

# NICHT MEHR STÄNDIG erkältet!

Heilpflanzen und Rezepturen für die Behandlung  
der **LYMPHATISCHEN DIATHESE** bei Kindern.

Helga Ell-Beiser



Foto: © Fotolia/Pavel Losevsky

**ZU ZEITEN DER TUBERKULOSE** als „Skrofulose“ gefürchtet, steht die lymphatische Diathese bei Kindern und Heranwachsenden bis heute für eine angeborene Krankheitsbereitschaft – insbesondere mit Infekt- und Entzündungsneigung von Haut, Schleimhäuten und lymphatischem System. So schreibt der Naturheilkundler Joachim Broy (1921–2003): „Die Skrofulose steht nicht mehr in den Lehrbüchern, sitzt aber dennoch in unseren Wartezimmern.“ Heute spricht man überwiegend von Infektanfälligkeit.

## Atemwege und Lymphorgane im Dauerstress

Die lymphatische Diathese entwickelt sich meist als physiologische Reaktion des lernenden Immunsystems in den ersten Lebensmonaten und persistiert häufig bis zur Pubertät, mitunter auch darüber hinaus. Die ersten Hautreaktionen können schon beim Säugling in Form von Milchschorf, Windeleczem oder nässender Dermatitis auftreten. Später besteht eine Tendenz zu trockenen Ekzemen, Neurodermitis, Seborrhoe und Urtikaria. Am deutlichsten zeigen sich rezidivierende Atemwegsentzündungen im Bereich von Nasen(neben)höhlen, Rachen, Tonsillen, (Mittel-)Ohr, Kehlkopf und Bronchien. Die betroffenen Kinder leiden daher übermäßig unter Schnupfen, Husten, Schluck- und Atembeschwerden, Ohren- und Bauchschmerzen. Sie durchlaufen pro Jahr mehr als acht Infekte, sind über Monate nicht symptomfrei und entwickeln sich manchmal verzögert.

## Leitsymptom: Tastbar vergrößerte Lymphknoten

Beim lymphatischen Kind kann man insbesondere eine Hyperplasie und Entzündungsbereitschaft des lymphatischen Apparats beobachten, mit tastbar vergrößerten

## KURZ GEFASST

- 1 *Lymphatische Diathese zeigt sich vorwiegend durch erhöhte Entzündungsbereitschaft und Infektanfälligkeit im Bereich von Atemwegen, Haut und Schleimhäuten.*
- 2 *Im Fokus der Konstitutionstherapie stehen Stoffwechsel, lymphatisches System, Haut, Atemwege und Immunsystem.*
- 3 *Pflanzen mit Bezug zum Lymphsystem lassen sich als Tinkturen, Tees und Fertigdarzneimittel anwenden.*

Anwendung helfen Waschungen und (Teil-)Bäder, die sich auch bei Milchschorf bewährt haben.

### REZEPTUR

#### Walnussblätter-Rezepturen

##### Entzündungslindernder Lymphtee

- Juglandis folium (Walnussblätter) 25.0
- Violar tricoloris herba (Stiefmütterchenkraut) 25.0
- Bellidis flos (Gänseblümchenblüten) 25.0
- Calendulae flos (Ringelblumenblüten) 25.0

M.f.spec. D.S.: 1 TL mit 150 ml heißem Wasser übergießen, bedeckt 10 min ziehen lassen und abgießen; 2–4 Tassen tgl. über den Tag verteilt trinken.

##### Blutreinigungstees

- Juglandis folium (Walnussblätter) 40.0
- Urticae folium (Brennnesselblätter) 40.0
- Violar tricoloris herba (Stiefmütterchenkraut) 20.0
- Foeniculi fructus (Fenchelfrüchte) 20.0

M.f.spec. D.S.: 1 TL mit 150 ml heißem Wasser übergießen, bedeckt 5 min ziehen lassen und abgießen. 2–4 Tassen tgl. über den Tag verteilt trinken.

##### Lymphtinktur gegen Infektanfälligkeit

- Juglans Ø
- Pelargonium sidoides (Umckaloabo®) aa ad 40.0

M.f.tinct. D.S.: 3 × tgl. 10 Tr. verdünnt in Wasser über 3 Monate einnehmen.

ten, oftmals druckschmerzhaften Lymphknoten. Diese betrifft auch Tonsillen (Hyperplasie, Entzündung), Milz (Hyperplasie) und Blinddarm (Entzündung). Viel zu oft werden in der Folge unnötige Mandel- oder Blinddarmentfernungen vorgenommen, was den akuten Prozess häufig in einen chronischen überführt. Dies gilt auch für die immer noch verbreitete Gabe von Antibiotika.

