

Dr. Claudia Steinschneider

Antivirale Pflanzen – Wie man sein eigenes Wohlbefinden unterstützen kann

Schon seit jeher gelten Pflanzen nicht nur als weitverbreitetes Nahrungs-, sondern großteils auch als Heilmittel. Dies wird unter anderem durch die zahlreichen volksmedizinischen Anwendungsmöglichkeiten deutlich untermauert. Vor allem auf Grund der bestehenden Pandemie und der großen Unsicherheit betreffend die Impfungen oder ob der bloße Aufbau des Immunsystems uns bereits ausreichend vor einem schwerwiegenden Verlauf schützen kann, bringt wieder viele „Zurück-zum-Ursprung“ und damit zur Phytomedizin.

In diesem Artikel sollen nun einige Pflanzen vorgestellt werden, die als antiviral (wirksam gegen Viren) gelten. Pflanzen sind seit hunderten Millionen Jahren damit beschäftigt, sich effektiv selbst zu schützen und haben damit auch Abwehrmechanismen entwickelt, die sie unter anderem gegen krankmachende Viren schützen: ein Immunsystem, ähnlich dem des Menschen. Virusinfektionen können nicht mittels Antibiotika behandelt werden, sondern die beste Gegenwehr stellt ein intaktes, starkes Immunsystem dar. Durch den Konsum verschiedener Pflanzen bzw. Produkten daraus können wir uns diese gesunden Inhaltsstoffe zu Nutze machen.

Der Fokus bei der Auswahl der Pflanzen lag dabei auf solchen, die man im eigenen Garten, auf Balkon oder Terrasse oder im Zimmer kultivieren und nutzen kann. Zusätzlich sollte die Anwendung einfach und selbst möglich sein. Hier werden nur vier Porträts von Pflanzen herausgenommen: die Liste ist natürlich bei Weitem nicht vollständig.



Der Einjährige Beifuß wird bis zu 2 m hoch.

Beifuß, einjähriger

(*Artemisia annua*)

Beim Einjährigen Beifuß, auch bekannt als Qing Guo oder Wilder Wermut, handelt es sich um eine von vielen Beifuß-Arten. Die Pflanzen gedeihen auf allen Arten von Böden mit Ausnahme von schweren Lehmböden, bevorzugt wird allerdings ein warmer

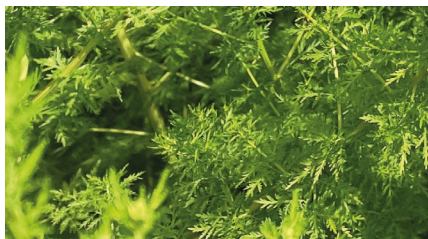
und trockener Standort. Die Pflanzen werden bis zu 2 Meter hoch und kommen sehr gut mit den bei uns vorherrschenden Bedingungen zurecht, neigen dadurch teilweise sogar zur Ausbreitung. Gesammelt werden die Blätter vor der Blüte, die von Juli bis August stattfindet, und die Wurzeln im Herbst. Zu den weiteren Eigenschaften zählen appetitanregende und verdauungsfördernde.

In seiner Heimat, dem Norden Chinas, wird er seit Jahrtausenden als Heilpflanze geschätzt und 2015 wurde die Entdeckung des Wirkstoffes Artemisinin mit dem Nobelpreis belohnt. Dabei handelt es sich um einen sehr wirkungsvollen sekundären Pflanzenstoff, der zur Heilung von Malaria eingesetzt wird. Die Wirksamkeit bei Wechselfieber wird ebenfalls beschrieben. Vor etwa 20 Jahren wurde dem pflanzlichen Behandlungsmittel in China auch eine hohe Wirksamkeit gegen die Viren SARS-CoV und MERS-CoV bescheinigt, allerdings reagiert die Medizinindustrie nicht oder nur schleppend darauf. Von Verbesserungen bei Krebserkrankungen, HIV-Infektionen und bakteriell verursachten Krankheiten wird ebenso berichtet.

