



# Pflanzen fürs Immunsystem

Im Winter sind unsere Abwehrkräfte besonders gefordert. Gut, gibt es Pflanzen, die eingesetzt werden, um das Immunsystem zu unterstützen.

**TEXT: JÜRG LENDENMANN**

Der Heilmittelschatz verschiedener Kulturen kennt Pflanzen, die unser Immunsystem auf vielfältige Weise stärken können – entweder indem sie es direkt beeinflussen oder uns helfen, gegen Stress resistenter zu werden. Viele haben den Weg zu uns gefunden und sind beliebte «Immunbooster», um die Erkältungszeit besser überstehen zu können.

## **Roter Sonnenhut**

Die Heimat der Pflanzengattung der Sonnenhüte (Echinacea) sind die Prärien Nordamerikas. Am bekanntesten ist der Rote Sonnenhut (*Echinacea pur-*

*purea*). Arzneidrogen werden aus drei verschiedenen Arten der Pflanze gewonnen.

Anfang der 1950er-Jahre weilte der Schweizer Naturheilkunde-Pionier und Heilpraktiker Alfred Vogel beim Dakota-Stamm der Oglala und wurde vom Häuptling Black Elk in die Heilkunst seines Stammes eingeweiht – auch in das Wissen der Heilkräfte des Roten Sonnenhuts. Mit den Samen der Heilpflanze, die Vogel als Abschiedsgeschenk erhielt, begann er den Roten Sonnenhut in der Schweiz zu kultivieren.

Dem Vielstoffgemisch aus der Heilpflanze werden u. a. immunstimulierende und immunmodulierende Wirkungen zugeschrieben. Zur Behandlung



Kapland-Pelargonie.

und Vorbeugung von Erkältungskrankheiten verwendet werden heute Zubereitungen aus dem Kraut oder dem Wurzelstock, beispielsweise in Form von Tropfen, Tabletten, Halssprays oder Heissgetränken.

### **Kapland-Pelargonie**

Vor allem in der Kapgegend wächst eine Geranienart, die in der traditionellen Heilkunde Südafrikas hauptsächlich gegen Durchfallerkrankungen mit Fieber verwendet wurde. Mit einem Mittel aus der Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*) wurde um 1900 der Engländer Charles Henry Stevens von Tuberkulose geheilt.

Der Pflanze werden heute sowohl bakteriostatische wie immunmodulierende Effekte zugeschrieben. Aus ihren Wurzeln wird ein standardisierter wässrig-alkoholischer Extrakt (EPs 7630) gewonnen. Er ist das Wirkstoffgemisch eines wissenschaftlich gut untersuchten Heilmittels, das bei Erkältungskrankheiten wie Bronchitis oder Sinusitis eingesetzt wird.



Ginseng



## Ginseng

In China wurde einst das Gewicht der Wurzel von wild wachsendem Ginseng mit Gold aufgewogen. Laut dem legendären Kaiser Shén Nóng ist Ginseng die bedeutendste aller Herrscherdrogen. Arzneien aus Ginseng (*Panax ginseng*) wurde hochgeschätzt, weil sie nach Anschauung der TCM das Qi stärken – die Lebensenergie. Ginseng bedeutet im Chinesischen «Mensch-Essenz» oder «menschengestaltige Arzneiwurzel»; «panax» setzt sich zusammen aus den griechischen Wörtern pan (alles) und axos (heilen). Heute wird Ginseng in Korea, China, Japan und Russland kultiviert.

Ginseng gehört zu den am besten untersuchten Heilpflanzen. Neben den adaptogenen Wirkungen (siehe Kasten) werden ihm auch leistungsfördernde zugeschrieben, zudem soll er antioxidativ, entzündungshemmend und immunmodulierend wirken.

## Taigawurzel

Die Taigawurzel wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) seit Jahrhunderten verwendet. Anders als ein zweiter Name der Taigawurzel – Siberischer Ginseng – vermuten lässt, gehört die Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*) zu einer anderen Pflanzengattung als der Ginseng. Der Taigawurzel werden adaptogene, immunmodulierende und stimulierende Eigenschaften zugeschrieben. 2009 wurde das erste Eleutherococcus-Präparat in der Schweiz registriert zur Anwendung bei verminderter geistiger oder körperlicher Leistungsfähigkeit sowie in der Rekonvaleszenz.

## Tipps aus der Apotheke

1947 prägte der russische Forscher und Arzt Dr. Nicolai Vasilevich Lazarev den Begriff «Adaptogene». Das sind Substanzen meist pflanzlichen Ursprungs, die unschädlich sind und im Organismus die Funktionen kaum verändern; sie sind jedoch in der Lage, den Körper an Stress anzupassen – zu adaptieren – und wirken darüber hinaus normalisierend, das heißt hemmend oder fördernd, je nach Ausgangszustand. Bei Stress denken wir meist an psychischen Stress, doch auch Kälte, Hitze, Strahlung, Gifte und Krankheitserreger können Stress verursachen.

Adaptogene steigern die Resistenz und normalisieren gestörte Körperfunktionen unabhängig von der Art der Störung. Zu den im Westen bekanntesten Pflanzen, die Adaptogene enthalten, gehören Ginseng (*Panax ginseng* und *P. quinquefolius*), die Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*) sowie die lange in Vergessenheit geratene Rosenwurz (*Rhodiola rosea*).

## **Rosenwurz**

Die sukkulente Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) ist vor allem in Russland, China und Skandinavien verbreitet. Der Name der Pflanze geht auf den rosenähnlichen Geruch zurück, der beim Verreiben der Wurzel ausströmt. In Russland wurde die «goldene Wurzel» gegen Erkältungen und zur Erhöhung der geistigen und körperlichen Spannkraft eingenommen. Seit den 1930er-Jahren wird die Wirkung von Rosenwurz wissenschaftlich erforscht. Studien zeigen eine Wirkung bei Müdigkeit und Schlafstörungen.

Seit 2010 ist in der Schweiz ein rezeptfreies Medikament mit einem Extrakt aus Rosenwurz «zur Linderung körperlicher und geistiger Symptome bei Stress und Überarbeitung» im Handel.

## **Ingwer und Kurkuma**

Werden ebenfalls gerne als «Immunbooster» eingesetzt. Lassen Sie für einen Ingwertee einige Rädchen Ingwer in heissem Wasser ziehen. Bei Bedarf mit Honig süssen. Wer mag, kann auch die Wurzel kauen; laut einer Studie wirkt sie auch gegen Mundgeruch.

Lassen Sie sich in der Apotheke zu den Präparaten der einzelnen Pflanzen beraten, da manche nicht eingenommen werden sollten von Kindern, in der Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei bestimmten bestehenden Erkrankungen. <

### **Quellenangaben**

- doccheck, pharmawiki.ch u. a.

