



Naturheilkunde – Die Definition

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 23 Februar 2021

Viele alternative Therapien werden irrtümlicherweise der Naturheilkunde zugeordnet, denn nur die wenigsten Menschen wissen, was der Begriff Naturheilkunde seiner Definition nach tatsächlich beinhaltet.

Schulmedizin oder Naturheilkunde?

Heutzutage sind unzählige Therapieformen bekannt, und dennoch werden sie allesamt nur in zwei verschiedene Bereiche unterteilt: Auf der einen Seite steht die Schulmedizin mit ihrer symptomatischen Behandlungsweise und auf der anderen Seite die [Naturheilkunde](#), von der die Patienten eine naturheilkundliche, ganzheitlich ausgerichtete Behandlung erwarten.

So steht der Schulmedizin als Alternative scheinbar nur die Naturheilkunde gegenüber. Aus diesem Grund werden natürlich auch all jene Therapien, die nicht zur schulmedizinischen Fraktion zählen, automatisch der Naturheilkunde bzw. der naturheilkundlichen Therapie zugeordnet.

Doch abgesehen davon, dass die Naturheilkunde als solche gar keine Therapieform darstellt, haben nur die wenigsten der sogenannten naturheilkundlichen Therapien mit der ursprünglichen Definition des Wortes "Naturheilkunde" noch etwas gemein. Daher möchten wir zunächst diesen Begriff etwas näher beleuchten.

Naturheilkunde ist Leben

Ursprünglich beschreibt der Begriff "Naturheilkunde" keine Therapieform, sondern die Fähigkeit der Natur, sich selbst zu heilen. Und die Selbstheilungskraft der Natur existiert seit der Geburtsstunde alles Lebendigen. Daher ist sie Bestandteil des Lebens.

Die Evolution hat uns gelehrt, dass sich der Aufbau der einzelnen Organismen (Pflanzen, Tiere, Menschen) bis zum heutigen Zeitpunkt enorm verändert hat, wodurch die Komplexität im Aufbau der einzelnen Lebewesen gewaltig gestiegen ist. Diese grossartigen Veränderungen hat der Entwicklungsverlauf erfordert, und die Natur hat diesen Wandel sowohl veranlasst als auch ausgeführt.

Das zeigt eindrücklich, über welch gigantisches Steuerungs- und Korrekturvermögen die Natur verfügt. Im übertragenen Sinne (auf den Körper) bedeutet es, dass die Natur auch korrigierend in fehlgesteuerte Körperprozesse eingreift und somit den Körper heilt.

Heilen ist prinzipiell und ausschliesslich eine Gabe der Natur.

Die Naturheilkunde ist von Anbeginn allen Lebens präsent. Daher kann sie gewiss keine therapeutische Erfindung irgendeines Jahrhunderts sein. Weder des vorigen Jahrhunderts noch des Altertums oder sonst einer vergangenen Kultur - zumindest nicht ihrer Definition nach.

Allerdings gibt es unterschiedliche Naturheilverfahren, die unter Verwendung natürlicher Heilmittel die Selbstheilungskräfte des Körpers anzuregen vermögen. Diese Verfahren nun der Naturheilkunde zuzuordnen wäre zwar immer noch nicht korrekt, aber als naturheilkundliche Therapien werden sie durchaus treffend bezeichnet.

Natur steht für lebenserhaltende Ordnung

Das Wort "Natur" entstammt dem lateinischen "natura", was wiederum eine Übersetzung aus dem griechischen "physis" ist. Physis stand als Überbegriff für Organisation, autonome Regelung, Energiebildung und -verwertung - also für das lebenserhaltende Ordnungsprinzip.

Das strikte Ordnungsprinzip erhält den Menschen gesund und vital. Erst wenn diese Ordnung durch Einflüsse gestört wird, die der Organismus nicht mehr kompensieren kann, entsteht Krankheit.

Dieser Sachverhalt macht deutlich, dass ehemalige Gesundheit ausschliesslich über den Wiederaufbau der inneren Ordnung erneut hergestellt werden kann.

Aus diesem Grund verfolgt eine naturheilkundliche Therapie immer das Ziel, den Organismus bei der Wiederherstellung seiner biologischen Ordnung zu unterstützen. Hierzu werden Massnahmen ergriffen, die den Körper schliesslich befähigen, die erforderlichen Heilungsprozesse einzuleiten.