Für die Wirkung verantwortlich sind die etwa 800 enthaltenen Wirkstoffe und die spezielle in den Pflanzen vorkommende Kombination. Gerade die macht die Wirkung aus und man rät daher von der

Isolation von Einzelwirkstoffen ab, da die auch meist keine so gute Verträglichkeit aufweisen. Neben Artemisinin zählen ca. 25% Eiweiß (u. a. mit den Aminosäuren Tryptophan, Lysin, Tyrosin, Threonin, Alanin, Leucin), Vitamin E, Polyphenole und ätherisches Öl, aber auch Mineralstoffe (Eisen, Selen, Mangan usw.), Ballaststoffe, Bitterstoffe und vieles mehr zu den Inhaltsstoffen des Einjährigen Beifuß.

Wie bei den meisten pflanzlichen Heilmitteln wird auch hier eine 3-wöchige Anwendung empfohlen, die dann von einer mehrwöchigen Pause abgelöst wird, bevor wieder eine Anwendung Sinn macht. Alles, was dauerhaft zugeführt wird, hat einen Gewöhnungseffekt im Körper zur Folge und mindert damit die Heilwirkung für den entsprechenden Organismus.



Qing Guo

Qing Guo gilt als gut untersucht und auch gut verträglich, wodurch man von geringen Nebenwirkungen bei der Anwendung ausgeht. Die getrockneten, aber auch frischen Blätter können unterschiedlich angewendet werden: möglich sind neben einem Tee auch die Herstellung eines Pulvers, Honig oder einer Tinktur. Aber auch Fertigprodukte sind in der Apotheke erhältlich.

Holunder *(Sambucus nigra)*

Holunder ist sicher allen ein Begriff, zumindest, der aus den Blüten hergestellte, wohlschmeckende Sirup und die Anwendung der Blüten in so manchem Erkältungstee. Verwendet werden können neben den Blüten aber auch die Blätter, Früchte, Rinde und die Wurzeln des mehrjährigen Strauches. Neben der antiviralen Wirkung soll Holunder auch nieren- und blasenwirksam sein, schweißtreibend, blutreinigend, hustenlindernd und stuhlfördernd.

Vor allem in Europa und Asien gibt es zahlreiche Untersuchungen zu seinen Inhaltsstoffen und de-

ren Wirksamkeit und Holunder soll auch in der Lage sein, Viren an ihrer Vermehrung zu hindern. Durch die enthaltenen Substanzen wird die Virushülle z. B. bei Influenzaviren zerstört und das Virus so inaktiv gemacht. Eine Zulassung als Arzneimittel haben z.B. Holunderblüten und -beeren als schweißtreibendes Mittel bei Erkältungssymptomen. Auch die gekochten Beeren gelten als Mittel gegen Erkältung und lassen sich als Kompott leicht in den herbstlichen Speiseplan integrieren. Das Entsaften der Beeren über Dampf wäre eine gute Möglichkeit, die positiven Eigenschaften in Form des so gewonnenen Saftes nutzen zu können. Die Beeren weisen eine durch zahlreiche Untersuchungen bestätigte Wirksamkeit gegen verschiedene Stämme der Grippeviren, aber auch Schweine- und Vogelgrippe auf, aber auch gegen HIV und Herpes.

Zu den Inhaltsstoffen zählen neben einem breiten Spektrum an Vitaminen Mineralstoffe und Flavonoide, Gerb- und Schleimstoffe und ätherische Öle. Das enthaltene Glycosid Sambunigrin wirkt allerdings toxisch und kann durch Kochen der Beeren zuverlässig zerstört werden. Wie bei vielem gilt auch hier: die Dosis macht das Gift – während der Verzehr von nur wenigen frischen Beeren für einen Erwachsenen kein Problem darstellen wird, sollten Kinder gänzlich darauf verzichten. Das Glycosid spaltet sich im Magen-Darm-Trakt auf und setzt Blausäure frei, die starke Beschwerden auslösen kann.

Während man aus den getrockneten Blüten, Blättern und der Rinde bei Bedarf Tee kocht, kann man aus den frischen Beeren Kompott oder Saft herstellen. Dieser muss allerdings immer aus bereits genannten Gründen gekocht werden. Natürlich können auch Tinkturen und andere Produkte daraus zubereitet werden.

Neben dem bei uns hier angesprochenen und verwendeten Schwarzen Holunder (*Sambucus nigra*) gibt es in Europa noch zwei weitere *Sambucus*-Arten, die auch heilkundlich genutzt wurden: der Rote Holunder (*Sambucus racemosa*) und der Zwergholunder (*Sambucus ebulus*). Bei beiden ist allerdings auf Grund ihrer Inhaltsstoffe Vorsicht geboten.



Holunder: Das Sambunigrin in den Früchten kann durch Kochen unschädlich gemacht werden



Kapuzinerkresse gilt als Penicillin des Bauerngartens

Kapuzinerkresse

(*Tropaeolum majus*)

Das weit bekannte „Fensterguckerl“ ist eine einjährige Kletterpflanze, die bis zu 3 m lang werden kann und vor allem auch wegen der Zierwirkung ein gern gesehener Gast in unseren Gärten ist. Die Pflanzen werden von April bis Mai nach der Frostgefahr direkt in den Garten gesät und benötigen viel Sonne.

Auch im Topf auf Balkon und Terrasse macht sie eine gute Figur. Verwendet werden sowohl Blüten, als auch die Blätter. Neben ihren antiviralen Eigenschaften gilt sie als appetitanregend, wundheilend, desinfizierend, entzündungshemmend und hautdurchblutend.

Die für die Wirkung ausschlaggebenden Inhaltsstoffe sind die Senföle, die in allen Teilen der Pflanze enthalten sind, also in Wurzeln, Stängel, Blättern, Blüten und auch Samen. Die Senföle verhindern die Vermehrung von Viren, Bakterien und Pilzen und werden daher gerne als „Penicillin des Bauerngartens“ bezeichnet. Weitere Wirkstoffe sind unter anderen Vitamin C, Schwefel, ätherisches Öl und Carotinoide. Verwendung finden die getrockneten Blüten und Blätter als Pulver bzw. als Zusatz im Kräutersalz ebenso wie Presssäfte aus der frischen Pflanze. Als Hingucker gelten Blüten und Blätter über die Sommermonate in frischen Salaten oder als essbare Dekoration. Das Kochen eines Tees macht allerdings keinen Sinn, weil sich die wirksamen Stoffe durch das Trocknen und Aufgießen verflüchtigen.



Kren ist auch unter der Bezeichnung Meerrettich bekannt

Kren (*Armoracia rusticana*)

Was der Ingwer für die asiatische Bevölkerung darstellt, ist bei uns Mitteleuropäern der Kren. Er bevorzugt nährstoffreiche Böden und einen sonnigen Standort. Die Vermehrung erfolgt über Fehser (fingerdicke Seitenwurzeln), die im Frühling gelegt werden. Die auch als Meerrettich bekannte Wurzel wird im Spätherbst (immer bei frostfreiem Boden ab Oktober) oder Vorfrühling geerntet und gilt als ver-

dauungs- und durchblutungsfördernd, hautreizend, schleimlösend und stoffwechsellanregend.

Für die immunstärkende Wirkung sind auch hier die Senföle und Senfölglycoside verantwortlich, die beim Reiben der Krenwurzel die Nase laufen lassen und die Augen zum Tränen bringen. Sie regen die Produktion der Abwehrzellen an und sind keimhemmend. Zu den weiteren wichtigen Inhaltsstoffen zählen unter anderen Polyphenole (Quercetin) und die Vitamine C und E.



Die gesunden Senföle werden beim Reiben der frischen Wurzel frei.

Für Kinder unter 6 Jahren gilt Kren als zu „scharf“, weswegen bei ihnen eine Anwendung zum Beispiel als Fußbad mit einem Absud verwendet werden kann oder früher eine Kette aus kleinen Wurzelstücken um den Hals getragen wurde.

Neben der Wurzel können die grünen Blätter kurz nach dem Austrieb als etwas scharfes Gemüse oder in Smoothies genutzt werden. Während die frisch geerntet und verarbeitete Wurzel den besten Effekt aufweist, können die Wurzeln auch nach der Ernte gereinigt und in Stücken geschnitten getrocknet werden. Daraus kann ein Pulver hergestellt werden, das man mit oder ohne Salz zum Abschmecken in der Küche verwenden kann.

In der Versuchsstation in Wies wurde dieses Jahr eine Demonstrationsfläche mit einer Reihe von antiviral geltenden Pflanzen angelegt, die nach wie vor zu unseren Öffnungszeiten besichtigt werden kann. Die Basisinformationen für diesen Artikel wurden größtenteils dem Buch „Antivirale Pflanzen – Natürliche Wirkstoffe zur Stärkung des Immunsystems“ von Siegrid Hirsch (ISBN 978-3-99025-416-5) entnommen.

