

# Phytotherapie - Pflanzenheilkunde

Die Pflanzenheilkunde oder Phytomedizin ist die Lehre der Verwendung von Heilpflanzen als Medikament.



Sie umfasst: Die Heilpflanzenkunde (Phytoharmakognosie), die die botanischen Aspekte der Heilpflanzen untersucht und ihren Anbau. Den Teilen der Pharmakologie, Pharmazeutik und Phytochemie, die sich mit pflanzlichen Drogen und der Eignung pflanzlicher Wirkstoffe als Arzneistoff in Medikamenten sowie deren Synthetisierung beschäftigen. Der Therapeutik der Medikamente pflanzlicher Herkunft und deren Einsatz als Therapeutikum, die Phytotherapie. Die Pflanzenheilkunde gehört zu den ältesten medizinischen Therapien und ist auf allen Kontinenten und in allen Kulturen beheimatet.

Phytotherapie im engeren Sinne verwendet ganze Pflanzen (Kraut) und deren Teile (Blüten, Blätter, Wurzel), die auf verschiedene Weise (als Frischkraut, als Aufguss, als Dekokt (Auskochung) oder Kaltwasserauszug) zubereitet werden. Auch die Pulverisierung und Trockenstandardisierung ist möglich.

Therapierichtung Phytotherapie: Bei der reinen Phytotherapie werden meist Stoffgemische verwendet, sei es, weil der Wirkstoff bisher unbekannt ist, oder sei es, weil bekannte Präparate gut wirksam sind.

Die Zubereitung und Dosierung entsprechender Präparate bedarf Expertenwissens, eventuell besteht die Gefahr von tödlichen Vergiftungen.

Durch pharmakologische Untersuchungen konnten viele Inhaltsstoffe in ihrer chemischen Struktur geklärt werden. Es lassen sich dabei verschiedene Gruppen zusammenfassen:

Ätherische Öle

Alkaloide

Glykoside

Bitterstoffe

Polysaccharide

Anorganische Stoffe

Hormone, hormonartige Stoffe

Vitamine

# Bach Blüten Therapie

Bei der Bach-Blütentherapie handelt es sich um ein in den 1930er Jahren von dem britischen Arzt Edward Bach (\* 1886, † 1936) begründetes alternativmedizinisches Verfahren.



Die Hypothese Die Bach-Blütentherapie basiert auf der Hypothese, dass jeder körperlichen Krankheit eine seelische Gleichgewichtsstörung vorausgehe und dass die Harmonisierung von Gefühlen und Gedanken eine Heilung bewirken könne.

Bach postulierte ursprünglich zwölf Gemütszustände (u.a. Ängstlichkeit, Ärger, Kummer), erweiterte das Repertoire dann aber früh auf 38 disharmonische Seelenzustände der menschlichen Natur, denen er jeweils eine Blütenessenz zuordnete.

Traditionell tragen die Essenzen englische Namen und sind folgenden Einsatzgebieten zugeordnet:

Agrimony (authentischer), Aspen (zuversichtlicher), Beech (toleranter), Centaury (durchsetzungsfähiger), Cerato (intuitiver), Cherry Plum (gelassener), Chestnut Bud (lernfähiger), Chicory (bedingungslos liebevoll), Clematis (realistischer), Crab Apple (reinigen), Elm (verantwortungsbewusster), Gentian (ermutigend), Gorse (hoffnungsvoller), Heather (zentrierter), Holly (sanfter und liebevoller), Honeysuckle (achtsamer), Hornbeam (kräftigen), Impatiens (geduldiger), Larch (selbstwertsteigernd), Mimulus (mutiger), Mustard (stimmungsaufhellend), Oak (vernünftige Ausdauer entwickeln), Olive (regenerierend), Pine (Selbstakzeptanz steigern), Red Chestnut (eigenständiger), Rock Rose (innerlich ruhig), Rock Water (flexibel), Scleranthus (ausgeglichen), Star of Bethlehem (befreit), Sweet Chestnut (Selbstfindung), Vervain (überlegtes Handeln), Vine (anpassungsfähiger), Walnut (veränderungswillig), Water Violet (kommunikativer), White Chestnut (ruhiger), Wild Oat (beruflich klarer), Wild Rose (lebendiger), Willow (eigenverantwortlicher).

