

Persönliche PDF-Datei für Koradi M.

Mit den besten Grüßen von Thieme

www.thieme.com

Phytotherapie in der Palliative Care

Zeitschrift für Phytotherapie

2026

173–177

10.1055/a-2850-3551

Dieser elektronische Sonderdruck ist nur für die Nutzung zu nicht-kommerziellen, persönlichen Zwecken bestimmt (z. B. im Rahmen des fachlichen Austauschs mit einzelnen Kolleginnen und Kollegen oder zur Verwendung auf der privaten Homepage der Autorin/des Autors). Diese PDF-Datei ist nicht für die Einstellung in Repositorien vorgesehen, dies gilt auch für soziale und wissenschaftliche Netzwerke und Plattformen.

Copyright & Ownership

© 2026. Thieme. All rights reserved.

Die Zeitschrift *Zeitschrift für Phytotherapie* ist Eigentum von Thieme.

Georg Thieme Verlag KG,
Oswald-Hesse-Straße 50,
70469 Stuttgart, Germany
ISSN 0722-348X

Phytotherapie in der Palliative Care

Martin Koradi

In der Palliative Care steht die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten im Zentrum. Viele Beschwerden, die diese Lebensqualität beeinträchtigen, lassen sich mit Heilpflanzenanwendungen lindern. Über die direkte Linderung von Beschwerden hinaus erlauben diese Anwendungen in vielen Fällen die Integration von Ritual und Zuwendung in die Behandlung. Diese Kontextfaktoren sollten in ihrer Bedeutung nicht unterschätzt werden.



Angehörige sind in der palliativen Situation oft dankbar, wenn sie selbst etwas tun können. Phytotherapeutika eignen sich dafür sehr gut, sie verbinden Zuwendung mit Wirkung. Quelle: Thieme

Im Folgenden stelle ich Beispiele für Heilpflanzenanwendungen in der Palliative Care vor und gehe anschließend auf die Kontextfaktoren ein.

Heilpflanzenanwendungen bei Mundschleimhautentzündung

Interessant bei Mundschleimhautentzündungen sind Pflanzenanwendungen mit Gerbstoffen und Schleimstoffen.

Gerbstoffe

wirken bei akuten Entzündungen für die kurzfristige Anwendung entzündungswidrig und adstringierend auf die Schleimhäute. Geeignet ist Tormentilltinktur (ca. 1:4 verdünnt mit Wasser zum Betupfen kleinerer Stellen). Gerb-

stoffhaltig sind auch Spülungen mit Schwarztee (10 min ziehen lassen). Für längerfristige Anwendungen sind Gerbstoffe ungeeignet, weil sie zu stark austrocknen.

Schleimstoffe

mit ihren reizmildernden, schleimhautschützenden Eigenschaften wirken milder und sind längerfristig anwendbar:

- Leinsamen: 2–3 Esslöffel geschrotete Leinsamen mit ½ Liter Wasser über Nacht einweichen, dann kurz aufkochen und die Samen absieben. Den Schleim über den Tag verteilt zum Spülen verwenden.
- Lindenblüten: Der eindrucklich hohe Schleimgehalt (Quellungszahl mind. 32) [1] löst sich am besten aus pulverisierter Droge – also Teebeutel einsetzen – und bei langem Ziehenlassen. Mehrere Teebeutel in eine Teekanne geben, mit kochendem Wasser übergießen,

die Teebeutel in der Kanne belassen, bis der Tee aufgebraucht ist. Über den Tag verteilt zum Gurgeln, Spülen oder Trinken verwenden.

Als Schleimanwendungen haben sich in der Palliative Care v. a. bei Mundtrockenheit auch „Schleim-Lutschtabletten“ wie GeloRevoice bewährt, die in der Mundhöhle festklebbar sind und stundenlang schön langsam und kontinuierlich vor sich hin schleimen.

