



Katzenkralle: Die Heilpflanze aus dem Dschungel

Autor: Sybille Müller

Aktualisiert: 13 Februar 2021

Ob Arthritis, Dermatitis oder Krebs: In der traditionellen Medizin der Amazonas-Indianer wird die Katzenkralle seit 2.000 Jahren bei zahlreichen Erkrankungen angewandt. Auch die Forschung spricht für ein breites Wirkungsspektrum. Was ist beim Kauf und der Anwendung zu beachten?

Katzenkralle: Eine uralte Heilpflanze

Laut Schätzungen der *Weltnaturschutzorganisation (IUCN)* werden in der Heilkunde weltweit zwischen 50.000 und 70.000 Pflanzenarten genutzt. (23) In den Regenwäldern gedeihen mehr Heilpflanzen als in jeder anderen Region auf unserer Erde. Einer südamerikanischen Studie zufolge kommen allein in der traditionellen Medizin Perus 1.400 Pflanzenarten zum Einsatz. Dazu gehört

auch die Katzenkralle, die im Amazonasgebiet - etwa in Peru, Bolivien, Brasilien und Kolumbien - weit verbreitet ist. (12)

Die Katzenkralle (*Uncaria tomentosa*) - auch bekannt als Uña de Gato oder Cat's Claw - wird von den indigenen Völkern Südamerikas wie den Asháninca, Casibo und Conibo, die noch heute in und mit den Regenwäldern leben, bereits seit Jahrtausenden aufgrund ihrer umfassenden medizinischen Wirkung als heilige Pflanze verehrt. Die Medizinmänner nutzen die Katzenkralle, um Störungen in der Kommunikation zwischen Körper und Geist zu beseitigen. (19) In Europa gilt die Heilpflanze noch als Geheimtipp.

Eine Legende über die Katzenkralle

Laut einer Legende der Asháninca wurde die Heilkraft der Katzenkralle durch den Gott Kashiri offenbart. Ein erfolgloser und erschöpfter Jäger sah, wie ein mächtiger Puma mit seinen Krallen an der Rinde eines Baumes kratzte und dann den Pflanzensaft trank. Der Jäger tat es dem Puma gleich und schlief ein. Im Traum versuchte der Jäger erneut sein Glück und konnte mit nur einem einzigen treffsicheren Pfeil ein grosses Gürteltier erlegen. Die Asháninca glaubten daraufhin, dass die Katzenkralle eine magische und zugleich heilsame sowie kraftspendende Pflanze sein müsse. (24)

Woher die Katzenkralle ihren Namen hat

Bei der Katzenkralle handelt es sich um eine Liane, die zur Familie der Rötengewächse gehört. Sie gedeiht in den Regen- und Nebelwäldern auf feuchten und schattigen Böden. Die Stämme, die sich bis ins Blätterdach ihrer Trägerbäume in schwindelerregende Höhen schlängeln, sind etwa 30 cm dick und können eine Länge von 100 m erreichen.

In den Blattachseln finden sich scharfe, leicht gebogene Dornen, die an Katzenkrallen erinnern und wahrscheinlich für die Namensgebung verantwortlich sind. Des Weiteren wird die Katzenkralle als Krallendorn bezeichnet. Von den Einheimischen wird die Liane auch "Villcaccora" genannt, was "heilige Pflanze" bedeutet. (24)

Es gibt nicht nur eine Katzenkralle

Es ist wichtig zu wissen, dass die *Uncaria tomentosa* nicht die einzige Pflanze ist, die als Katzenkralle bezeichnet wird. So etwa die *Uncaria guianensis*. Hierbei handelt es sich ebenfalls um eine Liane derselben Gattung, die in Südamerika heimisch ist und als Heilmittel Anwendung findet.

Laut einer brasilianischen Studie aus dem Jahr 2016 unterscheiden sich die beiden Pflanzen zwar in puncto Aussehen und Inhaltsstoffzusammensetzung, werden aber von den Völkern Amazoniens mehr oder weniger bei denselben Leiden wie etwa Diabetes und Krebs angewandt. Doch wird die *Uncaria tomentosa* schon seit längerer Zeit wissenschaftlich untersucht, es gibt mehr Studien und sie wird intensiver vermarktet. (25)

Zuweilen kommt auch die *Uncaria guianensis* unter dem Namen Katzenkralle in Form von Extrakten oder Pulver in den Handel, da sie aufgrund der geringen Nachfrage viel günstiger ist. Verbraucher lesen den Begriff Katzenkralle und sind überzeugt davon, dass es sich um die von ihnen gewünschte *Uncaria tomentosa* handelt. Aus diesem Grunde ist es klug, falls angegeben, auf den lateinischen Namen zu achten.

Katzenkralle und Teufelskralle: Der Unterschied

Oft wird die Teufelskralle (*Harpagophytum procumbens*) aufgrund der ähnlichen Bezeichnung mit der Katzenkralle verwechselt. Auch die Teufelskralle ist eine Heilpflanze. Sie stammt allerdings aus Afrika, wird bei Verdauungsbeschwerden angewandt und ist mit der Katzenkralle keineswegs verwandt. Da Pflanzen im Volksmund oft gleich oder ähnlich heißen, macht es immer Sinn, beim Kauf auf den lateinischen Namen zu achten. So kann eine Verwechslung sicher ausgeschlossen werden.

Welche Pflanzenteile zum Einsatz kommen

In der traditionellen Medizin im Amazonasgebiet spielt die Katzenkralle nach wie vor eine zentrale Rolle. Die Medizinmänner nutzen praktisch jeden Teil von der Heilpflanze, also:

- ganze Wurzeln
- Wurzelrinde
- Stammrinde
- Blätter
- Dornen
- Blüten

Welche Pflanzenteile zur Anwendung kommen, hängt von der jeweiligen Erkrankung ab. Der ganzen Wurzel wird die stärkste Heilkraft zugeschrieben. Sie wird deshalb nur bei Bedarf verwendet, da durch die Ernte die Pflanze sehr leidet bzw. stirbt.

