

Kapitel B

Das sagen Experten zu den Anwendungsgebieten

Sie möchten mehr über offiziell anerkannte Anwendungsbereiche von Heilpflanzen erfahren? Alle Heilpflanzen mit einem ausführlichen Porträt ab Kapitel 9 in *Gesünder leben mit Heilpflanzen für Dummies* (Nadine Berling-Aumann, Wiley-VCH, ISBN 978-3-527-71346-2) finden Sie in diesem Kapitel alphabetisch aufbereitet.

Es gibt vier Fachgesellschaften, die Empfehlungen zur Anwendung von Heilpflanzen herausgeben und ihre Wirksamkeit bewerten: die deutsche **Kommission E**, der **Europäische Dachverband der nationalen Gesellschaften für Phytotherapie (ESCOF)**, die **Weltgesundheitsorganisation (WHO)** und der **Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel (HMPC)**. Der HMPC teilt die Wirksamkeit von pflanzlichen Arzneimitteln außerdem noch ein in »Allgemein medizinisch anerkannt (AMA)« und »Traditionelle Anwendung (kurz TA)«.

Wichtig an dieser Stelle ist es zu wissen, dass je nach Auftrag und Blickwinkel der Gesellschaft oder Kommission der Fokus auf die jeweilige Heilpflanze verschieden ausfallen kann. Gleichzeitig kann es vorkommen, dass die Beurteilung je nach Gesellschaft inhaltlich oder im Wortlaut unterschiedlich ist, wie das zum Beispiel bei Hamamelis oder Ingwer der Fall ist. Und nicht jede Gesellschaft bewertet dieselben Heilpflanzen, was auch damit zusammenhängt, dass Tulsi etwa in Indien standardmäßig etwa bei asthmatischen Beschwerden eingesetzt wird, in Europa aber noch kaum bekannt ist. Daher hat die WHO die Heilpflanze bewertet, die europäischen Gesellschaften aber (noch) nicht. Außerdem gibt es manchmal Neuheiten auf dem Gebiet der pflanzlichen Arzneien. So spielte die Rosenwurz vor 20 Jahren in Deutschland keine Rolle, weswegen die Heilpflanze auch nicht von der Kommission E unter die Lupe genommen wurde. Heute aber ist die Popularität der Rosenwurz gestiegen, sodass sich der HMPC der Heilpflanze angenommen hat und jüngst die Zulassung als traditionelles Arzneimittel empfohlen hat. Es gibt aber auch Heilpflanzen, zu denen Studien vorliegen, die aber (noch) von keiner Gesellschaft geprüft wurden. Aronia und Leinöl sind zwei Beispiele hierfür. Diese Heilpflanzen sind im Text entsprechend gekennzeichnet.

Aloe-Arten: Kap-Aloe (*Aloe ferox*) und Echte Aloe (*Aloe vera*)

Aloe-Extrakt

Kommission E und ESCOP, WHO und HMPC (AMA): kurzzeitige Anwendung bei unregelmäßiger Verstopfung

Ananas: *Ananas comosus*

Bromelain

Kommission E: unmittelbare Schwellungen durch Verletzungen oder chirurgische Eingriffe, insbesondere der Nase und Nasennebenhöhlen

Anwendungsgebiete aufgrund der Studienlage: traumatische Ödeme (Wassereinlagerungen nach Verletzungen), Verdauungsstörungen aufgrund exokriner Pankreasinsuffizienz (Unterfunktion der Bauchspeicheldrüse)

Anis: *Pimpinella anisum*

Anisfrüchte

Kommission E und ESCOP – innere Anwendung: Magen-Darm-Beschwerden wie leichte Krämpfe und Blähungen; **innere und äußerliche Anwendung:** Katarrhe der Luftwege (festsitzender Husten)

WHO – innere Anwendung: Magen-Darm-Beschwerden, Entzündungen des Atemtrakts

HMPC (TA) – innere Anwendung: symptombezogene Behandlung leichter krampfartiger Magen-Darm-Beschwerden und Blähungen, festsitzender Erkältungshusten (als Expektorans)

Apfel oder Apfelsorten: *Malus spec.*

Apfelpektin

Apfelpektin ist ein Lebensmittel, das aufgrund der guten Studienlage in Form eines Porträts zur Behandlung von Durchfall vorgestellt wird.

Aronia oder Schwarze Apfelbeere: *Aronia melanocarpa*

Aroniabeeren

Klinische und experimentelle Studien: Arteriosklerose, koronare Herzerkrankung (KHK), erhöhte Blutfettwerte (Hyperliproteinämie), Brustkrebs (Mammakarzinom), Schwermetallausscheidung, Strahlenschäden

Arnika: *Arnica montana*

Arnikablüten

Kommission E: Verletzungs- und Unfallfolgen, zum Beispiel Prellungen und Bluterguss; Entzündungen durch Insektenstiche; Behandlung von schmerzhaft entzündeten Knoten auf der Haut mit Eiterbildung und rascher Größenzunahme (Furunkel); oberflächlich entzündete Beinvenen (Oberflächenphlebitis); Entzündungen der Schleimhaut im Mund- und Rachenraum

ESCOP: Prellungen, Verstauchungen, Entzündungen durch Insektenstiche; Zahlfleischentzündung; Aphthen; rheumatische Beschwerden

WHO: Verletzungs- und Unfallfolgen mit Schmerzen, etwa Prellungen und Blutergüsse; Entzündungen durch Insektenstiche; kleine und punktartige Unterhautblutungen (Petechien); Infektionen der Schleimhäute im Mund; oberflächliche Venenentzündung

HMPC (TA): Hilfe bei Muskelschmerzen, Prellung und Verstauchung

Artischocke, Echte: *Cynara cardunculus* (syn. *C. scolymus*)

Artischockenblätter

Kommission E, ESCOP, WHO und HMPC (TA): Verdauungsbeschwerden; **ESCOP** und die **WHO** fügen hinzu: Begleittherapie bei einem leicht bis mäßig erhöhten Cholesterinspiegel (Hypercholesterinämie); **ESCOP** fügt hinzu: Leber-Galle-Beschwerden

Baldrian, Echter: *Valeriana officinalis*

Baldrianwurzel

Kommission E und ESCOP: nervös bedingte Einschlafstörungen, Unruhezustände

WHO: als leichtes beruhigungsförderndes und schlafförderndes Mittel, bei Verdauungsbeschwerden und zur Unterstützung bei Muskelkrämpfen und Magen-Darm-Schmerzen, deren Ursache Nervosität ist

HMPC (AMA): Hilfe bei der Behandlung innerer Unruhe, bei Schlafproblemen und Schlafstörungen; **(TA):** Unterstützung bei geistigem Stress, als Schlafhilfe

Bärentraube: *Arctostaphylos uva-ursi*

Bärentraubenblätter

Kommission E: entzündliche Erkrankungen der ableitenden Harnwege

ESCOP: Harnwegsinfekte, bei denen die Funktion oder die Anatomie der Harnwege nicht beeinträchtigt sind und der Einsatz von Antibiotika unnötig ist, zum Beispiel leichte Blasenentzündung

4 Gesünder leben mit Heilpflanzen für Dummies

WHO: als mildes Harnantiseptikum bei moderaten Entzündungen der Harnwege wie Blasenentzündung, Harnröhrenentzündung und schmerzhafter Blasenentleerung

HMPC (TA): leichte, wiederkehrende Harnwegsinfektion, Brennen beim Wasserlassen, häufiges Wasserlassen, nachdem ein Mediziner ernsthafte Krankheiten ausgeschlossen hat

Beinwell: *Symphytum officinale*

Beinwell: Wurzeln, Kraut und Blätter

Kommission E: Prellung, Zerrung und Verstauchung

ESCOPE: Prellung, Zerrung, Verstauchung, Schmerzen und Schwellung von Muskeln und Gelenken, Knochenentzündung, die auf Gelenke übergeht (Osteoarthritis), akuter Rückenschmerz, Tennisarm (Epicondylitis), Sehnenscheidenentzündung, Gelenkentzündung (Periarthritis)

Birken: Hänge-Birke: *Betula pendula* und Moor-Birke: *Betula pubescens*

Birkenblätter

Kommission E und ESCOP: Durchspülung der ableitenden Harnwege bei angesammelten kleinsten Nierensteinen (Nierengriß) und bakteriellen sowie entzündlichen Krankheiten; die **Kommission E** fügt hinzu: unterstützende Behandlung bei rheumatischen Beschwerden

Birkenrinde

Experimentelle und klinische Studien: aktinische Keratose, Psoriasis, atopische Dermatitis

Bittermelone oder Bittergurke: *Momordica charantia*

Bittermelone

WHO: Diabetes mellitus vom Typ II (Antidiabetikum), Brechmittel, Abführmittel, Stärkungsmittel (Tonikum)

