

Leserin stellt Hausmittel vor, Arzt bezieht Stellung dazu:

Franzbranntwein und Kirschkernkissen – Allheilmittel bei vielen Beschwerden?

In manchen Familien schwört man auf ein bestimmtes Hausmittel, das dann auch am häufigsten zur Anwendung kommt – bei den unterschiedlichsten Beschwerdebildern. Leserin Eva Grunwald schreibt, dass ihre Familie „eigentlich immer“ Franzbranntwein benutzt. Hierbei handelt es sich um eine alkoholische Lösung, die zur äußerlichen Anwendung vorgesehen ist. Typischerweise wird sie mit ätherischen Ölen wie z. B. Latschenkiefer oder Fichtennadelöl hergestellt. Bei Familie Grunwald findet Franzbranntwein Anwendung bei Nacken- und Rückenschmerzen und auch bei Knieschmerzen. Wenn Entzündungen Beschwerden bereiten, werden mit Franzbranntwein Umschläge gemacht. Aber auch das erhitze Kirschkernkissen kommt zum Einsatz. Vorzugsweise bei Bauchschmerzen.

Witten transparent hat Dr. Kurt-Martin Schmelzer, Hausarzt und Sportmediziner, gebeten, zu den genannten Hausmitteln Stellung zu beziehen. Er schreibt:

1. Franzbranntwein bei Gelenkschmerzen

Beim Franzbranntwein werden folgende **Wirkmechanismen** vermutet:

1. Die Gegenirritation – Die stark reizenden Substanzen (v.a. Campher, Menthol) aktivieren Kälte- bzw. Wärmerezeptoren (TRPM8/TRPV1) in der Haut. Dies kann die Weiterleitung von Schmerzsignalen aus tieferen Geweben kurzfristig überlagern („Gate-Control-Theorie“).
2. Die Durchblutungsförderung – Der Alkohol und die Reizstoffe führen zu einer lokalen Hauthyperämie (Rötung, Wärmegefühl), was subjektiv als lindernd empfunden wird.
3. Der psychologische Effekt – Der intensive Geruch und das Kälte-/Wärmegefühl können einen ablenkenden (distrahierenden) Effekt haben.

Die Wissenschaft sagt folgendes dazu: Für die einzelnen Wirkstoffe (insbesondere Menthol) existieren Studien, die eine schmerzlindernde Wirkung bei akuten muskuloskelettalen Schmerzen belegen. Der Mechanismus ist primär symptomatisch durch Gegenirritation. Für das klassische Franzbranntwein-Gemisch selbst gibt es kaum klinische Studien von hoher Qualität. Die Wirkung wird als rein symptomatisch und vorübergehend eingestuft. Es gibt keine Hinweise auf eine entzündungshemmende (antiphlogistische) oder gewebereparative Wirkung. Die Anwendung behandelt nicht die Ursache der



Trockene Wärme ist schmerzlindernd bei verschiedenen Arten von Bauchschmerzen, auch bei Regelschmerzen. Das erwärmte Kirschkernkissen speichert diese Wärme und gibt sie gleichmäßig ab. Die Wirksamkeit soll – laut wissenschaftlicher Studien – mitunter der von Ibuprofen vergleichbar sein.

Gelenkschmerzen (z.B. Arthrose, Arthritis).

Risiken und Kontraindikationen: Hautreizungen – Die Anwendung von Franzbranntwein kann bei empfindlicher Haut oder längerer Anwendung zu Irritationen, Rötungen oder Ekzemen führen.

- Schleimhautreizung: Die Dämpfe können die Augen und Atemwege reizen.

- Vergiftungsgefahr: Aufgrund des hohen Alkoholgehalts (ca. 70%) ist es für Kinder unzugänglich aufzubewahren. Campher kann in hohen Dosen neurotoxisch wirken.

- Keinesfalls sollte Franzbranntwein auf verletzte Haut aufgetragen werden.

Fazit: Franzbranntwein kann aufgrund seiner reizenden und hyperämisierenden Bestandteile einen kurzfristigen, subjektiven Schmerzlinderungseffekt bei leichten Muskel- und Gelenksbeschwerden erzeugen. Dieser beruht hauptsächlich auf

dem Prinzip der Gegenirritation und ist nicht mit der Wirkung entzündungshemmender Topika (z.B. NSAR-haltige Gele) vergleichbar. Es handelt sich um ein traditionelles, symptomatisches Hilfsmittel ohne kausale Therapiewirkung.

