bereich der ableitenden Harnwege» fest und begrenzte die Anwendungsdauer auf 4 bis 6 Wochen pro Jahr. Heute stehen durch Züchtung bzw. Extraktionsverfahren pyrolizidinalkaloidfreie Extrakte zur Verfügung, so dass die Beschränkung der Anwendungsdauer entfallen kann.

Die Indikation der Migräne stützt sich auf eine relativ neue Untersuchung (2000), durch welche die Wirksamkeit eindeutig belegt werden konnte. In dieser plazebo-kontrollierten Doppelblindstudie konnte bei 58 Patienten, welche über 12 Wochen täglich entweder 100 mg eines definierten Petasites-Extrakts (Petadox) oder ein Plazebo erhielten, nachgewiesen werden, dass **Häufigkeit und Zeitdauer der Migräneattacken signifikant vermindert** wurden.

Asthma

Etwa 5% aller Erwachsenen und **10% der Kinder Mitteleuropas** leiden an Asthma bronchiale, d. h. an Anfällen von Kurzatmigkeit, Atemnot und Husten. Ausgelöst wird es durch eine Verengung der Luftwege, eine **Verkrampfung der Atemwegsmuskulatur** und durch ein Anschwellen der Bronchialschleimhaut mit einer **Überproduktion von Schleim**. Ob es sich um allergisch bedingtes (häufig in Kombination mit Neurodermitis oder Heuschnupfen) oder nicht allergisches Asthma handelt oder um eine Mischform (80% der Fälle), spielt für die begleitende Phytotherapie kaum eine Rolle.

Pflanzliche Asthmatherapeutika wirken überwiegend auf die Symptome und dienen der Anfallsprophylaxe bzw. -reduzierung. Bei einem **akuten Asthmaanfall** ist die Phytotherapie überfordert. Die konventionelle Behandlung mit **Kortison** ist dann das Mittel der Wahl.



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen

Pestwurz *Petasites hybridus*

Medizinische Indikationen

Aber naturheilkundliche Behandlungskonzepte können die Häufigkeit von Asthmaanfällen reduzieren helfen, die Atemwege stabilisieren und damit den Verbrauch konventioneller Asthmamedikamente reduzieren. Heisse Hand- und Fussbäder oder feuchtheiss auf die Brust gelegte Dampfkompresen unterstützen die Therapie. Zusätzlich ist eine Desensibilisierung mit Eigenblut und eine Atem- und Entspannungstherapie (Autogenes Training, Qi-Ging, Yoga o.ä.) sowie Fussreflexzonenmassage und/oder Schröpfen hilfreich.

Vermehrter Einsatz von **antioxidativen Radikalfängern** (Vitamin C und E, Flavonoide und Selen) und das Einnehmen von **Sanddornfruchtfleischöl** (mehrmals täglich 1 Tropfen in wenig Honig) bietet zumindest einen gewissen Schleimhautschutz. **Senfwickel** (2-mal pro Woche) und auf die Brust gelegte Heublumensäckchen fördern die Bronchialkapazität, **Inhalationen** mit Salzwasser lösen zähen Schleim, Inhalationen mit Kamille wirken beruhigend. Auch **Kneipp**-Massnahmen, vor allem das Wechselarmbad, lindern: Arme in eine Schüssel mit warmem Wasser legen bis zur wohltuenden Erwärmung der Arme, dann 20 bis 30 Sekunden in eine Schüssel eiskaltes Wasser tauchen und wieder ins Warmwasser eintauchen; den Vorgang 3-mal wiederholen. Die angenehme Überwärmung der Arme sorgt über den **Reflexweg** für eine **Weitstellung der Atemwege** und der Blutgefässe des Brustkorbes.

Im anfallsfreien Intervall können pflanzliche Heilmittel lindernd eingesetzt werden. Früher rauchte man dann bronchien-erweiternde «Zigaretten» (Stechapfel, Hanf, Huflattich) und trank bronchien-erweiternde Getränke wie starken Kaffee oder Schwarztee.

Hilfreich sind aber besonders folgende Pflanzen:

- **Mucilaginosa** (schleimhaltige Pflanzen) wie Malve, Eibisch, Isländisches Moos, Königskerze oder Huflattich
- **Saponindrogen** (Pflanzen mit schleimlösenden Seifenstoffen) wie Schlüsselblumen, Efeu oder Süssholz
- **ätherische Öldrogen** wie Fenchel, Thymian, Quendel und Bibernelle
- Auch **Weihrauch** mit seinen entzündungshemmenden Eigenschaften wird bei Bronchialasthma eingesetzt.

Weil die **Pestwurz** so gut auf die sogenannte **glatte Muskulatur** (Bronchien, Herz, Magen, Darm, Harnwege, Gebärmutter, Blutgefässe usw.) wirkt und Verkrampfungen derselben löst, ist sie aber das pflanzliche Asthmamittel Nr. 1! Möglich ist die Einnahme von Präparaten oder Tinkturen, aber auch gegen die gelegentliche Zubereitung eines Tees ist nichts einzuwenden. Vorsichtshalber wäre es aber nicht falsch, in diesem Falle zusätzlich **Mariendistel**tablettten (z. B. von Allsan) einzunehmen, um einer Leberschädigung vorzubeugen (siehe Hinweise von Swissmedic). Um die abschwellende Wirkung auf die Schleimhäute zu verstärken, kann wie beim Heuschnupfen die kanadische Goldrute als Unterstützung dienen.

Volksmedizinische Anwendungen

Bruno Vonarburg empfiehlt die Pestwurz auch bei **Krämpfen**, **Nieren- und Gallensteinen**, Menstruationskrämpfen, Kopfweg, **Nervenschwäche**, nervösem Magen und gestörtem Gallenfluss. Er verwendet vor allem die Wurzeln. Die Blätter sollen frisch aufgelegt werden bei **Gelenkschmerzen**, Wunden und **Krampfadern**.

Kräuterpfarrer Johann Künzle empfiehlt die Pestwurz als schweisstreibendes Mittel (also z. B. bei **Erkältung** und Grippe). Er verwendet die Wurzeln, frisch oder getrocknet, als Tee oder als essbares **Pulver**. Auch gegen andere «seuchenartige» und **ansteckende Krankheiten** setzt er die Wurzeln ein. Die Blätter empfiehlt Pfarrer Künzle als Kühlmittel für Brand- und offene Wunden, **Gichtknoten**, Bienen- und **Wespenstiche**.

Maria Treben empfiehlt den grossen Huflattich, wie sie die Pestwurz nennt, gegen **Fieber**, Atemnot, Gicht und «Fallsucht» (Epilepsie) und die frischen Blätter bei **Verstauchungen**, Verrenkungen und **wundgelaufenen Füssen**, bei Brand und bösartigen Geschwüren.

Teemischung nach Hohenberger und Christoph bei Menstruationskrämpfen

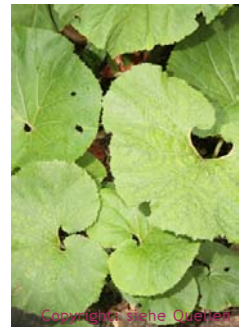
Gänsefingerkraut, Kamillenblüten, Schafgarbenblüten und Pestwurzurzeln zu gleichen Teilen mischen. 2 Tassen dieses Tees möglichst vor oder unmittelbar zu Beginn der Blutung trinken. Nach Bedarf die Anwendung 2x am Tag wiederholen.



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen

Pestwurz Petasites hybridus

Quellenangaben und Bildnachweise

Texte:

- (1) <http://de.wikipedia.org>
- (2) CD «Heilpflanzen», 2003, Medpharm Scientific Publishers
- (3) http://www.awl.ch/heilpflanzen/petasites_hybridus/index.htm
- (4) Pflanzenheilkunde, Dr. Eleonore Hohenberger / Dr. med. Hans-Joachim Christoph, ISBN 3-921481-47-3
- (5) Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, Ursel Bühring, ISBN 3-8304-9097-6
- (6) Lehrbuch der Phytotherapie, V. Fintelmann / R. Weiss, ISBN 3--8304-5243-8
- (7) Das Kräuterjahr, Bruno Vonarburg, Silva-Verlag, Zürich
- (8) Das grosse Kräuterheilmittelbuch, Kräuterpfarrer Johann Künzle, ISBN 978-3-491-96162-3
- (9) Gesundheit aus der Apotheke Gottes, Maria Treben, ISBN 3-85068-090-8
- (10) Unsere Schweizer Heilkräuter, Karl Schönenberger-Steiger, Herisau, 1920

Bilder:

<http://www.wikipedia.org> & privat



Stielquerschnitt Pestwurz:
rundlich, überall weiss gepunktet.



Stielquerschnitt Huflattich:
hufeisenförmig, Aussenrand weiss
gepunktet (wie Nagellöcher am Hufeisen)

Rezept für Kräutertropfen

Frische (stärkere Wirkung) und/oder getrocknete Pflanzen klein schneiden, evtl. mit Bachblüten, Ceres-Tinkturen, ätherischen Ölen oder spagyrischen Mitteln verstärken. Pflanzen locker in ein klares (Konfi-)Glas füllen, mit Sherry übergiesen und dicht verschliessen. Einen Monat lang (= eine Mondphase) an der Sonne

stehen lassen, gelegentlich leicht schütteln, so dass alle Pflanzen mit dem Alkohol gut bedeckt sind. Dann abseihen und in ein dunkles Glas (dunkelbraun oder violett) abfüllen.

Bei Beschwerden jeweils nach den Mahlzeiten 10 bis 30 Tropfen in einem Glas Wasser schluckweise trinken (möglichst lange im Mund belassen).

Migräne-Tropfen

Mindestens 3 dieser Pflanzen verwenden: Pestwurz (ganze Pflanze), Mutterkraut, Minze, Passionsblume, Melisse, Sanddornöl, Guarana

Asthma-Tropfen

Mindestens 3 dieser Pflanzen verwenden: Pestwurz (ganze Pflanze), Märzeblüemli (Huflattich), Wasserdost, Majoran, Melisse, Thymian, Anis, Passionsblume

Heuschnupfen-Tropfen

Mindestens 3 dieser Pflanzen verwenden: Pestwurz (ganze Pflanze), Schwarzkümmel, Kanada-Goldrute, Koriander, Kamille

Menskrampf-Tropfen

Mindestens 3 dieser Pflanzen verwenden: Pestwurz (ganze Pflanze), Schafgarbe, Gänsefingerkraut, Kamille, Rotklee



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen



Copyright: siehe Quellen