Borretsch: *Borago officinalis*

Borretschsamenöl

Anwendungsbeobachtungen – innere und äußere Anwendung: Neurodermitis

Brennnesseln: Große Brennnessel: *Urtica dioica* und Kleine Brennnessel: *Urtica urens*

Brennnesselkraut und Brennnesselblätter

Kommission E und ESCOP: unterstützende Therapie bei Symptomen des rheumatischen Formenkreises, Durchspülung der ableitenden Harnwege durch entzündliche Krankheiten,

zum Beispiel Blasenentzündung; die **Kommission E** fügt hinzu: Vorbeugung gegen und Behandlung von Nierengrieß

HMPC (TA): leicht schmerzhaft Gelenke, zur Unterstützung bei leichten Infekten der Harnwege

Brennnesselwurzel

Kommission E, ESCOP und WHO: Beschwerden beim Wasserlassen durch eine vergrößerte Prostata in den Stadien I bis II nach Alken; die **WHO** fügt hinzu: zum Entwässern, rheumatische Beschwerden, Hexenschuss, Ischias

HMPC (TA): Linderung der Krankheitszeichen durch eine gutartig vergrößerte Prostata, kurz BPH, nachdem ein Mediziner ernsthafte Krankheiten ausgeschlossen hat

Cannabis oder Hanf: *Cannabis sativa*

Cannabis

Zulassung durch Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte: chronische Schmerzen, Linderung von Brechreiz bei Krebspatienten während der Chemotherapie

Cayennepfeffer: *Capsicum frutescens*

Cayennepfefferfrüchte

Kommission E: schmerzhafter Muskelhartspann im Schulter-Arm- und Wirbelsäulenbereich ab dem Schulkindalter

ESCOP: Muskelschmerzen, Behandlung von Gelenkverschleiß (Arthrose), entzündliche rheumatische Erkrankungen (rheumatoide Arthritis), Nervenschmerzen (Neuralgien) wie Gürtelrose und Nervenschmerzen durch Diabetes; **Juckreiz**: heftig juckende und entzündete Hautknoten (Prurigo nodularis) durch Schuppenflechte und Dialyse (Hämodialyse)

Cranberry oder Großfrüchtige Moosbeere: *Vaccinium macrocarpon*

Cranberryfrüchte

ESCOP und WHO: Vorbeugung gegen Infektionen der ableitenden Harnwege

Eibisch, Echter: *Althaea officinalis*

Eibischwurzel und Eibischblätter

Kommission E: Schleimhautentzündung der Mundhöhle, im Rachen und im Magen (leichte), trockener Husten (Reizhusten)

ESCOP: Schleimhautreizungen in der Mundhöhle, im Rachen und im Magen, trockener Husten (Reizhusten)

WHO: Schleimhautreizungen im Mund und Rachen, trockener Reizhusten, Weichmacher für Wunden und trockene Haut

Eichen: Stieleiche: *Quercus robur* und Traubeneiche: *Quercus petraea*

Eichenrinde

Kommission E und HMPC (TA) – innere Anwendung: akute Durchfallerkrankungen ohne spezielle Zuordnung

Kommission E und HMPC – äußere Anwendung: Entzündungen der Haut, in der Mundhöhle, im Rachenbereich und im Bereich der Genitalien und im Analbereich, zum Beispiel als Bad; der HMPC fügt hinzu: symptomatische Linderung von Juckreiz und Brennen bei Hämorrhoiden, nachdem ein Mediziner ernsthafte Krankheiten ausgeschlossen hat

Enzian, Gelber: *Gentiana lutea*

Enzianwurzel

Kommission E, ESCOP und HMPC (TA): Appetitlosigkeit, Magen-Darm-Beschwerden (Dyspepsie) wie Blähungen, Bauchschmerzen und Völlegefühl

Eukalyptus, Blauer oder Fieberbaum: *Eucalyptus globulus*

Eukalyptusöl

Kommission E – innere und äußere Anwendung: Erkältungskrankheiten der oberen Luftwege, etwa Nasennebenhöhlenentzündung; äußerlich bei rheumatischen Beschwerden

ESCOP – innere Anwendung: Unterstützung bei dauerhaft verengten Atemwegen (chronisch obstruktive Atembeschwerden), Bronchitis, Bronchialasthma, Symptombehandlung von Erkältung und Entzündungen der oberen Luftwege; äußerlich bei Erkältung und rheumatischen Beschwerden

WHO – innere Anwendung: Symptombehandlung von entzündlichen Atemwegsbeschwerden und Husten, zur Zahnwurzelkanalversiegelung; äußerlich bei Beschwerden durch eine rheumatische Erkrankung

HMPC (TA) – innere Anwendung: Symptomreduktion von Husten und Erkältungssymptomen; äußerlich bei Beschwerden durch eine rheumatische Erkrankung

Fenchel: *Foeniculum vulgare*

Fenchel Früchte und Fenchelöl

Fenchel Früchte: Kommission E, ESCOP, WHO und HMPC (TA): leichte Magen- und Darmkrämpfe, Blähungen, Völlegefühl (dyspeptische Beschwerden), Entzündungen der oberen

Luftwege (Katarrhe); die WHO und der HMPC fügen hinzu: Zyklusstörungen (Dysmenorrhö) wie leichte Unterleibskrämpfe

Fenchelöl nach HMPC (TA): Auswurf Förderung (als Expektorans) bei erkältungsbedingtem Husten

Fichten: *Picea*- und Tannen: *Abies*-Arten: Rotfichte: *Picea abies*, Weiß-Tanne: *Abies alba*, Sachalin-Tanne: *Abies sachalinensis*, Sibirische Tanne: *Abies sibirica*

Fichtenspitzen und Fichtennadelöl

Kommission E: entzündliche Beschwerden der oberen und unteren Atemwege, Beschwerden, die die Nerven und die Muskeln betreffen

Flohkraut: *Plantago afra* (Synonym *Plantago psyllium*) und Indisches Flohkraut: *Plantago ovata*

Flohsamen und Indische Flohsamenschalen

ESCOP, WHO und HMPC (AMA): Obstipation, Krankheiten und Beschwerden, bei denen die Darmentleerung mit weichem Stuhlgang hilfreich ist, Durchfall, Hypercholesterinämie (erhöhter Cholesterinspiegel)

WHO fügt hinzu: Vorbeugung gegen koronare Herzerkrankungen, zur Senkung des Blutzuckerspiegels, zur Unterstützung beim Abnehmen

Indische Flohsamen

ESCOP, WHO und HMPC (AMA): Obstipation, Krankheiten und Beschwerden, bei denen die Darmentleerung mit weichem Stuhlgang hilfreich ist, Durchfall

Galgant, Echter: *Alpinia officinarum*

Galgantwurzelstock

Kommission E: Verdauungsbeschwerden (Dyspepsie), Appetitlosigkeit

Ginkgo: *Ginkgo biloba*

Ginkgoblätter-Trockenextrakt

Kommission E, ESCOP und WHO: symptomatische Behandlung von Demenz (degenerative Formen (Verfall) oder Formen, die die Blutgefäße betreffen, sowie beides), zur Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei der Schaufensterkrankheit (periphere arterielle Verschlusskrankheit Stadium II), Schwindel, Tinnitus; die WHO fügt hinzu:

Demenzerkrankungen: Behandlung bei nachlassender Gedächtnisleistung, Konzentrationsstörungen, depressiven Verstimmungen sowie Kopfschmerzen, Gefäßkrämpfen und Gefäßverengungen (Raynaud-Syndrom), Blaufärbung der Gliedmaßen (Acrocyanose), Spätfolgen einer Venenentzündung (Post-Phlebitis-Syndrom)

HMPC (AMA): Verbesserung der Beeinträchtigung geistiger Leistungsfähigkeit und Lebensqualität bei Demenz; Ginkgoblätter-Trockenextrakt und gepulverte Blätter (**TA**): Als Folge leichter Durchblutungsstörungen Reduktion von Kälteempfinden in Händen und Füßen, Empfindung schwerer Beine, nachdem ein Mediziner ernsthafte Krankheiten ausgeschlossen hat

Ginseng: *Panax ginseng* und Amerikanischer Ginseng: *Panax quinquefolius*

Ginsengwurzel

Kommission E, ESCOP und WHO: beschleunigte Genesung nach vorheriger Krankheit (Rekonvaleszenz), als Stärkungs- und Kräftigungsmittel bei Müdigkeit und Schwäche und bei abnehmender Leistungs- und Merkfähigkeit

HMPC (TA): Kraftlosigkeit wie Müdigkeit und Schwäche

Goldrute, Echte: *Solidago virgaurea*

Goldrutenkraut

Kommission E: Durchspülungstherapie der Harnwege, speziell bei Entzündung, Verbeugung von Harnsteinen und Nierengrieß