In Europa werden hingegen fast nur Extrakte in Form von Kapseln, Tropfen oder Tabletten angeboten, die aus der Stamm- oder Wurzelrinde gewonnen werden. Achten Sie beim Kauf darauf, dass es sich um die Wurzel bzw. Wurzelrinde handelt, da die Stammrinde am wenigsten Wirkstoffe enthält.

Bei diesen Krankheiten setzt man die Katzenkralle ein

Die Katzenkralle wird von den indigenen Völkern z. B. bei den folgenden Beschwerden angewandt: (2, 19, 25)

- Asthma
- Arthritis
- Dermatitis
- Diabetes
- Durchfall
- Entzündungen (z. B. Blasenentzündung)
- Gastritis
- unregelmässigen Menstruationszyklen
- geschwächtem Immunsystem
- viralen Erkrankungen
- Geschwüren sowie bös- und gutartigen Tumoren

Wissenschaftlichen Forschungsergebnisse

Lange Zeit blieb die Katzenkralle ein Geheimnis der indigenen Völker. Beschrieben wurde sie erstmals im 18. Jahrhundert. Doch erst im 20. Jahrhundert wurde die Katzenkralle der westlichen Medizin zugänglich gemacht. Nämlich als ein Heiler einem Teilnehmer einer pharmazeutischen Andenexpedition die Pflanze überreichte.

In den 1930er Jahren erschienen die ersten medizinischen Berichte. Peru und die USA begannen in den 1970er Jahren mit der Untersuchung der Inhaltsstoffe, der Patententwicklung und der Kommerzialisierung der Katzenkralle, Brasilien im Jahr 2000. Eigentlich klingt es absurd, dass für Heilpflanzen Patente ausgestellt werden können, zumal indigene Völker seit Jahrtausenden um deren gesundheitsfördernde Wirkung Bescheid wissen. Trotzdem kommt es vor, dass sich Konzerne

durch die Patentierung traditionelles Wissen aneignen. Man spricht in diesem Sinne von Biopiraterie.

Die *Weltgesundheitsorganisation (WHO)* erkannte die Katzenkralle in den 1990er Jahren als traditionelle Heilpflanze an. Im Laufe der Zeit konnte auch durch Studien bestätigt werden, dass die Katzenkralle u. a. folgende Wirkungen hat: (24,25)

- antioxidativ (gegen freie Radikale)
- antiinflammatorisch (gegen Entzündungen)
- immunmodulierend (stärkend bei Immunschwäche, regulierend bei Überreaktionen des Immunsystems)
- schmerzlindernd
- antiödematös (gegen Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe, also Ödeme)
- antitumorös (gegen Krebs)
- antiviral (gegen Viren)
- cholesterinsenkend

Die wichtigsten Wirkstoffe

Die heilende Wirkung der Katzenkralle beruht auf einer ganzen Reihe von Inhaltsstoffen. Oxindolalkaloide wie Pteropodin und Mitraphillin zählen zu den wichtigsten Wirkstoffen und sind aus medizinischer Sicht in erster Linie für die Stärkung des Immunsystems verantwortlich. Studien haben u. a. gezeigt, dass durch Einnahme der Katzenkralle in Hinblick auf die für die Infektabwehr verantwortlichen weissen Blutkörperchen niedrige Werte erhöht und zu hohe Werte gesenkt werden. (20)

Oft ist zu vernehmen, dass sich Oxindolalkaloide in erster Linie in der Stammrinde verbergen, Analysen zufolge sind sie aber vordergründig in den Blüten (2 Prozent), in den Blättern (1,6 Prozent) und in den Wurzeln (1 Prozent) verteilt. In der Stammrinde liegt die Konzentration nur bei 0,5 Prozent und in den Dornenzweigen bei 0,3 Prozent. Der Gehalt an Oxindolalkaloiden in den verschiedenen Pflanzenteilen variiert aber stark und ist von vielen Faktoren wie von der jeweiligen Pflanze, dem Alter der Pflanze und der Jahreszeit abhängig.

Die Medizinmänner brauchen keine chemischen Analysen, denn sie verfügen über einen Jahrtausende alten Erfahrungsschatz und wissen genau, wann welche Pflanze bzw. Pflanzenteile über die stärkste Heilkraft bei den unterschiedlichen Anwendungen verfügen. Es handelt sich

hierbei um ein fundiertes Wissen, das in puncto Schulmedizin erst mühevoll erarbeitet werden muss. (24, 25)

Die Chemotypen der Katzenkralle

Wissenschaftler stellten fest, dass es von der Katzenkralle zwei Chemotypen gibt. Man versteht darunter Varianten innerhalb einer Pflanzenart, die sich in Hinblick auf die Inhaltsstoffe voneinander unterscheiden. Bei der Katzenkralle enthält ein Chemotyp vorwiegend pentacyclische Oxindolalkaloide (POAs), der andere vordergründig tetracyclische Oxindolalkaloide (TOAs).

Analysen haben gezeigt, dass die immunregulierende Wirkung der Katzenkralle von den POAs ausgeht. Die TOAs haben hingegen die Eigenschaft, diese Wirkung abzuschwächen oder aufzuheben. Auch ist ein Übermass an TOAs für unerwünschte Nebenwirkungen – etwa auf das Herz-Kreislauf-System – verantwortlich. (31) Aus diesem Grund ist es beim Kauf wichtig darauf zu achten, dass es sich um kontrolliertes Pflanzenmaterial handelt, das möglichst frei von TOAs ist. (30)

Ein Forscherteam auf Expedition im Dschungel stellte mit Staunen fest, dass von den Heilpriestern wie von Zauberhand ausschliesslich der pentacyclische Chemotyp gesammelt und verwendet wird. Denn die beiden Varianten können in Hinblick auf das Aussehen der Pflanzen nicht voneinander unterschieden werden. Bis heute ist ungeklärt, wie die Medizinmänner dies bewerkstelligen.

