

Phytotherapie – Die Pflanzenheilkunde

Bei der Phytotherapie werden Krankheiten mit Zubereitungen aus Heilpflanzen behandelt. Zu den Präparaten der Phytotherapie können Heilpflanzentees gehören, aber auch Bäder, Umschläge, Inhalationen und Wickel sowie genauso Kapseln, Tabletten, Tropfen und Zäpfchen aus Pflanzenextrakten. Im Allgemeinen ist die Phytotherapie – wenn korrekt dosiert wird – frei von unerwünschten Nebenwirkungen. Die Pflanzenheilkunde darf nicht mit der Homöopathie verwechselt werden. Es handelt sich um zwei völlig unterschiedliche Therapiemethoden.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 28. October 2019

Stand: 28. October 2019

Phytotherapie: Starke Wirkung - weniger Nebenwirkungen

Phytopharmaka besitzen ein breites therapeutisches und pharmakologisches Spektrum und Wirkprofil und zeigen oft weniger Nebenwirkungen, als synthetisch hergestellte Arzneimittel.

Der Ursprung der Phytotherapie liegt in der Naturheilkunde, ist jedoch heutzutage ein fester Bestandteil der naturwissenschaftlich orientierten Schulmedizin. Es werden weltweit mehr als 20.000 Pflanzenarten zur Herstellung von Arzneimitteln verwendet.

In der Phytotherapie wird die Pflanze im Ganzen verwendet

In der Phytotherapie finden folgende Pflanzenteile Verwendung: Blatt, Blüte, die ganze oberirdische Pflanze, Holz, Hülse, Frucht, Knospen, Rinde, Samen, Stängel, Wurzel, Wurzelstock, Zweigspitzen und Zwiebeln.

Qualität der Rohstoffe entscheidend

Die Wirksamkeit der Phytotherapie wird grundsätzlich von der Rohstoffqualität der verwendeten Pflanzen bestimmt. Neben dem Wirkstoffgehalt stellt auch die Zubereitungsform einen entscheidenden Faktor bei der Qualitätsbestimmung der Pflanzenheilmittel dar.

Pflanzenheilkunde für die Gesundheit

Phytotherapie, auch Pflanzenheilkunde genannt, findet sich in allen Kulturen der Erde als eine der Grundmethoden der jeweiligen Medizinsysteme.

In den naturheilkundlich orientierten Medizinsystemen steht sie meist gleichwertig und in enger Verbindung neben den auf Psyche und Seele ausgerichteten Verfahren (zum Beispiel Schamanismus) und den auf Verhaltensänderung zielenden Verfahren (Ordnungstherapien). Die Pflanzenheilkunde stellt auch eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin dar.

Die Geschichte der Phytotherapie

Die ältesten historischen Aufzeichnungen über Heilpflanzen sind 6.000 Jahre alt und in Keilschrift erhalten. Sie wurden am Persischen Golf auf Tontafeln gefunden.

Aus dem antiken Ägypten stammt ein Papyrus, auf dem über 600 Pflanzen und ihre Anwendungsbereiche verzeichnet wurden. Das erste Kräuterbuch entstand 3000 v. Chr. in China und listet rund 1000 Heilpflanzen auf.

Hippokrates, der Begründer der wissenschaftlichen Medizin, beschäftigte sich 500 v. Chr. ebenso mit Kräutern wie der Arzt Dioskorides, dessen medizinisches Lehrbuch aus dem 1. Jahrhundert n. Chr. lange als Grundlage für Kräuterkundler galt.

Etwa zur gleichen Zeit verfasste der römische Arzt Plinius Secundus sein 12-bändiges Heilpflanzenlexikon. Der Arzt Claudius Galenus aus dem 2. nachchristlichen Jahrhundert gilt als Begründer der modernen Pharmakologie.

Im Mittelalter übernahmen die Mönche und Nonnen eine wesentliche Rolle in der Heilpflanzenkunde, darunter Hildegard von Bingen (Hildegard-Medizin). Paracelsus brachte schliesslich seine Signaturenlehre ein, die besagt, dass das Aussehen der Pflanze auf ihre Heilwirkung schliessen liesse.

Lange belächelt, erfährt Paracelsus heute durch moderne Forschungen teilweise Bestätigung. Das Lungenkraut etwa, das ihn aufgrund seiner fleckigen Blätter an Lungengewebe erinnerte, wird als Tee bei chronischen Atemwegserkrankungen verwendet.

Hexenjagd auf kräuterkundige Menschen

Durch die Verfolgung zahlreicher kräuterkundiger Frauen und Männer als Hexen und Hexer, durch die weitgreifenden Auswirkungen der Philosophie der Aufklärung und die oft als "Siegeszug der Chemie" bezeichnete moderne Entwicklung der Pharmazie ging viel Wissen um die Gesundheit verloren, das heute allmählich wieder entdeckt wird.