ESCOP: Durchspülungstherapie der Harnwege, speziell bei Entzündung, unterstützend bei bakteriellen Infekten der ableitenden Harnwege, etwa der Harnblase

HMPC (TA): zur Unterstützung leichter Harnwegsbeschwerden, Steigerung der Urinproduktion

Guaraná: *Paullinia cupana*

Guaranásamen

ESCOP: Müdigkeit, Erschöpfung und zur schnellen Genesung nach vorangegangener Krankheit (Rekonvaleszenz)

Hafer, Echter oder Saathafer: *Avena sativa*

Haferstroh

Kommission E: entzündliche Hauterkrankung, Hautausschlag mit Juckreiz (seborrhoischer Hautausschlag)

Hamamelis

siehe Zaubernuss

Harongastrauch oder Drachenblutbaum: *Harungana madagascariensis*

Harongarinde und Harongablätter

Kommission E: Magen-Darm-Beschwerden (dyspeptische Beschwerden), leichte exokrine Pankreasinsuffizienz (leichte Bauchspeicheldrüsenunterfunktion, enzymbildender Teil)

Heidelbeere: *Vaccinium myrtillus*

Getrocknete Heidelbeerfrüchte

Kommission E – innere Anwendung: unspezifischer akuter Durchfall, leichte Schleimhautentzündungen in der Mundhöhle und im Rachen

ESCOP – innere Anwendung: symptombezogene Behandlung bei Beschwerden von Krampfadern, Durchblutungsstörungen zum Beispiel der Beine, Durchblutungsstörung der kleinsten Blutgefäße (Kapillaren) der Augen

ESCOP – äußere Anwendung: leichte Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut, oberflächliche Wunden wie Schürfwunden

WHO – innere Anwendung: symptombezogene Behandlung von Menstruationsbeschwerden wie Unregelmäßigkeiten im Zyklus, Durchblutungsstörung bei Kapillarbrüchigkeit, Durchblutungsstörung von Gefäßen, die weit entfernt von der Körpermitte liegen wie Beine, Arme (periphere Durchblutungsstörung), akute Durchfallerkrankungen, örtliche Schleimhautreizung oder Entzündung im Mund- und Rachenraum

Herbstzeitlose: *Colchicum autumnale*

Herbstzeitlose

Kommission E: akuter Gichtanfall, familiäres Mittelmeerfieber

Herzgespann: *Leonurus cardiaca*

Herzgespannkraut

Kommission E: nervöse Herzbeschwerden, auch zur Unterstützung bei Schilddrüsenüberfunktion

ESCOP: leichte Herzbeschwerden nervös bedingten Ursprungs

HMPC (TA): Nervosität, nervös bedingte Herzbeschwerden, nachdem ein Mediziner ernsthafte Krankheiten ausgeschlossen hat

Heublumen: verschiedene Arten von Süßgräsern (*Poaceae*), aber auch andere Wiesenkräuter wie zum Beispiel Klee (*Trifolium spec.*)

Heublumen

Kommission E: als Wärmeanwendung bei Funktionseinschränkungen des Bewegungsapparates durch Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises wie Arthrose, Fibromyalgie, Sehnenscheidenentzündung und Osteoporose

Hintonia: *Hintonia latiflora*

Hintoniarinde

Pharmakologische und klinische Studien: diätetische Begleittherapie bei einem beginnenden oder leichten Diabetes mellitus Typ II. Eine offizielle Bewertung fehlt derzeit noch.

Hirtentäschel: *Capsella bursa-pastoris*

Hirtentäschelkraut

Kommission E – innere Anwendung: leicht verlängerte und leicht verstärkte Regelblutung (*Menorrhagie*), leichte Gebärmutterblutungen außerhalb der Monatsblutung (*Metrorrhagie*)

Kommission E – lokale und äußere Anwendung: Nasenbluten und oberflächliche, blutende Hautverletzungen

HMPC (TA) – innere Anwendung: zur Reduktion starker Blutungen während der Periode bei einem sonst normalen Zyklus, nachdem ein Mediziner ernsthafte Krankheiten ausgeschlossen hat

Holunder, Schwarzer: *Sambucus nigra*

Holunderblüten

Kommission E: Erkältungskrankheiten

ESCAP und WHO: schweißtreibend bei Erkältungs- und Fiebererkrankungen; die **WHO** fügt hinzu: zur Auswurf Förderung bei leichten Entzündungen der oberen Atemwege und Symptombehandlung von Erkältung

HMPC (TA): Linderung von frühen Erkältungssymptomen

Hopfen: *Humulus lupulus*

Hopfenzapfen

Kommission E: Unruhe und Angstzustände, Schlafstörungen

ESCOP: Anspannung, Ruhelosigkeit, Schlafstörungen

WHO: beruhigungsfördernd und bei Schlaflosigkeit, bei Verdauungsbeschwerden und Appetitlosigkeit

HMPC (TA): Unterstützung bei geistigem Stress, als Schlafhilfe

Hypoxis, Afrikanische: *Hypoxis hemerocallidea* (syn. *H. rooperi*)

Hypoxis-rooperi-Wurzel

Klinische und experimentelle Studien: gutartig vergrößerte Prostata (Prostataadenom im Stadium I und II). Offizielle Bewertungen stehen noch aus.

Ingwer: *Zingiber officinale*

Ingwerwurzelstock

Kommission E: Magen-Darm-Beschwerden, Vorbeugung gegen Reisekrankheit

ESCOP: Vorbeugung gegen Übelkeit und Erbrechen aufgrund Bewegungsstörung (etwa auf dem Schiff), Reisekrankheit und zur Behandlung von Erbrechen nach kleineren Operationen

WHO: Vorbeugung gegen Übelkeit sowie Erbrechen durch Bewegungsstörung, Reise- und Seekrankheit, nach Operationen (nur Übelkeit), Schwangerschaft; Magen-Darm-Beschwerden, Blähungen, Diarrhö, Spasmen, Magenbeschwerden, Schnupfen und Grippe, Appetitmangel; bei Migräne, rheumatischen Beschwerden und Muskelbeschwerden zur Entzündungshemmung

HMPC (AMA): Prävention von Übelkeit sowie Erbrechen durch Bewegungsstörung (Reiseübelkeit); **HMPC (TA):** symptombezogene Verwendung bei Reiseübelkeit, leichte, krampfartige Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen

Isländisches Moos (eine Strauchflechte): *Cetraria islandica*

Isländisch Moos

Kommission E und ESCOP: trockener Husten, Appetitlosigkeit, Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum; **ESCOP** fügt hinzu: Entzündungen im Mund- und Rachenraum

WHO: zur lindernden Therapie von entzündeter und trockener Schleimhaut im Rachen, Appetitmangel sowie Übelkeit

HMPC (TA): zur lindernden Therapie von entzündeter und trockener Schleimhaut im Rachen in Kombination mit Reizhusten, Appetitmangel

Jambulbaum: *Syzygium cumini*

Syzygiumrinde

Kommission E – innere Anwendung: Durchfall ohne spezielle Ursache (unspezifische Durchfallerkrankungen)

Kommission E – äußere und örtliche Anwendung: leichte Entzündungen im Mund- und Rachenraum, etwa mit Tee gurgeln; leichte oberflächliche Hautentzündungen, zum Beispiel als Kompresse

Jiaogulan oder Kraut der Unsterblichkeit: *Gynostemma pentaphyllum*

Jiaogulanblätter

Klinische und experimentelle Studien: Müdigkeit, Erschöpfung und zur schnellen Genesung nach vorangegangener Krankheit (Rekonvaleszenz)

Johanniskraut, Echtes: *Hypericum perforatum*

Johanniskraut

Kommission E, ESCOP, WHO und HMPC (AMA) – innere Anwendung: leichte Depressionen; der **HMPC (TA)** fügt hinzu: zur Linderung vorübergehender bei zeitweiser geistiger Erschöpfung sowie bei leichten Magen-Darm-Beschwerden

Kommission E – äußere Anwendung: Behandlung und Nachbehandlung von Muskelschmerzen, Schnittwunden und stumpfen Verletzungen wie Prellungen (scharfe und stumpfe Verletzungen), Verbrennungen ersten Grades wie leichter Sonnenbrand

WHO – äußere Anwendung: Behandlung und Nachbehandlung kleiner Schnittwunden, Verbrennungen, Hautgeschwüre, viraler Infektionen der Haut

HMPC (TA) – äußere Anwendung: leichte Entzündungen der Haut wie Sonnenbrand, Behandlung und Nachbehandlung kleiner Wunden

Kalmus: *Acorus calamus*

Kalmuswurzelstock

Innere Anwendungsgebiete des Kalmuswurzelstocks aufgrund der Studienlage und Arzneimittelzulassungen: Magen-Darm-Krämpfe (Koliken des Gastrointestinaltrakts),