Da verwundert es nicht, dass die Katzenkralle bei den Asháninca ausschliesslich durch auserwählte Heilpriester zum Einsatz kommt – und zwar nur bei Leiden, die nicht durch schamanische Praktiken geheilt werden können. (20)

Auf das Zusammenspiel der Wirkstoffe kommt es an

Die meisten wissenschaftlichen Studien wurden mit isolierten Oxindolalkaloiden durchgeführt, was die Aussagekraft der Untersuchungen schmälert. Denn eine Heilpflanze kann nicht auf einen einzigen und auch nicht auf ein paar wenige Wirkstoffe reduziert werden. In der Katzenkralle sind zahlreiche weitere Substanzen enthalten, die heilende Eigenschaften haben. Dazu gehören z. B.: (5, 25, 35)

- Indolalkaloide: Schädigen Tumorzellen.
- Sterole: Hemmen die Bildung von Eiweissen, die etwa bei der Entwicklung von Alzheimer eine wichtige Rolle spielen.
- Triterpene: Beeinflussen den Cholesterinspiegel positiv.
- Procyanidine: Dienen als Radikalfänger und schützen vor Krebs.

In der Schulmedizin ist es üblich, sogenannte Hauptwirkstoffe wie im Falle der Katzenkralle die Oxindolalkaloide zu isolieren und damit Studien durchzuführen. Mehr als die Hälfte aller Medikamente auf der Welt wurden auf diese Weise entwickelt.

Wird nun ein einziger Wirkstoff in einer Studie gegen eine bestimmte Krankheit wie Krebs eingesetzt und zeigt nicht die erhoffte Wirkung, muss man sich nicht wundern. Denn die Heilkraft beruht womöglich auf einer anderen Substanz bzw. auf dem Zusammenspiel aller Inhaltsstoffe. In puncto Katzenkralle hat inzwischen selbst die Wissenschaft erkannt, dass ein Wirkstoff allein im Vergleich zur ganzen Pflanze dazu machtlos ist. (13)

Stärkung des Immunsystems und entzündungshemmend

Die heilende Wirkung der Katzenkralle beruht vordergründig auf der Stärkung des Immunsystems und der Hemmung von Entzündungen. Eigentlich ist eine Entzündung eine lebenswichtige Reaktion des Körpers, um sich vor Reizen bzw. Krankheitserregern zu schützen. Gerät die Entzündung aber ausser Kontrolle, wird sie chronisch und richtet sich gegen den Körper.

Es gibt sehr viele Krankheiten wie etwa Psoriasis, Neurodermitis, Rheuma, Asthma, Parodontitis, Multiple Sklerose und viele mehr, die durch Entzündungen ausgelöst werden. Entzündungen können zudem Leiden wie Diabetes, Herzinfarkt und Krebs den Weg ebnen. Entzündungshemmer, wie z. B. Ibuprofen, Acetylsalicylsäure und Metamizol gehören daher zu den am häufigsten verschriebenen Medikamenten. Problematisch ist, dass sie mit zahlreichen Nebenwirkungen einhergehen und die körpereigene Abwehrkraft schwächen.

Indische Forscher haben im Jahr 2018 über 70 Heilpflanzen unter die Lupe genommen, die in der traditionellen Medizin bei Entzündungen angewandt werden, darunter auch die Katzenkralle. (11) Dabei wurde abgewogen, ob diese mit synthetischen Medikamenten wie steroidal und nicht-steroidal Entzündungshemmern mithalten können.

Die Wissenschaftler kamen zum Schluss, dass Heilpflanzen einen vergleichbaren Wirkmechanismus aufweisen, gleich gut oder besser wirken und seltener bzw. zu milderer Nebenwirkungen führen. Sie gaben demzufolge an, dass Heilpflanzen eine sicherere, wirksamere und bessere Option

darstellen als synthetische Entzündungshemmer. Langsam mehren sich auch die Humanstudien, die als vielversprechend beurteilt werden.

Gegen chronisch entzündliche Hauterkrankungen

Entzündliche Hauterkrankungen wie Psoriasis, Dermatitis und Ekzeme sowie dermatologische Eingriffe können zu starkem Juckreiz und Hautschmerzen führen. Ein französisch-spanisches Forscherteam stellte im Jahr 2020 an 176 Teilnehmern fest, dass ein Spray, das aus einem Katzenkrallen- und einem Haferextrakt zusammensetzt, zur Linderung des Juckreizes und der Schmerzen führt.

Die beruhigende Wirkung war bereits nach der ersten Anwendung erkennbar. Die Verträglichkeit des Sprays wurde als gut bis ausgezeichnet eingestuft. Die Nebenwirkungen waren meist mild, vorübergehend und traten innerhalb der ersten Tage nach der Behandlung auf. Die Mehrheit der Probanden berichtete über eine verbesserte Lebensqualität. (1, 15) Der verwendete Spray wurde im Übrigen zum Zweck der Studie hergestellt und kann nicht im Handel erworben werden.

Gegen Entzündungen im Mundraum

Die Katzenkralle kann auch bei Entzündungen im Mundraum hilfreich sein, die durch Bakterien (18) oder Pilze verursacht werden. Peruanische Forscher haben untersucht, wie sich ein Katzenkrallen-Gel (2 %) bei einer Stomatitis (Entzündung der Mundschleimhaut) auswirkt. Dieses Leiden wird oft durch das Tragen von Prothesen verursacht. Die erste Probandin war eine 65-jährige Frau, bei der als hauptsächlichster Erreger der Pilz *Candida albicans* diagnostiziert wurde.