Ängstlichkeit, Unruhe, Schlafstörungen

Die Phytotherapie hat in diesem Bereich nicht nur eine Reihe von unterschiedlich wirkenden Heilpflanzen „im Köcher“, sondern auch sehr verschiedene Anwendungsformen: Vom Dragée, das so schnell und quasi reibungslos geschluckt wird wie ein synthetisches Medikament, bis hin zu ritualisierten Anwendungen wie Auflagen, Wickel, Einreibungen oder Kräutertees, bei denen Zuwendung und ein sinnlicher Input integriert sind. Gerade in den Bereichen Ängstlichkeit, Unruhe und Schlafstörungen, aber auch bei Schmerzen, bringen diese ritualisierten Anwendungsformen Effekte mit sich, die ein Dragée so nicht bieten kann. Zur Anwendung kommen v. a. Baldrian, Hopfen, Passionsblume, Lavendelblüten, Lavendelöl, Zitronenmelisse, Orangenblüten:

Baldrian

Als Tinktur 1 Teelöffel pro Anwendung. Unterdosierung kann zu paradoxen Reaktionen führen. Bei Baldrianextrakt-Präparaten wird das volle Potenzial erst bei längerer Anwendung ausgeschöpft (mindestens 2–3 Wochen). Das widerspricht der verbreiteten punktuellen Anwendung von Baldrian, die als suboptimal zu betrachten ist. Bei Baldriantinktur könnte allerdings der Geruch an der Wirkung beteiligt sein, was eine schnellere Wirkung ermöglichen könnte (Aromatherapie).

Hopfen

Als Tee ausgesprochen bitter, aber manche Menschen trinken ihn trotzdem gern. Als Extrakt in der Regel kombiniert mit Baldrianextrakt. Als „Hopfensäckli“ für unters Kopfkissen. Eine komplexe, praxisbewährte Intervention mit Hopfentee zum Kupieren von leichten bis mittleren Angstattacken: Man setzt die betroffene Person bei den ersten Anzeichen auf einen Stuhl, gießt Hopfentee auf, sagt der Person, sie soll auf den Tee blasen, bis die Flüssigkeit Trinktemperatur erreicht hat und zugleich den Dampf einatmen. Dann den Hopfentee langsam schluckweise trinken. Hier wirken verschiedene Faktoren zusammen: Blasen kontrolliert über die Lippenbremse den Atem, inhalierte flüchtige Hopfen-Inhaltsstoffe haben möglicherweise eine rasche beruhigende Wirkung. Ob peroral Wirkstoffe beim Trinken rasch genug effektiv sind, ist fraglich, der bittere Geschmack gibt aber einen guten Placebo-Effekt, der warme Tee beruhigt und eine überzeugende Bewältigungsstrategie wirkt ebenfalls günstig.



► **Abb. 1** Lavendelblüten fürs „Säckli“ können selbst geerntet werden. Für eine gezielte Wirkung sollte das Arzneimittel mit standardisiertem Lavendelöl eingesetzt werden. Quelle: Karin Witschi

Passionsblume

Wirkt leicht sedierend und leicht angstlösend. Als Extrakt zusammen mit Baldrian, Melisse und Pestwurz Bestandteil von Relaxane (leicht anxiolytisches Tagessedativum). Oder als hochdosiertes Monopräparat Pascoflair (CH: Valverde Beruhigung).

Lavendelblüten, Lavendelöl

Lavendelblüten als „Lavendelsäckli“ für unters Kopfkissen (► **Abb. 1**). Lavendelöl im Raum verdunsten lassen oder in ölicher Grundlage oder in Bodylotion gemischt zu Einreibungen. Lavendelöl 8 Tropfen gemischt in Kaffeerahm pro Vollbad als Entspannungsbad. Handmassage mit Mandelöl plus Lavendelölzusatz durch Angehörige zum Beispiel bei Patienten, die nicht bei Bewusstsein sind (Kontakt, Aufgabe für die Angehörigen). Lavendelöl peroral in Kapseln bei leichten generalisierten Angststörungen (Lasea).

Zitronenmelisse

Gehört in den Garten jeder Pflegeinstitution, damit man den Tee frisch als Abendtee einsetzen kann (für den Winter einfrieren).

Orangenblüte

Hat sich als beruhigender Orangenblütentee schweizweit in der Pflege durchgesetzt, obwohl es zur Wirkung keinerlei Studien gibt. Wirkt möglicherweise über die Duftebene im Sinne einer Aromatherapie, daher langsam schluckweise trinken.

