



Heilkräuter, die gefährlich sein können - Kurkuma, Johanniskraut, Grüntee- Extrakt & Kava - Nebenwirkungen & was Sie unbedingt beachten sollten

Natürliche Kräuter können genauso wirksam sein wie OTC-Medikamente, aber das bedeutet nicht, dass sie ohne Risiken sind. Hier finden Sie heraus, welche Heilkräuter mehr schaden als nützen könnten. Viele Beschwerden – wie Muskelkater, ein schwaches Immunsystem, Schlafmangel und Angstzustände – können mit natürlichen Mitteln gelindert werden. Mehr als ein Drittel der amerikanischen Erwachsenen verwendet nach Angaben des National Institute of Health irgendeine Form von Komplementär- und Alternativmedizin (am häufigsten natürliche Nahrungsergänzungsmittel). Während pflanzliche Heilmittel in der westlichen Welt seit einiger Zeit immer beliebter werden, verwenden einheimische Kulturen seit Jahrhunderten natürliche Heilmittel. Moderne Kräuter sind im Allgemeinen weiterhin sicher, aber wir …



Natürliche Kräuter können genauso wirksam sein wie OTC-Medikamente, aber das bedeutet nicht, dass sie ohne Risiken sind. Hier finden Sie heraus, welche Heilkräuter mehr schaden als nützen könnten.

Viele Beschwerden – wie Muskelkater, ein schwaches Immunsystem, Schlafmangel und Angstzustände – können mit natürlichen Mitteln gelindert werden. Mehr als ein Drittel der amerikanischen Erwachsenen verwendet nach Angaben des National Institute of Health irgendeine Form von Komplementär- und Alternativmedizin (am häufigsten natürliche Nahrungsergänzungsmittel). Während pflanzliche Heilmittel in der westlichen Welt seit einiger Zeit immer beliebter werden, verwenden einheimische Kulturen seit Jahrhunderten natürliche Heilmittel. Moderne Kräuter sind im Allgemeinen weiterhin sicher, aber wir ernten oder konsumieren sie möglicherweise nicht wie unsere Vorfahren, wo es anfängt gefährlich zu werden. ((Link entfernt))

Die Pflanzenstämme, die gezüchtet werden, die Erntemethode und die Dosierung in der sie aufgenommen werden, sind nicht unbedingt die gleichen wie bei der ersten medizinischen

Verwendung der Pflanzen, erklärt Michael Tims, Ph.D. , akademischer Direktor des Kräuterprogramms an der Maryland University of Integrative Health. Da die FDA Kräuter als „Nahrungsergänzungsmittel“ einstuft, übernimmt sie nur die Verantwortung für die Regulierung der Sicherheit der einzelnen Inhaltsstoffe. Dies bedeutet, dass verfälschte Formeln nicht unbedingt so genau überwacht werden wie bei herkömmlichen verschreibungspflichtigen Medikamenten. (Quelle)

„Kräuter benötigen eine nachgewiesene Sicherheitsbilanz, damit die FDA ihre Verwendung genehmigen kann“, erklärt Tims. Für traditionelle Kräuter reicht ihre Verwendung über Tausende von Jahren als epidemiologischer Weg aus, um ihnen die GRAS-Auszeichnung („allgemein als sicher anerkannt“) der FDA zu verleihen oder nach dem Gesetz über Gesundheit und Bildung von Nahrungsergänzungsmitteln als „Kräuter im Handel“ anerkannt zu werden. Neue diätetische Inhaltsstoffe erfordern eine viel robustere Darstellung der Daten, um ihre Sicherheit zu beweisen, fügt er hinzu. Während die FDA die Sicherheit einzelner Inhaltsstoffe überwacht, liegt der größte Teil der Verantwortung für Sicherheit und Konformität beim Hersteller.

Das größere Problem: Einige Kräuter interagieren mit verschreibungspflichtigen und OTC-Medikamenten, worüber sich indigene Kulturen nie Sorgen machen mussten, sagt Tims. Während Kräuter Ihre Gesundheit erheblich verbessern können, können bestimmte Kombinationen schädliche Auswirkungen haben. Zum Beispiel fanden Forscher am Baylor College of Medicine kürzlich heraus, dass rund 5 Prozent der Menschen, die eine Ergänzung der Kräuter-Aristolochia einnehmen, die traditionell zur Steigerung des Sexualtriebs, zur Stärkung der Immunfunktion und zur Unterstützung der Menstruation eingesetzt wird, so schwerwiegende Nebenwirkungen haben wie Krebs der Nieren, Leber und Blase. Es liegt in der Verantwortung der Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln, diese Nebenwirkungen der FDA zu melden, damit sie ihre Haltung überdenken können. ((Link entfernt))

Glücklicherweise hat die FDA alle Produkte verboten, die das schädliche Aristolochia-Kraut enthalten können, sowie andere Pflanzen, die sich als giftig erwiesen haben. Die Autoren der Studie aus Baylor warnen jedoch davor, dass pflanzliche Heilmittel ein globales Gesundheitsrisiko darstellen, und tatsächlich gibt es in den USA noch eine Handvoll natürlicher Behandlungen, die gesundheitsschädlich sein können. Hier sind vier der größten Bedrohungen, auf die Sie achten sollten.

1. Heilkraut: Kava

Kava Wirkung & Anwendung

Dieses Kraut wird manchmal als „Rauschpfeffer“ bezeichnet und wird von den Polynesiern seit Jahrhunderten wegen seiner hypnotischen und beruhigenden Eigenschaften verwendet. Die westliche Welt erkannte in den 90er Jahren die Fähigkeit des Krauts, Stress, Angstzustände und Schlaflosigkeit zu lindern. Eine 2007 in *American Family Physician* veröffentlichte Studie empfahl die kurzfristige Anwendung von Kava bei mittelschweren Angststörungen. (Quelle)

Kava Nebenwirkungen

Mit zunehmender Beliebtheit des Krauts (oft als Getränk eingenommen) nahmen auch Berichte über Leberschäden zu – genug, dass Kanada und eine Handvoll europäischer Länder die Ergänzung Anfang der 2000er Jahre verboten haben. Die USA haben dies nie getan, und einige Länder wie Deutschland haben das Verbot inzwischen aufgehoben.

Was macht Kava gefährlich?

„Das Problem ist nicht unbedingt das Kraut selbst, sondern wie es verwendet wird und von der Tradition abweicht“, sagt Tims. Züchter und Produzenten begannen, schwarzen Kava zu verwenden, der leichter zu ernten war als die traditionelle weiße Sorte. Sie fingen an, Späne und Pflanzenteile zu verwenden, die

vorher nicht verwendet worden waren. und sie begannen, es auf eine nicht traditionelle Weise zu extrahieren, die sich weniger auf wasserlösliche Lipide konzentrierte und die Art und Weise veränderte, wie unser Körper das Kraut aufnimmt. Außerdem wurde die Pflanze mit einer solchen Geschwindigkeit aufgenommen, dass sie in Kombination mit anderen Faktoren wie Arzneimitteln und übermäßigem Alkoholkonsum die Leber der Menschen zerriss.

2. Heilkraut: Grüntee-Extrakt

Grüntee Extrakt Wirkung & Anwendung

Grüner Tee ist eines der besten Kräuter für Ihre Gesundheit. Zum größten Teil tragen die Antioxidantien im Getränk unter anderem dazu bei, das Risiko für Herzkrankheiten, Fettleibigkeit, Diabetes und Krebs zu verringern. Und die Popularität von Grüntee-Extrakt in Nahrungsergänzungsmitteln zur Gewichtsreduktion ist in den letzten Jahren in die Höhe geschossen. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Grüntee-Extrakt Nebenwirkungen

Das American College of Gastroenterology veröffentlichte 2014 eine Warnung, wonach das Kraut toxisch sein und tatsächlich Leberversagen verursachen kann, wenn die Ergänzungsform in einer hohen Dosis eingenommen wird. Das Kraut kann auch gefährlich sein, wenn es mit bestimmten Medikamenten wie Amphetaminen oder verschriebenen Medikamenten wie MAOI-Antidepressiva und Chinolon-Antibiotika kombiniert wird, die mit dem natürlichen Koffein im Extrakt interagieren, um Ihren Körper zu überstimulieren und Bluthochdruck, Nervosität und Kopfschmerzen zu erhöhen. (Quelle)

Was macht Grüntee-Extrakt gefährlich?