Bewegungsstörungen im Magen-Darm-Trakt (Motilitätsstörungen), Appetitlosigkeit auch bei Krebserkrankungen und Magersucht, Völlegefühl, Blähbauch (Meteorismus)

Kamille, Echte: *Matricaria recutita* (syn. *M. chamomilla*)

Kamillenblüten

Kommission E, ESCOP, WHO und HMPC (TA) – innere Anwendung: entzündliche und gereizte Atemwegserkrankungen, gastrointestinale Spasmen (Magen-Darm-Krämpfe), Entzündungen im Gastrointestinaltrakt (Magen-Darm-Bereich); die **WHO** fügt hinzu: leichte Formen von Schlaflosigkeit

Kommission E, ESCOP, WHO und HMPC (TA) – äußere Anwendung: Haut- und Schleimhautentzündungen wie Prellungen, Sonnenbrand, Insektenstiche, auch durch Bakterien; bakterielle Entzündungen des Zahnfleisches und der Mundhöhle, Erkrankungen des Genital- und Analbereich; der **HMPC** fügt hinzu: leichte Hautentzündung wie Sonnenbrand, oberflächliche Entzündung der Haut und kleine Geschwüre (Furunkel), nachdem ein Mediziner ernsthafte Krankheiten ausgeschlossen hat

Kampferbaum: *Cinnamomum camphora*

Campher

Kommission E – innere Anwendung: niedriger Blutdruck (hypotone Kreislaufregulationsstörung), Entzündungen der Atemwege (Katarrhe der Luftwege)

Kommission E – äußere Anwendung: Entzündungen der Atemwege (Katarrhe der Luftwege), Muskelrheumatismus, Herzbeschwerden

Kapuzinerkresse, Große: *Tropaeolum majus*

Kapuzinerkressenkraut

Kommission E – innere Anwendung: bei entzündlichen Atemwegserkrankungen (Katarrhe der Luftwege), zur unterstützenden Therapie bei Infektionen der Harnwege, auch zur Nachbehandlung nach Chemotherapie

Kommission E – äußere Anwendung: leichte Muskelschmerzen

Katzenbart: *Orthosiphon aristatus* (syn. *O. spicatus* und *O. stamineus*)

Orthosiphonblätter

Kommission E und WHO: Durchspülung der ableitenden Harnwege als Therapie bei bakteriellen und entzündlichen Krankheiten, zur Vorbeugung gegen und Behandlung kleinster Nierensteine (Nierengrieß)

HMPC (TA): unterstützend zur Vermehrung der Harnmenge, bei leichten Beschwerden der Harnwege zum Durchspülen

Katzenkralle oder Krallendorn: *Uncaria tomentosa*

Katzenkrallenwurzel

WHO: symptomatische Behandlung von Arthritis, Rheuma, Magengeschwür

Keuschlamm oder Mönchspfeffer: *Vitex agnus-castus*

Keuschlammfrüchte

Kommission E und ESCOP: psychische und körperliche Beschwerden vor der Regelblutung (prämenstruelles Syndrom, kurz PMS), Regeltempoanomalien (Unregelmäßigkeiten im Zyklus) und Mastodynie (schmerzhafte und geschwollene Brüste)

WHO: symptombezogene Therapie gynäkologischer Beschwerden, auch Gelbkörperschwäche (Corpus-luteum-Insuffizienz), überschüssiges Prolaktin im Blut (Hyperprolaktinämie), PMS, unregelmäßige Regelblutung (Regelanomalie), zyklusbedingte Brustschmerzen (Mastalgie), Verdickung der Gebärmutter Schleimhaut (Endometriumhyperplasie), beim Ausbleiben der Regelblutung für über drei Monate (sekundäre Amenorrhö), Hitzewallungen, verschiedene Akneformen: hormonell bedingte Akne, gewöhnliche Akne (Akne vulgaris), Ekzem, Rosacea (Akne rosacea), Dermatitis symmetrica dysmenorrhoeica; Sterilität durch überschüssiges Prolaktin im Blut oder Phasendefekt des Gelbkörpers; Reduktion von Fehlgeburten durch eine Progesteron-Insuffizienz möglich, Beschleunigung der Plazentaauflösung nach der Geburt, zur Förderung der Verdauung, zur Beruhigung, bei Infekten

HMPC (AMA): PMS

Kiefern: Bergkiefer: *Pinus mugo*, Schwarzkiefer: *Pinus nigra*, Seekiefer: *Pinus pinaster* und Waldkiefer: *Pinus sylvestris*

Kiefern sprossen und Kiefern nadelöl

Kommission E: entzündliche Beschwerden der Atemwege (obere und untere), Beschwerden, die die Nerven und die Muskeln betreffen

Knoblauch: *Allium sativum*

Knoblauchzwiebel

Kommission E: unterstützend bei erhöhten Blutfettwerten, vorbeugend gegen altersbedingte Gefäßveränderungen

ESCOP: Arteriosklerose-Prophylaxe, erhöhte Blutfettwerte, wenn ernährungstherapeutische Maßnahmen nicht ausreichen, Durchblutungsverbesserung infolge von arteriellen Erkrankungen der Gefäße, Atemwegsinfekte (oberer Respirationstrakt) und Atemwegsentzündungen

WHO: erhöhte Blutfettwerte bei gleichzeitiger diätetischer Beeinflussung, zur Vorbeugung altersbedingter Gefäßveränderungen, möglicher Nutzen bei leichter Hypertonie (Bluthochdruck), Infektionen der Atem- und Harnwege, Beschwerdelinderung bei Krankheiten des rheumatischen Formenkreises, bei Meteorismus, bei Magen-Darm-Beschwerden, bei Fußpilz

Königskerze, Großblütige oder Wollblume: *Verbascum densiflorum*

Wollblumenblüten

Kommission E: entzündliche Atemwegsbeschwerden

ESCOP und HMPC (TA): Symptomverbesserung bei Halsentzündung wegen trockenen Hustens und Erkältung; **ESCOP** fügt hinzu: als mildes auswurförderndes Mittel (Expektorans)

Kümmel, Echter: *Carum carvi*

Kümmelfrüchte und Kümmelöl

Kommission E und ESCOP – innere Anwendung: dyspeptische Beschwerden wie Blähungen, Völlegefühl, leichte Krämpfe im Magen-Darm-Trakt

ESCOP – äußere und örtliche Anwendung: krampfartige Blähungen bei Säuglingen und Kindern

Kürbis, Garten-: *Cucurbita pepo*

Kürbissamen

Kommission E und WHO: Reizblase, Beschwerden beim Wasserlassen durch vergrößerte Prostata (Prostataadenom Stadium I und II)

ESCOP: Reizblase, Beschwerden beim Wasserlassen wie nächtliches Wasserlassen, Harnverhalten, starker Harndrang und durch vergrößerte Prostata (Prostataadenom Stadium I und II), unwillkürlicher Harnabgang

HMPC (TA): zur Verbesserung der Symptome bei gutartig vergrößerter Prostata und überaktiver Blase, nachdem ein Mediziner ernsthafte Krankheiten ausgeschlossen hat

Kurkuma oder Gelbwurz: *Curcuma longa* und Javanische Gelbwurz: *Curcuma xanthorrhiza*

Kurkumawurzelstock und Javanischer Gelbwurzwurzelstock

Kommission E: Verdauungsbeschwerden (dyspeptische Beschwerden)

ESCAP: leichte Verdauungsbeschwerden, leichte Leber-Galle-Funktionsstörung

WHO: Übersäuerung, Fettverdauungsstörungen und Blähungen, Verdauungsbeschwerden durch schlaffe Muskeln im Magen-Darm-Trakt, Geschwüre im Verdauungstrakt, Schmerz und Entzündung durch rheumatoide Arthritis sowie Schmerzen allgemein, Ausbleiben der Regelblutung (Amenorrhö), Durchfall, Fallsucht, Erkrankungen der Haut

HMPC (TA): Steigerung der Gallebildung, Reduktion von Krankheitszeichen durch Verdauungsbeschwerden

Lavendel, Echter: *Lavandula angustifolia*

Lavendelblüten und Lavendelöl

Kommission E – innere Anwendung: Unruhe, Einschlafstörungen, Oberbauchbeschwerden: Roemheld-Syndrom, nervöser Reizmagen und Reizdarm

Kommission E – äußere Anwendung: Kreislaufbeschwerden (als Bad)

ESCAP – innere Anwendung: Unruhe, Angst, leichte depressive Verstimmungen, Oberbauchbeschwerden

WHO – innere Anwendung: Unruhe, Schlaflosigkeit, Blähungen, krampfartige Magen-Darm-Beschwerden; Lavendelöl zusätzlich als Inhalationstherapie bei Angst empfohlen

WHO – äußere Anwendung: Herz- und Kreislaufbeschwerden (als Bad)

