

# Teufelskralle, Kurkuma und Weihrauch zur Entzündungshemmung und Schmerzlinderung

## Teufelskralle

Die Afrikanische Teufelskralle wächst vermehrt in trockenen Gebieten, in Savannen- und Grasvegetationen, auf roten sandigen Böden oder in Schwemmlandgebieten. Während sie Jahrzehnte lang als ein Weideunkraut galt, wird seit 15 Jahren vermehrt mit ihr gehandelt. Schuld an dieser Entwicklung ist die medizinische Wirkung der Pflanze. Mittlerweile gilt die Teufelskralle als ein wichtiger Rohstoff, von dessen Produktion afrikanische Familien teilweise leben. Der Name der Heilpflanze entspringt dabei von ihren Früchten, welche eine krallenartige Gestalt einnehmen. Während die Blätter graugrün sind, weisen die Blüten eine gelbe oder violette Farbe auf. Für den medizinischen Wirkstoff wird jedoch die Wurzel verwendet. Abhängig von den Beschwerden und der Anwendung lässt die Teufelskralle sich in Tees, Tinkturen oder Kapseln finden.

Die Teufelskralle weist unterschiedliche Wirkungen auf. Besonders ausgeprägt sind dabei ihre entzündungshemmenden, abschwellenden und leicht schmerzstillenden Fähigkeiten. Diese Eigenschaften machen sie ideal für die Anwendung bei zahlreichen Erkrankungen. Dabei kommt sie besonders häufig bei Arthrose und anderen Gelenkschmerzen zum Einsatz. Ihre Eigenschaften lassen sich jedoch nicht nur auf die Behandlung von schmerzenden Knochen reduzieren. Die heilsame Wirkung resultiert dabei aus unterschiedlichen Inhaltsstoffen der afrikanischen Teufelskralle. Sie weist Bitterstoffe vom Iridoid-Typ, Procumbid und freie Zimtsäure auf. Insbesondere die Bitterstoffe verleihen der Heilpflanze ihre ausgeprägte Wirkung.

Diese konnte im Rahmen von mehreren Experimenten und Studien belegt werden. Warum genau die Teufelskralle in ihrer Anwendung so vielfältig ist und zahlreiche Beschwerden gezielt lindern kann, ist noch unbekannt. Forschern ist es bisher nicht gelungen, den genauen Hintergrund komplett zu identifizieren. Dennoch berichtet die Mehrheit der Anwender von positiven Effekten auf die Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken, verschleißbedingten Erkrankungen, Rückenschmerzen und Entzündungen. Mittlerweile gewinnt die Heilpflanze auch in der Tiermedizin an Bedeutung. Wegen ihrer Wirkung bemühen sich Experten, den kontrollierten Anbau der Teufelskralle möglich zu machen. Der jetzige Konsum und Bedarf an der Pflanze hat bereits zu Raubbau geführt.

Die entzündungshemmende Wirkung der Teufelskralle beruht darauf, dass die Wirkstoffe die Produktion von bestimmten Botenstoffen hemmen. Zu diesen gehören beispielsweise Leukotriene und Zykotine. Gleichzeitig sorgen diese für die Knorpelschäden bei verschleißbedingten Erkrankungen. Untersuchungen haben ergeben, dass die Wirkstoffe ihre Funktion besser entfalten, wenn die Inhaltsstoffe der Teufelskralle nicht isoliert werden. Daraus resultiert die Vermutung, dass neben dem Hauptinhaltsstoff Harpagosid weitere nützliche Substanzen existieren. Gleichzeitig hemmen die Inhaltsstoffe jene Botenstoffe, welche schmerzauslösend oder schmerzverstärkend wirken.

