

ARNOLD ACHMÜLLER

E-Book

Muskeln und Gelenke



KRAUT
und
WURZEL

RAETIA
Edition

Zum Buch

Hausmittel aus Heilkräutern sind beliebter denn je. Welche Kräuter helfen speziell bei Gelenk- und Muskelschmerzen? Apotheker und Autor Arnold Achmüller kennt die Lösung!

Das Öl der Wacholderbeere entkrampft die Muskulatur, Beinwellsalbe hilft bei Quetschungen und Rheuma, die „Kraftwurz“ Arnika kommt als Schnaps äußerlich bei Muskel- und Sehnenzerrungen zum Einsatz: Kräuterexperte Achmüller erkundet im gewohnt übersichtlichen und leicht verständlichen Kleinformat der „Kraut und Wurzel“-Reihe die Heilkräuter und ihre Wirkstoffe bei Muskel- und Gelenkleiden.

1. Auflage

© **Edition Raetia, Bozen**

Projektleitung: Felix Obermair

Korrektur: Helene Dorner, Katharina Preindl

Grafik und Umschlaggestaltung: Philipp Putzer,
www.farbfabrik.it

Grafik Logo „Kraut und Wurzel“: Astrid Felderer

Titelfoto: Wacholder (Isidre blanc, Wikimedia Commons)

Umbruch und Druckvorstufe: Typoplus, Frangart

Printed in the EU

ISBN 978-88-7283-741-2

ISBN E-Book 978-88-7283-742-9

Band 6 der Reihe „Kraut und Wurzel“

Mehr Rezepte und Tipps finden Sie auf dem Blog „Kraut und Wurzel“: www.krautundwurzel.com.

Unseren Gesamtkatalog finden Sie unter www.raetia.com.

Bei Fragen und Anregungen wenden Sie sich bitte an
info@raetia.com.

Alle Fotos stammen von Astrid Felderer, außer [S. 12](#) (aus Herbarium Blackwellianum Emendatum et Auctum, Nürnberg 1757).

Die Angaben zu den Kräutern in diesem Buch wurden sorgfältig geprüft. Autor und Verlag lehnen jedoch jegliche

Haftung für allfällige Schäden ab, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der hier vorgestellten Anwendungen ergeben. Die in diesem Buch enthaltenen Ratschläge ersetzen nicht eine ärztliche Therapie.

Gedruckt mit Unterstützung der Südtiroler Landesregierung,
Abteilung Deutsche Kultur



Deutsche Kultur

ARNOLD ACHMÜLLER

Muskeln und Gelenke



Muskeln und Gelenke: Paradegebiete der Pflanzenheilkunde

Kräuterpasten: Die Pflaster der Volksmedizin

Den Körper reizen, um Schmerzen zu lindern?

Heilen mit Wärme und Kälte

Gele selbst zubereiten: keine Hexerei!

Grenzen der Selbstmedikation und Zutaten der Heilmittel

Rezepte

Muskelkater

Quendelbad

Latscheneinreibung

Kampfergeist

Muskelverspannungen und Nackenschmerzen

Wacholderspiritus

Schmerzstillendes Massageöl

Sportverletzungen

Arnikagel

Pfefferminz-Roll-On

Topfenwickel

Beinwelltinktur

Kühlende Ölmischung

Rheuma und chronische Gelenkschmerzen

Rheumasalbe

Brennnesselpresssaft

Wurmfarnessig

Rheumatee

Weidenrindentinktur

Heublumenbad

Gelenkbad

Sehnenscheidenentzündung und Tennisarm

Arnikaschnaps

Franzbranntwein

Antidyskratische Teemischung

Pappelknospensalbe

Gicht

Gicht- & Gelenktee

Quendelspirit

Teemischung gegen erhöhte Harnsäurewerte

Rückenschmerzen und Ischias

Heublumenwickel

Beinwellsalbe

Warmer Kartoffelwickel

Kirschkernkissen

Heilerdewickel

Verzeichnisse

Verzeichnis der Krankheitsbilder

Verzeichnis der Heilmittel

Literatur

Muskeln und Gelenke: Paradegebiete der Pflanzenheilkunde

Muskel- und Gelenkbeschwerden gehören zu den wichtigsten Anwendungsgebieten der Pflanzenheilkunde. Es gibt unzählige Heilpflanzen, die seit Jahrhunderten bei Beschwerden des Bewegungsapparats eingesetzt werden.