Daraus wird ersichtlich, dass nicht der Therapeut den Patienten heilt. Stattdessen kann er allerdings dem Körper die erforderlichen Impulse zur Verfügung stellen, die er benötigt, um sich selbst zu heilen.

Im Organismus ist alles miteinander verbunden

Vielen Menschen ist bekannt, dass das Bindegewebe als äusserst komplexes Gewebesystem sämtliche im Körper befindlichen Teile miteinander verbindet. Hierzu zählen beispielsweise unsere Organe, Nerven, Muskeln, Gefässe etc.

Aber nur wenige Menschen wissen, dass diese Verbundenheit auch mit einem permanenten Informationsaustausch einhergeht, denn sämtliche Körperzellen können über Lichtreize, die bei der Zellteilung entstehen, miteinander kommunizieren.

Die Lichtreize gesunder Zellen sind deutlich stärker als jene kranker Zellen. Und je schwächer eine Zelle wird umso geringer ist auch ihre Lichtausstrahlung, wodurch eine reibungslose Zellkommunikation verhindert wird.

Alleine die allumfassende Verbundenheit im Organismus zeigt unmissverständlich, dass eine Störung der inneren Ordnung (Krankheit) keineswegs nur auf einen bestimmten Körperbereich, wie z.B. auf ein erkranktes Organ, begrenzt werden kann. Da Alles mit Allem verbunden ist, kann die Krankheit auch Auswirkung in anderen körperlichen oder seelischen Bereichen zeigen.

Noch deutlicher wird dies, wenn man bedenkt, dass einer Krankheit zwangsläufig stark geschwächte Zellstrukturen zugrunde liegen. Diese verhindern eine störungsfreie

Zellkommunikation und tragen so ihrerseits zu weiteren Funktionsbeeinträchtigungen, mit entsprechend unterschiedlicher Symptomatik, bei.

Hieraus wird einerseits ersichtlich, dass eine Störung der inneren Ordnung den Organismus in vielfältiger Weise beeinträchtigen kann und andererseits, dass der Körper dies in ebenso verschiedenartigen Symptomen zum Ausdruck bringt.

Die Mehrzahl von Krankheit gibt es nicht

Schon unsere Grosseltern wussten: Eine Krankheit kommt selten alleine.

Allerdings gibt es letztlich nur eine einzige Krankheit, denn wenn der Mensch nicht mehr über seine innere Ordnung verfügt, ist er schlicht und ergreifend nicht mehr gesund, sondern krank. Es gibt generell nur diese beiden Möglichkeiten.

Sind mehrere Körperbereiche von der fehlenden Ordnung betroffen, entwickelt der Körper unterschiedliche Symptome, die dann fälschlicherweise als unterschiedliche *Krankheiten* bezeichnet werden. Die Mehrzahl von Krankheit existiert jedoch ebenso wenig wie die von Gesundheit.

Der Mensch erfreut sich entweder einer guten Gesundheit oder leidet an einer Krankheit (Störung der inneren Ordnung) - auch wenn sie sich in noch so vielen Facetten zeigen mag.

Die naturheilkundliche Diagnostik beruht auf sinnlicher Wahrnehmung

Den älteren Menschen unter uns ist die folgende Vorgehensweise damaliger Ärzte noch bekannt:

Als erstes richtete der Arzt sein Augenmerk auf Gesichtsausdruck und Gesichtsfarbe des Patienten. Darauf folgte ein tiefer Blick in seine Augen. Manchmal wurden auch die Fingernägel in Augenschein genommen bevor schliesslich die Zunge einer intensiven Betrachtung standhalten musste.

Der vom Patienten mitgebrachte Morgenurin wurde sorgfältig angeschaut, geschüttelt und beschnuppert. Gegebenenfalls wurde er gar gekostet. Danach wusste der Doktor in der Regel, was zu tun war.

Genau so wurde damals diagnostiziert, denn Gerätschaften jedweder Art suchte man in den Praxen vergeblich. Und auch ohne diese Hilfsmittel konnte der Arzt nach Beendigung seiner sinnlichen

Wahrnehmung dem Patienten mitteilen, was ihm (an Gesundheit) fehlte.

