

# Wirksame Hilfe aus der Natur



© Benicce / www.fotolia.com

Kamille und Schafgarbe werden traditionell gegen leichte Entzündungen der Haut und Schleimhäute eingesetzt. Die Wirkstoffe beider Heilpflanzen ergänzen sich zu einer wirksamen Rundumlösung für die Selbstmedikation.

**Z**ahnfleischentzündungen, Hals- und Rachenreizungen, Hämorrhoiden, ein entzündetes Nagelbett, leichte Magen-Darm-Beschwerden – allen diesen Erkrankungen ist gemein, dass Haut und Schleimhäute schmerzen, gerötet und empfindlich sind. Die Betroffenen wollen dann ein Mittel, das schnell wirkt und gut verträglich ist. Am besten ist es, wenn dieses griffbereit in der Hausapotheke steht.

**Entzündungen der Haut** Sie ist das wichtigste Schutzorgan des Körpers. Die Haut schirmt uns ab vor Krankheitserregern, physikalischen und chemischen Einflüssen. Daneben reguliert sie unsere Körpertemperatur und ist ein wichtiges Wahrnehmungsorgan: etwa 100 Tast- und 700 Schmerzrezeptoren befinden sich

auf gerade einmal zwei Quadratmetern und nehmen geringste Temperaturschwankungen genauso wahr wie leichteste Berührungen. Um ihre Funktion zu bewahren, ist eine ausreichende Pflege notwendig, sonst wird sie unter Belastung spröde, trocken und rissig. Dann entstehen Eintrittspforten für Keime – Entzündungen können auftreten. Auf innere oder äußere Reize reagiert das Immunsystem mit den typischen Reaktionen zum Schutze des Körpers. Die Immunpolizei – bestehend aus Granulozyten, Makrophagen und Leukozyten – steuert genau abgestimmt diese Abwehrreaktion. Die betroffene Hautregion schwillt an, ist gerötet und schmerzempfindlich.

### Wirksame Hilfe aus der Natur

Zusammen mit der körpereigenen Polizei können durch die innere und äußere Anwendung von klassischen Heilpflanzen leichte Entzündungen wirkungsvoll bekämpft werden. Die Inhaltsstoffe von Arnika, Johanniskraut, Zaubernuss, Schafgarbe und Kamille gelten von jeher als heilungsfördernd, adstringierend und anti-entzündlich.

Eine besonders wirksame Kombination zur Behandlung von entzündlichen Hautveränderungen sind Extrakte aus Kamille und Schafgarbe. Die beiden Heilpflanzen sind botanisch verwandt, sie stammen aus der Familie der Korbblütler und haben sich seit Jahrhunderten als Haut- und Schleimhautmittel bewährt.

**Kamille** Von der echten Kamille unterscheidet man weitere andere Gattungen, zum Beispiel die römische Kamille (*Chamaemelum nobile* L.), die ebenfalls als Arzneipflanze verwendet wird, die geruchlose Kamille (*Matricaria inodora* L.) oder die Strandkamille (*Matricaria maritima* L. sensu stricto). Das wichtigste Unterscheidungsmerkmal ist der Blütenstandsboden, der im Gegensatz zu allen anderen Kamillen hohl ist. Die echte Kamille (*Matricaria recutita* L.) hat eine lange Tradition als Heilpflanze zur innerlichen und äußer-

lichen Anwendung – schon Hippokrates und Galen setzten sie als Teedroge bei Magen-Darm-Beschwerden ein. Besonders die krampflösenden und schmerzstillenden Wirkungen wurden geschätzt. Aber auch heute sind ihre Extrakte in vielen Fertigarzneimitteln enthalten. Eine Reihe von Monografien über Kamillenblüten oder -extrakte finden sich in verschiedenen Arzneibüchern. Die therapeutisch wirksamen Bestandteile sind überwiegend im ätherischen Öl enthalten. Die Vielfalt der Inhaltsstoffe ist verantwortlich für die entzündungshemmende, wundheilungsfördernde und antibakterielle Gesamtwirkung der Kamille. Chamazulen hat antioxidative und antiphlogistische Eigenschaften. Alpha-Bisabolol und seine Derivate hemmen Entzündungsprozesse und

Kamille werden alkoholische Auszüge aus den Blütenköpfen verwendet. Diese Auszüge sind besonders wirkungsvoll, da sie einen höheren – und vor allem gleich bleibenden standardisierten – Wirkstoffgehalt aufweisen.