Stimmungseinbrüche

Johanniskraut-Extrakte

(600–900 mg/Tag) wirken stimmungsaufhellend bei leichten und mittleren Depressionen – aber erst nach ca. 14-tägiger Einnahme. Während einer Chemotherapie mit Imatinib, Irinotecan oder Docetaxel sollte Johanniskraut wegen des bekannten Interaktionspotenzials nicht ange-

wendet werden. Der Johanniskraut-Inhaltsstoff Hyperforin beschleunigt in der Leber den Abbau gewisser Medikamentengruppen – daher generell Interaktionen beachten. Nicht jeder Stimmungseinbruch braucht Johanniskraut. Temporäre Verstimmungen eher nicht medikamentös behandeln. Trauer wird zwar nicht gestört durch Johanniskraut, ist aber nicht per se eine Indikation für eine stimmungsaufhellende, antidepressive Therapie, sondern ein Prozess, mit dem ein Verlust verarbeitet wird, der Zeit und mitmenschliche Unterstützung braucht.

Johanniskraut-Tinkturen sind bezüglich des Wirkstoffgehalts den Extrakt-Präparaten deutlich unterlegen. Johanniskraut-Tee hält besser mit, unterliegt aber möglicherweise größeren Wirkstoffschwankungen.

Übelkeit und Erbrechen

Ein Versuch mit Heilpflanzenanwendungen kann sich lohnen:

Ingwerwurzelstock

in Form von Zintona Kapseln, 2 Kapseln à 250 mg Ingwerpulver eine Stunde vor der zu erwartenden Übelkeit, dann alle 4 Stunden 2 Kapseln. Auch Ingwertee kann versucht werden.

Iberogast

ist ein flüssiges Kombinationspräparat mit Schleifenblumenkraut und weiteren Pflanzen; es fördert die Magenmotilität und wirkt daher ähnlich wie Metoclopramid (Paspertin) als Prokinetikum.

Pfefferminztee

eingefroren zu Eiswürfeln, die gelutscht werden.

Cannabis-Präparate

s. Beitrag Sandra Pittl und Daniela E. Eigenmann (S. 152 bzw. <https://doi.org/10.1055/a-2792-5136>).

Hand-Fuß-Syndrom

Leinsamen-Bäder

lindern das schmerzhafte Hand-Fuß-Syndrom – eine Begleiterscheinung bestimmter Chemotherapeutika: Bei chemotherapiebedingt rissigen, geröteten oder entzündeten Füßen oder Händen 5 Esslöffel geschroteten Leinsamen in 2–3 Liter Wasser ca. 5 min aufkochen und Hände bzw. Füße in der angenehm temperierten Flüssigkeit baden, sobald es etwas abgekühlt ist; danach nicht abwaschen, sondern nur mit Tela-Papier abwischen. Die Schleimstoffe bilden eine Schutzschicht.

Durchfall Flohsamen

sind bekannt als Mittel gegen Verstopfung. Mit viel Wasser eingenommen quellen die Schleimstoffe und wirken mild abführend. Flohsamen können aber mit wenig Wasser genommen den Stuhl eindicken und dadurch gegen Durchfall helfen. Es geht dabei nicht um akute infektiöse Durchfälle. Bei Durchfällen im Zusammenhang mit Tumorerkrankungen sehen wir gute Wirkungen. Prof. Karin Kraft vom Lehrstuhl für Naturheilkunde an der Universität Rostock beschreibt in der Zeitschrift für Phytotherapie (Nr. 4/2013) eine kleine randomisierte Studie, in der die Inzidenz und Intensität von Durchfällen im Rahmen von Bestrahlungen der Beckenregion durch Einnahme von Flohsamenschalen signifikant reduziert wurden [2]. Flohsamenschalen enthalten mehr Schleim als die ganzen Flohsamen und binden daher mehr Wasser. Man gibt die Flohsamen einschleichend und passt Dosierung und Wassermenge der Stuhlkonsistenz an: Dünnerer Stuhl = weniger Wasser direkt mit den Flohsamen, dickerer Stuhl = mehr Wasserzugabe.

Flohsamen sind auch Bestandteil verschiedener Präparate, die in Pflegeinstitutionen vorhanden sind (z. B. Laxiplant, Metamucil, Agiolax mite).