Die Blüten werden heute noch an den ehemals von Bach festgesetzten Standorten gesammelt und nach den von Bach beschriebenen Potenzierungsmethoden verarbeitet. Bei der Sonnenmethode werden die Blüten für etwa drei bis vier Stunden in eine mit Wasser gefüllte Schale gelegt und diese in die Sonne gestellt, bei der Kochmethode werden die Pflanzenteile eine halbe Stunde in Wasser erhitzt. Die letztere Methode wird für holziges Pflanzenmaterial oder bei Pflanzen, die zu einer sonnenarmen Jahreszeit blühen, angewendet. Laut Bach geben die Pflanzen ihre Schwingungen als heilende Energie an das Wasser ab. Das Wasser wird anschließend mit einem gleich großen Anteil Alkohol als Konservierungsmittel versetzt. Diese Urtinktur wird ähnlich wie in der Homöopathie weiter verdünnt, um die eigentlichen Blütenessenzen herzustellen.

# Aromatherapie

Aromatherapie bezeichnet die Anwendung ätherischer Öle zur Beeinflussung von Gesundheit und Wohlbefinden. Geprägt wurde der Begriff in den 1920er Jahren von dem französischen Chemiker René Maurice Gattefossé.

Die in der Aromatherapie verwendeten ätherischen Öle werden aus Pflanzen extrahiert. Größere Anteile sind zum Beispiel in Kamille, Rosmarin, Thymian, Lavendel, Jasmin und Sandelholz enthalten, die deshalb häufig zur Gewinnung ätherischer Öle genutzt werden.

Ätherische Öle sind Arzneimittel, weshalb bei ihrer medizinischen Nutzung das Arzneimittelgesetz Anwendung findet.

## Anwendung

Aromatherapie ist die gezielte Behandlung von Befindlichkeitsstörungen und Erkrankungen mit ätherischen Ölen. Sie ist Bestandteil der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) und Teil komplementärmedizinischer Methoden. Die Verwendung von Duftstoffen in Privathaushalten ist schon längst üblich geworden, auch wenn selten das Wort Aromatherapie dafür herangezogen wird. Erkältungsbäder, Massageöle und Duftlampen sind Beispiele dafür. Aromatherapie wird auch als ergänzende Erweiterung für den Whirlpool angeboten. Dabei werden dem aufgeheizten Wasser Duftstoffe beigemischt, die durch die ständige Umwälzung durch Düsenpumpen besonders gut während des Bades aufgenommen werden können.

Duftstoffe allgemein können in verschiedenen Weisen auf den menschlichen Körper einwirken: Der Geruchssinn wird angesprochen; dies führt zu einer Sinneswahrnehmung mit all den damit verbundenen Nebeneffekten (Gefühlseindruck, Erinnerung, reflektorische Beeinflussung verschiedener Körperfunktionen, etc.). Ein Beispiel hierfür ist die Aromatherapie-Massage: Sie ist die wichtigste Methode der Aromatherapeuten auf dem Sektor der alternativen Gesundheitspflege. Wesentlich geprägt wurde dieses Anwendungsgebiet von der Französin Marguerite Maury: Sie untersuchte die Wirkung von Aromen, wenn sie auf die Haut aufgetragen werden. Dies erfordert Kenntnisse zur Anatomie und Massage sowie über die Eigenschaften der einzelnen ätherischen Öle. Nach Einnahme oder Inhalation können ätherische Öle auch eine direkte Wirkung auf die Organe haben. Lavendelöl soll zum Beispiel beruhigend wirken, Thymian aktivierend, Jasminöl stark anregend, Orangen- und Zitronenöl sollen die Stimmung aufhellen. Einige ätherische Öle besitzen antibiotische Eigenschaften, wodurch sie sich gut für die Prophylaxe und zur Behandlung leichterer Infekte eignen. Neben den reinen Aromaölen eignen sich hierfür auch bestimmte Heilkräuter und Gewürze, wie Thymian, Salbei und Zitronenmelisse. Besonders häufig findet diese Therapieform Verwendung bei der Behandlung von Erkältungskrankheiten, wofür sich neben der oralen Einnahme ganz besonders die gezielte Inhalation, wie auch eine Anreicherung der Raumluft über Verdunstung eignen.

## Historisch

Schon zur Zeit der alten Hochkulturen in Mesopotamien und Ägypten wurden Duftstoffe, bzw. Pflanzenteile, meist in Form von Räucherwerk für therapeutische und rituelle Zwecke angewandt. Davon abgeleitet wurde die heutige Bezeichnung Parfum (lat. per fumum - durch den Rauch) für wohlriechende Duftölmischungen. Der römische Geschichtsschreiber Plinius berichtet etwa von der Anwendung von Pfefferminzblättern zur Reinigung von Krankenräumen.