## Phytotherapie – ist Pflanzenheilkunde heute noch aktuell?

Anerkannte Therapiemöglichkeit

Die Antwort lautet: Aber natürlich! Pflanzen werden schon seit Urzeiten zur Heilung und Gesunderhaltung eingesetzt. Was als Erfahrungsheilkunde begann, ist heute längst eine anerkannte Therapiemöglichkeit. Viele Pflanzen in unserer Umgebung enthalten hochwirksame Inhaltsstoffe, die wir uns oftmals sehr leicht zu Nutze machen können. Im Laufe

der Jahre wur-

den viele Pflan-

zen auf ihre In-

haltsstoffe hin

untersucht und

ihre Inhaltsstof-

fe tatsächlich

so wirken

überprüft,

lierte Inhaltsstoff, sondern die Pflanze im Ganzen, mit all ihren sich perfekt ergänzenden Inhaltsstoffen.

Pflanzenheilkunde heißt nicht nur Kräutertee trinken – es gibt viele Anwendungsmöglichkeiten. Man kann Salben, Öle oder Tinkturen herstellen: Wi-

ckel, Auflagen

und Umschläge

kompliziert an-

gewandt

wer-

un-

können

wie die Erfahrungsheilkunde vorhersagt. In den meisten

Fällen bestätigte sich die

Wirksamkeit. Oftmals wirkt

aber nicht der einzelne, iso-

den. Auch in Bädern kommen die Wirkstoffe zur Anwendung. Viele der sogenannten "Unkräuter" sind wertvolle, alte Heilpflanzen: Brennnessel, Löwenzahn, Gundermann, Hirtentäschel und viele mehr können uns im Akutfall schnelle Hilfe leisten. Zum Beispiel kann der Spitzwegerich direkt vom Weg gepflückt werden und bei Insektenstichen schnelle Linderung ver-

schaffen. Sollte man sich selbst

auf den Weg machen und

Pflanzen sammeln wollen, heißt es trotzdem aufgepasst: nur die Pflanzen sammeln, die man auch wirklich sicher kennt. Leider gibt es hier, wie auch bei Pilzen, teils giftige Doppelgänger. Bei Unsicherheit sollte man daher lieber auf den Fachhandel oder die Apotheke zurückgreifen, hier bekommt man die meisten Kräuter fertig getrocknet und in geprüfter Qualität. Es gibt heutzutage ein umfangreiches phytotherapeuti-Angebot

scher Fertigarzneimittel, die man in Apotheken, Reformhäusern oder Bioläden erwerben kann. Auch manche Drogeriemärkte haben frei verkäufliche pflanzliche Arz-

neimittel im Sortiment.

Es zeigt sich also: Pflanzenheilkunde ist heute noch immer so aktuell wie eh und je – und das mit sehr geringen Nebenwirkungen!

(Die Kräuterhexe Elke Selz-Barbanus)



Der Spitzwegerich kann direkt vom Weg gepflückt werden und bei Insektenstichen schnelle Linderung verschaffen.