HMPC (TA) – innere Anwendung: Symptomlinderung von mentalem Stress, als Schlafhilfe

Lebensbaum, Abendländischer: *Thuja occidentalis*

Thujatriebspitzen

Klinische und experimentelle Studien: innerlich zur Stärkung der Immunabwehr, äußerlich gegen Warzen

Lein, Gemeiner oder Flachs: *Linum usitatissimum*

Leinsamen

Kommission E und ESCAP – innere Anwendung: Magen- und Darmschleimhautentzündung (Gastritis und Enteritis) als Schleimzubereitung, bei chronischer Verstopfung, geschädigter

Dickdarm (durch Abführmittel geschädigter Kolon), Reizdarmsyndrom, entzündete Ausstülpungen im Darm (Divertikulitis)

Kommission E und ESCOP – äußere und örtliche Anwendung: bei lokalen Entzündungen, zum Beispiel schmerzhafte Hautentzündung

HMPC (AMA) – innere Anwendung: chronische Verstopfung und Situationen, bei denen ein leichter, weicher Stuhlgang erwünscht ist; **HMPC (TA):** reizlinderndes Mittel zur symptomatischen Linderung von leichten Magen-Darm-Beschwerden

Leinöl

Leinöl ist ein Lebensmittel und wurde bislang nicht hinsichtlich seiner gesundheitlichen Eigenschaften bewertet. Die Daten beziehen sich auf die aktuelle Studienlage in der Ernährungswissenschaft.

Linden: Winterlinde: *Tilia cordata* und Sommerlinde: *Tilia platyphyllos*

Lindenblüten

Kommission E: Erkältungskrankheiten, trockener Reizhusten

HMPC (TA): Linderung von Erkältungssymptomen, unterstützend bei leichtem mentalem Stress

Löwenzahn, Gewöhnlicher: *Taraxacum sect. Ruderalia* (syn. *T. officinale*)

Löwenzahnwurzel mit -blätter

Kommission E empfiehlt Löwenzahnwurzel mit -kraut: Störungen des Gallenflusses, Anregung der Diurese (Wasserausscheidung), Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl und Blähungen

ESCOP empfiehlt Löwenzahnblätter: unterstützend zur Erhöhung der Harnmenge, etwa bei Rheuma und zur Vorbeugung gegen Nierengrieß

ESCOP empfiehlt die Löwenzahnwurzel: zur Wiederherstellung der Leber- und Gallenfunktion, bei Verdauungsbeschwerden (Dyspepsie), Appetitlosigkeit

WHO empfiehlt Löwenzahnblätter und deren Wurzel: unterstützend zur Erhöhung der Harnmenge, Steigerung des Gallenflusses, Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden

HMPC empfiehlt Blätter und Wurzel (TA): bei leichten Symptomen von Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl und Blähungen, langsame Verdauung, Appetitlosigkeit, unterstützend für die Erhöhung der Harnmenge zur Durchspülungstherapie

HMPC empfiehlt die Blätter (TA): unterstützend für die Erhöhung der Harnmenge zur Durchspülungstherapie

Malve, Wilde: *Malva sylvestris*

Malvenblätter und Malvenblüten

Kommission E und ESCOP: Schleimhautreizungen in Mund und Rachen, Husten ohne Auswurf (Reizhusten); **ESCOP** fügt hinzu: Magenschleimhautreizung

Mariendistel: *Silybum marianum*

Mariendistelfrüchte

Kommission E, ESCOP und WHO: unterstützend bei chronisch-entzündlichen Lebererkrankungen und unterstützend bei Leberzirrhose; **Kommission E** und **WHO** fügen hinzu: Magen-Darm-Beschwerden (Dyspepsie)

Mate-Strauch: *Ilex paraguariensis*

Mateblätter

Kommission E: geistige und körperliche Ermüdung

HMPC (TA): Müdigkeits- und Schwächesymptome, Steigerung der Urinmenge bei der Durchspülungstherapie der Harnwege (leichte Harnbeschwerden)

Mäusedorn, Stechender: *Ruscus aculeatus*

Mäusedornwurzelstock

Kommission E, ESCOP und WHO: zur unterstützenden Behandlung der chronisch venösen Insuffizienz (CVI), zum Beispiel bei schmerzhaft geschwollenen, kribbelnden, müden und schweren Beinen; zur Symptomreduktion bei Hämorrhoiden wie Jucken

Meerrettich: *Armoracia rusticana*

Meerrettichwurzel

Kommission E – innere Anwendung: bei entzündlichen Atemwegserkrankungen (Katarrhe der Luftwege), zur unterstützenden Therapie bei Infektionen der Harnwege, auch zur Nachbehandlung nach Chemotherapie

Kommission E – äußere Anwendung: leichte Muskelschmerzen

Melisse oder Zitronenmelisse: *Melissa officinalis*

Melissenblätter

Kommission E – innere Anwendung: nervös bedingte Einschlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden

ESCOP und WHO – innere Anwendung: Anspannung, Unruhe, erhöhte Reizbarkeit, krampfartige Magen-Darm-Beschwerden

ESCOP und WHO – äußere Anwendung: Lippenherpes (Herpes labialis)

HMPC (TA) – innere Anwendung: unterstützend bei leichtem psychischem Stress, als Schlafhilfe, leichte Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen

Mistel, Weißbeerige: *Viscum album*

Mistelkraut

Kommission E: Palliativtherapie als unspezifische Reiztherapie bei bösartigen Tumoren, degenerativ-entzündliche Gelenkerkrankungen

Mutterkraut: *Tanacetum parthenium*

Mutterkraut

ESCOP und WHO: vorbeugend bei Migräne

Nachtschatten, Bittersüßer oder Bittersüßstängel: *Solanum dulcamara*

Bittersüßstängel

Kommission E – innere und äußere Anwendung: unterstützend bei chronischem Ekzem

Nelkenbaum, Gewürznelkenbaum: *Syzygium aromaticum*

Nelkenfrüchte

Kommission E, ESCOP, WHO und HMPC (TA): äußerliche Anwendung bei Zahnschmerzen; die **Kommission E** und der **HMPC** fügen hinzu: leichte Entzündungen im Mund und Rachen; die **ESCOP** fügt hinzu: Mundspülung zur Desinfizierung, chronische Risse der Analschleimhaut; die **WHO** fügt hinzu: leichte Entzündungen in der Mundhöhle und Hautentzündungen, als Desinfektionsmittel bei kleinen Wunden, Halsschmerzen und Halsentzündung bei Erkältung

Passionsblume, Winterharte: *Passiflora incarnata*

Passionsblumenkraut

Kommission E: nervöse Unruhezustände

ESCOP: Anspannung, Unruhe, Reizbarkeit mit Einschlafstörung

WHO: Angstgefühle, Nervosität, Schlafstörungen, nervös bedingte Beschwerden im Magen

HMPC (TA): Hemmung der Symptome bei leichter psychischer Überbelastung, bei Schlafstörungen

Perilla, Chinesische Schwarznessel oder Shiso: *Perilla frutescens*

Perillaöl

Ernährungswissenschaftliche Studien: Perillaöl ist ein Lebensmittel und wurde bislang nicht hinsichtlich seiner gesundheitlichen Eigenschaften von ESCOP, WHO bewertet. Die Daten beziehen sich auf die aktuelle Studienlage.

Pestwurz, Gewöhnliche: *Petasites hybridus*

Pestwurz Wurzelstock

Experimentelle und klinische Studien: Die therapeutische Anwendung des Pestwurz Wurzelstocks wird in Form von standardisierten Extrakten von der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN), der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) und der Europäischen Neurologischen Fachgesellschaft für die Vorbeugung gegen Migräneanfälle befürwortet.

