

Phytotherapie – „gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen“

Was ist Phytotherapie?

Die medizinische Anwendung von Pflanzen als Heilmittel hat eine lange Tradition und zählt zu den ältesten Therapieverfahren. Tief verwurzelt in den alten Medizinsystemen wie der traditionellen chinesischen Medizin, im indischen Ayurveda, der japanischen Kampoo-Medizin sowie der traditionellen westlichen Medizin, hat sich die Pflanzenheilkunde bis heute weiterentwickelt.

Ihr Ziel ist die „Heilung, Linderung und Vorbeugung von Krankheiten und Befindungsstörungen durch Pflanzen, Pflanzenteile und deren Zubereitungen.“¹

Die heutige Phytotherapie stützt sich auf naturwissenschaftliche Grundlagen unter dem Prinzip von kausaler oder symptomatischer Wirkung und ist nicht zu verwechseln mit der Homöopathie oder der Anthroposophie. Vielmehr ist Sie im Bereich der naturwissenschaftlich orientierten Schulmedizin einzuordnen. Da auch pflanzliche Arzneimittel Nebenwirkungen haben können, bedarf es einer richtigen Dosierung und Anwendung. Eine Behandlung sollte deshalb nur durch Ärzte oder ausgebildete Therapeuten erfolgen.

Heilkräuter vs Küchenkräuter

Die Einnahme von Heilkräuter als Arzneimittel ist zu unterscheiden von der Verwendung von Kräuter - mit heilender Wirkung - in der Küche (Küchenkräuter), auch wenn diese dieselben sein können. Unabhängig von der spezifischen Wirkung jeder einzelnen Pflanze, haben Kräuter zudem viele Vitamine und Mineralstoffe die förderlich für das allgemeine Wohlbefinden sind.

- ① Beim Würzen mit Küchenkräuter kann Salz eingespart werden, was zu einer natriumärmeren Ernährung beiträgt. Diese wird zum Beispiel bei Bluthochdruck empfohlen.
- ① Frische Küchenkräuter nicht zu stark erhitzen, dadurch gehen wertvolle Inhaltsstoffe verloren. Am besten erst am Schluss zum Essen geben.

¹ Wenigmann 2017, S. 4; Kraft K., März R 2006, S. 279

Ernst, E. (2001). Praxis Naturheilverfahren. (E. Ernst, M. H. Pittler, C. Stevinson & A. White, Hrsg.) Heidelberg: Springer.
Kraft, K., & März, R. (2006). Die wissenschaftliche Basis der Phytotherapie. Zeitschrift für Phytotherapie(27), 279-283.
Reuter, U. (2005). Angewandte Physiologie. (F. Van den Berg, Hrsg.) Stuttgart: Thieme.
Schlichter, H., Kammerer, S. & Wegener, T. (2007). Leitfaden Phytotherapie (3. Aufl.). München: Elsevier.
Wenigmann, M. (2017). Phytotherapie: Arzneidrogen - Phytopharmaka - Anwendung. München: Elsevier.

¹ Wenigmann 2017, S. 4; Kraft K., März R 2006, S. 279

Quellen:

Ernst, E. (2001). Praxis Naturheilverfahren. (E. Ernst, M. H. Pittler, C. Stevinson & A. White, Hrsg.) Heidelberg: Springer.
Kraft, K., & März, R. (2006). Die wissenschaftliche Basis der Phytotherapie. Zeitschrift für Phytotherapie(27), 279-283.
Reuter, U. (2005). Angewandte Physiologie. (F. Van den Berg, Hrsg.) Stuttgart: Thieme.
Schlichter, H., Kammerer, S. & Wegener, T. (2007). Leitfaden Phytotherapie (3. Aufl.). München: Elsevier.
Wenigmann, M. (2017). Phytotherapie: Arzneidrogen - Phytopharmaka - Anwendung. München: Elsevier.