Da trotz der Existenz zahlloser Medikamente zur Behandlung von Pilzinfektionen häufig ein Behandlungsversagen beobachtet wird, wurde eine alternative Behandlung ausprobiert. Die Patientin wandte dreimal täglich für eine Woche das Katzenkrallen-Gel an und die Symptome ließen mehr und mehr nach. In Folge wurden 20 Probanden mit dem Katzenkrallengel behandelt. Hierbei wurde festgestellt, dass das Naturheilmittel gleich gut wirkt wie der Arzneistoff Miconazol, aber ohne die Gefahr, Resistenzen zu entwickeln. (17)

Gegen Rheuma

Vor mehr als 40 Jahren kam der Tiroler Journalist und Hobbyethnologe Klaus Keplinger im Zuge einer Expedition in Peru erstmals mit Heilern des Asháninca-Stammes in Kontakt. Er schien ihnen sympathisch gewesen zu sein, denn bei wiederholten Besuchen wurden ihm einige Geheimnisse über die Heilkraft der Katzenkralle anvertraut. So auch über die Anwendungen bei rheumatischen

Leiden. Keplinger hat in Kooperation mit den Asháninca sowie den Universitäten Innsbruck, Graz und München eine 25-jährige Forschungsarbeit eingeleitet und in Folge das Präparat *Krallendorn* hergestellt.

An einer über ein Jahr dauernden, placebokontrollierten Studie (26) am *Innsbruck University Hospital* nahmen 40 Probanden teil, die an rheumatoider Arthritis litten (Rheuma). Sie bekamen dreimal täglich 1 Kapsel mit jeweils 20 mg Katzenkrallen-Extrakt (*Krallendorn*). Dabei konnte bestätigt werden, dass der Extrakt dazu beiträgt, chronische Entzündungen zum Abklingen zu bringen. Der erste Therapieerfolg stellte sich nach 3 Monaten ein. Nach einem halben Jahr war die Dauer der Morgensteifigkeit im Vergleich zur Kontrollgruppe verkürzt und die Schmerzen und Schwellungen waren merklich zurückgegangen. Der Extrakt wurde ausserdem gut vertragen, es traten keine relevanten Nebenwirkungen auf.

Überdies wurde festgestellt, dass sich die Heilpflanze durch eine bisher einzigartige Wirkung auszeichnet. Denn durch den Extrakt kann die zerstörerische Überaktivität des Immunsystems ausbremsen werden, welche sich gegen den eigenen Körper richtet. Die Funktion zur Abwehr von Krankheitserregern wurde – anders als etwa bei Immunsuppressiva – dabei nicht beeinträchtigt. (29) Im Jahr 2008 konnte in einer weiteren Studie mit 34 Probanden aufgezeigt werden, dass die Katzenkralle auch bei Arthrose hilfreich sein kann. (16)

Letztendlich ist es Klaus Keplinger und seinen südamerikanischen Freunden zu verdanken, dass das Arzneimittel *Krallendorn* (von *Immodal*) entwickelt und im Jahr 2004 zugelassen werden konnte. Seitdem gilt die Katzenkralle in Österreich als Heilpflanze und kann auch in Apotheken gekauft werden.

Kann die Katzenkralle Krebs heilen?

Heilpflanzen erregen immer grosse mediale Aufmerksamkeit, wenn verkündet wird, dass sie bei schwer therapierbaren oder unheilbaren Krankheiten helfen. So ist mancherorts zu lesen, dass die Katzenkralle Krebs heilen kann. Es stimmt, dass diese Heilpflanze von den indigenen Völkern im Amazonas-Gebiet bei Krebsleiden zum Einsatz kommt. Aussenstehende kommen aber kaum in den Genuss, Näheres über die Zubereitungsformen und Dosierungen zu erfahren.

Durch einige In-vitro-Studien konnte die antitumorale Wirkung der Katzenkralle schon bestätigt werden. So wurde etwa herausgefunden, dass Katzenkrallen-Extrakte Krebszellen abtöten und die antitumorale Wirkung einer Chemotherapie verstärken können. (3, 4, 8, 9)

Chemotherapien können mit zahlreichen Nebenwirkungen wie z. B. mit der Abnahme der weissen Blutkörperchen einhergehen, die im Grunde nichts mit dem Tumor an sich zu tun haben. Eine

brasilianische Studie (6) mit 40 Brustkrebspatientinnen hat gezeigt, dass durch die Gabe von 300 mg Trockenextrakt pro Tag die eben genannte Nebenwirkung verringert werden kann.

Doch es muss hierbei unbedingt bedacht werden, dass in der Krebsforschung kaum Humanstudien, sondern fast ausschliesslich Laborstudien vorliegen. Die Studienlage reicht noch nicht aus, um klare Angaben in Bezug auf die Anwendung (z. B. Dosierung) machen zu können. Krebs nicht gleich Krebs und jeder Mensch reagiert auf eine Therapie anders.

Anwendung in der traditionellen Krebstherapie

In Studien (20) wurde erwähnt, dass es Medizinmänner nicht gerade als Vertrauensbeweis ansahen, wenn Forscher das Gesagte in Form von Notizen oder Tonbandaufnahmen aufzeichnen wollten. Und so konnte in Bezug auf die Therapie von Krebs und anderen Leiden nur das Wissen "mitgenommen" werden, was die Wissenschaftler im Gedächtnis behalten konnten. Dazu kamen sprachliche Barrieren. Es dauerte 25 Jahre, bis die rar gesäten und lückenhaften Informationen, die auf 9 Studienreisen gewonnen wurden, durch Studien bestätigt werden konnten.

Einem Bericht zufolge kochte ein Mediziner in Peru in puncto Krebsbehandlung 20 g geschnittene Wurzelrinde in 1 l Wasser 45 Minuten lang. Die durch Verdampfung verursachten Verluste wurden in Form von Wasser wieder aufgefüllt. Die so gewonnene Abkochung stellte eine Dosis für 10 Tage dar. Im Labor wurde das Rezept nachgekocht und daraufhin wurde die tägliche Dosis auf 4 mg Oxindolalkaloide geschätzt.

Einem anderen traditionellen Rezept zufolge werden 0,5 kg Katzenkrallenwurzeln in 5 l Wasser für 30 Minuten gekocht. Bei Krebsleiden wird dreimal täglich 1 Tasse getrunken. Bei einer anderen Anwendung werden 2 Teelöffel Katzenkrallenrinde in 1,5 l Wasser für 30 Minuten gekocht. Dann lässt man den Tee abkühlen und nimmt dreimal am Tag ein halbes Glas vor dem Essen ein. (21)

Die Anwendung variiert auch deshalb, da in der traditionellen Heilkunde die Tumorbehandlung exakt auf den Patienten zugeschnitten wird.

