

Pflanzenheilkunde



Pflanzenheilkunde

Nimm die reichen Hilfsmittel der Natur an

Die Pflanzenheilkunde oder Phytotherapie ist die Lehre, die sich mit der **Verwendung von Pflanzen als Heilmittel** beschäftigt. In allen Kulturen wurden Pflanzen schon sehr früh zur Behandlung von Krankheiten herangezogen. Die Pflanzenheilkunde ist damit eine der ältesten medizinischen Therapien mit einem großen Schatz an Erfahrungen in der Anwendung.

Bekannte Pflanzenheilkundige waren zum Beispiel der **Priesterarzt Imhotep (um 2700 v. Chr.)** im alten Ägypten, **Hippokrates (um 460 - 370 v. Chr.)**, **Galenos von Pergamon (ca. 129 - ca. 215)**, der Leibarzt des römischen Kaisers Marc Aurel, **Hildegard von Bingen (1098 - 1179)** und **Paracelsus (1493 - 1541)**. Auch in der Volksheilkunde wurden zahlreiche Pflanzenrezepte von Generation zu Generation weitergegeben. Viele Hausmittel halfen vor allem bei kleineren Beschwerden, was den Gang zum Arzt überflüssig machte.

Als die Chemie immer mehr aufkam mit der Idee, aus Pflanzen die Wirkstoffe zu isolieren und aus diesen Extrakten Medikamente herzustellen, trat die Pflanzenheilkunde zeitweise mehr in den Hintergrund. Die Forschung berücksichtigte nun ausschließlich die Inhaltsstoffe, die in Experimenten deutliche Wirkungen zeigten. Man war bestrebt, aus allen Heilpflanzen Reinstoffe herzustellen, die chemisch genau definiert sind. Medikamente wie Aspirin aus der Weidenrinde oder Digitalis

aus dem Fingerhut entstanden so. Das Bewusstsein über die Herkunft dieser Stoffe ging teilweise verloren.

Die Wirkung vieler Heilpflanzen konnte durch diese Forschung erklärt werden. Dies verhalf mancher Pflanze zu Wertschätzung auch im schulmedizinischen Denksystem. Ein sehr gutes Beispiel für diese Entwicklung ist die **Mistel, deren Einsatz in der Krebstherapie heute anerkannt** ist.

Da eine Pflanze als Lebewesen jedoch mehr ist als die Summe ihrer Einzelteile ist, konnten nicht alle Wirkungen der Heilpflanzen auf diesem wissenschaftlichen Weg vollständig erfasst werden. Die Erfahrung zeigt, dass in der Regel **das Zusammenspiel der erforschten Wirkstoffe mit den scheinbar wirkungslosen Begleitstoffen in einer Pflanze für den Gesamteffekt entscheidend** ist.

Die Natur besitzt eine Intelligenz, die wir Menschen bisher noch nicht völlig analysieren und kopieren können. So sind auch Pflanzen in ihrer Zusammensetzung mit vielfältigen Inhaltsstoffen perfekt und müssen nicht in Einzelteile zerlegt werden. Da wir Menschen ebenfalls Teil der Natur sind, versteht unser Körper natürliche Stoffe besser und kann sie eher nutzen als häufig in ihrer Konzentration viel zu starke isolierte oder sogar künstlich hergestellte Stoffe.

Ein weiterer Vorteil, der für den Einsatz von Heilpflanzen spricht, ist auch, dass sie oft in der Natur um uns herum wachsen und einfach nur gesammelt werden müssen. Als Tee sind die Kräuter sofort einsetzbar und eine Tinktur ist auch leicht herzustellen. Ein Beispiel für ein „Notfallmedikament“, das meistens schnell zur Stelle ist, ist der **Breitwegerich**, den man fast überall findet und der **bei Insektenstichen** gute Dienste tut.

Es lohnt sich also, mit wachen Augen durch Wald und Wiesen zu laufen und die eine oder andere Pflanze für sich zu entdecken. Natürlich sind Heilpflanzen aber auch in Apotheken getrocknet als Tee oder als Fertigtinkturen erhältlich.

Anwendungsempfehlungen

In der Pflanzenheilkunde kennt man verschiedene **Anwendungsformen**. Je nach Pflanze bzw. Pflanzenteil kann eine Anwendungsform besser geeignet sein, um die wertvollen Inhaltsstoffe nutzbar zu machen, als eine andere. Viele Pflanzen können als Tee genossen werden. Die Kapuzinerkresse z.B. entfaltet ihre antibakterielle Wirkung aber erst als Tinktur und ist als Tee fast wirkungslos. Das Gleiche gilt für die inzwischen als immunsteigerndes Mittel bekannte Echinacea (Sonnenhut), die ebenfalls im getrockneten Zustand einen Teil ihrer Wirkung verliert und daher als Tinktur aus dem frisch gepflückten Kraut angewendet werden sollte.

Hier sind nun die wichtigsten Anwendungsformen:

Infus

Die frischen oder getrockneten Pflanzenteile werden mit heißem Wasser übergossen und nach einer bestimmten Zeit abgeseiht. Dies kennen wir als **Tee**.

Dekokt

Vor allem Wurzeln werden in Wasser gekocht und dann abgeseiht. So können die Inhaltsstoffe auch aus härterem Pflanzenmaterial herausgelöst werden.

Mazerat

Hitzeempfindliche schleimstoffhaltige Pflanzen werden mit kaltem Wasser aufgegossen und nach einer bestimmten Zeit abgeseiht.

Tinktur

Pflanzenteile werden in Alkohol eingelegt und nach einer gewissen Zeit herausgenommen. In der Homöopathie ist die „Urtinktur“ die Ausgangsstufe für die homöopathischen Potenzen.

Ölauszug

Pflanzen werden mit Öl übergossen und einige Zeit stehengelassen, bis die Inhaltsstoffe der Pflanzen in das Öl übergegangen sind. Auf diese Weise kannst Du z.B. selber ein Massageöl herstellen. Mit Johanniskraut in Olivenöl eingelegt, das Du dann einige Wochen in einer verschlossenen Flasche an der Sonne stehenlässt, geht das zum Beispiel sehr gut.