

## Heilpflanzen in der Zahnmedizin

Eine Reihe von Pflanzenheilmitteln lassen sich neben ihren »Wirkungen« auf den Rest des Körpers auch positiv im Zahn-Mund-Kiefer-Gebiet einsetzen. Die Pflanzenheilkunde hat in der Zahnmedizin aber nicht den gleichen hohen Stellenwert wie die Homöopathie. Gleichwohl sind einige Mittel von großer Bedeutung.

### Arnika, Bergwohlverleih, Fallkraut (*Arnica montana*)

#### *Pflanze*

Die Arnika (*Arnica montana*) oder Bergwohlverleih (Abb. 3) wächst auf Berg- und Gebirgswiesen. Da sie unkontrolliert abgepflückt wurde, steht die wild wachsende Pflanze jetzt unter Naturschutz.

Während in der Homöopathie der Wurzelstock verwendet wird, verwendet man in der Pflanzenheilkunde die leuchtend gelben Blüten.

#### *Bedeutung und Anwendung*

#### Einsatz bei Verletzungen und Operationen

Arnika ist wohl die für Verletzungen und Operationen bekannteste Pflanze.

Da viele Menschen auf Korbblütler allergisch sind, ist eine vorherige Befragung vor einer Anwendung wichtig.

Für die Verordnung besser ist die homöopathische Zubereitung (S. 30).

#### *Präparate und Dosierungen*

- Arnika Essenz (Wala): Tinktur zum äußerlichen Gebrauch, bei Zerrungen, Quetschungen, Blutergüssen sowie Schwellungen nach

Zahnoperationen; Dosierung: 1 Esslöffel Tinktur auf 125 ml Wasser als Umschlag; wichtig: Nicht bei offenen Wunden verwenden

- Arnika-Salbe (Wala): enthält neben Arnika noch *Formica rufa* und *Symphytum officinale*; zum Einreiben oder für Salbenverbände

Hinweis für sämtliche weiteren Tinkturen: Diese werden entweder durch alkoholische Auszüge erstellt oder indem man die Wirkstoffe durch Äther extrahiert und dann weiter, meist in alkoholischer Lösung, verarbeitet.

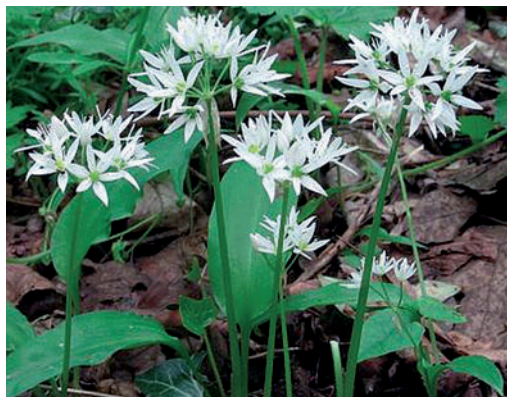


## Bärlauch (*Allium ursinum*)

### *Pflanze*

Bärlauch (*Allium ursinum*, Abb. 27) gehört zur Familie der Knoblauchgewächse und verströmt an seinen Wachstumsorten einen an Knoblauch erinnernden Duft. Bärlauch wächst bevorzugt an feuchten Wald- und Wiesenrändern. Verwendet werden die Blätter der Pflanze.

Beim Pflücken von wildwachsendem Bärlauch gilt es vorsichtig zu sein, denn der Bärlauch sieht dem Maiglöckchen (*Convallaria majalis*) sehr ähnlich, das für den Menschen sehr giftig ist.



**Abb. 27**  
Bärlauch (*Allium ursinum*)

### *Bedeutung und Anwendung*

Bärlauch scheint in den letzten Jahren regelrecht in »Mode« gekommen zu sein. Man findet in Gewürz- und Naturkostläden immer häufiger Bärlauch-Produkte, sei es als Brotaufstrich oder als Bärlauch-Pesto.

Bärlauch wirkt  
antibakteriell  
und antimykotisch

Durch den Gehalt an Schwefelverbindungen hat Bärlauch eine antibakterielle Wirkung und – was ebenso wichtig ist – er eignet sich gut als Zusatz bei einer antimykotischen Therapie.

Der im Bärlauch enthaltene Schwefel wird vom Organismus zum Aufbau von Enzymen benötigt, die Giftstoffe wie Schwermetalle (u.a. auch Quecksilber) und Umweltgifte abbauen. Daher ist Bärlauch bei einer Amalgamausleitung außerordentlich wichtig.

### *Präparate und Dosierungen*

Die beiden folgenden Mittel sind glutenfrei und ohne Geschmacks-, Konservierungs- und Aromastoffe:

- Bärlauch-Essenz (Nestmann): 2 x täglich einen Teelöffel, am besten in geschmacklosen Joghurt eingerührt; enthält 23,7 % Alkohol
- Bärlauch-Extrakt-Kapseln (Nestmann): 2 x täglich 1 Kapsel zum Essen



Alle, die auf den Bärlauchgeschmack etwas sensibel reagieren, sollten die geruchsneutralen Kapseln bevorzugen.

## **Basilikum, Königskraut (*Ocimum basilicum*)**

### *Pflanze*

Der Name des Basilikums (*Ocimum basilicum*, Abb. 28) ist vom griechischen Basileos (König) abgeleitet. Im Wort Basilika (Königshalle) ist es auch im Deutschen noch erhalten. Basilikum gehört zu den Lippenblütengewächsen und ist heute als Gewürzpflanze überall erhältlich. Man verwendet das ganze Kraut ohne die Wurzel.



**Abb. 28**  
Basilikum, Königskraut (*Ocimum basilicum*)

### *Bedeutung und Anwendung*

Basilikum ist der wesentliche Bestandteil des berühmten »Pesto alla Genovese«, der italienischen Soße, die zusätzlich Pinienkerne, Knoblauch, Olivenöl und Pecorino-Käse enthält. Basilikum fördert die Verdauung und beruhigt bei Darmkrämpfen. In der Volksheilkunde der Mittelmeerländer setzt man eine Basilikumtinktur auch bei Zahnfleischentzündungen ein.

Basilikum bei  
Zahnfleisch-  
entzündungen

### *Präparate und Dosierungen*

Fertige Präparate sind nicht erhältlich. Man verwendet einen Basilikum-Tee bei Mund-, Zahnfleisch- und Halsentzündungen. Herstellung: 1–2 gehäufte Teelöffel mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen und dann abseihen. Ungesüßt trinken.

## **Blutwurz, Tormentill (*Potentilla erecta*)**

### *Pflanze*

Der Tormentill (*Potentilla erecta*, Abb. 29) zählt zu den Rosengewächsen und hat leuchtend gelbe Blüten. Verwendet wird der Wurzelstock.