Strahlendermatitis

Eine Phase-III-Studie untersuchte, ob sich eine Ringelblumensalbe zur Vorbeugung von akuten Hautveränderungen unter Bestrahlung eignet. Die Radioonkologen aus Lyon randomisierten Patientinnen, die nach einer Brustkrebsoperation eine Bestrahlung bekommen sollten, auf ein Dermatum mit Trolamin oder Ringelblumenextrakt. Das Präparat sollte nach jeder Bestrahlung auf die betroffenen Areale aufgetragen werden. Eine akute Hauttoxizität zweiten Grades oder höher erlitten in der Ringelblumen-Gruppe mit 41 % signifikant weniger Frauen als unter Trolamin (63 %). Neun Patientinnen, die das Ringelblumenpräparat anwandten (7 %), jedoch 20 (20 %) aus der Trolamingruppe entwickelten eine Reaktion Grad 3. Der Schutzeffekt der Ringelblumensalbe war klinisch relevant [3] (► Abb. 2).

Nässende Hautentzündungen (z. B. Intertrigo)

Schwarztee-Auflagen

bewähren sich bei nässenden Hautentzündungen, insbesondere in Hautfalten (Intertrigo): Dreimal täglich 20 min aufliegen. Der Schwarztee muss mindestens 10 min lang ziehen, damit die Gerbstoffe sich ausreichend lösen. Die Schwarztee-Anwendung ist bei nässenden Hautentzündungen nicht nur wirksam, sondern auch außerordentlich preiswert und in jeder Institution verfügbar.



► **Abb. 2** Zubereitungen aus Ringelblumenblüten für die topische Anwendung wirken u. a. gegen Strahlendermatitis. Quelle: Karin Witschi

Exkurs: Anmerkungen zu evidenzbasierter Medizin (EbM) und Phytotherapie

Evidenzbasierte Medizin ist ein wertvolles Werkzeug, um wirksame von unwirksamen Behandlungsmaßnahmen zu unterscheiden. Die EbM ist zu Recht skeptisch gegenüber Anekdoten und Einzelfallberichten. Meine Beispiele mit dem Schwarztee bei nässenden Hautentzündungen und dem Hopfentee bei Angstattacken fallen in diese Kategorie. In der Phytotherapie gibt es Bereiche, die gut mit Studien und Metaanalysen abgedeckt sind – und solche, in denen Studien und Metaanalysen fehlen oder allenfalls Pilotstudien vorliegen. Das hat u. a. damit zu tun, dass Forschungsgelder für klinische Studien hauptsächlich dort investiert werden, wo patentierte Produkte zu erwarten sind, die den Aufwand wieder einspielen – in der Phytotherapie also v. a. patentierbare Pflanzenextrakte. Preiswerte, nicht patentierbare Maßnahmen wie der erwähnte Schwarztee-Umschlag und die Hopfen-Anwendung werden es deshalb im Sinne der EbM wohl nie in eine höhere Evidenzstufe schaffen. Und bei komplexen Interventionen wie der Hopfen-Anwendung wird es nicht möglich sein zu klären, welcher Anteil an der Wirkung auf Inhaltsstoffe zurückgeht und welcher Anteil auf Kontextfaktoren.

Meiner Ansicht nach sollte jeweils sorgfältig entschieden werden, in welchen Bereichen EbM das maßgebende Kriterium sein soll. Daneben sollte es jedoch Raum geben für einfache, kostengünstige, risikofreie Maßnahmen, die sich mit fundierten Argumenten begründen lassen und die mit Augenmaß, Fachwissen und gesundem Menschenverstand angewendet werden. Dabei ist Transparenz entscheidend: Es soll offenliegen, ob und wie fundiert eine Maßnahme durch Studien gestützt ist.

Also JA zu evidenzbasierter Medizin, aber nicht als einzigem, ausschließendem Entscheidungskriterium. Das gilt für die Palliative Care in besonderem Maß, weil hier die Lebensqualität ein zentrales Kriterium ist. Die Wirksamkeit

vieler Kontextfaktoren lässt sich zudem auf einer psychologischen Ebene durchaus mit wissenschaftlichen Argumenten begründen. Wir surfen hier also keineswegs in esoterischen Gefilden und es geht nicht um Beliebigkeit. Die Rede vom „gesunden Menschenverstand“ mag zwar oft von „Schwurblern“ missbraucht werden, doch gibt es neben den evidenzbasierten Maßnahmen in manchen Bereichen auch Interventionen, die man durchaus als „GMV-basiert“ bezeichnen könnte, wenn sie sorgfältig begründet werden.

