

GEGEN VIELES IST EIN KRAUT GEWACHSEN

Alternative Heilmethoden: Moderne Phytotherapie

Schon seit Jahrtausenden vertrauen die Menschen auf die Heilkraft von Pflanzen. Blüten, Blätter, Wurzeln oder auch die komplette Heilpflanze werden dabei zu Tees, Tropfen oder Tinkturen verarbeitet und zur Heilung, Linderung und Vorbeugung von Krankheiten eingesetzt. Die moderne Phytotherapie verbindet das Wissen über die Heilpflanzen mit den Erkenntnissen aus der Naturwissenschaft. Patienten erhalten so eine sehr wirksame Medizin, die nur leichte oder gar keine Nebenwirkungen hat.

PFLANZENMEDIZIN IST KEINE AKUTMEDIZIN

Weltweit sind über 400 000 Heilpflanzen bekannt. Viele davon wachsen, als „Unkraut“ verachtet, vor der Haustür oder im heimischen Garten: Das Brennnesselkraut zum Beispiel wirkt, innerlich angewendet, entzündungshemmend und hilft bei rheumatischen Erkrankungen, Löwenzahn dagegen enthält viele Bitterstoffe und kann so gut bei Verdauungsstörungen eingesetzt werden, Spitzwegerich wiederum wirkt reizmildernd bei Husten und hilft bei Erkältungen.

„Das Besondere an Phytotherapie ist, dass immer das komplette Stoffgemisch der Heilpflanze verwendet wird“, erklärt Prof. Karin Kraft, Lehrstuhlinhaberin für Naturheilkunde im Zentrum für Innere Medizin der Universitätsmedizin Rostock sowie Präsidentin der Gesellschaft für Phytothera-

pie. „Das führt dazu, dass die in Deutschland zugelassenen Medikamente aus Heilpflanzen deutlich weniger und leichtere Nebenwirkungen haben als chemisch basierte Medikamente, die in der Regel nur einen Wirkstoff enthalten. Außerdem sind mögliche Nebenwirkungen in der Regel zeitlich begrenzt.“ Allerdings führt der Wirkstoffmix auch dazu, dass es meist etwas länger dauert, bis der Patient die gewünschte Wirkung spürt. „Da hier mehrere Systeme im Körper angesprochen werden, kann es Stunden, teilweise aber auch Tage oder gar Wochen dauern, bis die Beschwerden nachlassen“, weiß Kraft. „Ausnahmen sind zum Beispiel der Passionsblumenextrakt bei Angststörungen, bei dem die Wirkung sehr schnell eintritt, oder auch Pfefferminzöl, das für ein Nachlassen von spannungsbedingten Kopfschmerzen bereits nach circa 30 Minuten sorgt.“

BEI ARTHROSE ODER VERSTAUCHUNGEN

Für viele Krankheiten und Beschwerden hat die Naturheilkunde eine Pflanze parat: Johanniskrautextrakt wirkt etwa bei leichten bis mittleren Depressionen, bei Magen-Darm-Beschwerden verschaffen Kombi-Präparate aus Kümmel und Pfefferminzöl Linderung. Beschwerden bei Arthrose lindern Präparate aus Teufelskralle und Brennnesselkraut, Arnika- und Beinwellsalben wirken abschwellend und entzündungshemmend bei Prellungen und Verstauchungen und Weißdornextrakte helfen bei Herz-Kreislauf-Störungen. Nicht eingesetzt werden sollte Phytotherapie dagegen in der Notfallmedizin. „Wenn es um Leben und Tod geht, muss die Wirkung des Medikaments praktisch sofort



Foto: Fotolia

einsetzen, hier braucht Pflanzenmedizin einfach zu lange“, weiß Kraft. Phytopharmaka sind – bis auf einzelne Ausnahmen – nicht rezeptpflichtig, das heißt, sie können frei in der Apotheke gekauft werden. Seit 2004 sind sie deswegen nicht mehr im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen enthalten und müssen somit selbst bezahlt werden.

Immer mehr Kassen erstatten pflanzliche Medikamente in einem gewissen Rahmen aber inzwischen wieder. Dazu muss man eine Verordnung vom Arzt auf dem grünen Rezept einreichen, dann werden die Kosten häufig bis zu einer Höhe von 100 bis 200 Euro pro Jahr und Versichertem erstattet. *Anja Lang*



Foto: Colourbox

Alternativmedizinische Privatpraxis



IMUSYM
Alternativmedizinisches Allergie-Zentrum
STUTTGART

Esslinger Straße 40 • 70182 Stuttgart
Nähe Charlottenplatz

Endlich Allergiefrei. Kinder, das wird ein Herbst!

Wir unterstützen Sie und Ihr Kind ganzheitlich und mit alternativmedizinischen Methoden bei der Diagnose und Behandlung von Allergien und Unverträglichkeiten.

Telefon 0711 / 51 89 65 63
info@dr-bettina-lang.de



Glücklichsein ist Kinderleicht!

Wir wünschen uns, dass alle Kinder gesund aufwachsen. Mit unserem pädagogischen Einrichtungskonzept tragen wir z.B. zur gesunden Entwicklung der motorischen Leistungsfähigkeit Ihres Kindes bei.

KINDERLAND LEUZE.

Am Leuzebad 2–6 • 70190 Stuttgart • Tel. 0711 216-99700 • stuttgart.de/baeder

Bäderbetriebe Stuttgart