Oder anders ausgedrückt: Der Arzt wusste, in welchem Bereich der Patient aus seiner biologischen Ordnung gefallen war, so dass er ihm eine entsprechende Therapie verordnen konnte.

Das Umfeld der Patienten ist wichtig

Ein grosser Vorteil damaliger Ärzte war, dass sie ihre Patienten in der Regel persönlich kannten und auch über deren Familienverhältnisse bestens informiert waren. Schliesslich war es üblich, dass sich die gesamte Familie, vom jüngsten Nachwuchs bis hin zur Uroma, demselben Arzt anvertraute.

So hatte er die Möglichkeit, auch psychische Belastungen, die einen familiären oder beruflichen Hintergrund hatten, schnell zu erkennen und konnte diese Beobachtung ebenfalls in seine Therapie einfließen lassen.

Früher haben noch nahezu alle Ärzte auf diese naturheilkundliche Weise praktiziert. Sie nahmen sich ausreichend Zeit für ein klärendes Gespräch und noch ein weiteres, unverzichtbares Prinzip fand darüber hinaus Anwendung: Das naturheilkundliche Ordnungsprinzip, welches wir Ihnen nachfolgend erörtern.

Bringen Sie Ordnung in Ihr Leben

Eine gesunde und natürliche Lebensweise stellt die beste Vorbeugung gegen Krankheit jeder Art dar. Und besonders bei bereits erkrankten Menschen ist die Rückkehr zu dieser Lebensart unerlässlich.

Ein gesunder Lebenswandel geht einher mit einem gesunden, massvollen Ess- und Trinkverhalten, ausreichender Bewegung an frischer Luft, angemessener Entspannung und einem erholsamen Schlaf.

Dieser Lebensstil ist von elementarer Bedeutung, denn er trägt auch zur Erhaltung oder Wiederherstellung einer gesunden Seele bei und diese wiederum kann nur in einem gesunden Körper existieren.

Dies zeigt einerseits, dass eine ungesunde Lebensweise sowohl körperlich als auch seelisch krank machen kann und andererseits macht es deutlich, wie eng das körperliche und seelische Befinden miteinander verknüpft sind.

Entgiften Sie und aktivieren Sie die körpereigene Selbstheilung

Wenn bereits Beschwerden vorliegen oder Sie seit vielen Jahren nicht besonders auf Ihre Gesundheit geachtet haben, kann es sein, dass allein eine natürliche Lebensweise nicht mehr zum Erfolg führt. Mit Hilfe von ganzheitlichen Massnahmen zur Entgiftung kann man viel dazu beitragen, die körpereigenen Heil- und Entgiftungsfähigkeit wieder zu aktivieren und zu beschleunigen.

Näheres dazu lesen Sie hier:

- Die [Detox](#)-Kur (Warum entgiften und wie funktionieren die körpereigenen Entgiftungsmechanismen)

und hier:

- [Die ganzheitliche Entgiftungskur](#) (Welche Mittel helfen bei der Entgiftung).

Ordnungstherapie in der Naturheilkunde

Der Begriff "Ordnungstherapie" beschreibt in der Heilkunde das Konzept einer gesunden Lebensführung, in dem die oben beschriebene gesunde Lebensweise die Basis darstellt.

Darüber hinaus werden im Rahmen einer Ordnungstherapie auch zwischenmenschliche oder berufliche Probleme eines Patienten mithilfe des Therapeuten thematisiert und Lösungsansätze ausgearbeitet.

Letztlich geht es in der Ordnungstherapie sowohl um die Wiederherstellung der inneren und äusseren Ordnung als auch darum, die eigenen Bedürfnisse wieder wahrnehmen zu können, achtsam sich selbst gegenüber zu werden und Selbstverantwortung zu übernehmen.

Daher gilt die Ordnungstherapie als ein übergeordnetes Prinzip sämtlicher Naturheilverfahren, deren generelles Ziel es ist, die biologische Ordnung des Menschen in allen Bereichen wieder herzustellen. Streng genommen bedeutet dies, dass einer wahrlich naturheilkundlichen Therapie das Ordnungsprinzip immer zugrunde liegen muss.

Einige dieser naturheilkundlichen Therapien, deren Basis die Ordnungstherapie sein sollte, wollen wir Ihnen nun vorstellen.