Typisch sind auch vergrößerte Nasenpolypen, eine verstopfte Nase mit Mundatmung, daraus folgend auch Mittelohrentzündungen, Paukenhöhlenergüsse und Sinusitiden durch Sekretstau. Zudem kann es zu Gebiss- und Kieferfehlstellungen (Cranio-mandibuläre Dysfunktion, DHZ 3/2013, S. 18–22) kommen, da die Kieferentwicklung des Kindes eine freie Nasenatmung erfordert. Auch Allergien (DHZ 1/2013) lassen sich teilweise auf eine lymphatische Disposition zurückführen.

### Konstitutionstherapie: Umstimmung statt Downregulation

Viele lymphatische Kinder haben bereits einen meist erfolglosen Behandlungsmarathon mit Fiebersenkern, Hustenmitteln, Nasentropfen, Antibiotika und Glukokortikoiden hinter sich. Damit sich jedoch aus einer vorübergehenden Entzündungsbereitschaft keine chronische Erkrankung entwickelt, ist eine immunregulative Therapie erforderlich. Bei einer phytotherapeutischen Konstitutionstherapie dauert es je nach Mittel ca. 4–12 Wochen, bis eine Umstimmung eintritt. Sie kann zweimal jährlich wiederholt werden. Unterstützt wird sie durch regulierende Einflüsse der Lebensweise, insbesondere Tageslicht, frische Luft, Kältereize, regelmäßige Bewegung und vollwertige, individuell bekömmliche Ernährung.

Die beschriebenen Rezepturen eignen sich grundsätzlich für Kinder, aber ebenso für Jugendliche und Erwachsene bei einer Anwendung von bis zu sechs Wochen. Dabei ist eine altersentsprechende Dosierung zu beachten.

### Lymphpflanzen als Stoffwechselmediatoren

Eine der wichtigsten Pflanzen zur Umstimmung ist die vor allem aus der Homöopathie bekannte Braunwurz (*Scrophularia nodosa*), deren Kraut und Wurzel auch phytotherapeutisch verwendet werden.

Alte Pflanzenheilkundler erkannten in den langen, dünnen Wurzeln mit ihren knötchenförmigen Verdickungen die Signatur des Lymphsystems. In der Tat entfaltet die Braunwurz auf dieses eine anregende Wirkung. Sie wirkt zudem entzündungshemmend, leicht harntreibend, tonisierend, lymphabfluss- und stoffwechselfördernd. Sie kann über mehrere Wochen gegeben werden, wobei aufgrund der enthaltenen Herzglykoside eine Überdosierung zu vermeiden ist. In der Praxis kommen vorwiegend phytotherapeutische und homöopathische Fertigpräparate zur Anwendung, z. B. *Scrophularia nodosa* Ø, *Scrophularia Similiaplex*® (Fa. Pascoe), darin sind *Scrophularia* Ø, *Thuja* Ø, *Thuja D 6*, *Phytolacca D 4*, *Stibium sulf. D 12*, *Arsenicum D 12* sowie *Mercurius D 14* enthalten.

### REZEPTUR

#### Stoffwechselfördernde Braunwurz-Zubereitungen

##### Stoffwechseltee

- Calendulae flos (Ringelblumenblüten) 20.0
- Meliloti herba (Honigkleekraut) 40.0
- Scrophulariae herba (Braunwurzkraut) 20.0
- Taraxaci radix (Löwenzahnwurzel) 20.0

M.f.spec. D.S.: 1 TL mit 150 ml heißem Wasser übergießen, bedeckt 5 min ziehen lassen und abgießen; 2–4 Tassen tgl. über den Tag verteilt trinken.

##### Scrophularia-Sirup (stoffwechselfördernd)

- Scrophularia nodosa Ø (Braunwurz Ø) 20.0 (bei zarten Kindern) 10.0
- Abrotanum Ø (Eberraute Ø) 20.0 (bei zarten Kindern) 10.0
- Rubi idaei sirupus (Himbeersirup) ad 150.0

M.f.sirup. D.S.: 3 × tgl. 1 TL.

Schon der Schweizer Kräuterpfarer Johann Künzle (1857–1945) beschrieb die Blätter der Walnuss (*Juglans regia*) als blutreinigendes Mittel. Bei Infektanfälligkeit, kindlichen Dermatosen und Akne verordnet man über mehrere Wochen tgl. 2–3 Tassen Tee. Ergänzend zur inneren

## Hautpflanzen von Gundermann bis Storchenschnabel

Das Kraut des Ackerstiefmütterchens (*Viola tricolor*) kommt vor allem bei Dermatosen (Milchschorf, Ekzeme, Windeldermatitis) und juveniler Akne zur Anwendung, z. B. zusammen mit dem Gänseblümchenblüten (*Bellis perennis*) als mildes Haut-, Husten- und Blutreinigungsmittel in Form eines Haut-Tees: Beide Zutaten zu gleichen Teilen mischen, 1 EL mit 1 l warmem Wasser übergießen, über Nacht ziehen lassen und abgießen, über den Tag verteilt trinken.