Ritual, Zuwendung & Co. als wertvolle Kontextfaktoren nutzen

Mit Heilpflanzenanwendungen lassen sich eine Reihe von erwünschten Nebenwirkungen in Behandlung und Pflege integrieren:

- Heilpflanzenanwendungen ermöglichen eine ritualisierte Form von Zuwendung.
- Manche Heilpflanzenanwendungen eignen sich zur Instruktion von Angehörigen, die damit ihren Liebstem etwas Gutes tun können.
- Heilpflanzenanwendungen können zur Tagesstrukturierung beitragen.
- Heilpflanzenanwendungen bieten Pflegenden und Behandelnden oft eine gute Basis für Kommunikation und damit eine weitere Variante für den Zugang zu Patientinnen und Patienten.
- Heilpflanzenanwendungen können bei manchen Patientinnen und Patienten an biografische Erfahrungen anknüpfen, wodurch sich in ungewohnten, ängstigenden Situationen eine Prise Vertrautheit integrieren lässt.
- Mit Heilpflanzenanwendungen gewinnen Patientinnen und Patienten in Situationen, in denen sie sich mehr oder weniger einem „Therapieregime“ ausgeliefert fühlen, ein Stück Einfluss auf die Behandlung zurück.

Heilpflanzenanwendungen in die Palliative Care integrieren

Wie gelingt die Integration von Heilpflanzenanwendungen in die Palliative Care?

Erste Voraussetzung ist die fundierte Weiterbildung zuständiger Fachpersonen aus Medizin und/oder Pflege. Angesehenes und oberflächliches Wissen reicht nicht, um Heilpflanzenanwendungen gegenüber MedizinerInnen, Pflegedienstleitungen, PatientInnen und Mitarbeitenden zu vermitteln und zu begründen. Gegenüber dem etablierten medizinischen System braucht es eine kooperative Grundhaltung und ein selbstbewusstes Auftreten basierend auf Kompetenz, verbunden aber auch mit selbstkritischer Reflexion der Grenzen phytotherapeutischer Anwendungen.

Darüber hinaus geht es darum, die Institutionen für ein Phytotherapiekonzept zu gewinnen. Um Heilpflanzenanwendungen nachhaltig und professionell einzusetzen, braucht es ein Konzept mit Standards und mit entsprechender Schulung von Mitarbeitenden.

Und weil es sich dabei um ein Stück Pionierarbeit handelt, sind Vernetzung und Erfahrungsaustausch wertvoll zwischen Pflegenden, die Heilpflanzenanwendungen integrieren – damit das Rad nicht in jeder Institution von Neuem erfunden werden muss.

FAZIT

Fundierte Heilpflanzenanwendungen sind eine sinnvolle Ergänzung in der Palliative Care und sie verbinden Pflege, Medizin und Naturheilkunde.

Interessenkonflikt

Der Autor bildet unter anderem Pflegefachleute in Phytotherapie aus.

Korrespondenzadresse

Martin Koradi
Ida-Sträuli-Strasse 69
8404 Winterthur
Schweiz
koradi@phytotherapie-seminare.ch

Literatur

- [1] Blaschek W, Hrsg. Wichtl – Teedrogen und Phytopharmaka. 6. Aufl. Stuttgart: Wiss. Verlagsges. 2016: 651–653
- [2] Murphy J, Stacey D, Crook J et al. Testing control of radiation-induced diarrhea with a psyllium bulking agent: a pilot study. *Can Oncol Nurs J* 2000; 10: 96–100. DOI: 10.5737/1181912x10396100
- [3] Pommier P, Gomez F, Sunyach MP et al. Phase III randomized trial of *Calendula officinalis* compared with trolamine for the prevention of acute dermatitis during irradiation for breast cancer. *J Clin Oncol* 2004; 22: 1447–1453. DOI: 10.1200/JCO.2004.07.063

Bibliografie

Zeitschrift für Phytotherapie 2026; 47: 173–177
DOI 10.1055/a-2850-3551
ISSN 0722-348X
© 2026. Thieme. All rights reserved.
Georg Thieme Verlag KG, Oswald-Hesse-Straße 50,
70469 Stuttgart, Germany