Reiztherapie in der Naturheilkunde

Reiztherapien zählen zu den ältesten Therapieformen überhaupt. Bei dieser Behandlungsart finden verschiedene Methoden Anwendung, die aufgrund ihrer Reizwirkung das Immunsystem aktivieren und gestörte Regulationsvorgänge im Körper wieder auszugleichen vermögen.

Die wohl bekanntesten Therapien dieser Art sind jene, die mittels Wärme, Kälte, Licht oder Druck den Körper zu einer entsprechenden Reaktion (Reizbeantwortung) veranlassen.

1. Wärmetherapie

Eine Wärmetherapie führt zur Erweiterung der Blutgefäße, wodurch die Durchblutung im ganzen Körper verbessert wird; die Muskeln können sich entspannen und der Stoffwechsel wird angeregt.

Zur Wärmetherapie zählen sowohl Ganzkörpertherapien (Thalasso- Thermo-therapie, Dauerbrause, Tiefenerwärmung, Moor- oder Fangobäder etc.) als auch einfache Behandlungen, wie z. B. heiße Kompressen, Wickel oder Umschläge.

2. Kältetherapie

Während einer Kältetherapie ziehen sich die Gefäße zusammen, so dass die Durchblutung verringert wird. Dadurch werden entzündungsfördernde Botenstoffe in ihrer Aktivität gehemmt. Zudem nehmen Schwellungen durch Kälteeinwirkung ab und die Schmerzwahrnehmung wird deutlich reduziert.

Lässt der Kältereiz nach, so erhöht sich die Durchblutung wieder und das Immunsystem wird aktiv. Dies führt letztlich zur Stärkung des gesamten Organismus. Aus diesem Grund kann auch die Durchblutungssteigerung das Ziel einer Kältetherapie sein.

Zur Kältetherapie zählen die Kneipptherapie und die Kryo-therapie. Bei der Kryo-therapie wird der Patient für wenige Minuten in einer Kältekammer einer Temperatur von bis zu minus 110°C ausgesetzt.

Darüber hinaus gehören sowohl kalte Ganzkörperwickel nach Johann Schroth und Eistauchbäder ebenso zur Kältetherapie wie Eiskompressen oder kalte Fuss- und Armbäder.

3. Lichttherapie

Wie bereits zu Beginn des Artikels beschrieben, entsteht während der Zellteilung Licht (UV-Strahlung) mit einer unterschiedlichen Frequenz, über welches die Zellen miteinander

kommunizieren. Und ebenso wie die Zellen Licht zu produzieren vermögen, sind sie auch in der Lage, Licht aufzunehmen.

Daher nimmt die Lichttherapie unmittelbaren Einfluss auf schwache Zellstrukturen, so dass sie die Zellkommunikation wieder aufbauen kann. Damit unterstützt eine Lichttherapie den Heilungsprozess des Körpers auf besonders effiziente Weise.

Bekannte Lichttherapien arbeiten mit einem Rotlichtspektrum bis hin zum Infrarotlicht, in violett- bis ultravioletten Bereichen oder mit einer Kombination aus hellorangefarbenem und ultraviolettem Licht.

Eine spezielle Lichttherapie richtet sich nach den Energieregeln der klassischen Akupunktur. Hier werden bestimmte energetische Punkte mit rotem, blauem, grünem oder gelbem Licht bestrahlt - je nachdem, ob die dortige Energie aktiviert, reduziert oder einzelne Bereiche insgesamt ausgeglichen werden sollen.

4. Drucktherapie

Zur Drucktherapie zählen alle manuellen Massagetherapien, die Unterwasserdruckstrahlmassage, die Lymphdrainage, die Akupressur, die Ohr-Akupunktur etc.

Drucktherapien können verklebte Bindegewebsstrukturen auflösen, verhärtetes Muskelgewebe entspannen oder blockierte Energien wieder freisetzen. Daher tragen sie dazu bei, dass Blut, Lymphe etc. wieder reibungslos fließen können, wodurch die Zellen wiederum ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden und die Schadstoffe zügig ausgeschieden werden können.

- Hier finden Sie eine Anleitung zu einer [Lymph-Reinigung](#).

In den Bereich zur Auflösung energetischer Blockaden zählen auch die klassische Akupunktur, die Elektroakupunktur, die Akupunktmassage nach Penzel, die Klopftherapie etc.