**Schafgarbe** Neben der echten Kamille ist die Schafgarbe eine weitere traditionelle Heilpflanze, die in früheren Zeiten sehr häufig in der Frauenheilkunde zum Einsatz kam – nicht zuletzt wegen ihrer ausgezeichneten krampflösenden und entzündungshemmenden Eigenschaften. Das ätherische Öl der Droge enthält je nach Herkunft bis zu 25 Prozent Chamazulen. Weiterhin finden sich im Schafgarbenkraut unter anderem Flavonoide, Salicylsäure, Cumarine und der Bitterstoff Achillin.

### TRADITION DER SCHAFGARBE

In Gegenden, in denen wenig Echte Kamille zu finden ist, hat die Schafgarbe (*Achillea millefolium*) den Beinamen "Kamille des armen Mannes" bekommen. Über Jahrhunderte nutzten die Menschen die wundheilungsfördernde und blutstillende Wirkung der Schafgarbe. Die zahlreichen volkstümlichen Namen wie Soldaten-, Blut-, Zimmermanns- oder Beilhiebkraut bringen dies zum Ausdruck.

fördern die Wundheilung. In Tierstudien wurden auch krampflösende Wirkungen gezeigt. Diese werden außerdem auch den wasserlöslichen Flavonoiden zugeschrieben. Der Gehalt an ätherischen Ölen ist in den Blütenköpfen der Pflanze am größten. Vor der Blüte im Mai bis Juni ist die höchste Konzentration zu erwarten. Daher wird die hochwertige echte Kamille für arzneiliche Zwecke kurz vor der Blüte geerntet und sofort weiterverarbeitet, um alle Naturstoffe vollständig zu extrahieren. Zur Herstellung von Fertigarzneimitteln mit

Zusätzlich haben Tanninverbindungen der Schafgarbe reizlindernde, adstringierende und blutstillende Effekte, die besonders wirksam die Heilung kleiner Wunden beeinflussen. Für die Herstellung von arzneilich wirksamen Produkten wird das Kraut, das aus den oberirdisch wachsenden Pflanzenteilen besteht (Stängel, Blätter und Blüten) verwendet. Auch hier ist der größte Anteil an ätherischen Ölen in den Blüten zu finden, sodass insbesondere diese zur Herstellung von Extrakten verwendet werden. ▶

**Pharma Wernigerode Kamillan®**  
**Wirkstoff:** Extrakt aus Kamillenblüten und Schafgarbenkraut. **Zusammensetzung:** 10 ml (entsprechend 9,4 g) Flüssigkeit enthalten 10 ml Auszug (1,7,4) aus einer Mischung von Kamillenblüten : Schafgarbenkraut (2,4:1). **Ausgangsmittel:** Ethanol 96 % : Trinkwasser : Ammoniak-Lösung 10% : Macroglyglycerolhydroxystearat (52:1:50,8:10,25). **Anwendungsgebiete:** Traditionell angewendet zur Unterstützung der Hautfunktion; zur Unterstützung der Magen-Darm-Funktion; zur Unterstützung der Funktion der Schleimhäute im Mund- und Rachenbereich. Diese Angaben beruhen ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung. Beim Auftreten von Krankheitszeichen wie Beschwerden des Magen-Darm-Traktes, die länger andauern oder periodisch wiederkehren, sowie Entzündungen oder offenen Verletzungen der Haut oder Schleimhäute sollte ein Arzt aufgesucht werden. **Gegenanzeigen:** Bekannte Überempfindlichkeit gegen Kamille, Schafgarbe oder andere Korbblütler sowie gegen einen der sonstigen Bestandteile. **Nebenwirkungen:** Bei Personen mit Überempfindlichkeit gegen Korbblütler sind in Einzelfällen Überempfindlichkeitsreaktionen möglich. Sehr selten sind schwere allergische Reaktionen (Asthma, Kreislaufkollaps, allergischer Schock) nach Anwendung von Kamillenzubereitungen beobachtet worden. **Warnhinweis:** Enthält 50 Vol.-% Alkohol und Macroglyglycerolhydroxystearat (Ph. Eur.); Packungsbeilage beachten!

Steiner & Co.  
 Deutsche Arzneimittelgesellschaft mbH & Co. KG,  
 Ostpreußendamm 72/74,  
 12207 Berlin

► **Doppelt wirksam** Beide Heilpflanzen sind gemeinsam in dem Fertigarzneimittel Pharma Wernigerode Kamillan® enthalten. Die Kombination von Kamille und Schafgarbe als arzneilicher Mischextrakt bietet eine Rundumlösung für leichte Entzündungen der Haut- und Schleimhaut. Zur Unterstützung und Stärkung der Hautfunktion kann diese Heilpflanzenkomposition für Spülungen, Teilbäder und Umschläge genutzt werden. Innerlich ist es auch zur Verbesserung der Magen-Darm-Funktion einzusetzen. Der Vorteil eines Extraktes gegenüber einem aufgebrühten Tee ist, dass die Konzentration der Wirkstoffe standardisiert ist und so immer die gleiche Zusammensetzung und Qualität gewährleistet wird. Grundsätzlich sind die Zubereitungen aus echter Kamille und Schafgarbe sehr gut verträglich. Vorsicht gilt nur bei Menschen mit einer bekannten Überempfindlichkeit gegen Korbblütler. Schwangere und Stillende sollten auf die innerliche Anwendung von alkoholischen Extrakten verzichten.

tion aus Kamillen- und Schafgarbenextrakt kann als Gurgellösung oder für Pinselungen zum Einsatz kommen. Dazu werden etwa fünf Milliliter der Lösung mit 150 Milliliter lauwarmen Wasser verdünnt und mehrmals täglich gegurgelt. Betroffene kleine Areale, zum Beispiel Aphthen werden am besten mit der verdünnten Lösung mithilfe eines Pinsels oder Wattestäbchen betupft. Bei Hals- und Rachenreizungen ist der Einsatz als Gurgellösung bei ersten Anzeichen am effektivsten. Kamillentee gilt als gutes Hausmittel bei Magenverstimmungen und -schleimhautentzündungen. Wer nicht so gerne Tee trinkt und auf eine etwas intensivere Wirkung Wert legt, kann ein bis drei Mal täglich 2,5 bis 5 Milliliter Pharma Wernigerode Kamillan® in einem Glas Wasser verdünnt schluckweise trinken. Zur Behandlung von kleinen entzündlichen Schürf- oder leichten Brandwunden haben sich Hautspülungen oder Umschläge bewährt. Dazu wird der ethanolische Extrakt von Kamille und Schafgarbe mit kör-

perwarmen Wasser (7,5 bis 15 Milliliter auf einem Liter Wasser) verdünnt und die entsprechenden Körperstellen gespült oder mit durchtränkten Umschlägen versorgt. Über Entzündungen in der Genital- oder Analregion sprechen Patienten nur ungerne. Meistens werden die Be-

schwerden zunächst selbst behandelt, bevor ein Arzt aufgesucht wird. Unkomplizierte Hautirritationen, zum Beispiel ein leichtes Hämorrhoidal-leiden mit äußerlicher Symptomatik, die Nachsorge nach operativen Eingriffen, einer Entbindung oder einer Scheidentzündung, auch bei Scheidentrockenheit lassen sich gut mit Sitzbädern lindern. Sie können warm als auch kalt angewendet werden und sollten maximal 20 Minuten andauern. Kalte Sitzbäder dauern höchstens 20 Sekunden. Grundsätzlich sind Sitzbäder bei Durchblutungsstörungen der Unterleibs- und Bauchorgane, Hämorrhoiden, Verdauungsbeschwerden, Menstruationsbeschwerden oder Blasenentzündungen empfehlenswert.

**Sitzbäder – gewusst wie** Normalerweise ist für die Durchführung von Sitzbädern eine spezielle Sitzbadewanne nötig. Diese ist jedoch in vielen Haushalten nicht vorhanden. Führt man ein Sitzbad in einer normalen Badewanne durch, ist viel Wasser dazu nötig, außerdem wird empfohlen, die Beine auf einen Plastikhocker abzustützen, was nicht immer eine bequeme Sitzposition ist. Eine praktische Alternative ist die Verwendung spezieller Sitzbadfolien. Diese werden einfach wie eine Plastiktüte über die Toilettenbrille gezogen, sodass das Sitzbad auch wirklich im Sitzen stattfinden kann. Nun wird körperwarmes Wasser mit einem entsprechenden Badezusatz auf die Folie gegeben. Die Sitzbadfolien sind einfach in der Handhabung, der Einsatz ist wassersparend und hygienisch selbst bei nässenden Wunden. Nach Ende des Bades wird die Folie nur leicht angehoben und das Wasser einfach in die Toilette abgelassen. Pharma Wernigerode Kamillan bietet die Folien in einer Sondergröße 100 Milliliter Lösung plus 8 Sitzbadfolien an. ■

Dr. Katja Renner, Apothekerin

## KAMILLE & SCHAFGARBE SIND EINE WIRKSAME KOMBINATION FÜR

- + Personen mit wiederkehrenden Entzündungen im Mund- und Rachenraum, wie beispielsweise chronisch Kranke (multimorbide) und Raucher
- + Menschen mit Zahnfleischproblemen (z. B. bei Parodontitis, Gingivitis, Stomatitis)
- + Prothesenträger zur Linderung von Druckstellen
- + Personen mit leichten Verletzungen und kleinen entzündlichen Wunden
- + Menschen mit äußerlichen Hämorrhoiden oder Fissuren
- + Frauen nach der Entbindung mit Dammriss oder -schnitt
- + Frauen mit häufigen Scheidentzündungen und bei -trockenheit
- + Personen unter Chemotherapie zur Vorbeugung von Läsionen der Schleimhaut

**Indikationen für Kamille und Schafgarbe** Entzündungen im Mund- und Rachenraum sind für die Patienten unangenehm, lästig und schmerzhaft. Immer mehr Menschen sind betroffen, die Auslöser sind vielfältig, oftmals sind die Beschwerden wiederkehrend. Die Kombina-

tion aus Kamillen- und Schafgarbenextrakt kann als Gurgellösung oder für Pinselungen zum Einsatz kommen. Dazu werden etwa fünf Milliliter der Lösung mit 150 Milliliter lauwarmen Wasser verdünnt und mehrmals täglich gegurgelt. Betroffene kleine Areale, zum Beispiel Aphthen werden am besten mit der verdünnten Lösung mithilfe eines Pinsels oder Wattestäbchen betupft. Bei Hals- und Rachenreizungen ist der Einsatz als Gurgellösung bei ersten Anzeichen am effektivsten. Kamillentee gilt als gutes Hausmittel bei Magenverstimmungen und -schleimhautentzündungen. Wer nicht so gerne Tee trinkt und auf eine etwas intensivere Wirkung Wert legt, kann ein bis drei Mal täglich 2,5 bis 5 Milliliter Pharma Wernigerode Kamillan® in einem Glas Wasser verdünnt schluckweise trinken. Zur Behandlung von kleinen entzündlichen Schürf- oder leichten Brandwunden haben sich Hautspülungen oder Umschläge bewährt. Dazu wird der ethanolische Extrakt von Kamille und Schafgarbe mit kör-

## KURZQUIZ

### Mitmachen und gewinnen!

Lesen Sie den Artikel ab Seite 78, notieren Sie die Buchstaben der richtigen Antworten auf einer Karte und schicken Sie diese an:

DIE PTA IN DER APOTHEKE  
Stichwort: »Entzündungen«  
Postfach 1180  
65837 Sulzbach (Taunus)  
Fax: 0 61 96/76 67-269  
E-Mail: [gewinnspiel@pta-aktuell.de](mailto:gewinnspiel@pta-aktuell.de)

Einsendeschluss ist der 30. April 2012

Bitte Adresse der Apotheke angeben!

Teilnahmeberechtigt sind nur Angehörige der Heilberufe sowie Apothekenpersonal. Die Verlosung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinnes ist nicht möglich. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich einverstanden, dass meine Adresse zum Zwecke des Gewinnversands an die Steiner & Co. Deutsche Arzneimittelgesellschaft mbH & Co. KG weitergegeben wird.



## GEWINNSPIEL

### Entzündungen

#### 1. Was sind klassische Indikationen für Pharma Wernigerode Kamillan®?

- A Sodbrennen und Blähungen.
- B Leichte Haut- und Schleimhautentzündungen.
- C Kopf- und Gliederschmerzen.

#### 2. Welche Inhaltsstoffe der Schafgarbe sind für die adstringierende Wirkung verantwortlich?

- A Die Tannin-Gerbstoffe.
- B Die Flavonoide.
- C Die Bitterstoffe.

#### 3. Wie wird Pharma Wernigerode Kamillan® angewendet?

- A Als Sirup.
- B Als Lösung zum Gurgeln, Mundspülung, für Umschläge, Sitzbäder, die innerliche Anwendung.
- C Als Creme und Gel zur äußerlichen Anwendung.



## Das können Sie gewinnen

### 1. PREIS:

Amazon-Gutschein über 100 Euro

### 2. PREIS:

Amazon-Gutschein über 50 Euro

### 3. bis 10. PREIS:

Je ein Mattel Scrabble Original. Seit Jahrzehnten begeistert das 1948 in Amerika erfundene SCRABBLE® Millionen Spieler weltweit. Punkten auch Sie mit jedem Wort! Viel Spaß beim cleveren Kombinieren!