2. Erwärmte Kirschkernkissen bei bestimmten Bauchschmerzen

Prinzip und Anwendung: Die getrockneten Kirschkerne speichern Wärme gut und geben sie langsam und gleichmäßig als trockene Wärme ab. Typische Anwendungsgebiete sind krampfartige Bauchschmerzen (z.B. bei Dysmenorrhoe, Blähungen) oder unspezifische, stressbedingte Bauchbeschwerden.

Die vermuteten Wirkmechanismen sind:

- Muskelrelaxation: Lokale Wärme führt zu einer Gefäßerweiterung und verbesserten Durchblutung der behandelten Haut- und Muskelareale. Dies kann Verspannungen der

Bauchmuskulatur lösen und die Darmmotilität regulieren.

- Schmerzmodulation: Wärme kann die Leitgeschwindigkeit von Nervenfasern beeinflussen und die Schwelle für Schmerzreize erhöhen.

- Psychologische Wirkung: Der wohlige, umhüllende Wärmeeffekt hat eine entspannende und beruhigende Komponente, die sich besonders bei stressbedingten oder funktionellen Beschwerden positiv auswirken kann.

Wissenschaftliche Evidenz:

Für die Anwendung von trockener Wärme bei Dysmenorrhoe (Regelschmerzen) existieren Studien, die eine signifikante Schmerzlinderung belegen – teilweise mit einer Wirksamkeit, die der von Ibuprofen vergleichbar ist.

Für funktionelle Bauchbeschwerden (z.B. beim Reizdarmsyndrom) ist Wärme ein häufig empfohlenes, unterstützendes Hausmittel. Die Evidenzlage ist hier weniger robust, aber der

physiologische Wirkweg (Entspannung der glatten Muskulatur) ist plausibel. Es handelt sich um eine symptomatische und unterstützende Maßnahme.

Risiken und Wichtige Kontraindikationen:

- Nicht bei akuten, unklaren oder starken Bauchschmerzen anwenden! Wärme kann bei entzündlichen oder eitrigen Prozessen (z.B. akute Appendizitis, Divertikulitis, Gallenblasenentzündung) diese verschlimmern und die Ausbreitung begünstigen.
- Verbrennungsgefahr: Das Kissen sollte nie in der Mikrowelle überhitzt werden und immer in ein Handtuch eingeschlagen werden. Die Temperatur muss gut tolerierbar sein.
- Nicht bei Gefühlsstörungen

(z.B. bei Neuropathie) anwenden.

Fazit: Das erwärmte Kirschkernkissen ist ein physiologisch plausibles und bei bestimmten Indikationen (v.a. Dysmenorrhoe) auch wissenschaftlich gestütztes Hausmittel. Seine Wirkung beruht auf der entspannenden und durchblutungsfördernden Wirkung trockener Wärme sowie einem psychosomatischen Beruhigungseffekt. Es ist ausdrücklich nur für funktionelle oder krampfartige Beschwerden geeignet und ersetzt keine medizinische Abklärung bei unklaren oder alarmierenden Symptomen.

Gesamtbeurteilung

- Franzbranntwein wirkt primär durch Gegenirritation und

hat einen kurzfristigen, symptomatischen Effekt auf Gelenkschmerzen, der aber nicht mit medizinischen Topika vergleichbar ist.

- Kirschkernkissen wirken durch trockene Wärme und sind bei spezifischen, gut definierten funktionellen Bauchschmerzen ein wirksames und sicheres Hausmittel.

Beide Methoden sind nicht zur Behandlung ernsthafter Grunderkrankungen geeignet. Bei persistierenden, starken oder unklaren Schmerzen ist stets eine ärztliche Abklärung notwendig, um die Ursache zu diagnostizieren und eine gezielte Therapie einzuleiten. Die Hausmittel können in Absprache mit dem Arzt jedoch eine sinnvolle unterstützende oder ergänzende Rolle spielen.



Dr. Kurt-Martin Schmelzer
Hausarzt / Sportmediziner
Witten