Die Homöopathie, die Eigenbluttherapie sowie die Neuraltherapie werden ebenfalls dem grossen Bereich der Reiztherapien zugeordnet.

Homöopathie in der Naturheilkunde

Der Begriff " Homöopathie" stammt aus dem Griechischen "homoios = ähnlich" und "pathos = Leiden" und bedeutet demnach "ein ähnliches Leiden hervorrufen". Samuel Hahnemann (geb. 1755)

war der Begründer der Homöopathie. Er prägte den Grundsatz "Ähnliches möge mit Ähnlichem geheilt werden."

Hahnemann hatte erkannt, dass homöopathisch aufbereitete Präparate die verlorengegangene Ordnung im körperlichen und im seelischen Bereich wieder herzustellen vermögen. Zu diesem Zweck verwendete er Substanzen, die im Organismus einen starken Reiz auslösten und ihm so den nötigen Impuls zur Aktivierung seiner Abwehr- und Selbstheilungskräfte gaben.

Homöopathische Grundsubstanzen werden zunächst potenziert, d. h. sie werden nach genauen Vorgaben immer wieder verdünnt und nach speziellen Rhythmen wechselweise verrieben und verschüttelt. Dieses Verfahren setzt die verborgenen dynamischen Kräfte (Energie) der Ausgangssubstanz frei.

Es entstehen unterschiedlich starke Verdünnungen der Ursubstanzen, die als Potenzen bezeichnet werden. Jede dieser unterschiedlichen Potenzen hat ihren eigenen Wirkungsbereich im Körper und in der Psyche.

Hahnemann war sowohl in der Herstellung als auch in der Zusammensetzung seiner homöopathischen Präparate seiner Zeit weit voraus. So verwendete er als Ausgangssubstanzen für seine Mittel Frischpflanzen, die in allen üblichen Apothekerwaren und pharmazeutischen Erzeugnissen nicht mehr enthalten waren, sowie Schlangengift, Metalle, Hormone, Fermente und vieles andere mehr.

Die Ursubstanzen der homöopathisch hergestellten Arzneien wurden stets vorab an zahlreichen Gesunden getestet. Die unterschiedlichen Symptome, die diese Substanzen dann bei den Testpersonen erzeugten, liessen Rückschlüsse auf deren homöopathische Wirkung zu. So wurde z.B. ein Mittel, das bei gesunden Menschen [Fieber](#) erzeugte, in homöopathischer Form als Mittel gegen Fieber eingesetzt. Auf diese Weise gelang es Hahnemann, unterschiedlichste Erkrankungen aufgrund des Ähnlichkeitsprinzips zu heilen.

Übrigens: Zu Hahnemanns Zeit war die Ordnungstherapie stets ein wesentlicher Bestandteil seiner homöopathischen Behandlungen

Ausleitungstherapie in der Naturheilkunde

Ausleitende Verfahren bewirken, dass der Körper krankmachende Substanzen, wie z. B. Säuren, Gifte oder andere Schadstoffe, beschleunigt über den Darm, die Nieren, die Haut oder Schleimhaut ausscheiden kann.

Im Körper verbleibende Schadstoffe belasten die Leber sowie das Immunsystem erheblich. Darüber hinaus können sie zu Blut- und Lymphstauungen führen und in den empfindlichen Gewebereichen Entzündungsprozesse auslösen, wodurch auch die Zellkommunikation dort zum Erliegen kommt. Die möglichen Folgesymptome einer Schadstoffüberlastung sind daher äussert vielfältig.

Eine Ausleitungstherapie unterstützt die zügige Regeneration sämtlicher Zellen, die durch die Schadstoffüberlastung in ihrer Aktivität beeinträchtigt wurden. Und auch das negativ veränderte Körpermilieu kann sich wieder normalisieren, wodurch die Selbstheilungskraft des Körpers immens gestärkt wird.

1. Ausleitung über den Darm

Wie einst in der altägyptischen Medizin, so wird auch noch heute die Ausleitung von Schadstoffen über den Darm mittels spezieller Einlaufbehälter, sogenannter Irrigatoren oder Klistiere, durchgeführt.

Bei dieser Form des [Darmeinlaufs](#) handelt es sich um ein simples, aber dennoch sehr effektives Verfahren, welches ohne therapeutische Aufsicht und daheim durchgeführt werden kann.