Die moderne Phytotherapie

Die Pfarrer Kneipp, Künzle und Weidinger hielten die Tradition der Kräuterheilkunde weiter hoch, und im 20. Jahrhundert stellte der Arzt Dr. Rudolf Fritz Weiss die Heilpflanzenkunde auf eine wissenschaftliche Basis. Er gründete den ersten Lehrstuhl für Phytotherapie in Deutschland und sorgte für die Anerkennung durch die Schulmedizin.

Während die Phytotherapie sich mit der Wirkung von Pflanzenstoffen auf den kranken Menschen und der Nutzung von Heilpflanzen als Therapie beschäftigt, erforscht die Pharmakognosie die chemische Zusammensetzung der pflanzlichen Apotheke.

Dabei werden ihre Inhaltsstoffe teilweise in Einzelwirkstoffe zerlegt, die unabhängig vom Gesamtgefüge der Pflanze eine andere und manchmal sogar in hoher Dosis gefährliche Wirkungen haben können. Auch zahlreiche schulmedizinische Medikamente enthalten Pflanzenwirkstoffe.

Selbstbehandlung in der Phytotherapie

Phytotherapie wird oft zur Selbstbehandlung herangezogen. Am häufigsten werden Tees verwendet. Damit die Kräuter-Tees ihre volle Wirkkraft entfalten können, ist die richtige Ernte, Lagerung, Zubereitung und Anwendung von entscheidender Bedeutung:

Tees für die innere Anwendung

Kräutertees sollten morgens nüchtern und am Abend vor dem Schlafengehen getrunken werden, zwischendurch eventuell ein bis zwei Stunden nach dem Mittagessen.

Die Wirkstoffe können aus dem leeren Magen besser durch die Schleimhäute aufgenommen werden. Als Dosierung werden meist 1 bis 2 Teelöffel pro Tasse empfohlen, bei Kindern unter 6 Jahren die Hälfte. Hustentees können mit Honig gesüsst werden, die meisten anderen Tees - etwa für den Magen-Darmtrakt - sollten ungesüsst getrunken werden.

Kräutertee wird am besten schluckweise und in Ruhe eingenommen. Der regelmässige Genuss immer desselben Kräutertees etwa als Frühstückstee ist deshalb nicht zu empfehlen.

Fachleute geben oft einzeln zu verwendenden Kräutern den Vorzug gegenüber Teemischungen. Die jeweiligen Zutaten von fertig erhältlichen Mischungen würden manchmal sehr unterschiedliche Zubereitungsarten für den Tee erfordern.

Aufgüsse in der Phytotherapie

Zarte Pflanzenteile wie Blüten, Blätter und Samen (etwa Kamillenblüten) sowie manche Wurzeln, die ätherische Öle enthalten, werden am besten mit kochendem Wasser übergossen, fünf bis zehn Minuten ziehen gelassen und dann abgeseiht. Damit ätherische Öle nicht verdampfen, empfiehlt es sich, den Tee zuzudecken.

Teebeutel in heisses Wasser zu hängen, ergibt eine andere Wirkstofflösung, als sie mit dem Wasser zu übergossen. Malvenblüten zum Beispiel müssen mit lauwarmem Wasser übergossen werden und mindestens eine Stunde lang ziehen, damit sie ihre Inhaltsstoffe freisetzen.

Kochen von Kräutern in der Phytotherapie

Manche Kräuter und Wurzeln (zum Beispiel Eibischwurzel) müssen mit kaltem Wasser übergossen und anschliessend aufgekocht werden.

Abkochung

Manche Kräuter und die meisten Wurzeln, Rinden und Hölzer - vor allem mit Gerbstoffen und Kieselsäure - sollten etwa 10 bis 15 Minuten lang gekocht und danach abgeseiht werden. Aus harten Pflanzenteilen sind die Wirkstoffe schwerer herauszulösen.

Kaltauszug in der Phytotherapie

Hitzeempfindliche und gut wasserlösliche Wirkstoffe, wie sie zum Beispiel in Misteltee oder Baldrian enthalten sind, können auch in kaltem Wasser gelöst werden. Dafür werden die Kräuter mindestens 30 Minuten lang eingeweicht.

In Kräutern können jedoch Keime enthalten sein, die durch die kalte Zubereitung nicht abgetötet werden. Bei bestimmten Keimen, zum Beispiel den auf Beeren lebenden Hefen, ist das sehr wünschenswert, da sie so zur Regeneration der Darmflora beitragen können.

Gurgellösungen

Zum Gurgeln und Mundspülen wird ungesüsster Kräutertee - zum Beispiel Salbeitee - verwendet. Die reine Gurgelzeit sollte mindestens ein bis fünf Minuten betragen.

Inhalationen in der Phytotherapie

Vier bis sechs Esslöffel der Kräuter werden mit einem Liter kochendem Wasser übergossen. Die aufsteigenden Dämpfe werden eingeatmet, während man den Kopf mit einem Handtuch abdeckt.

Bäder in der Phytotherapie

Für Voll- oder Teilbäder werden in der Phytotherapie grössere Mengen Tee hergestellt und dem Badewasser zugefügt beziehungsweise pur zum Baden verletzter Glieder verwendet.