Das ist nicht verwunderlich, wussten doch bereits unsere Urahnen um die lindernde Wirkung kühlender Pasten, entzündungshemmender Auszüge und betäubender Auflagen.

Auch aus heutiger Sicht ist die Anwendung von Heilpflanzen sinnvoll. Denn genauso wie viele chemisch-synthetische Wirkstoffe hemmen auch Heilpflanzen die Produktion von Entzündungsstoffen und lindern dadurch Schmerzen. Außerdem kann die unterstützende Behandlung mit Heilpflanzen die benötigte Dosis chemisch-synthetischer Wirkstoffe samt den eventuellen Nebenwirkungen verringern. Dadurch können Heilpflanzen die Therapie insgesamt verträglicher machen.

Man unterscheidet grundsätzlich zwischen der innerlichen und der äußerlichen Anwendung. Die

innerliche Einnahme von Heilpflanzen ist gerade bei chronischen Beschwerden wie Rheuma und abgenutzten Gelenken (Arthrose) sinnvoll. Denn die Einnahme beispielsweise als Tee oder in Kapselform ermöglicht eine viel großflächigere Wirkung der Inhaltsstoffe und greift viel tiefer in das Entzündungsgeschehen ein. Allerdings können nicht alle Heilpflanzen eingenommen werden und die innerliche Anwendung muss über einen längeren Zeitraum erfolgen, da die volle Wirkung meist erst nach 2 bis 3 Wochen eintritt.

Äußerlich können Umschläge, Wickel, Cremen, Salben, Massageöle oder Gele die innerliche Anwendung unterstützen oder besonders bei leichten Beschwerden auch als alleinige Therapie angewandt werden.

Ein Highlight der europäischen Volksmedizin bei Muskel- und Gelenksbeschwerden ist Arnika. Neueste Forschungen zeigen, dass die Wirkung gegen Entzündungen und Schmerzen sogar mit denen der wichtigsten chemisch-synthetischen Einreibemittel verglichen werden kann. Eine ähnliche Stellung lässt sich auch Beinwell zuschreiben, der bereits im 12. Jahrhundert von Hildegard von Bingen verwendet wurde. Nicht zuletzt können auch die ätherischen Öle aus Latsche, Wacholder, Fichte, Eukalyptus, Kampfer, Rosmarin sowie Terpentinöl und Reizstoffe wie Capsaicin aus Paprika-Arten Schmerzen deutlich lindern. Im Gegensatz zu den innerlichen

Anwendungen tritt hier die Wirkung bereits nach kurzer Zeit auf.

Die Heilpflanzenkunde hat auch in Zukunft in diesem Anwendungsbereich viel zu bieten und die Forschungen sind noch lange nicht abgeschlossen. In den letzten Jahren sind zahlreiche vielversprechende Heilpflanzen neu dazugekommen. So zeigen die südafrikanische Teufelskralle, der indische Weihrauch (speziell das Extrakt H15) und Extrakte aus der Javanischen Gelbwurz (Kurkuma) hervorragende Ergebnisse. Mittlerweile sind diese auch hierzulande in einer Vielzahl an Präparaten enthalten.

Kräuterpasten: die Pflaster der Volksmedizin

Fast vergessen sind heute die in früheren Jahrzehnten berühmten Kräuterpasten. Diese wurden einst im Alpenraum auch „Pflaster“ genannt und waren in der mitteleuropäischen Volksmedizin äußerst beliebt.

Die Rezepturen der „Pflaster“ waren sehr verschieden, meist bestand die Grundmischung aber aus einem Getreidemehl und einem Baumharz. Diese Kombination gab dem „Pflaster“ die nötige Konsistenz. Unter anderem benutzte man das Harz verschiedener Nadelbäume wie Schwarzkiefer, Waldkiefer (Rotföhre), Latschenkiefer, Zirbe, Tanne und Fichte. Ein besonders beliebtes, weil wirksames Baumharz war jenes der Lärche. Dieses hat sich bis

heute seine Popularität im Alpenraum bewahrt, wenngleich es mittlerweile nicht mehr für „Pflaster“, sondern eher als Salbenzusatz verwendet wird.

