



Phytotherapie

Das Wissen um die Heilkräfte von Pflanzen ist uralt und ihre Anwendungsgebiete sind zahlreich. Studien belegen die Wirkung vieler moderner Pflanzenheilmittel.

TEXT: JÜRG LENDENMANN

Die Pflanzenheilkunde dürfte so alt sein wie die Menschheit selbst. Die Pflanzenmedizin gehört in allen Kulturkreisen zu den ältesten Therapieformen. Entsprechend gross ist das Wissen um die Heilkräfte von Pflanzen, das über viele Generationen hinweg mündlich weitergegeben wurde.

Erste Aufzeichnungen finden sich vergleichsweise spät. So soll der Klassiker der chinesischen Arzneimittellehre, das Shennong Bencaojing, neuesten Forschungen zufolge erst um 100 v. Chr. niedergeschrieben worden sein. Heilpflanzen sind auch ein wichtiger Pfeiler der Traditionellen Tibetischen Medizin (TTM) sowie der alten indischen Heilkunst und Gesundheitslehre Ayurveda.

In Europa erlangte das Werk «De materia medica» (Über Heilmittel) des griechischen Arztes Pedanios Dioskurides ähnliche Berühmtheit. Er war der bedeutendste Pharmakologe des Altertums. Sein im 1. Jahrhundert n. Chr. verfasstes Werk behielt über 1600 Jahre lang Gültigkeit.

Neuzeit

Im Gegensatz zur «traditionellen Pflanzenheilkunde», die auf rein empirischem und erfahrungsmedizinischem Wissen gründet, basiert die «rationale Phytotherapie» auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Diese Form der Pflanzenheilkunde nutzt die neuesten Herstellungsmethoden für die unterschiedlichsten Arzneimittelformen wie Tabletten, Sprays, Gele und Kapseln sowie die verfügbaren modernen analytischen, pharmakologischen und klinischen Methoden zur Bestimmung von Wirksamkeit, Qualität und Sicherheit.

Im Gegensatz zu synthetischen Arzneimitteln enthalten Pflanzenzubereitungen viele unterschiedliche Substanzen. Man spricht von Wirkstoffgemischen, die auf die unterschiedlichsten Rezeptoren Einfluss nehmen können. Dabei können sich die Wirkstoffe gegenseitig unterstützen – synergistisch sowie vielseitiger wirken.

Für viele Anwendungsgebiete gibt es zahlreiche Studien, die die Qualität der Zubereitungen und deren Wirksamkeit belegen (evidenzbasierte Medizin).



Johanniskraut wird traditionell bei leichten Depressionen eingesetzt – heute gut untersucht und in vielen Präparaten enthalten.

Im Jahr 1998 wurde die Schweizerische Medizinische Gesellschaft für Phytotherapie (SMGP) gegründet. Auf ihrer Website smgp-ssmp.ch findet sich eine Fülle von Informationen zum aktuellen Stand der Phytotherapie.

Anwendungsgebiete

Aus der Vielzahl der Anwendungsgebiete, in denen Phytotherapeutika zum Einsatz kommen, haben wir einige aus einem Interview mit Apotheker Guido Brun herausgegriffen und häufig verwendete Arzneipflanzen aufgeführt.

> **Mittel zur Steigerung der Abwehrkräfte:**

Roter Sonnenhut (*Echinacea purpurea*).

> **Erkrankungen der Atemwege:**

Extrakte aus Efeublättern, Thymian, Spitzwegerich oder Schlüsselblume als hustenreizstillende oder auswurfördernde Mittel. Pelargoniumwurzel bei akuter Bronchitis.

> **Erkrankungen von Haut und Schleimhäuten:**

Mittel zum Einreiben: Kamille und Zaubernuss (*Hamamelis*). Arnika und Malve bei Entzündungen.

Johanniskrautöl, Ringelblumen- und Arnikablüten zur Wundheilung. Melisse bei Fieberbläschen.

> **Zur Steigerung der Energie, bei Stress und**

Überanstrengung: Ginseng (*Panax ginseng*), Ginkgo (*Ginkgo biloba*), Rosenwurz (*Rhodiola rosea*).

> **Rheumatische Erkrankungen, Schmerzsyndrome:**

Afrikanische Teufelskrallen (*Harpagophytum procumbens*) bei Arthritis und Arthrose. Pfefferminzöl eignet sich als Einreibungsmittel bei Spannungskopfschmerzen.

> **Erkrankungen des Zentralnervensystems:**

Johanniskraut bei leichten/mittelschweren Depressionen. Ginkgo zur Förderung der Hirndurchblutung. Baldrian als schlafförderndes Mittel. <

JÜRGEN LENDENMANN ist promovierter Pflanzenbiologe. Nach Pharmaprazisjahren schreibt er seit 2001 als Redaktor für Fach- und Publikumsmedien vorwiegend über Themen rund um die Gesundheit.

Quellen

SÄZ 2013;94:5,161–3 | www.smgp-sspm.ch | archiv.smgp.ch

Anerkannte Phytotherapie

Die Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) ist eine der fünf vom Bundesamt für Gesundheit BAG anerkannten Methoden der Komplementärmedizin. Für viele moderne pflanzliche Heilmittel, die ärztlich verschrieben werden, übernimmt die Grundversicherung die Kosten.

Pflanzliche Heilmittel sind in den verschiedensten «Sparten» auf dem Markt erhältlich. Die bekanntesten sind Urtinkturen, Bachblüten, Gemmotherapie-Sprays, spagyrische, homöopathische und anthroposophische Heilmittel sowie moderne Phytotherapeutika.