Gegen Viren

Die Katzenkralle zählt zu den Heilpflanzen mit grösstem Potenzial, was die Behandlung von viralen Krankheiten betrifft. Darunter auch die Katzenleukose (FeLV) und Katzenaids (FIV), die noch nicht heilbar sind und unbehandelt bei bis zu 90 Prozent der betroffenen Tiere zum Tode führen. Von einer Studie mit der Katzenkralle konnten, wie es der Zufall so will, auch schon Katzen profitieren. Denn 44 Prozent der Tiere waren nach einer 5-monatigen Behandlung mit der Katzenkralle (Verabreichung durch Injektionen) völlig virenfrei. (21) Es gibt für Tiere leider bislang noch kein

zugelassenes Medikament. Vielleicht finden Sie aber einen auf die Naturheilkunde spezialisierten Tierarzt, der weiss, wie die Katzenkralle angewandt werden kann.

Humanstudien sind noch rar, aber es gibt sie. So wurden 44 HIV-Patienten mit einem Katzenkrallen-Wurzelextrakt als Zusatztherapie therapiert. Dadurch konnten die Abwehrkräfte gestärkt werden und es wurde eine geringere Anfälligkeit für Infektionen festgestellt. (20)

In Reagenzglas-Studien konnte die starke antivirale Wirkung der Katzenkralle längst bestätigt werden. Nicht ohne Grund wird seit dem Aufkommen von SARS-CoV-2 vielfach untersucht, ob die Heilpflanze bei der Prävention und Heilung hilfreich sein kann. Die in diesem Bereich forschenden Wissenschaftler kamen bislang alle zum Schluss, dass die Katzenkralle hierbei durchaus als Alternativmedizin in Frage kommen könnte. (7, 10, 32)

Ist die Katzenkralle eine anerkannte Heilpflanze?

Im Vergleich zu Studien zur Entwicklung und Testung von Medikamenten wird in Hinblick auf die Heilweise von Pflanzen wenig geforscht. Dies ist darauf zurückzuführen, dass es aufgrund des geringen kommerziellen Interesses viel schwierig ist, zu Forschungszwecken Geldgeber zu finden. Je länger und häufiger eine Pflanze in einem Land medizinisch angewandt wird, desto eher wird sie erforscht und dann – zumindest bei bestimmten Indikationen – als Heilpflanze anerkannt.

In Südamerika ist die Katzenkralle ein altes traditionelles Heilmittel. Von dort gelangte sie in die USA, wo sie seit den 1970er Jahren erforscht und infolgedessen von der *Weltgesundheitsorganisation* (WHO) in den 1990er Jahren offiziell als Heilpflanze anerkannt wurde. Inzwischen zählen in den USA Katzenkrallen-Präparate zu den meistverkauften pflanzlichen Heilmitteln. (24)

In Europa sieht die Sachlage meist anders aus. Auf EU-Ebene zählt die Katzenkralle laut der *Europäischen Arzneimittel-Agentur* (21) nicht zu den Heilpflanzen. Es gibt in der EU nur drei Länder, in denen entsprechende Präparate schon seit längerer Zeit traditionell angewandt und auch vermarktet werden: in Spanien, Ungarn und Österreich. (28) In allen anderen EU-Ländern zählt die Katzenkralle nicht zu den traditionellen Heilpflanzen, wenngleich es immer mehr Europäer gibt, welche die Katzenkralle anwenden.

In Deutschland etwa wurde sie von der *Kommission E* (Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel des *Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte BfArM*) noch nicht bearbeitet, da sie in der Pflanzenheilkunde bis ins 21. Jahrhundert keinerlei Bedeutung hatte. Im Jahr 2007 wurde deshalb eine vorläufige Monographie (Abhandlung über eine Heilpflanze) erstellt, wobei vordergründig die immunmodulierende und antientzündliche Wirkung hervorgehoben wurden.

Als traditionelles Heilmittel kann die Katzenkralle erst dann offiziell anerkannt werden, wenn sie entsprechend lange angewandt wurde bzw. eine vollständige Abhandlung vorliegt. (27) Was natürlich nicht bedeutet, dass die Katzenkralle bis dahin keine heilende Wirkung hat!

Was beim Kauf beachtet werden sollte

Ob ganze Wurzeln, Wurzelrinde, Stammrinde, Blätter, Dornen oder Blüten: Die Medizinmänner im Amazonas-Gebiet nutzen praktisch jeden Teil der Katzenkralle. Die Therapie wird dabei auf die jeweilige, zu behandelnde Erkrankung zugeschnitten.

In Europa werden hingegen fast nur Extrakte in Form von Kapseln, Tropfen oder Tabletten angeboten, die aus der Stamm- oder Wurzelrinde gewonnen werden. Pulver und Gels werden ebenfalls vertrieben. Als Arzneidroge wird nur die ganze Wurzel bzw. die Wurzelrinde (*Uncaria tomentosae radix*) angesehen, nicht aber andere Pflanzenteile wie die Stammrinde oder die Blätter.

Standardisierte Präparate sind nur in Ländern wie Österreich erhältlich, wo die Katzenkralle bereits offiziell als Heilpflanze eingestuft wurde. (27) Standardisiert bedeutet, dass z. B. in jeder Tablette dieselbe Wirkstoffmenge enthalten sein muss. Man weiss also genau, wie viel man von einem oder mehreren Wirkstoffen einnimmt. Denn in Heilpflanzen kann der Gehalt an Inhaltsstoffen extrem schwanken. Im optimalen Fall wird bei der Herstellung auf einen Mindestgehalt von pentacyclischen Oxindolalkaloiden (POAs) und einen maximalen Gehalt tetracyclischer Oxindolalkaloide (TOAs) geachtet (z. B. *Krallendorn von Immodal*: 0,5 mg TOAs und 13,5 mg POAs). (30)

Nicht standardisierte Präparate zählen nicht zu den Arzneimitteln, sondern zu den Nahrungsergänzungsmitteln. Das bedeutet allerdings nicht, dass sie automatisch von schlechter Qualität sind. Denn Nahrungsergänzungsmittel können eine ähnliche oder gleich hohe Qualität wie Arzneimittel aufweisen. Es kann aber auch beispielsweise sein, dass die Wirksamkeit grossen Schwankungen unterworfen ist. Deshalb ist es beim Kauf sehr wichtig, auf vertrauenswürdige Hersteller zu setzen.