Pfefferminze: *Mentha x piperita*

Pfefferminzblätter

Kommission E und ESCOP – innere Anwendung: Krämpfe im Magen, Darm, der Gallenblase und Gallenwege, symptomatische Behandlung von Verdauungsbeschwerden wie krampfartige Beschwerden des oberen Magen-Darm-Trakts (Gastrointestinaltrakt); **ESCOP** fügt hinzu: symptomatische Behandlung von Verdauungsstörungen, Husten und Erkältung

WHO – innere Anwendung: symptombezogene Behandlung von Verdauungsbeschwerden, zum Beispiel Blähungen, Magenschleimhautentzündung, Darmkoliken

HMPC (TA) – innere Anwendung: symptombezogene Behandlung von Verdauungsbeschwerden wie Blähungen

ESCOP – äußere Anwendung: Linderung von Husten, Erkältung, symptomatische Rheuma-beschwerden, Juckreiz, Urtikaria und Schmerzen bei empfindlichen Hautzuständen

Pfefferminzöl

Kommission E – innere Anwendung: krampfartige Magen-Darm- und Gallenbeschwerden, Reizdarmsyndrom, Atemwegserkrankungen, Mundschleimhautentzündung

Kommission E – äußere Anwendung: Muskel- und Nervenschmerzen, Atemwegserkrankungen

ESCOP und WHO – innere Anwendung: symptombezogene Behandlung von Verdauungsbeschwerden, Reizdarmsyndrom; **ESCOP** fügt hinzu: Husten, Erkältung

ESCOP und WHO – äußere Anwendung: Linderung von Husten, Erkältung, rheumatischen Beschwerden, Kopfschmerzen; **ESCOP** fügt hinzu: Pruritus, Urtikaria, schmerzhaft gereizte Haut

HMPC (AMA) – innere Anwendung: symptombezogene Therapie leichter Krämpfe des Magen-Darm-Trakts, Blähungen, Bauchschmerzen vor allem bei Reizdarmsyndrom

HMPC (AMA) – äußere Anwendung: symptomatische Linderung von Spannungskopfschmerzen

HMPC (TA) – äußere Anwendung: zur Unterstützung bei Husten, Erkältung, lokalem Juckreiz, Reduktion von lokalen Muskelschmerzen; als Inhalation und Anwendung an der Mundschleimhaut bei Husten und Erkältung

Pflaumenbaum, Afrikanischer: *Prunus africana* (syn. *Pygeum africanum*)

Afrikanische Pflaumenbaumrinde

ESCOP und WHO: Beschwerden beim Wasserlassen durch eine vergrößerte Prostata in den Stadien I und II nach Alken

Pomeranze oder Bitterorange: *Citrus x aurantium*

Pomeranzenschalen

Kommission E: Appetitlosigkeit, Magen-Darm-Beschwerden (dyspeptische Beschwerden) wie Blähungen, Bauchkrämpfe und Völlegefühl

Prärie-Igelkopf (früher auch Blasser Sonnenhut): *Echinacea pallida*

Sonnenhutwurzel

Kommission E: unterstützend bei grippeartigen Infekten

ESCOP: unterstützende Therapie und Vorbeugung wiederkehrender Entzündungen der Atemwege (obere)

WHO: unterstützende Therapie bei Erkältung und Infektionen der oberen Atemwege und Harnwege

HMPC (TA): zur Unterstützung bei Erkältung

Primeln oder Schlüsselblumen: Wiesen-Schlüsselblume: *Primula veris* und Hohe Schlüsselblume: *Primula elatior*

Primelblüten und Primelwurzeln

Kommission E: entzündliche Erkrankungen der Luftwege (Katarrhe der Luftwege)

HMPC (TA): zur Auswurf Förderung bei Husten bei Erkältung

Purpursonnenhut: *Echinacea purpurea*

Purpursonnenhutkraut

Kommission E und WHO – innere Anwendung: unterstützend bei wiederkehrenden Infekten der Atemwege und der Harnwege

ESCOP – innere Anwendung: unterstützende Therapie und Vorbeugung gegen wiederkehrende Infekte der oberen Atemwege und der Harnwege (Urogenitaltrakt)

HMPC (AMA) – innere Anwendung: kurzzeitige Vorbeugung gegen und Behandlung von Erkältung

ESCOP, WHO und HMPC (TA) – äußere Anwendung: Behandlung kleiner oberflächlicher Wunden

Ratanhia, Rote: *Krameria lappacea* (syn. *K. triandra*)

Ratanhiawurzel

Kommission E und ESCOP: leichte Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut wie Mundschleimhautentzündung, Zahnfleischentzündung und Halsschmerzen

Rettich, Garten-: *Raphanus sativus*

Rettichwurzel

Kommission E: Magen-Darm-Beschwerden (Dyspepsie), vor allem bei Funktionsstörungen der Gallenblase, entzündliche Erkrankungen der oberen Luftwege wie hartnäckiger Husten

Rhapontik-Rhabarber: *Rheum rhaponticum*

Rhapontik-Rhabarberwurzel

Experimentelle und klinische Studien: Rhapontik-Rhabarberwurzel-Extrakte sind durch das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte bei Beschwerden in den Wechseljahren als Arzneimittel zugelassen.

Roggen: *Secale cereale*

Roggenpollen

Experimentelle und klinische Studien: Beschwerden beim Wasserlassen durch eine gutartig vergrößerte Prostata (Miktionsbeschwerden durch Prostataadenom) in den Stadien I und II nach Alken. Offizielle Bewertungen stehen noch aus.

Rosenwurz: *Rhodiola rosea*

Rosenwurz Wurzel

HMPC (TA): Verbesserung von Stresssymptomen wie Müdigkeit und Schwächegefühl

Rosmarin: *Rosmarinus officinalis*

Rosmarinblätter und Rosmarinöl

Kommission E und ESCOP, WHO und HMPC (TA) – innere Anwendung: Magen-Darm-Beschwerden (Dyspepsie) wie Blähungen und Magen-Darm-Krämpfe; ESCOP fügt hinzu: Verbesserung der Leber- und Gallenfunktion

Kommission E – äußere Anwendung: Kreislaufbeschwerden, zur Unterstützung bei rheumatischen Erkrankungen

ESCOP – äußere Anwendung: herzferne (periphere) Durchblutungsstörungen etwa der Beine, zur Unterstützung bei rheumatischen Erkrankungen, Förderung der Wundheilung, als keimhemmendes Mittel (Antiseptikum)

WHO – äußere Anwendung: herzferne (periphere) Durchblutungsstörungen etwa der Beine, zur Unterstützung bei rheumatischen Erkrankungen

HMPC (TA) – äußere Anwendung: leichte Muskel- und Gelenkbeschwerden, leichte Durchblutungsstörungen

Roskastanie: *Aesculus hippocastanum*

Roskastaniensamen

Kommission E, ESCOP WHO und HMPC (AMA) – innere Anwendung: zur unterstützen der Behandlung der chronisch venösen Insuffizienz (CVI), zum Beispiel bei schmerzhaft

geschwollenen, kribbelnden, müden und schweren Beinen; zur Symptomreduktion bei Hämorrhoiden wie Jucken

ESCOF und WHO fügen hinzu für innere und äußere Anwendung: Krampfadern (Varikosis)

WHO fügt für innere Anwendung hinzu: Koronare Herzkrankheit (KHK)

HMPC (TA) – äußere Anwendung: Symptomlinderung bei leichter venöser Durchblutungsstörung in den Beinen, bei Verstauchungen, lokalen Wassereinlagerungen (Ödeme) und Blutergüssen (Hämatome)

Sägepalme: *Serenoa repens* (syn. *Sabal serrulata*)

Sägepalmenfrüchte

Kommission E, ESCOF und WHO: Beschwerden beim Wasserlassen durch eine gutartig vergrößerte Prostata (Miktionsbeschwerden durch Prostataadenom) in den Stadien I und II nach Alken

Salbei, Echter oder Garten-Salbei: *Salvia officinalis*

Salbeiblätter

Kommission E, ESCOF und HMPC (TA) – äußere Anwendung: Infektionen der Mundschleimhaut, Rachenschleimhaut sowie Zahnfleischentzündung; der **HMPC** fügt hinzu: Linderung leichter Hautentzündung

Kommission E und HMPC (TA) – innere Anwendung: Magen-Darm-Beschwerden (dyspeptische Beschwerden) wie Blähungen und Sodbrennen, vermehrtes (übermäßiges) Schwitzen

WHO – innere Anwendung: zur Beruhigung (Sedativum), als Tonikum und Stimulans

Bitte beachten Sie: Die Anwendung von Salbeiblätterrauszügen bei Herpes simplex beruht auf experimentellen und klinischen Studien. Sie wurde noch nicht von den bewertenden Institutionen berücksichtigt.

Schachtelhalm, Acker- oder Zinnkraut:

Equisetum arvense

Schachtelhalmkraut

Kommission E – innere Anwendung: bei posttraumatischen und statischen Ödemen (Schwellung, etwa nach einem Unfall oder Bettlägerigkeit), Durchspülung der ableitenden Harnwege als Therapie bei bakteriellen und entzündlichen Krankheiten, zur Vorbeugung und Behandlung kleinster Nierensteine (Nierengrieß)

Kommission E – äußere Anwendung: zur Unterstützung bei schlecht heilenden Wunden

HMPC (TA) – innere Anwendung: Erhöhung der Harnmenge, Durchspülung der unteren Harnwege, zur Unterstützung bei leichten Beschwerden des Harntrakts

Schafgarbe, Gemeine: *Achillea millefolium*

Schafgarbenkraut und Schafgarbenblüten

Kommission E, ESCOP, WHO und HMPC (TA) – innere Anwendung: Appetitlosigkeit, (krampfartige) Magen-Darm-Beschwerden; die WHO fügt hinzu: anregend auf die Gallenfunktion, Fieber

ESCOP, WHO und HMPC – äußere Anwendung: schmerzhafte Unterleibskrämpfe während der Regelblutung (Pelvipathia vegetativa), leichte Hautentzündungen

Schleifenblume, Bittere: *Iberis amara*

Bittere Schleifenblume

Empfehlungen aufgrund von Studien: bewegungsbedingte Magen-Darm-Störungen mit Krämpfen (Spasmen), Magen-Darm-Beschwerden, die die Funktion betreffen (funktionelle Dyspepsie), Magenschleimhautentzündung ohne Geschwürbildung (Non-Ulcer-Gastritis), Reizdarmsyndrom (Colon irritabile), Rückfluss des Mageninhalts in die Speiseröhre (gastroösophagealer Reflux)

Schöllkraut: *Chelidonium majus*

Schöllkraut

Kommission E und ESCOP: krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Trakt und im Bereich der Gallenblase

Senf, Weißer: *Sinapis alba*

Senfsamen

Kommission E: entzündliche Erkrankungen der Luftwege, chronisch veränderliche (degenerative) Gelenkerkrankungen, Weichteilrheumatismus

Senna, Alexandrinische oder Tinnevelly-Senna:

***Senna alexandrina* (Synonyme *Cassia senna*, *Cassia acutifolia* und *Cassia angustifolia*)**

Sennesblätter- und Sennesfrüchteextrakt

Kommission E, ESCOP, WHO und HMPC (AMA): kurzzeitige Anwendung bei unregelmäßiger Verstopfung

Spitzwegerich: *Plantago lanceolata*

Spitzwegerichkraut

Kommission E, ESCOP und HMPC (TA) – innere Anwendung: entzündliche Erkrankungen der Atemwege sowie bei entzündeter Schleimhaut im Mund und Rachen

Kommission E – äußere Anwendung: entzündliche Veränderungen der Haut

ESCOP – äußere Anwendung: Insektenstiche, zur Wundheilung

Steinklee, Echter: *Melilotus officinalis*

Steinkleekraut

Kommission E – innere Anwendung: zur unterstützenden Behandlung der chronisch venösen Insuffizienz (CVI), zum Beispiel bei schmerzhaft geschwollenen, kribbelnden, müden und schweren Beinen, oberflächliche Venenentzündung (Thrombophlebitis), Spätfolgen einer chronischen Venenschwäche (postthrombotisches Syndrom), unterstützend in der Behandlung von Hämorrhoiden und Lymphstauungen

Kommission E – äußere Anwendung: Therapie von Blutergüssen (oberflächliche), Prellungen und Verstauchungen

ESCOP – innere Anwendung: symptomatische Behandlung von Krampfadern, zum Beispiel bei schmerzhaft geschwollenen, kribbelnden, juckenden, müden und schweren Beinen sowie bei Wadenkrämpfen

HMPC (TA) – innere und äußere Anwendung: unterstützend in der symptomatischen Therapie bei kleinen Durchblutungsstörungen und schweren Beinen

HMPC (TA) – äußere Anwendung: Therapie der Symptome stumpfer Verletzungen wie Prellung oder Verstauchung

Süßholz, Echtes: *Glycyrrhiza glabra*

Süßholzwurzel

Kommission E und ESCOP: Atemwegserkrankungen (Katarrhe der oberen Atemwege), Magenschleimhautentzündung (Ulcus ventriculi), Zwölffingerdarmgeschwür (Ulcus duodeni); **ESCOP** fügt hinzu: Magenschleimhautentzündung (Gastritis)

WHO: Reizlinderung bei Halsentzündung, auswurfördernd bei Husten und Entzündung der Bronchien, zur Verhütung und Therapie von Geschwüren im Magen und Zwölffingerdarm, zur Linderung von Entzündungen in Folge allergischer Reaktionen, rheumatischen Beschwerden wie Arthritis, Prävention vor Leberschäden, (Begleit-)Therapie von Tuberkulose, Schwäche der Nebennierenrinde (adrenokortikale Insuffizienz)

HMPC (TA): Verbesserung von Verdauungsbeschwerden wie brennendes Gefühl im Magen-Darm-Bereich, auswurfördernd bei erkältungsbedingtem Husten

Taigawurzel, Borstige oder Sibirischer Ginseng: *Eleutherococcus senticosus*

Taigawurzel

Kommission E, ESCOP und WHO: beschleunigte Genesung nach vorheriger Krankheit (Rekonvaleszenz), als Stärkungs- und Kräftigungsmittel bei Müdigkeit und Schwäche und bei abnehmender Leistungs- und Merkfähigkeit

Kommission E: Kraftlosigkeit wie Müdigkeit und Schwäche, abnehmende Leistungs- und Merkfähigkeit, Wiederherstellung der Gesundheit nach Krankheit (Rekonvaleszenz)

ESCOP: nachlassende geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, beschleunigte Genesung nach vorheriger Krankheit (Rekonvaleszenz)

WHO: als Kräftigungsmittel zur Steigerung der mentalen und physischen Leistung zum Beispiel für die Genesung nach vorheriger Krankheit, körperliche und geistige Erschöpfung, rheumatische Erkrankungen, Schlafbeschwerden, Müdigkeit und allgemeines Schwächegefühl

HMPC (TA): Kraftlosigkeit wie Müdigkeit und Schwächegefühl

Taubnessel, Weiße: *Lamium album*

Taubnesselblüten

Kommission E – äußere und örtliche Anwendung: Weißfluss ohne spezielle Zuordnung (*Fluor albus*, unspezifisch) sowie oberflächlich leicht entzündete Haut

Kommission E – innere Anwendung: entzündliche Erkrankungen der oberen Atemwege sowie der Schleimhäute im Mund und Rachen

Tausendgüldenkraut, Echtes: *Centaurium erythraea*

Tausendgüldenkraut

Kommission E und ESCOP: Appetitlosigkeit, Magen-Darm-Beschwerden (dyspeptische Beschwerden)

Teebaum, Australischer: *Melaleuca alternifolia*

Teebaumöl

ESCOP: Hautinfektion durch Bakterien und Pilze einschließlich schmerzhafter und tief liegender Hautentzündungen des Haarbalgs (Furunkel), Fußpilz, Nagelpilz, Schuppen, Vaginalinfektion wie Trichomonaden-Vaginitis (eine sexuell übertragbare Krankheit durch Geißeltierchen; verursacht starkes Jucken), vaginale Pilzinfektionen (Candida-Infektion), Gebärmutterentzündung (Zervizitis)

WHO: Symptombehandlung von Akne, Fußpilz, Furunkel, Nagelpilz, Vaginalinfektionen durch Trichomonaden und Candida-Pilz, Blasenentzündung, Gebärmutterentzündung, zur Desinfektion und als Antiseptikum in der Wundbehandlung

HMPC (TA): zur Behandlung von Wunden, kleine Geschwüre etwa durch Furunkel; zur Behandlung von Akne, juckender Haut, Juckreiz, leichtem Fußpilz und symptomatische Therapie kleiner Mundschleimhautentzündungen

Teestrauch: *Camellia sinensis*

Teelblätter, grün und schwarz

HMPC (TA) – innere Anwendung: Müdigkeit, Schwächegefühl

Grüner und schwarzer Tee sind Lebensmittel. Verschiedene Studien zeigen, dass beide Wirkstoffe innerlich bei körperlicher und geistiger Ermüdung, bei Durchfall, Harnsteinen und zur Vorbeugung gegen Gefäßveränderungen (Arteriosklerose) hilfreich sein können. Äußerlich können grüne und schwarze Teeblätter bei (nässenden) Hauterkrankungen und Ekzemen eingesetzt werden.

Teufelskralle, Afrikanische: *Harpagophytum procumbens*

Teufelskrallenwurzel

Kommission E: unterstützende Therapie degenerativer Erkrankungen des Bewegungsapparates, Appetitlosigkeit, Magen- und Darmbeschwerden (dyspeptische Beschwerden)

ESCOF: schmerzhafte Entzündungen von Knochen, die auf Gelenke übergehen (Osteoarthritis), Kreuzschmerz, Appetitlosigkeit, Magen-Darm-Beschwerden

WHO: rheumatische Schmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, zur Unterstützung bei degenerativen rheumatischen Erkrankungen

HMPC (TA): leichte Gelenkbeschwerden, leichte Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit

Thymian, Echter: *Thymus vulgaris*

Thymiankraut

Kommission E: symptomatische Behandlung von Bronchitis und Keuchhusten, entzündliche Erkrankungen der oberen Luftwege

ESCOF: entzündliche Erkrankungen der oberen Luftwege und der Bronchien, Unterstützung bei Keuchhusten, Zahnfleischentzündung, Mundgeruch

WHO: Magen-Darm-Beschwerden (Dyspepsie), Husten bei Erkältung, Bronchitis, Keuchhusten, Rachen- und Mandelentzündung, Erkältung allgemein, als antibakterielle Mittel bei der Mundhygiene, Beschwerden der Mundhöhle, bei kleinen Wunden der Haut

HMPC (TA): Schleimhusten (produktiver Husten) bei Erkältung

Trauben-Silberkerze oder Cimicifuga: *Actaea racemosa* (syn. *A. monogyna* und *Cimicifuga racemosa*)

Cimicifugawurzelstock

Kommission E, ESCOP und WHO: leichte bis mittelschwere Wechseljahresbeschwerden wie beispielsweise Hitzewallungen, Reizbarkeit, Schweißausbrüche und Schlafstörungen; die **Kommission E** fügt hinzu: psychische und körperliche Beschwerden vor der Regelblutung (PMS), Regelschmerzen und Zyklusstörungen

HMPC (AMA): Reduktion von Wechseljahresbeschwerden etwa Hitzewallungen und Schwitzen

Tulsi oder Indisches Basilikum: *Ocimum tenuiflorum* (syn. *O. sanctum*)

Tulsiblätter

WHO: Asthma, Bronchitis, Erkältungskrankheiten, grippale Infekte, Fieber, Diabetes mellitus, Arthritis, rheumatische Beschwerden, Magengeschwür

Walnuss, Echte: *Juglans regia*

Walnussblätter

Kommission E: leichte, oberflächliche Entzündungen der Haut, übermäßige Schweißbildung der Hände und Füße (Hyperhidrosis)

Wassernabel, Asiatischer: *Centella asiatica*

Wassernabelkraut

ESCOP – innere und äußere Anwendung: chronische Venenschwäche, Krampfadern und nur äußerlich zur Wundheilung

WHO – innere Anwendung: stressbedingte Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre

WHO – äußere Anwendung: Verletzung, Verbrennung, Geschwürbildung der Haut, zur Vorbeugung bei der Bildung ausgeprägter Narben und Wundheilungsförderung

Weiden: Silber-Weide: *Salix alba*, Reif-Weide: *Salix daphnoides*, Purpur-Weide: *Salix purpurea* und Bruch-Weide: *Salix fragilis*

Weidenrinde

Kommission E: Kopfschmerzen, rheumatische Beschwerden, fieberhafte Erkrankungen

ESCOP: Unterstützung bei Rückenschmerzen, Knochenentzündung, die auf ein Gelenk übergeht (Osteoarthritis), rheumatische Beschwerden

WHO: symptombezogene Behandlung von Fieber, Schmerzen, leichte rheumatische Beschwerden, Erkältung

HMPC (AMA): kurzzeitige Behandlung von Rückenschmerzen (Lumbalgie) beziehungsweise Kreuzschmerzen; **HMPC (TA):** Unterstützung bei leichten Gelenkschmerzen, Fieber, Erkältung, Kopfschmerzen

Weihrauchbäume: Indischer Weihrauchbaum: *Boswellia serrata* sowie weitere *Boswellia*-Arten, die in Ostafrika und auf der arabischen Halbinsel vorkommen (*Boswellia sacra*, *Boswellia papyrifera* und *Boswellia frereana*)

Harz der Weihrauchbäume

ESCOP – innere und äußere Anwendung: zur Unterstützung bei zerstörerischen Gelenkknorpelerkrankung (Osteoarthritis)

ESCOP – innere Anwendung: Symptombehandlung von entzündlichen Erkrankungen des Darms, etwa Morbus Crohn sowie Colitis ulcerosa

WHO – innere Anwendung: Arthritis, Rheuma, Bronchialasthma, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa

Weinrebe, Echte: *Vitis vinifera*

Weinlaubtrockenextrakt

ESCOP – innere Anwendung: chronische Venenschwäche (chronisch venöse Insuffizienz) im Stadium I und II, oberflächlich entzündete Venen (Thrombophlebitis); **andere Zubereitungen für innere und äußere Anwendung bei:** Krampfadern und schmerzenden, schweren Beinen, Couperose (Erweiterung der Blutgefäße im Gesicht)

HMPC (AMA) – innere Anwendung: chronisch venöse Insuffizienz mit geschwellenen Beinen, Venenentzündung, Schwere- und Müdigkeitsgefühl, Schmerzen, Juckreiz,

Spannungsgefühl, Wadenkrämpfe; **andere Zubereitungen für innere Anwendung (TA):** Linderung leichter venöser Durchblutungsstörungen mit schweren Beinen, Juckreiz und Brennen durch Hämorrhoiden; **äußere Anwendung (TA):** Symptombehandlung bei brüchigen, sehr feinen Adern (Kapillarbrüchigkeit)

Weißdorn, Eingrifflicher: *Crataegus monogyna* und Weißdorn, Zweigrifflicher: *Crataegus laevigata*

Weißdornblätter mit -blüten

Kommission E, ESCOP und WHO: Herzinsuffizienz im Stadium II nach NYHA; **ESCOP und WHO** fügen hinzu: Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion. **ESCOP** empfiehlt Weißdornblätter mit -blüten sowie Weißdornfrüchte außerdem bei nervösen Herzbeschwerden

Wermut: *Artemisia absinthium*

Wermutkraut

Kommission E, ESCOP und HMPC (TA): Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden (dyspeptische Beschwerden); die **Kommission E** fügt hinzu: Funktionsstörungen der Gallenwege (Dykinesien)

Wolfstrapp, Ufer-: *Lycopus europaeus*

Wolfstrappkraut

Kommission E: leichte Schilddrüsenüberfunktion mit Nervosität, Schmerzen und Spannungsgefühl in den Milchdrüsen der Frau (Mastodynie)

Zaubernuss, Virginische: *Hamamelis virginiana*

Hamamelis

Kommission E – äußere Anwendungsgebiete von Hamamelisblättern, Hamamelisrinde und Hamameliswasser: leichte Hautverletzungen, örtliche Haut- und Schleimhautentzündungen, Hämorrhoiden, Krampfadernbeschwerden

ESCOP: Blätter für innere Anwendung: symptombezogene Anwendung von Beschwerden durch Krampfadern wie schmerzende und schwere Beine, Hämorrhoiden; **äußere Anwendung:** Prellungen, Verstauchungen, kleine Hautverletzungen, örtliche Haut- und Schleimhautentzündungen, Hämorrhoiden, Neurodermitis, schwere Beine

Rinde für die innere Anwendung: symptombezogene Anwendung bei Durchfall, Entzündung der Schleimhaut und Mundhöhle; **äußere Anwendung:** Prellung, Verstauchung, kleine

Hauverletzung, örtliche Entzündung der Haut und Schleimhaut, Hämorrhoiden, Neurodermitis, schwere Beine

Destillat für die äußere Anwendung: Prellung, Hautirritation, Sonnenbrand, Insektenstiche, äußere Hämorrhoiden, leichte Haut- und Schleimhautentzündung

WHO – äußere Anwendung von Hamamelisblättern, Hamamelisrinde und Hamameliswasser: kleine Hautverletzung, Prellung, Verstauchung, örtliche Entzündung der Haut und Schleimhaut, Hämorrhoiden, Krampfadern, zum Blutstillen

HMPC (TA) – äußere Anwendung:

Blätter und Rinde: leichte Hautentzündung, Hauttrockenheit, symptombezogene Behandlung von Juckreiz und Brennen bei Hämorrhoiden, bei Entzündungen der Mundhöhle als Gurgelmittel und Mundspülung

Destillat: trockene Haut, zeitweise Behandlung von trockenen Augen oder Beschwerden durch die Exposition gegenüber Wind und Sonne

Zimtbaum, Echter oder Ceylon-Zimtbaum:

Cinnamomum verum

Ceylanische Zimtrinde

Kommission E und ESCOP: Appetitlosigkeit, Verdauungsprobleme wie leichte krampfartige Magen-Darm-Beschwerden, Blähungen, Völlegefühl; **ESCOP** fügt hinzu: Durchfall

WHO: Appetitlosigkeit, Bauchschmerzen mit Durchfall, Verdauungsprobleme wie leichte krampfartige Magen-Darm-Beschwerden, Blähungen, Schmerzen beim Ausbleiben der Regelblutung (Amenorrhö) und bei unregelmäßiger Regelblutung (Dysmenorrhö)

HMPC (TA): symptombezogene Behandlung von leichten krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden und Blähungen

Zistrose, Graubehaarte: *Cistus creticus* (früher fälschlich *C. incanus*)

Zistrosenkraut

Bislang wurde das Zistrosenkraut von keiner Expertenkommission bewertet. Die Anwendungsempfehlungen beziehen sich auf die klinische Studienlage: Vorbeugung gegen Erkältungskrankheiten, zur Unterstützung bei entzündlichen Beschwerden im Mund und Rachen, Schwermetallausleitung aus Magen und Darm.