

Phytotherapeutischer Leitfaden aus der sportmedizinischen Praxis

Simon Feldhaus

Einleitung

Die Therapie von Krankheiten und/oder Befindlichkeitsstörungen ist gerade beim Sportler (insbesondere dann beim Leistungssportler) eine Domäne für den Einsatz von Präparaten aus dem Bereich der Phytotherapie. Dies sowohl im Hinblick auf die Ungefährlichkeit in Bezug auf Doping als auch im Hinblick auf das in der Regel deutlich geringere Nebenwirkungspotenzial der verwendeten Produkte.

Sowohl für den Hobby- als auch den Leistungssportler bietet sich eine phytotherapeutische Basisbehandlung an. Die hervorragende Verträglichkeit macht auch den Eigeneinsatz im Rahmen einer Hausapotheke gut möglich.

In der sportmedizinischen Praxis kristallisieren sich drei Hauptbereiche heraus:

- 1.) Die Behandlung akuter Erkrankungen und/oder Verletzungen
- 2.) Die Unterstützung der Rehabilitation nach Verletzungen
- 3.) Die Behandlung von Befindlichkeitsstörungen wie Wettkampfnervosität, Schlafstörungen und so weiter.

Im Rahmen der integrativen sportmedizinischen Betreuung haben sich einige Präparate bewährt und bieten sich als wirksame therapeutische Optionen an. Festzuhalten ist, dass all diese Beispiele experience-based und nicht evidence-based sind, was nicht unbedingt als Nachteil zu werten sein sollte!

Grundsätzlich gilt die Empfehlung, dass die erstmalige Einnahme auch eines pflanzlichen Präparates wenn immer möglich nicht unmittelbar vor einem Wettkampf erfolgen sollte, um allfällige Unverträglichkeiten vorher erkennen zu können. Eine Möglichkeit wäre, ein Präparat als Testdosis während einer Trainingspause

einzunehmen, um dessen Verträglichkeit zu prüfen.

Im Sinne einer Anwendungsempfehlung möchte ich folgende Präparate und Dosierungen vorschlagen:

Akute Verletzungen

Atromed® Rheumagel als höchst konzentriertes topisches Arnikapräparat lokal bei allen stumpfen Traumata (Distorsionen, Muskelverletzungen usw.) mehrfach täglich aufgetragen.

Ideal zu kombinieren mit Weihrauch in Form einer Magistralrezeptur (vgl. **Kasten**): Hier ist auch der Einsatz von Padma® 28 sinnvoll. Dieses tibetische Vielstoffpräparat zeigt als «Multi-Target-Drug» eine hervorragende Wirkung im Sinne der Entzündungshemmung und Verbesserung der Mikrozirkulation.

Die Dosierung von Padma 28¹ sollte bei 2-mal 2 Tabletten (oder neu Kapseln) liegen.

Auch ein präventiver Einsatz vor einem Wettkampf oder einem intensiven Trainingslager ist sehr empfehlenswert. Das Ziel wäre die Verkürzung der Regeneration und die Vermeidung vor allem von Muskelverletzungen.

Präventiv kann die Dosis mit 2-mal 1 gewählt werden. Ideal ist ein Beginn 1 bis 2 Wochen vor dem Intensivtraining oder auch dem Wettkampf.

Adaptogene

Eine hochinteressante Pflanze ist Withania somnifera, Schlafbeere. Sie kann in Tablettenform (Aswal®) als Adaptogen zur psychischen und physischen Harmonisierung bei Nervosität, Stress, Wettkampfangst und so weiter eingenommen werden. Diese in der ayurvedischen Medizin altbekannte Heilpflanze wird auch als «Indian Ginseng» beschrieben.

Aswal führt zu einer allgemeinen Entspan-

Kasten:

Olibanum-Magistralrezeptur

Olibanum indicum pulvis Ph Eur 46 g
m.f. granulatum aquosum
ad capsulae CXX (Kapselgrösse o)
Dosierung: 4 x 1(2) täglich bei einer
Füllmenge von 358 mg/Kapsel

nung und besseren Stresstoleranz. Insbesondere bei Sportlern mit häufigen vegetativen Problemen ist der Einsatz von Withania somnifera oft enorm hilfreich. Ein Wirkungseintritt ist bei einer regulären Dosis von 1 bis 3 Tabletten innerhalb der ersten Woche zu erwarten.