Ein sehr ähnliches Verfahren, allerdings mit einer weitaus intensiveren Wirkung, stellt die Colon-Hydro-Therapie dar. Hier wird der Darm mit einer grossen Wassermenge, die über ein spezielles Gerät mit leichtem Druck in den Darm gepumpt wird, gründlich gereinigt.

Diese Form der Darmausleitung bedarf der Anleitung und Begleitung eines versierten Therapeuten. Hier beschreiben wir Ihnen [eine mildere Form der Darmreinigung](#), die Sie zu Hause durchführen können.

2. Ausleitung über die Nieren

Damit die wasserlöslichen Schadstoffe schnellstmöglich über die Nieren bzw. den Urin ausgeschieden werden können, bedarf es einer ausreichenden Trinkmenge. Gemeint ist in diesem Zusammenhang eine Menge von etwa 2,5 Litern eines guten Quellwassers (ohne Kohlensäure).

Zur Unterstützung der Ausleitung sollten zusätzlich harntreibende Pflanzen, wie z. B. Brennnessel oder Goldrute als Teezubereitung getrunken werden.

In der Therapie bieten die Homöopathie, die [Phytotherapie](#) sowie die Spagyrik ausgezeichnete Präparate an, um die Nieren zu stärken und deren Ausscheidungskapazität zu erhöhen. Spezielle manuelle Therapien sind ebenfalls in der Lage, die Nieren zu aktivieren, um so die Ausleitung zu

fördern. Auch die [Nierenreinigung](#) ist eine empfehlenswerte Therapie, die zu Hause durchgeführt werden kann.

3. Ausleitung über die Haut

Eine sehr gute Möglichkeit, die Ausleitung über die Haut zu verstärken, stellt das intensive Schwitzen dar. Hier bieten sich Saunagänge oder Schwitzbäder an. Das zusätzliche Trinken schweisstreibender Tees, wie z. B. Lindenblüten- oder Holundertee, verstärkt die ausleitende Wirkung über die Haut.

In der Therapie zählen die Ausleitungsverfahren über die Haut zu den wohl ältesten Behandlungsarten. Die bekanntesten Therapien sind hier der Aderlass, das Baunscheidt-Verfahren, die [Blutegel-Therapie](#) und das [Schröpfen](#).

4. Ausleitung über die Schleimhaut

Hier sind in erster Linie die Lunge und damit die Atmung gemeint. Über das bewusste, tiefe Atmen kann der Körper einerseits vermehrt Sauerstoff aufnehmen, wovon jede einzelne Körperzelle profitiert, und andererseits wird das Lymphsystem aktiviert, wodurch ein beschleunigter Abtransport der Schadstoffe stattfindet. Daher stellt die bewusste, tiefe Atmung eine besonders wirkungsvolle Massnahme zur Entlastung des Körpers dar.

Als besondere Technik empfehlen wir die [4-7-8 Atemtechnik](#).

In der Therapie werden spezielle Atemübungen, wie z.B. die Detox-Atmung oder Atemtechniken, die im Yoga Anwendung finden, empfohlen. Unabhängig davon bieten sich zur Unterstützung der Ausleitung über die Schleimhaut alle Bewegungsarten an, die eine intensivere Atmung erfordern.

Ernährungstherapie in der Naturheilkunde

Die Ernährungstherapie ist nicht zu verwechseln mit der Empfehlung einer allgemein gesunden Ernährungsweise, wie sie bereits im Rahmen der Ordnungstherapie erwähnt wurde. Stattdessen richtet sich diese Therapieform an kranke Menschen mit dem Ziel, die Ernährung auf eine Weise zu optimieren, so dass sie unmittelbaren Einfluss auf das jeweilige Krankheitsgeschehen nimmt.

Sie beinhaltet daher die Erstellung [eines individuellen Ernährungsplans](#) unter Berücksichtigung der aktuellen gesundheitlichen Situation des Patienten.

Die Ernährungstherapie stellt eine wichtige Ergänzung zur ärztlich-naturheilkundlichen Therapie dar und selbstverständlich sollte auch hier die Ordnungstherapie als Basistherapie gesehen werden.