Bei lymphatischer Diathese empfiehlt sich eine Teemischung aus Braunwurz- und Stiefmütterchenkraut zu gleichen Teilen als Aufguss: 1 TL auf 150 ml Wasser 5 min. heiß ziehen lassen, 2- bis 3-mal tgl. Bei Säuglingen kann der Tee über einen Zeitraum anstelle von Wasser zur Nahrungszubereitung verwendet werden, jeweils über 4–8 Wochen.

Durch ihren hohen Gerbstoffgehalt und gute Verträglichkeit eignet sich die Rinde der Eiche (*Quercus robur*) ausgezeichnet als äußerliches Lymphmittel bei hartnäckigen Dermatosen wie Ekzemen, Ausschlägen oder schlecht heilenden Entzündungen, beim Säugling beginnend mit der Windeldermatitis.

Die Blüten der Ringelblume (*Calendula officinalis*) finden sich als Lymphmittel in vielen Fertigpräparaten zur inneren Anwendung, z. B. Lymphdiaral® Tr./Tbl. (Fa. Pascoe). Aber auch äußerlich dienen sie nicht nur zur Heilung von Hautreizungen aller Art, sondern ebenfalls als Lymphmittel, z. B. Lymphdiaral® Drainagesalbe (Fa. Pascoe), mit *Colchicum D 4*, *Conium D 2*, *Calendula* ∅, *Hydrargyrum bijodatatum*

### REZEPTUR

#### Adstringierendes Haut-Lymph-Bad

- *Juglandis folium* (Walnussblätter) 10.0
  - *Quercus cortex* (Eichenrinde) 10.0
- M.f.spec. D.S.: Die Mischung mit 1 l Wasser aufkochen, 10 min ziehen lassen, abgießen und dem Badewasser zugeben.

D 5, *Stibium sulfuratum nigrum D 2*. Bei stark geschwollenen Lymphknoten morgens und abends über einen längeren Zeitraum einmassieren.

Gundermann (*Glechoma hederacea*), auch Gundelrebe genannt, wirkt stoffwechselregulierend und entzündungshemmend. Mit seinen Bitter- und Gerbstoffen, Saponinen und ätherischen Ölen kommt das Kraut (*Glechomae herba*) überall dort zum Einsatz, wo eitrig-prozesse oder „verunreinigte“ Lymphe eine Rolle spielen.

Der Storchenschnabel (*Geranium robertianum*) wirkt neben seinen fruchtbarkeitsfördernden Eigenschaften entgiftend und wird daher ebenfalls als Haut-Lymphmittel angewandt. Die betroffenen Hautstellen werden tgl. 20 min in Storchenschnabeltee gebadet und innerlich durch einen Ekzemtee oder *Robertianum*-tropfen unterstützt. Verwendet werden Kraut und Wurzel, als Fertigarzneimittel die Urtinktur *Geranium robertianum* ∅ (Fa. Ceres).

### REZEPTUR

#### Entzündungshemmendes Haut-Bad

- *Glechomae herba* (Gundelrebenkraut) 40.0
  - *Bellidis flos* (Gänseblümchenblüten) 10.0
  - *Calendulae flos* (Ringelblumenblüten) 10.0
  - *Violae tricoloris herba* (Stiefmütterchenkraut) 10.0
- M.f.spec. D.S.: Mischung mit 1 l heißem Wasser aufgießen, 15 min ziehen lassen, abseihen und zum Vollbad geben.

### REZEPTUR

#### Storchenschnabel-Rezepturen

##### Ekzemtee

- *Geranii robertiani herba* (Storchenschnabelkraut) 20.0
  - *Juglandis folium* (Walnussblätter) 20.0
  - *Violae tricoloris herba* (Stiefmütterchenkraut) 20.0
  - *Bellidis flos* (Gänseblümchenblüten) 20.0
  - *Urticae folium* (Brennnesselblätter) 20.0
- M.f.spec. D.S.: 1 TL mit 150 ml heißem Wasser übergießen, bedeckt 7 min ziehen lassen und abgießen. 3 Tassen tgl. über den Tag verteilt trinken.

##### Robertianumtropfen (bei Ekzemen)

- *Tinct. Geranii robertiani* 20.0
  - *Tinct. Violae tricoloris* 20.0
  - *Tinct. Taraxaci* 20.0
  - *Tinct. Scrophulariae nodosae* 20.0
- M.f. tinct. D.S.: 3 × tgl. 1 Tr. pro Lebensjahr in wenig Wasser verdünnt vor dem Essen einnehmen.