Bei akuten Stresssituationen (Angstgegner usw.) ist auch die Einnahme von 2 bis 3 Tabletten auf einmal möglich (auch hier unbedingt vorher die Wirkung und Verträglichkeit in einer Nicht-Wettkampf-Situation testen!).

Bei Schlafstörungen kann eine Kombination aus Baldrian und Hopfen in Tablettenform (Redormin®)² sehr sinnvoll sein. Diese kann sowohl akut als auch bei chronischen Störungen gegeben werden. Die Dosierung sollte zwischen 1 und 2 Tabletten liegen. Bei chronischen Störungen ist zu beachten, dass die Wirkung von Baldrian auf den Schlafrhythmus teilweise erst nach 14 Tagen zu bemerken ist!

Diverses

Carduus Marianus (Silybum marianum), Mariendistel, wird als Urtinktur oder in Tablettenform (Legalon®)³ im Sinne der Le-

¹ Anm. d. Redaktion: Padmed® Circosan, identisch mit Padma 28, wird von der Grundversicherung bezahlt.

² Vertrieb in der Schweiz: Zeller Medical AG, Romanshorn

³ Vertrieb in der Schweiz: Max Zeller Söhne AG, Romanshorn

24. JAHRESTAGUNG FÜR PHYTOTHERAPIE, BADEN, 19. NOVEMBER 2009

berstärkung mit psychoemotionaler Komponente eingesetzt. Die Leber ist in der Sicht der östlichen Medizin ein wichtiges Organ für Muskulatur, Sehnen und Bänder auf der körperlichen Ebene. Psychoemotional führt eine ausreichende Leberenergie zu einem ruhigen Geist und einem guten Schlaf. Die Dosierung der Ceres® Tinktur beträgt 3 bis 4 Tropfen, für Legalon 1 bis 3 Tabletten.

Bei Heuschnupfen hat sich *Petasites hybridus* in Tablettenform (Tesalin® N)⁴ bewährt, welches einmal täglich eingenommen werden sollte. Dies allerdings im Sinne einer Langzeiteinnahme. Für einen Akutfall ist eine Phytotherapie nicht geeignet.

In der Winterzeit mit häufigen viralen Infekten ist der Einsatz von Echinacea sowohl prophylaktisch als auch akut therapeutisch empfehlenswert. Bereits bei den ersten Krankheits-symptomen sollte mit einer hohen Dosierung begonnen werden, um den Verlauf der Infektion zu verkürzen.

Bei Bronchitis und/oder Sinusitis ist der Einsatz ätherischer Öle aufgrund der verschiedenartigen Wirkeffekte (Sekretolyse, antibakterielle/antivirale Wirkung) sehr sinnvoll. Dies kann am einfachsten mit dem Fertigpräparat Sibrovita® gemacht werden. Mit der Dosierung von 3 mal 1 Kapsel pro Tag, eingenommen jeweils 30 Minuten vor dem Essen, sind die meisten Situationen gut zu beherrschen.

Dazu kommen Cerestinkturen individuell ausgewählt je nach Beschwerdesymptomatik und Individuum:

Bellis perennis hilft bei Blutungen, Blutergüssen, Muskelzerrungen und Muskelschmerzen. Gänseblümchentinktur kann äusserlich und innerlich angewandt werden, Letzteres dann zur systemischen Unterstützung des Heilungsprozesses und zur Linderung der seelischen Folgen der Verletzung. Dosierung bei innerlicher Anwendung: 3-mal 3 Tropfen.

Passiflora bei ängstlicher Verstimmung vor dem Wettkampf (Angstgegner!) und insbesondere falls im Rahmen einer Nervosität noch «Herzschmerzen» beschrieben werden, die kein organisches Korrelat haben. Dosierung auch hier 3-mal 3 Tropfen.

Ein mögliches Akutmittel bei Verletzungen wäre *Geranium robertianum* (Storchenschnabel), um einerseits die Verletzung an sich und andererseits die Auswirkung der Verletzung auf den Organismus zu behandeln. Die Dosierung beträgt wiederum 3-mal 3 Tropfen.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass gerade im Sport die Phytotherapie einen grossen Beitrag zur Prophylaxe und Therapie von Krankheiten und/oder Gesundheitsstörungen leisten kann, dies bei sehr niedrigen Kosten und einem geringen Potenzial von Nebenwirkungen. ◆

Anschrift des Referenten:
Dr. med. Simon Feldhaus
Täliweg 7
6438 Ibach
simonfeldhaus@me.com

⁴ Vertrieb in der Schweiz: Zeller Medical AG, Romanshorn.