Woran Sie hochwertige Kapseln erkennen

Nicht standardisierte Katzenkrallen-Extrakte mit hoher Qualität können Sie z. B. an folgenden Angaben erkennen:

- Hochwertige Rohstoffe (überprüft z. B. in puncto Pestizide, Rückstände, Schwermetalle, Bakterien, Viren und Pilze)
- Rohstofftyp: (Extrakt sollte nicht die Stammrinde, sondern die Wurzel bzw. die Wurzelrinde enthalten)
- Herkunftsort der Rohstoffe
- Wirkstoffe und deren Gehalt (z. B. 15 g Alkaloide pro Tablette; Mindestgehalt von POAs und maximaler Gehalt von TOAs)
- keine bedenklichen oder unerwünschten Zusatzstoffe (z. B. Konservierungsmittel)
- Herstellungsverfahren
- Droge-Extrakt-Verhältnis (z. B. 4:1, was bedeutet, dass 4 Teile Droge verwendet wurden, um 1 Teil Extrakt herzustellen)
- Lösungsmittel (Wasser oder Ethanol, Zweiteres bietet den Vorteil, dass darin wasserlösliche und wasserunlösliche Inhaltsstoffe enthalten sind)
- Dosierung (z. B. 2-mal täglich eine Tablette)
- Verzehrempfehlung (z. B. vor oder nach einer Mahlzeit)

Sollten Sie sich unsicher fühlen, dann kontaktieren Sie Ihren Heilpraktiker oder Apotheker, der Sie in Bezug auf den Kauf kompetent beraten kann. Es ist auch möglich, Präparate aus dem Ausland zu beziehen.

Die Dosierung

Für die Dosierung von Extrakten und die Teezubereitung liegen sehr unterschiedliche Angaben vor. Einerseits hängt die Dosierung vom jeweiligen Extrakt bzw. Tee, andererseits von der zu behandelnden Erkrankung ab. Man muss bei Extrakten bedenken, dass diese aufgrund einer anderen Zusammensetzung der Inhaltsstoffe und variierendem Gehalt derselben nicht miteinander vergleichbar sind. In klinischen Studien wurden meist 0,5 Prozent Oxindolalkaloide in Dosen von 250 und 300 mg wässrigem Extrakt verabreicht. Grundsätzlich gilt: (21, 24)

- Für die Teezubereitung wird von der *WHO* 1 g pro Tag von der Wurzelrinde der Katzenkralle empfohlen. Der Tee wird 2- bis 3-mal täglich getrunken. Anderen Quellen zufolge kann der Tee aber durchaus höher dosiert werden (bis 4 EL). Die vom Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel (HMPC) empfohlene tägliche Dosis liegt zwischen 2 bis 6 Gramm.
- Bei Trockenextrakten liegen die Empfehlungen bei 2- bis 3-mal täglich bis zu 30 mg.
- Bei wässrigen Extrakten reichen die Angaben von 250 bis 750 mg Katzenkrallen-Extrakt pro Tag.

Aufgrund der unterschiedlichsten Angaben ist es in Bezug auf die Dosierung der Katzenkralle ratsam, einen Heilpraktiker zu konsultieren, der mit der Heilpflanze schon Erfahrungen sammeln konnte. So kann die Dosierung ideal auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmt werden. Bei Extrakten ist es generell wichtig, sich an die Angaben der Hersteller zu halten.

Die Nebenwirkungen

Die Katzenkralle zählt nicht zu jenen Heilpflanzen wie beispielsweise das Maiglöckchen, die als giftig eingestuft werden. Bei klinischen Studien wurden zur Abwägung der Nebenwirkungen bzw. Toxizität hohe Dosen von bis zu 2.000 mg Extrakt pro kg Körpergewicht verabreicht, ohne dass dabei jemand zu Schaden gekommen wäre.

Bei den typischen, also meist angewandten Dosierungen treten Nebenwirkungen so gut wie gar nicht auf. Bei einer vergleichsweise hohen Dosierung kann es zu Übelkeit, leichten Magen-Darm-Beschwerden wie Durchfall, einer Erhöhung der Harnsäurewerte bis hin zu leichten Herz-Kreislauf-Beschwerden kommen. Dafür kann aber auch ein zu hoher Gehalt an tetracyclischen Oxindolalkaloiden verantwortlich sein. (21, 22, 24, 27)

Detaillierte Infos zu den Oxindolalkaloiden finden Sie weiter oben unter dem Titel: Die Chemotypen der Katzenkralle.

Gegenanzeigen bei Einnahme der Katzenkralle

Menschen mit Organ-, Knochenmarks- oder Hauttransplantationen sollten die Katzenkralle aufgrund von ihrer immunstimulierenden Wirkung besser meiden. Bei besagten Patienten muss das Immunsystem medikamentös durch sogenannte Immunsuppressiva heruntergefahren werden, damit es zu keiner Abstossung des Transplantats kommt.

Vorsicht walten lassen sollten auch Frauen, die versuchen schwanger zu werden, da die Katzenkralle traditionell angewandt wird, um einer Schwangerschaft entgegenzuwirken.