Für einen Liter Badeflüssigkeit wird meist ein Esslöffel der Kräuter zubereitet und zehn Minuten ziehen gelassen. Die Badetemperatur sollte zwischen 35 und 40 Grad betragen. Bei ansteigenden Fussbädern zur Durchblutung und Erkältungsabwehr wird die Temperatur langsam erhöht (nicht bei Venenerkrankungen und Herz-Kreislauf-Störungen!).

Waschungen, Umschläge

Bei Hautunreinheiten können in warmen Kräutertee getränkte Mullstücke oder Tücher für Waschungen mit kreisenden Bewegungen verwendet werden.

Augenwaschungen werden von aussen nach innen durchgeführt. Feuchte Verbände und Umschläge sollten einige Stunden lang auf der Haut liegen bleiben und immer wieder frisch mit Kräutertee getränkt werden.

Andere Anwendungsformen in der Phytotherapie

Heilkräuter können auch als Tinkturen (etwa alkoholische Auszüge), Ölauszüge, Salben, Medizinalwein, Kräutersäfte, Pulver, Tropfen oder Dragees verwendet werden. Sie sind fertig in Apotheken erhältlich, können aber oft auch selbst angefertigt werden.

Anwendungsgebiete

Heilkräutertees gelten nach wie vor als Hausmittel bei zahlreichen kleinen Beschwerden oder zur Vorbeugung (Welche Pflanzen wofür helfen), etwa bei beginnenden Erkältungen, Atemwegserkrankungen, Erschöpfung, Schlafstörungen, leichten Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magenbeschwerden, Verdauungsproblemen, Blasenleiden, Menstruationsbeschwerden und leichten Hauterkrankungen und Verletzungen.

Bei Verstauchungen empfehlen wir Ihnen, eine Arnika-Salbe selbst herzustellen.

Wirkweise und Wirksamkeit in der Phytotherapie

Die Wirkung der Heilpflanzen beruht auf ihrer meist sehr komplexen Zusammensetzung aus ätherischen Ölen, Bitterstoffen, Gerbstoffen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen etc.

Eine ganze Reihe von Heilpflanzen wurde mittlerweile wissenschaftlich untersucht und ihre Wirksamkeit anerkannt. Vor allem bei leichten, chronischen oder psychosomatischen Erkrankungen und bei funktionellen Störungen ist die Phytotherapie eine gute und auch von Ärzten empfohlene komplementärmedizinische Methode.

Damit Kräuter ihre Wirkstoffe bewahren, ist die richtige Ernte, Trocknung, Verarbeitung und Aufbewahrung entscheidend. Die Inhaltsstoff- Zusammensetzung schwankt auch je nach Standort. Kräutertees sollten maximal ein Jahr lang, und zwar dunkel und trocken, in verschraubbaren Gläsern oder Dosen gelagert werden.

Risiken und Gefahren

Schwangere Frauen und organisch Kranke sollten sich auf keinen Fall selbst mit Phytotherapie behandeln, sondern sich durch Fachleute beraten lassen.

Immungeschwächte Menschen sollten nur unter medizinischer Anleitung Kaltauszüge zu sich nehmen, da sie Keime enthalten können.

Eigenmächtig zusammengestellte Kräuterkombinationen und auch das Konsumieren von Kräutertees über etliche Wochen und in grossen Mengen können starke und auch gefährliche Nebenwirkungen haben.

Trotz der Wirksamkeit der Pflanzen empfiehlt es sich, bei der Selbstbehandlung die Grenzen der Phytotherapie nicht zu vergessen.

Verschwinden Beschwerden nicht längstens nach drei Tagen wieder, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Schmerzen und Fieber als Reaktion auf Kräuter sind ein Alarmzeichen, die ebenfalls einen Arztbesuch erfordern.

Bei Magenschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall oder allergischen Hautreaktionen ist die Behandlung sofort abzubrechen.

Die Qualität der Heilkräuter

Heilkräuter aus der Apotheke müssen den Mindestanforderungen laut Arzneimittelbuch entsprechen und werden streng überprüft. Das gilt nicht für Tees aus dem Supermarkt, die nur als Lebensmittel und nicht als Arzneimittel verkauft werden.

Darüber hinaus können Kräuter stark mit Umweltgiften belastet sein. Am besten wählt man Kräuter in Bio-Qualität.

Wer Heilkräuter selbst sammeln möchte, sollte über ausgezeichnete botanische Kenntnisse verfügen, um sie von ähnlichen und manchmal giftigen Verwandten unterscheiden zu können.

Nicht gesammelt werden dürfen vom Aussterben bedrohte Pflanzen. Wurzeln sollten generell nicht ausgegraben werden, um den Wildwuchs nicht zu gefährden. Sie werden besser aus eigens angebauten Kulturen bezogen.

Industriell hergestellte Phytopharmaka wirken nicht immer genauso wie die Heilpflanzen, aus denen sie gewonnen werden und die zum Beispiel als Tees erhältlich sind.

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.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/phytotherapie.html>