Johann Künzle schrieb: „Ewig kränkelnde Leute, Leute mit Flechten und Ausschlägen, die Skrofulösen und Bleichsüchtigen sollten den Bärlauch verehren wie Gold.“ Tatsächlich besitzt Bärlauch (*Allium ursinum*) eine reinigende Wirkung auf den gesamten Organismus. Neben der frischen Pflanze und Frischpflanzenpresssaft (Fa. Schoenenberger) wird die Urtinktur, z. B. *Ceres Allium ursinum* ∅ (1–3 × tgl. 2–5 Tr.), verwendet.



Foto: © Tim UR/Fotolia.com



## Freie Atemwege durch Lymphpflanzen

Die im Huflattich (*Tussilago farfara*) enthaltenen Wirkstoff, unter anderem auch Schleimstoffe, machen ihn vor allem bei reagiblen Atemwegen zu einem der wirksamsten Hustenmittel. Als Konstitutionsbehandlung empfiehlt sich im Frühjahr und Herbst eine sechswöchige Kur mit Frischpflanzenpresssaft, je nach Alter 3 × tgl. 1–3 TL. Die Blätter und mehr die Blüten des Huflattichs enthalten Pyrrolizidinalkaloide, weshalb die Pflanze eigentlich nicht für eine Kur verwendet werden sollte. Die Firma Schoenenberger verwendet für den Frischpflanzenpresssaft eine pyrrolizidinfreie Züchtung.

Auch der auswurfördernde Thymian (*Thymus vulgaris*) sollte bei Beteiligung der Luftwege nicht fehlen, insbesondere als Tee (Tagesdosis 4–6 g Droge oder 1–3 × tgl. 1–2 g Fluidextrakt). Auch die äußerliche Anwendung des Aufgusses als Badezusatz oder Umschlag sowie Einreibungen mit dem verdünnten ätherischen Öl eignen sich bei Schwäche und Infektanfälligkeit.

Der Salbeigamander (*Teucrium scordonia*) zählt zu den alten Tuberkulosepflanzen und hat sich als Teeaufguss besonders zur Konstitutionsbehandlung bewährt, vor allem bei chronisch rezidivierenden Atemwegserkrankungen: 3 × tgl. 1 Tasse über 4 Wochen, alternativ 1 × tgl. 1 Tasse über 12 Wochen.

## Pflanzen zur Umstimmung und Abwehrsteigerung

Zur allgemeinen Stärkung der Abwehr dient für Kinder ab 3 Jahren eine Früh-

jahrskur mit Frischpflanzenpresssäften. Diese haben den Vorteil, dass sie keinen Alkohol enthalten und verdünnt mit Apfelsaft oder Buttermilch problemlos eingenommen werden. Je nach Symptomatik werden Säfte aus Löwenzahn, Brennnessel oder Birke über einen Zeitraum von sechs Wochen verordnet.

Propolis, Kittharz der Honigbiene, stimuliert das Immunsystem und wird über vier Wochen als Urtinktur (z. B. Propolis Ø, Fa. Hanosan) eingenommen.

Die in Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*) und Meerrettich (*Armoracia rusticana*) enthaltenen Senfölglykoside wirken bakteriostatisch, unter anderem bei akut entzündlichen Atemwegserkrankungen und grippalen Infekten. Es kann Kindern ab 12 Jahren, z. B. Angocin Anti-Infekt® (Fa. Repha), bis zu 6 Wochen gegeben werden, darin enthalten sind Kapuzinerkresse und Meerrettich. Alternativ bietet sich Kapuzinerkresse auch als frisches Kraut oder (Ur-)Tinktur an, Meerrettich als Sirup (geraspelte Wurzel mit der doppelten Menge Honig über Nacht ziehen lassen und abfiltrieren) oder ebenfalls frisch gerieben.

Als immunstärkende Pflanze war der Durchwachsene oder Amerikanische Wasserdost bzw. Wasserhanf (*Eupatorium perfoliatum*) schon den Römern bekannt. Man verordnet ihn oftmals nach dem homöopa-

thischen Arzneibild. Bei ersten Anzeichen grippaler Infekte kann man auch eine Eupatoriumtinktur mit 3 × 10 Tr. tgl. gegeben, z. B. Contramutan® Tropfen (Fa. Klosterfrau), darin enthalten sind Echinacea ang., Aconitum D 4, Belladonna D 4, oder Toxiloges® Tr. (Fa. Dr. Loges), darin sind Echinacea ang., Baptisia, China, Bryonia D 4, Aconitum D 4 und Ipecacuanha D 4 enthalten.

Dieser Artikel ist online zu finden:  
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0034-1371494>



## HP Helga Eil-Beiser

Herrenstr. 12  
77948 Friesenheim  
E-Mail: [naturheilpraxis@eil-beiser.de](mailto:naturheilpraxis@eil-beiser.de)  
Seit 1997 in eigener Praxis, Autorin und Dozentin  
Schwerpunkte: Phytotherapie, Frauen- und Kinderheilkunde, Psychosomatik