Schwangere und Stillende sollten die Katzenkralle sicherheitshalber nicht nehmen, da entsprechende Studien fehlen. Auch Kinder sollten die Katzenkralle nicht bekommen, da man nicht weiss, wie sich die Einnahme auf das noch nicht vollständig ausgebildete Immunsystem auswirkt. (21, 22, 24, 27)

Die Katzenkralle, der Artenschutz und die indigenen Völker

Mehr als die Hälfte aller Wirkstoffe in unserer modernen Medizin stammen aus Pflanzen. Verwundert es da, dass das Interesse der Pharmakonzerne ständig wächst, die Regenwald-Apotheke zu plündern und sich die Patente sichern zu wollen? Leider kommt der Gewinn aus der Vermarktung der Katzenkralle meist gar nicht oder nur ein winziger Bruchteil davon den Amazonas-Indianern zugutekommt.

Das im Jahr 1993 in Kraft getretene *Übereinkommen über die biologische Vielfalt (Convention on Biological Diversity, CBD)* ist bislang das einzige völkerrechtlich verbindliche Instrument zum Umweltschutz. Denn es bezieht sich nicht nur auf den Erhalt der Artenvielfalt, sondern auch auf den Einsatz der indigenen Völker, die sich dafür einsetzen. Unter anderem geht es bei dem Übereinkommen um eine gerechte Beteiligung am Gewinn, der aus der Nutzung von Heilpflanzen entsteht.

Wenn Sie dazu beitragen möchten, die Rechte der indigenen Völker zu stärken und der sogenannten Biopiraterie Einhalt zu gebieten, empfehlen wir Ihnen, sich an Naturschutzvereine wie den [WWF](#) oder [NABU](#) zu wenden. (33, 34)

Fazit: So setzen Sie die Katzenkralle ein

Es gibt in der traditionellen Medizin indigener Völker sehr viele Rezepte, wie die Katzenkralle angewandt werden kann. Doch sind davon wenige bis in andere Länder vorgedrungen und meist sind die Angaben lückenhaft, z. B. in Bezug auf die genaue Dosierung oder Zubereitung. Die folgenden traditionellen Anwendungen wurden von der *Europäischen Arzneimittel-Agentur (EMA)* aufgelistet:

- Bei Arthritis, Krebs, Hautleiden, Gastritis sowie anderen Magen-Darm-Problemen kommt in Peru folgender Tee zum Einsatz: 20 g Katzenkrallenwurzel werden für 45 Minuten in 1 l Wasser gekocht.
- Zur Stärkung des Immunsystems, als Zusatztherapie bei Krebs, als Darmreiniger, als entzündungshemmendes Heilmittel bei Morbus Crohn, Colitis, dem Reizdarmsyndrom und anderen Darmproblemen, bei Arthritis, Muskelschmerzen und Magengeschwüren kommen die Wurzel und die Wurzelrinde zur Anwendung: 2-mal täglich eine Tasse Tee, 2- bis 3-mal täglich 1 bis 2 g Pulver oder 2- bis 4-mal täglich 2 bis 4 ml Flüssigextrakt.
- Bei bösartigen Tumoren, Rheuma, Arthritis, Diabetes und Leberzirrhose werden 2 TL der Wurzelrinde für 30 Minuten in 1,5 l Wasser gekocht. Dann lässt man den Tee abkühlen. Ein halbes Glas dieser Flüssigkeit wird 3-mal täglich vor den Mahlzeiten getrunken.
- Laut Angaben der *WHO* kommt die getrocknete Stammrinde bei Arthritis, Magengeschwüren, Abszessen, Asthma, Fieber, Harnwegsinfektionen, Virusinfektionen, Wunden und Immunschwäche zum Einsatz. Die durchschnittliche Tagesdosis liegt bei Extrakten zwischen 20 und 350 mg, bei Kapseln und Tabletten zwischen 300 und 500 mg. 1 Kapsel bzw. Tablette wird 2- bis 3-mal täglich eingenommen.

Quellen

- (1) Valentina Della Valle, *Uncaria tomentosa*, G Ital Dermatol Venereol, Dezember 2017 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29050447/>
- (2) Almeida V et al, Chemotherapeutical effects of the herbal medicine *Uncaria tomentosa* (Willd.) DC, Genet Mol Res, September 2017 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28973761/>
- (3) Anita Kośmider et al, *Uncaria tomentosa* Leaves Decoction Modulates Differently ROS Production in Cancer and Normal Cells, and Effects Cisplatin Cytotoxicity, Molecules, April 2017 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28417940/>
- (4) Lisa Allen et al, *Uncaria tomentosa* (Willd. ex Schult.) DC (Rubiaceae) Sensitizes THP-1 Cells to Radiation-induced Cell Death, Pharmacognosy Res, Juli-September 2017 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5541476/>
- (5) Mirtha Navarro et al, Polyphenolic Composition and Antioxidant Activity of *Uncaria tomentosa* Commercial Bark Products, Antioxidants (Basel), September 2019 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6770501/>

- (6) Maria do Carmo Santos Araújo et al, Uncaria tomentosa—Adjuvant Treatment for Breast Cancer: Clinical Trial Evid Based Complement Alternat Med, Juni 2012
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3395261/>
- (7) Anderson O Ferreira et al, Postulated Adjuvant Therapeutic Strategies for COVID-19, J Pers Med, September 2020 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7565841/>
- (8) Karen Freitas Santos et al, Uncaria tomentosa extract alters the catabolism of adenine nucleotides and expression of ecto-5'-nucleotidase/CD73 and P2X7 and A1 receptors in the MDA-MB-231 cell line, J Ethnopharmacol, Dezember 2016
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27590731/#affiliation-1>
- (9) Mirtha Navarro et al, Fractioning of Proanthocyanidins of Uncaria tomentosa. Composition and Structure-Bioactivity Relationship, Antioxidants (Basel), September 2017
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5618088/>
- (10) SARS Andres F Yepes-Pérez et al, Uncaria tomentosa (cat's claw): a promising herbal medicine against SARS-CoV-2/ACE-2 junction and SARS-CoV-2 spike protein based on molecular modeling, J Biomol Struct Dyn, Oktober 2020
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7657399/>
- (11) Mohd I Yattoo et al, Anti-Inflammatory Drugs and Herbs with Special Emphasis on Herbal Medicines for Countering Inflammatory Diseases and Disorders - A Review Review, Recent Pat Inflamm Allergy Drug Discov, Dezember 2018
- (12) Olga Lock et al, Bioactive Compounds from Plants Used in Peruvian Traditional Medicine, Nat Prod Commun, März 2016 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27169179/>
- (13) Antonio Serrano et al, Bioactive Compounds and Extracts from Traditional Herbs and Their Potential Anti-Inflammatory Health Effects), Medicines (Basel), September 2018
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6164612/>
- (14) Mirtha Navarro-Hoyos et al, Polyphenolic Composition and Antioxidant Activity of Aqueous and Ethanolic Extracts from Uncaria tomentosa Bark and Leaves, Antioxidants (Basel), Mai 2018 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5981251/>
- (15) Reich A et al, A spray containing extracts of oat plantlets and Uncaria tomentosa relieves pain associated with chronic inflammatory skin diseases and dermatological procedures, J Eur Acad Dermatol Venereol, Juni 2020 <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jdv.16428>

