

## Teufelskralle (Harpagophytum procumbens)



Die Teufelskralle verdankt Ihren ungewöhnlichen Namen, weil sie sich durch ihre Widerhaken an Tieren festklammert. Durch diese Art der Verbreitung ist der Bestand gesichert.

Die Teufelskralle blüht nur für kurze Zeit in leuchtendem Hellrosa bis Purpurrot und entwickelt Triebe, die bis zu 1,5 m lang werden und in Bodennähe verlaufen.

Die Afrikanische Teufelskralle ist im südlichen Afrika beheimatet. Die mehrjährige, niederliegende, krautige Pflanze besiedelt sandige Steppeeregionen und lichte Stellen der

Baumsavanne.

Um die extremen Trockenzeiten dieser Gebiete zu überdauern, sterben die oberirdischen Pflanzenteile ab. Das tief liegende und weit verzweigte Wurzelsystem, bestehend aus einer dicken Wurzel und etlichen Seitenwurzeln dient als Speicher für Wasser und Nährstoffe.

Aus den bis sechs Zentimeter großen, rotvioletten Blüten entwickeln sich Kapsel Früchte mit mehreren armartigen Auswüchsen, die sich nach dem Aufspringen der Früchte krallenartig aufspreizen und stark verholzen. Von diesen eigenartigen Früchten leiten sich der lateinische (griechisch "harpagos" = Enterhaken) und deutsche Gattungsname (Teufelskralle) der Pflanze ab.



Die Medizinmänner in den indigenen Stämmen der Kalahari verwenden die Teufelskralle schon seit Menscheitsgedenken gegen Gelenkschmerzen, Rheuma, Arthrose und andere Gelenkkrankheiten werden mit ihr schon seit Jahrtausenden erfolgreich behandelt. Mit ihrer Hilfe ließen sich die Beweglichkeit älterer Jäger bewahren, so dass sie länger an der Gruppenjagd teilnehmen konnten. Damit konnten die jüngeren Jäger länger von der Erfahrung der älteren profitieren, was die Menschheit in ihren Anfängen enorm unterstützt hat. So gesehen, ist die Teufelskralle ein bislang vergessener Faktor in der Entwicklung der Menschheit.

Kurzfilm auf Youtube, zur **Teufelskralle**: <https://www.youtube.com/watch?v=0tOcpgl27gU>

### Inhaltsstoffe

Die Teufelskralle hat verschiedene Wirkstoffe, die für ihre entzündungshemmenden und schmerzlindernden Eigenschaften bekannt sind. Die wichtigsten Wirkstoffe in der Teufelskralle sind:

1. Harpagosid: Harpagosid ist ein Iridoide-Glykosid und der Hauptwirkstoff der Teufelskralle. Es hat entzündungshemmende und analgetische Eigenschaften, die zur Linderung von Schmerzen und Entzündungen bei verschiedenen Erkrankungen wie Arthrose, rheumatischen Beschwerden und Muskelschmerzen beitragen können.
2. Harpagid und Procumbid: Harpagid und Procumbid sind ebenfalls Iridoide-Glykoside und kommen in geringeren Mengen in der Teufelskralle vor. Sie haben ähnliche entzündungshemmende und schmerzlindernde Eigenschaften wie Harpagosid.
3. Flavonoide: Teufelskralle enthält Flavonoide, die antioxidative und entzündungshemmende Wirkungen haben. Sie können zur Linderung von Schmerzen und Entzündungen beitragen und die allgemeine Gesundheit fördern.
4. Phenylpropanoide: Diese Verbindungen sind in vielen Pflanzen vorhanden und können entzündungshemmende, antioxidative und antimikrobielle Eigenschaften besitzen.
5. Triterpene und Sterole: Triterpene und Sterole sind in vielen Heilpflanzen enthalten und können entzündungshemmende, schmerzlindernde und immunmodulierende Wirkungen haben.

Die Wirkstoffe der Teufelskralle sind hauptsächlich in den Speicherwurzeln der Pflanze enthalten. Die Wurzeln werden getrocknet und zu Pulver verarbeitet, bevor sie in verschiedenen Darreichungsformen wie Tabletten, Kapseln, Tinkturen oder Tees angeboten werden. Durch die Verwendung der getrockneten Wurzeln lassen sich die Wirkstoffe besser extrahieren und konzentrieren, wodurch die medizinischen Eigenschaften der Teufelskralle optimal genutzt werden können.

## Anwendung

Der Extrakt aus den Teufelskrallenwurzeln wirkt schmerzstillend, auch stark entzündungshemmend und abschwellend. Deshalb eignet er sich besonders zur Behandlung rheumatischer Beschwerden wie Arthrose, eine chronisch schmerzhafte Abnutzung der Gelenksknorpel, sowie anderen degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparats. Diese Heilpflanze schützt die Knorpel und kann dabei helfen, die Menge verordneter Schmerz- und Rheumamittel zu verringern. Damit ist Betroffenen gleich doppelt geholfen, denn die Teufelskralle ist **frei von Nebenwirkungen**.

Neueren klinischen Studien zufolge verschafft sie auch Linderung bei verschiedenen Arten von Rückenschmerzen, Weichteilrheumatismus, und Nervenschmerzen. In Europa wird die Pflanze volksmedizinisch bei Alterserscheinungen, Gicht, Arthritis und verschiedenen Stoffwechselerkrankungen eingesetzt.

**Arthrose und Gelenkschmerzen** <sup>8)</sup>: Arthrose ist eine degenerative Gelenkerkrankung, die durch den Verschleiß von Knorpel und Knochen gekennzeichnet ist. Die entzündungshemmenden und analgetischen Eigenschaften der Teufelskralle können Schmerzen und Steifheit in den Gelenken lindern und die Beweglichkeit verbessern. Studien haben gezeigt, dass die Einnahme von Teufelskralle die Symptome von Arthrose reduzieren und die Lebensqualität der Betroffenen verbessern kann.

## Teufelskralle gegen Rheuma

Gegen rheumatische Beschwerden ist die Teufelskralle sowohl bei innerlicher wie bei äußerlicher Anwendung sehr wirksam. Die Therapieerfolge bei Rheuma und Rückenschmerzen sind belegt: Gleichgültig, ob der Extrakt der Teufelskralle als Salbe aufgetragen oder als Pille geschluckt wird, ist eine heilsame Wirkung stets feststellbar. Interessant an dem afrikanischen Naturheilmittel ist vor allem sein dualer Effekt: Es wirkt sowohl hemmend gegen Rückenschmerzen als auch gegen rheumatische Beschwerden aller Art. Jedoch braucht die afrikanische Teufelskralle ca. 3 – 12 Wochen, bis sie ihre Heilsame Wirkung vollständig entfaltet.

## Teufelskralle gegen Sehnenentzündung

Bei Sehnenentzündung, Muskel- und Gelenkschmerzen ist die afrikanische Teufelskralle ein gutes Heilmittel. Sie hat vor allem dann nachhaltige Wirkung, wenn sie über einen längeren Zeitraum eingenommen wird. Das macht sie für Patienten mit chronischen Schmerzen sehr interessant. Allerdings ist bei chronischen Schmerzen eine recht hohe Dosierung erforderlich.

## Teufelskralle gegen Gicht

Der Schmerz lindernde Wirkstoff der Teufelskralle ist auch bei gichtartigen Erkrankungen der kleinen Gelenke von Fingern, Zehen und Kiefern wirksam. Das liegt an dem Wirkstoff Harpagosid der stark entzündungshemmend ist. Sein Effekt ist mit den traditionellen Schmerzmitteln Aspirin oder Ibuprofen vergleichbar. Jedoch ist Teufelskralle wesentlich bekömmlicher. Im Gegensatz zu den chemischen Pharmazeutika greift dieses Naturheilmittel die Magenschleimhaut nicht an. Im Gegenteil: Teufelskralle ist aufgrund seiner Bitterstoffe sehr bekömmlich für den Magen.

## Teufelskralle gegen Schuppenflechte

Die Teufelskralle ist auch als natürliches Dermatologikum anwendbar. Teufelskralle ist sehr gut bei Schuppenflechte, Akne oder Psoriasis angewendet werden. Eine äußerliche Anwendung mit Salbe plus einer innerlichen Anwendung mit Tee erzielt gute Erfolge. Auch Tinkturen sind gut anwendbar. Da sie aber einen hohen Gehalt an Alkohol haben, sollten Alkoholiker und Kinder auf diese Anwendungsform verzichten.

## Einige allgemeine Dosierungsrichtlinien:

1. **Tabletten oder Kapseln:** Die übliche empfohlene Tagesdosis für Erwachsene liegt bei 600-1200 mg getrocknete Teufelskralle-Wurzel, aufgeteilt in zwei oder drei Dosen über den Tag verteilt. Die Dosierung kann je nach Produkt und Konzentration der Wirkstoffe variieren.
2. **Tinktur:** Eine übliche Dosierung für Teufelskralle-Tinktur liegt bei etwa 1-2 ml, zwei- bis dreimal täglich. Da die Konzentration von Tinkturen zwischen verschiedenen Produkten variieren kann, sollten Sie die empfohlene Dosierung auf dem Etikett des jeweiligen Produkts beachten.

3. **Tee:** Um einen Teufelskralle-Tee zuzubereiten, übergießt man etwa 1-2 Teelöffel getrocknete Teufelskralle-Wurzel mit heißem Wasser und läßt den Tee 5-10 Minuten ziehen. Den Tee trinkt man 2-3 Tassen täglich.

Es ist wichtig zu beachten, dass Teufelskralle bei einigen Menschen Nebenwirkungen wie Magenbeschwerden oder allergische Reaktionen hervorrufen kann. Personen mit Magen- oder Darmgeschwüren, Gallensteinen oder unter blutverdünnenden Medikamenten sollten vor der Einnahme von Teufelskralle Rücksprache mit **einem Arzt oder Apotheker** halten.

Es ist wichtig, die Einnahme von Teufelskralle auf die empfohlene Dauer zu beschränken, da langfristige Anwendung Nebenwirkungen verursachen kann.

Nachdem die Wurzeln der Teufelskralle im europäischen Raum in freier Natur nicht zu finden und generell schwer erhältlich sind, ist es notwendig, auf Fertigpräparate zurückzugreifen.

**Hinweis:** Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

## Literaturhinweis:

1. <https://www.gesundheitswissen.de/heilpflanzen/heilpflanzen-schmerzen/teufelskralle-afrikanischer-wurzelextrakt-bei-rheuma/#fazit-die-afrikanische-teufelskralle-als-heilpflanze-bei-ruecken-und-gelenkschmerzen>
2. <https://www.netdoktor.de/heilpflanzen/teufelskralle/>
3. <https://www.vitaes.de/teufelskralle-wirkung-anwendung-wirkstoffe-der-pflanze/>
4. <https://www.naturheilt.com/teufelskralle/>
5. <https://www.just.ch/de/kraeuterlexikon/teufelskralle>
6. [https://gesundheitsprodukte-vergleich.com/die-5-besten-teufelskralle-praeparate-bei-arthrose-und-gelenkschmerzen/?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAiA6t-6BhA3EiwAltRFGE5Xumk4LIDWse2oOj2m4w1MP7nF48E1c\\_vemQLlx2W4qS6iLujfBoC-KsQAvD\\_BwE](https://gesundheitsprodukte-vergleich.com/die-5-besten-teufelskralle-praeparate-bei-arthrose-und-gelenkschmerzen/?gad_source=1&gclid=CjwKCAiA6t-6BhA3EiwAltRFGE5Xumk4LIDWse2oOj2m4w1MP7nF48E1c_vemQLlx2W4qS6iLujfBoC-KsQAvD_BwE)
7. <https://naturatus.de/die-teufelskralle-creme-ihre-wirkung-und-ihre-inhaltsstoffe/>
8. <https://www.natur-kompodium.com/teufelskralle/>
9. <https://www.afrikanische-teufelskralle.net/>
10. <https://www.avogel.ch/de/pflanzenlexikon/bildergalerie-auf-den-spuren-der-teufelskralle.php>