Als Mehl war neben Gersten- oder Weizenmehl vor allem das Roggenmehl sehr beliebt. Hinzu kamen manchmal noch ein Ei und weitere entzündungshemmende Zusätze wie beispielsweise Kampfer oder zerkleinerte Pflanzen. Die so entstandene Paste wurde auf die schmerzende Stelle aufgelegt und dann so lange auf dieser belassen, bis sie sich wieder alleine ablöste. Man verwendete derartige „Pflaster“ vor allem bei schmerzenden Muskeln und Gelenken. Darüber hinaus wurden sie auch bei Geschwüren, Furunkeln und entzündeten Hautstellen aufgelegt.

Beispielrezeptur eines volksmedizinischen Pflasters

Eine Handvoll Roggenmehl wird mit zwei Eiern, einem Löffel Lärchenharz und einem kleinen Löffel Kampfer versetzt und vermischt. Dann wird das Gemisch auf das Geschwür oder die schmerzende Stelle aufgetragen und mit einem Tuch umwickelt.



Den Körper reizen, um Schmerzen zu lindern?

Dass unsere Vorfahren bei der Behandlung von Krankheiten nicht zimperlich waren, zeigt sich nicht nur bei den Kräuterpasten, sondern auch in der Reiztherapie. Hier wurde versucht, mit diversen Reizen – die meist selbst schmerzhaft waren – Schmerzen zu lindern. Anwendung fand die Reiztherapie vor allem bei verschiedenen Entzündungen und Schmerzen. Hierzu wurden in unmittelbarer Nähe der betroffenen Stelle (beispielsweise eines schmerzenden Gelenkes) hautreizende Stoffe wie Senfpulver oder ein Pulver aus Spanischer Fliege auf die Haut aufgetragen und mit einem normalen Pflaster für 24 Stunden fixiert. Damit erzeugte man bewusst die Bildung von Blasen, aus denen das vermeintlich schädliche Körpersekret abfließen sollte. Die Therapie war schmerzhaft und bei dem anschließenden Öffnen der Blase bedurfte es strengster Hygiene, um eine Infektion und bleibende Narben zu verhindern. Neben Gelenkerkrankungen wurde diese Reiztherapie auch bei Tinnitus, Schwindel, Nervenschmerzen und Kopfschmerzen angewandt. Die Applikationsstelle des Pflasters richtete sich nach dem betroffenen Areal. So wurde das Pflaster beispielsweise bei Schwindel und Kopfschmerzen im Genick und bei Gelenkschmerzen in der Nähe des schmerzenden Gelenkes aufgetragen.

Die Reiztherapie entstammt der mittelalterlichen Säftelehre und war in Europa jahrhundertlang etabliert. Der Grundgedanke bestand in einer Ausleitung schlechter, krank machender Säfte. In früheren Jahrhunderten glaubten die Menschen nämlich, dass Schmerzen und Krankheiten im Allgemeinen aus einem schlechten Mischungsverhältnis der vier menschlichen Säfte Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle entstehen. Ist der Mensch gesund, sind diese im Gleichgewicht. Ist man dagegen krank, überwiegen einer oder mehrere dieser Säfte. Dementsprechend sollen verschiedene Heilmittel, eine besondere Diät oder Ausleitungsverfahren das Gleichgewicht wiederherstellen. Typische Ausleitungsverfahren waren der Aderlass, das Schröpfen, die Einnahme diverser Abführ- und Brechmittel, Schwitzkuren sowie die Reiztherapie.

Mit der Entdeckung des Blutkreislaufes im 17. Jahrhundert kamen die Vorstellungen der Säftelehre zunehmend ins Wanken. Ende der 1920er-Jahre erlebte die Reiztherapie zwar durch den Wiener Arzt Bernhard Aschner nochmals eine Renaissance, verschwand dann aber in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts endgültig aus dem Therapiekanon der Schulmedizin. Das Provozieren von Wunden wurde nämlich zunehmend als „Rosskur“ angesehen. Zudem fehlt dieser Therapieform bis heute ein wissenschaftliches Konzept, mit dem man sie auch nach modernen Gesichtspunkten erklären könnte.