Die von uns präferierte ganzheitliche Ausbildung zur/zum Ernährungsberater/In finden Sie am Ende des Textes..

Phytotherapie in der Naturheilkunde

Die Pflanzenheilkunde dürfte zu den ältesten Behandlungsweisen zählen, derer sich die Menschheit zu allen Zeiten und in allen Kulturkreisen bediente.

Erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde der Begriff "Phytotherapie" durch den französischen Arzt Henri Leclerc geprägt. Er umfasst die Wissenschaft, die sich mit der Anwendung pflanzlicher Heilmittel bei akut oder chronisch erkrankten Menschen befasst.

Dies macht deutlich, dass ein Phytotherapeut eine umfassende Kenntnis über die zu verordnende Heilpflanze haben muss - und das nicht nur in Bezug auf ihre Haupt- und Nebenwirkung.

Er muss ebenfalls genau wissen, welcher Teil der Pflanze (Blüte, Blätter, Stängel, Wurzel oder Fruchtteile) jeweils Verwendung finden sollte und welche Darreichungsform (Tee, Tinktur, Saft oder Pulver) die geeignete ist. Darüber hinaus entscheidet die individuell richtig bemessene Dosierung letztlich über die Wirkung der Pflanze.

Ein sehr bezeichnendes Zitat von Paracelsus lautet:

"Allein die Dosis macht, dass ein Ding (Pflanze) kein Gift ist."

Auch pharmazeutische Unternehmen arbeiten längst mit dem Wissen um die Heilkraft der Pflanzen. Allerdings findet hier nicht die Verwendung einzelner Pflanzenteile statt. Stattdessen werden ausgewählte Wirkstoffe aus dem natürlichen Pflanzenverbund herausgelöst und als isolierte Reinsubstanzen eingesetzt.

In diesem Fall gilt es zu bedenken, dass die Wirksamkeit der Heilpflanzen nicht auf einem einzelnen Inhaltsstoff beruht, sondern auf dem Zusammenwirken sämtlicher in der Pflanze vorhandenen Bestandteile. Daher kann ein einzelner Pflanzenbestandteil niemals dieselbe Wirkung erzielen wie es die vollkommene Pflanze vermag.

Zusammenfassung

Im Bereich der naturheilkundlichen Therapien gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu wecken. Ganz gleich, ob eine Reiztherapie, Ausleitungstherapie, Phytotherapie oder Ernährungstherapie Anwendung findet - all diese

Behandlungsarten können dem Körper die nötigen Impulse zur Wiederherstellung seiner inneren Ordnung geben.

Welche Behandlungsart nun für wen die richtige ist, hängt einerseits von der Art der Erkrankung ab und andererseits von der gesamtgesundheitlichen Situation des Patienten - inklusive seines seelischen Zustands - ab. Daher obliegt die Wahl einer geeigneten Therapie dem versierten naturheilkundlichen Behandler - selbstverständlich in Absprache mit dem Patienten.

Generell können wir festhalten, dass eine naturheilkundliche Therapie - streng genommen - nur dann als solche bezeichnet werden sollte, wenn sie die Grundlagen der Ordnungstherapie ebenfalls berücksichtigt.

Allerdings wollen wir auch realistisch bleiben, denn die Vermittlung der Ordnungstherapie bedarf eines enormen Zeitaufwandes. Und diese Zeit aufzubringen, kann sich heutzutage kaum noch ein Therapeut leisten, denn angemessen vergütet bekommt er seinen Aufwand sicher nicht.

Daher wollen wir auch jene Therapien zu den naturheilkundlichen Behandlungen zählen, die zwar das Ordnungsprinzip ausser Acht lassen aber dafür in der Lage sind, dem Körper den richtigen Heilimpuls zu vermitteln, der den Selbstheilungsprozess in Gang zu setzen vermag.

Falls Sie zukünftig in Erwägung ziehen, als alternative Behandlungsweise auf eine naturheilkundliche Therapie zurückzugreifen, wissen Sie nun worauf Sie bei der Therapiewahl achten sollten und wie Sie selbst mithilfe des Ordnungsprinzips zum Therapieerfolg beitragen können.

Und falls Sie keinen therapeutischen Bedarf haben, so wünschen wir Ihnen von Herzen, dass das ewig so bleiben möge.

Ihre Team vom

Zentrum der Gesundheit

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