[Weitere Informationen zur Teufelskralle](#)

<https://www.naturepower.de/index.php?id=1431>

## Weihrauch (Boswellia)

Boswellia ist das natürliche Harz des großen indischen Weihrauchbaumes (*Boswellia serrata*). Er gedeiht hauptsächlich in den trockenen Bergregionen Nordost-Indiens. Boswellia Weihrauch enthält die wohltuenden und gesundheitsfördernden Boswellia-Säuren. Sie können zur Unterstützung

körpereigener Stoffwechselprozesse im Darm und in den Gelenken beitragen. Weihrauch ist sehr gut verträglich.

Schon in dreieinhalbtausend Jahre alten Schriften aus Ägypten finden sich Hinweise auf die Anwendung von Weihrauch. Die Ägypter nutzten Weihrauch für den guten Geruch der Luft, für Salben und zur Wundbehandlung. Vor dreitausend Jahren gab es schon feste Handelswege, die sogenannten Weihrauchstraßen, die das kostbare Harz einerseits aus Somalia und Äthiopien, andererseits aus Indien und den Ländern am Roten Meer nach Ägypten und Mesopotamien brachten. Schon Hippokrates und Hildegard von Bingen kannten die Vorzüge von Weihrauch. Die heilige Hildegard von Bingen (1098-1179) entwickelte wichtige Richtlinien zu gesunder Lebensweise und Ernährung. In ihrem Werk „Physika“ widmet sie dem Weihrauch ein wichtiges Kapitel. Die selbstbewusste Benediktiner-Äbtissin setzte sich sehr intensiv mit den Wirkungen von Pflanzen auseinander. Viele Jahrhunderte waren ihre Lehren vergessen. Erst in den letzten Jahrzehnten erlebten ihre Arbeiten als „Hildegard-Medizin“ eine wahre Renaissance.

Der Pharmakologe Prof. Dr. Hermann P.T. Ammon, Pharmazeutisches Institut der Universität Tübingen, beschäftigt sich schon lange mit der Wirkung der Boswelliasäuren. Er sagt, dass "Weihrauch im rheumatisch entzündeten Areal schonend und effektiv wirkt. Er lindert die Schmerzen, wirkt abschwellend und entzündungshemmend."

[Weitere Informationen zu Weihrauch](https://www.naturepower.de/index.php?id=1401)  
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1401>

## **Kurkuma**

Aus Kurkuma gewinnt man den sekundären Pflanzenstoff Curcumin. Es schützt Zellen und Gewebe, spricht das Immunsystem an und ist beliebt zur Unterstützung der Verdauung. Das hinzugefügte Piperin verbessert die Bioverfügbarkeit.

Die aktiven Substanzen in Curcuma (Gelbwurzel) enthalten Flavonoide, die positive Eigenschaften aufweisen. Diese können - wie auch andere populäre Antioxidantien (z.B. die Vitamine C und E, Co-Enzym Q-10, grüner Tee und Knoblauch) - beim Schutz von gesunden Zellen und Geweben vor freien Radikalen helfen. In Indien ist die Wurzelknolle ein heiliges Gewürz und eine bewährte Heilpflanze der Ayurvedischen Medizin. Ihre Verwendung ist mindestens 3000 Jahre alt. Seit dem frühen Mittelalter ist Kurkuma auch in Nordafrika und Europa gebräuchlich. In Mitteleuropa kannte man Kurkuma allerdings vor allem als gelb färbenden Bestandteil des Currypulvers. Kurkuma wird mit einem anderen Namen auch als Gelbwurz oder Gelbwurzel bezeichnet. Die wichtigste Wirksubstanz in der Gelbwurzel ist das Curcumin. Curcumin ist eine Komponente des Safrans, das gelbe Gewürz, das aus den Rhizomen des Curcuma longa extrahiert wird.

Nahezu alle gesundheitlichen Wirkungen der Wirkstoffe von Kurkuma sind auf die Funktion als starke Antioxidantien zurückzuführen. Sie tragen zur Prävention bei und können aktiv schädliche Prozesse hemmen.

[Weitere Informationen zu Kurkuma](https://www.naturepower.de/index.php?id=1531)  
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1531>