- (16) Dr. Thomas Haueis, Hilft Krallendorn auch bei Arthrosebeschwerden?, Skriptum, 2008
- (17) Lidia Y Tay et al, Uncaria tomentosa Gel against Denture Stomatitis: Clinical Report, J Prosthodont, Oktober 2015 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25675972/>
- (18) Daniel Rodrigo Herrera et al, Antimicrobial activity and substantivity of Uncaria tomentosa in infected root canal dentin, Braz Oral Res, 2016 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27119588/>
- (19) American Botanical Council, Cat's Claw <http://cms.herbalgram.org/ABCGuide/Monographs/CatsClaw.html?ts=1547220468&signature=30214db69c3aafb5f28ce26a6c2ceac9&ts=1610331931&signature=3b72f0514e04af1f899666fa57040248>
- (20) Klaus Keplinger et al, Uncaria tomentosa(Willd.) DC - Ethnomedicinal use and newpharmacological, toxicological and botanical results, Journal of Ethnopharmacology, 1999 <http://www.samento.com.ec/sciencelib/sarticles/Uncaria81B4.pdf>
- (21) European Medicines Agency, Assessment report on Uncaria tomentosa (Willd. ex Schult.) DC., corte, Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC), März 2015 https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-report/draft-assessment-report-uncaria-tomentosa-willd-ex-schult-dc-cortex_en.pdf
- (22) Cat's Claw, Medically reviewed by Drugs.com, Mai 2019 <https://www.drugs.com/npc/cat-s-claw.html>
- (23) Die Regenwald-Apotheke - der Giftschränk der Natur, Januar 2020 <https://www.abenteuer-regenwald.de/wissen/pflanzen/heilpflanzen>
- (24) Siegfried Bäuml, Heilpflanzenpraxis heute - Arzneipflanzenporträts, Elsevier Health Sciences, Dezember 2020 <https://books.google.at/books?id=Ox4OEAAAQBAJ&pg=PA387&lpg=PA387&dq=katzenkralle+heilpflanze+legende&source=bl&ots=xTF2hRo8GL&sig=ACfU3U2euD3dl5hVT6rEyVyWKLmzXQnfpA&hl=de&sa=X&ved=2ahUKEwjTo8WWgJXuAhWptIsKHU9wDzMQ6AEwEnoECAcQAg#v=onepage&q=katzenkralle%20heilpflanze%20legende&f=false>
- (25) Isabela Cristina Gomes Honório et al, Uncaria tomentosa and Uncaria guianensis an agronomic history to be written, Cienc Rural, August 2016 https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84782016000801401

- (26) Erich Mur et al, Randomized double blind trial of an extract from the pentacyclic alkaloid-chemotype of *uncaria tomentosa* for the treatment of rheumatoid arthritis, *J Rheumatol*, April 2002 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11950006/>
- (27) Hans-Peter Hanssen et al, Katzenkrallenwurzel – ein Antirheumatikum aus Peru, *Deutsche ApothekerZeitung*, 2009 <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2009/daz-41-2009/katzenkrallenwurzel-ein-antirheumatikum-aus-peru>
- (28) Indianisches Heilmittel hilft gegen Rheuma, *Der Standard*, Juni 2004 <https://www.derstandard.at/story/1696026/indianisches-heilmittel-hilft-gegen-rheuma>
- (29) Chronische Polyarthritis ist häufig, *Der Standard*, Mai 2002 <https://www.derstandard.at/story/954590/chronische-polyarthritis-ist-haeufig>
- (30) Blaschek W, Wichtl – Teedrogen und Phytopharmaka, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2016
- (31) Länger R, Eine südamerikanische Heilpflanze, wissenschaftlich erforscht – *Uncaria tomentosa* (Willd.) DC Katzenkralle, *Österreichische Apothekerzeitung*, 2002
- (32) Andres F. Yepes-Pérez et al, Investigating Potential Inhibitory Effect of *Uncaria tomentosa* (Cat's claw) against the Main Protease 3CLPro of SARS-CoV-2 by Molecular Modeling, Juni 2020 https://www.researchgate.net/publication/342512790_Investigating_Potential_Inhibitory_Effect_of_Uncaria_tomentosa_Cat%27s_claw_against_the_Main_Protease_3CLPro_of_SARS-CoV-2_by_Molecular_Modeling
- (33) WWF, Nutzung von Heilpflanzen und das Übereinkommen zur biologischen Vielfalt (CBD), https://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/HG_CBD_Heilpflanzen_01.pdf
- (34) NABU, Menschenrechtserklärung des NABU https://www.nabu.de/imperia/md/content/nabude/nabu/nabu_menschenrechtserklaerung.pdf
- (35) Alan D Snow et al, The Amazon rain forest plant *Uncaria tomentosa* (cat's claw) and its specific proanthocyanidin constituents are potent inhibitors and reducers of both brain plaques and tangles, *Sci Rep*, September 2019 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6365538/>

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker