

Dr. med. Christine Gess
Allgemeinmedizin, Akupunktur, Naturheilverfahren

Dr. med. Ludwig Gess
Internist, Hausarzt, Psychotherapeut

Dr. med. Klaus Röttger
Internist, Hausarzt, Akupunktur, Manuelle Medizin,
Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin



Pflanzenheilkunde

Heilende Wirkung von Pflanzen

Die Pflanzenheilkunde, auch Phytotherapie genannt, ist sicherlich eines der ältesten und bekanntesten Naturheilverfahren. Man versteht darunter die Behandlung mit Medikamenten aus Pflanzenteilen (Wurzeln, Blätter, Blüten, etc.). Die Anwendung der Kräuter ist vielfältig: die Einnahme in Tablettenform, als Tee, wässrige oder alkoholische Auszüge und nicht zuletzt als Cremes oder Salben ist möglich.

Die bekanntesten pflanzlichen Naturheilmittel sind, neben vielen anderen, Johanniskraut zur Behandlung von milden Depressionen, Baldrian und Melisse, die bei Schlafstörungen verordnet werden, und auch die Kamille zur Wundreinigung oder bei Magenschleimhautentzündungen.

Die Hauptanwendungsgebiete der Phytotherapie erstrecken sich von der Behandlung des Herz/Kreislaufsystems, zu Erkrankungen des Verdauungstraktes über Erkältungskrankheiten, Schlafstörungen bis hin zur Schmerzbehandlung. Auch Erkrankungen der Harnblase und Nieren und der Gefäße können durch Pflanzenheilkunde behandelt werden.

Auch Heilpflanzen können Nebenwirkungen haben

Oft herrscht die Meinung, dass Naturheilverfahren im Allgemeinen und Pflanzenheilkunde im Speziellen keine Nebenwirkungen haben. Dies ist sicherlich nicht der Fall. So kann das oben genannte Johanniskraut beispielweise zu Hautveränderungen bei Sonneneinstrahlung führen. Auch kann es die Wirkung anderer schulmedizinischer Medikamente verstärken oder abschwächen.

Phytotherapeutika sollten also nicht ohne fachkundige Beratung durch einen Arzt eingenommen werden.

Qualität ist entscheidend für die Wirksamkeit

Vielerorts werden auch in Drogeriemärkten oder Supermärkten pflanzliche Heilmittel verkauft. Allerdings ist hier einschränkend zu bemerken, dass die Wirksamkeit der einzelnen Pflanzendrogen vor allem von deren Herstellung, aber natürlich auch von deren Dosierung abhängig ist. Ein gutes Pflanzenarzneimittel zeichnet sich durch eine standardisierte (d.h. durch Qualitätssicherungsmaßnahmen kontrollierte) Herstellung sowie eine ausreichende, in klinischen Untersuchungen erprobte, Dosierung aus. Dies trifft leider für die in Supermärkten verkauften pflanzlichen Präparate nicht zu.

Pflanzenheilmittel sind Vielstoffgemische

Auch heute noch leiten sich viele moderne Arzneimittel direkt aus der Pflanzenwelt ab. Im Gegensatz zur klassischen Pflanzenheilkunde beinhalten schulmedizinische Präparate meist nur einen einzigen chemisch isolierten Wirkstoff.

Das Naturheilmittel hingegen enthält immer eine ganze Palette verschiedener Wirksubstanzen, die sich teilweise auch gegenseitig verstärken. Aus diesem Grund ist ein chemisch hergestelltes Präparat, z. B. das Digoxin, das bei Herzschwäche oft verordnet wird, in seiner Wirkung nicht mit einem direkt aus der Pflanze, z.B. dem Maiglöckchen, gewonnenen Produkt vergleichbar. Das heißt, das ein Medikament, dessen Wirkstoff ursprünglich aus einer Pflanze stammt, nun aber chemisch gewonnen wird, kein Pflanzenheilmittel im engeren Sinn mehr ist.

Pflanzenheilkunde immer beliebter

Die jährlichen Umfragen der Meinungsforscher ergeben seit Jahren eine sehr hohe Akzeptanz von Naturheilkunde und Phytotherapie in der Bevölkerung.

Dies liegt sicher daran, dass pflanzliche Arzneimittel als nebenwirkungsarme und gut verträgliche Alternative häufig den Einsatz chemischer Arzneimittel verhindern können.

Vielleicht können auch Ihre Beschwerden mit pflanzlichen Arzneien gelindert oder geheilt werden.