

# Pflanzenheilkunde

## Unverzichtbarer Schatz der Natur

Schon vor Jahrtausenden wussten unsere Vorfahren, die heilenden Kräfte der Pflanzen zu nutzen. Heute ist das Wissen über die Wirkungsweise vieler Heilpflanzen so umfassend, dass moderne Phytotherapeutika der Schulmedizin zugerechnet werden.

Jürg Lendenmann

Der Extrakt aus Blättern von *Ginkgo biloba* fördert die Durchblutung und kann sich positiv auf die Gehirnleistung auswirken.

In allen Kulturkreisen gehört die Pflanzenmedizin zu den ältesten Therapieformen; ihr Erfahrungswissen ist entsprechend umfassend. Längst hat die Pflanzenheilkunde den Schritt in die Neuzeit vollzogen. «Die moderne Phytotherapie ist evidenzbasiert», sagt Apotheker Guido Brun. «Das heisst: Die Wirksamkeit ihrer Heilmittel ist durch klinische Studien belegt.»

### Der Gesamtextrakt ist die Arznei

Im Gegensatz zu synthetischen Arzneimitteln enthalten Pflanz Zubereitungen viele verschiedene Substanzen. Guido Brun: «Die Phytopharmaka sind Vielstoffgemische, die auf verschiedene Rezep-

toren Einfluss nehmen können. Dabei unterstützen sie sich gegenseitig – wirken synergistisch. Pflanzliche Arzneimittel sind in der Regel auch milder; ihre Wirkung tritt meist verzögert ein und der Heilungsprozess kann etwas länger dauern.»

### Fundierte Beratung ist wichtig

«Viele Kundinnen und Kunden verlangen «etwas Natürliches» – Pflanzenmedizin», sagt der Geschäftsführer der St. Peter Apotheke. «In der Beratung entscheiden dann wir aus dem eigenen Erfahrungsschatz, was für den Kunden am hilfreichsten ist: sei dies eine Bachblüten-Mischung, ein Gemmotherapie-Spray, eine

Mischung aus Urtinkturen, ein spagyrisches, homöopathisches oder anthroposophisches Heilmittel... oder ein modernes Phytotherapeutikum. Von allen Therapie-richtungen gibt es auch Überweiser – spezialisierte Therapeuten und Ärzte, die den Kunden Verschreibungsempfehlungen oder Rezepte mitgeben. Die Kosten für viele moderne Phytotherapeutika, so sie ärztlich verschrieben sind, werden von der Grundversicherung übernommen. Diese Arzneien enthalten konzentrierte Pflanzenextrakte und zeigen – was Kunden oft nicht wissen – auch Nebenwirkungen sowie Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Zu den wichtigsten Firmen, die evidenzbasierte Phytophar-

vistaonline >

Auf [www.vistaonline.ch](http://www.vistaonline.ch) haben wir für Sie wichtige Links zu pflanzlichen Heilpflanzen zusammengestellt.

maka entwickeln und vertreiben, zählen unter anderem Zeller Medical, Bioforce/ A. Vogel und Schwabe Pharma. Bereits gibt es von den umsatzstärksten Produkten auch Generika.»

### Bewährte Phytotherapeutika

Eine Auswahl von Apotheker Guido Brun an wichtigen Einsatzgebieten bekannter Heilpflanzen:

#### Erkrankungen der Atemwege

Extrakte aus Efeublättern, Thymian, Spitzwegerich oder Schlüsselblumen als hustenreizstillende oder auswurfördernde Mittel; Pelargoniumwurzel bei akuter Entzündung der Bronchien.

#### Erkrankungen des Zentralnervensystems

Johanniskraut als Mittel bei leichten bis mittelschweren Depressionen, *Ginkgo biloba* als Präparat, das die Hirndurchblutung fördert, Baldrian als schlafförderndes Mittel.

#### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Weissdorn bei Funktionsschwäche des Herzens; Rosskastanie bei Venenleiden.

#### Erkrankungen der Verdauungsorgane

Artischocke als ein die Galle stimulierendes Mittel bei Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen; Mariendistelfrüchte bei Leberfunktionsstörungen; Kümmel, Fenchel und Anis als Mittel gegen Blähungen in Kombinationspräparaten oder Teemischungen; Kamille oder Süssholzwurzel in Kombinationen bei Entzündungen der Magenschleimhaut; Pfefferminzöl bei Reizdarm; Sennesfrüchte und -blätter bei Verstopfung.

#### Erkrankungen der Harnwege

Bärentraubenblätter und Goldrutenkraut bei Entzündungen; Sägepalmfrüchte, Brennesselwurzel und Kürbissamen bei gutartigen Prostataleiden.

#### Gynäkologische Erkrankungen

Mönchspfeffer bei prämenstruellen Beschwerden; Traubensilberkerze bei Wechseljahresbeschwerden.

#### Erkrankungen von Haut und Schleimhäuten (Mittel zum Einreiben)

Kamille und Zaubernuss (Hamamelis); bei Entzündungen, Arnika, Malve; Johanniskrautöl, Ringelblumen- und Arnikablüten zur Wundheilung; Melisse bei Fieberbläschen.

#### Mittel zur Steigerung der Abwehrkräfte

Die wichtigste Heilpflanze ist der Rote Sonnenhut.

#### Mittel zur Steigerung der Energie, bei Stress und Überanstrengung

Ginseng, Ginkgo sowie die Rosenwurz (*Rhodiola rosea*).

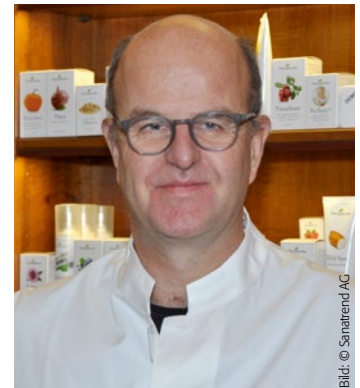
#### Rheumatische Erkrankungen, Schmerzsyndrome

Afrikanische Teufelskralle (*Harpagophytum procumbens*) bei Arthritis und Arthrose; Pfefferminzöl als Einreibungsmittel bei Spannungskopfschmerz. ■

## Pflanzenarzneien anderer Kulturen

### Traditionelle Chinesische Medizin

«Wir erhalten von Therapeuten und Ärzten pro Jahr rund 10 000 Rezepte für chinesische Kräutermischungen», sagt Guido Brun. «In der Regel verwenden wir Sprühgranulate, deren Wirkstoffgehalt höher ist und die wir von Hand mit Mörser und Pistill zusammenmischen. Wichtig bei der traditionellen chinesischen Medizin ist der Zugang zum Krankheitsmuster: Es braucht Fachwissen und Erfahrung, um die richtige Diagnose fällen und eine geeignete Kräutermixtur individuell zusammenstellen zu können.»



Guido Brun ist Apotheker und Geschäftsführer der St. Peter Apotheke in Zürich.

### Traditionelle Tibetische Medizin

«Die Heilmittel der tibetischen Medizin sind Vielstoffgemische. Die Firma PADMA stellt mehrere Präparate her, die schweizweit rezeptfrei erhältlich sind: PADMA 28 gegen Durchblutungsstörungen, Digestin gegen Verdauungsstörungen und Lax gegen Verstopfung und Blähungen. Neu ist Aciben mit Calciumcarbonat und fünf Gewürzkräutern «zur Unterstützung und für den Erhalt eines ausgeglichenen Magenklimas». Das Produkt ist als Nahrungsergänzungsmittel angemeldet.»

### Ayurveda

«Zu den Heilmitteln des Ayurveda, der traditionellen indischen Medizin, treffen bei uns vermehrt Nachfragen ein, vor allem von Leuten, die von einer Indienreise zurückkommen. Wir verweisen sie meistens an andere Apotheken, die sich auf ayurvedische Produkte spezialisiert haben. In unserem Sortiment führen wir nur registrierte Ayurveda-Präparate wie Liv. 52®, das bei Störungen im Zusammenhang mit Lebererkrankungen eingesetzt wird. Vermehrt nachgefragt wird Ashwagandha, die Schlafbeere (*Withania somnifera*), das als Beruhigungsmittel verwendet wird.»