Es ist schwer zu wissen, da die potenziellen Probleme mit

grünem Tee zwar gemeldet wurden, die meisten jedoch nicht überprüft wurden. „Es gibt natürliche Unterschiede im Tee – ob er beispielsweise während der Monsunzeit geerntet wurde – sowie Unterschiede in der Art und Weise, wie er extrahiert wird“, sagt Tims. Das Problem könnte auch durch übermäßiges Koffein (der Tee enthält bereits einige, aber Gewichtsverlust-Ergänzungsmittel tragen häufig mehr zur Steigerung des Stoffwechsels bei) oder durch eine Überladung mit EGCG und anderen Katechinen verursacht werden, die dem Kraut seine entgiftende Kraft verleihen.

3. Heilkraut: Johanniskraut

Johanniskraut Wirkung & Anwendung

Johanniskraut ist ein hochwirksames natürliches Antidepressivum. Seine chemische Zusammensetzung fördert die Aufnahme wichtiger Neurochemikalien wie Serotonin, Dopamin und Noradrenalin.

Johanniskraut Nebenwirkungen

Das glücksverursachende Kraut ist auch dafür bekannt, die Wirksamkeit bestimmter verschreibungspflichtiger Medikamente zu verringern. Laut einer 2012 in *Planta Medica* veröffentlichten Studie sind mehr als 70 Prozent aller verschreibungspflichtigen Medikamente auf die eine oder andere Weise von Johanniskraut betroffen. Eine australische Studie aus dem letzten Jahr ergab außerdem, dass Johanniskraut manchmal ähnliche Nebenwirkungen verursachen kann wie Menschen, die Prozac einnehmen, nämlich Angstzustände, Panikattacken, Schwindel, Übelkeit und Blutdruckspitzen. ((Link entfernt), Quelle 2)

Was macht Johanniskraut gefährlich?

Johanniskraut bindet an Enzyme in der Leber, von denen einige die gleichen Enzyme sind, an die andere Medikamente binden. Diese Überkreuzung verändert die chemische Struktur

des zweiten Arzneimittels und schafft das Potenzial, dass Sie sehr schnell eine toxische Dosis erreichen oder umgekehrt niemals ein wirksames Niveau erreichen, erklärt Tims. Das häufigste Problem: Die Pflanze macht die Empfängnisverhütung weniger effektiv. Frauen, die sowohl Johanniskraut als auch orale Empfängnisverhütung einnehmen, berichten von einer Zunahme unregelmäßiger Blutungen und, was noch alarmierender ist, von einem Anstieg ungeplanter Schwangerschaften. ((Link entfernt), (Link entfernt))

4. Heilkraut: Kurkuma (Gelbwurz)

Kurkuma Wirkung & Anwendung

Die Extraktion dieser Wurzel erfolgt sowohl aufgrund ihrer entzündungshemmenden Eigenschaften zur Linderung von Problemen wie Verstopfung als auch aufgrund ihrer antimikrobiellen Eigenschaften zur Vorbeugung von Infektionen mit Erkältung und oberen Atemwegen. Wenn Sie glauben, dass Sie es noch nie eingenommen haben, überprüfen Sie Ihr natürliches Allergiemedikament – Gelbwurzel wird häufig mit Echinacea formuliert.

Kurkuma (Gelbwurz) Nebenwirkungen

Während das Kraut Infektionen hervorragend bekämpft, verringert es auch die Aktivität von zwei Hauptenzymen, die Ihrem Körper helfen, Toxine und Medikamente zu entfernen, CYP3A4 und CYP2D6, gemäß der oben genannten Studie von *Planta Medica*. Außerdem warnt die Cleveland Clinic, dass Gelbwurzel den Blutdruck beeinflussen und das Blutungsrisiko erhöhen kann, wenn Sie blutverdünnende Medikamente wie Warfarin einnehmen. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Was macht Kurkuma gefährlich?

Das Kraut kann beeinflussen, wie schnell Ihr Körper Wirkstoffe von Medikamenten und anderen Kräutern verarbeitet und

entfernt. Eine 2008 in *Molecular Nutrition & Food Research* veröffentlichte Studie ergab, dass dieses Mittel diese Enzyme so stark beeinflusst, dass die Forscher Menschen empfehlen, die sich auf verschreibungspflichtige Medikamente beschränken, die durch CYP2D6 metabolisiert werden, wie Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRIs), Betablocker, Opiate und Antiarrhythmika. ((Link entfernt))

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki