



### PFLANZEN-MEDIZIN

*Mit dem Sagenhaften Pflanzenjahr sollst Du die Wunderwelt vor Deiner Haustür neu entdecken. Das Angebot ist kein medizinischer Ratgeber. Dennoch erwähne ich natürlich immer mal wofür die einzelnen Pflanzen in der Volksheilkunde verwendet werden. Gerade das macht ja auch ihren unschätzbaren Wert aus, genau deswegen sind sie ja so sagenhaft. Ich bin aber keine Ärztin und ich bin auch keine Heilpraktikerin. Ich habe Dir hier zusammengefasst, was ich in einzelnen Gesprächen während meiner Kräuterseminare zu dem Thema sagen würde.... Wenn mich einer fragt. In diesem Text erfährst Du meine persönliche Sicht auf die Pflanzenmedizin und aus den Empfehlungen schimmert mein Weg den ich mit den Pflanzen gehe. Vielleicht hilft Dir das Deinen eigenen Weg zu finden. Es sind auch ein paar Vorsichtshinweise enthalten. Wenn Du Die Pflanzen persönlich nicht anwenden willst, brauchst Du den Text nicht zu lesen 😊.*

Pflanzen wirken! Ich betone das immer wieder gerne, weil ich immer mal wieder Menschen begegne, die Heilkräuter unter „Sanfter Medizin“ oder Homöopathie abgespeichert haben. Sie gehen davon aus, dass Heilkräuter keine unerwünschten Nebenwirkungen haben oder dass die medizinische Wirkung am Ende irgendwas mit Glauben zu tun hätte. Noch viel häufiger begegne ich aber Menschen, die vor allem davon ausgehen, dass Pflanzen nicht richtig oder nur schwach wirken.

Schon oft habe ich darüber nachgedacht warum das so ist. Wir alle haben doch schon Bekanntschaft mit einer Brennnessel gemacht - und das hatte sofort eine Wirkung: Es hat direkt weh getan. Wir alle wissen, dass es giftige Pflanzen oder Pflanzenfrüchte gibt, die man lieber nicht essen sollte. Aber dennoch habe wir irgendwie im Alltag zu wenig mit Pflanzen zu tun. Bei manchen Arten haben wir das Wissen darüber verloren für was wir sie alles verwenden könnten. Manche registrieren wir gar nicht mehr obwohl sie uns Jahr für Jahr begegnen.

Früher war das wirklich einmal anders. Noch vor 100 bis 200 Jahren war es nicht üblich, dass jeder einen Arzt besuchen konnte. In den Dörfern gab es keine Apotheken oder „Drogerien“. Die Drogen - also die Pflanzen - musste man schon zu Hause irgendwie vorrätig haben wenn man Sie brauchte. Vielleicht gab es eine Frau, vielleicht sogar eine Hebamme im Ort, die sich mit der Heilkunde auskannte.



Vielleicht gab es einen Bader, der massieren oder etwas einrenken konnte oder zumindest einen Handwerker der auch Zähne zog.

Weil es das früher gab, heißt das nicht, dass früher alles ursprünglicher und besser war. Die medizinische Versorgung auf dem Land - aber auch in den armen Vierteln der Städte war im Mittelalter und in der Neuzeit teilweise katastrophal. Die allgemeine Lebenserwartung war aufgrund von Hunger, Kriegen, Seuchen und schlechten hygienischen Bedingungen gering.

Wie es um das medizinische Wissen unserer viel früheren Vorfahren bestellt war können wir aufgrund fehlender schriftlicher Hinterlassenschaft nicht genau sagen. Alte Mythen und Legenden zeugen davon, dass Sie Pflanzenwissen besessen haben. Wie sie das nutzen konnten wird von Sippe zu Sippe, von Kultur zu Kultur unterschiedlich gewesen sein. Die archäologischen Funde sind unterschiedlich und können entsprechend gedeutet werden.

Unsere heutige Medizin wurzelt jedenfalls in diesem Pflanzenwissen. Beispielsweise kommt der Wirkstoff Acetylsalicylsäure (ASS) aus dem Aspirin in natürlicher Form im Mädesüß und in der Weide vor. Wegen der fiebersenkenden, schmerzstillenden und entzündungshemmenden Eigenschaften wurden diese Pflanzen auch benutzt. Ende des 19. Jahrhunderts gelang es diesen Stoff synthetisch herzustellen und so ist es mit vielen weiteren geschehen. Auch unsere Krebsmedikamente haben manchmal eine ähnliche Geschichte.

Ich bin kein Gegner schulmedizinischer Präparate - wenn man denn weiß was man mit Ihnen erreichen will und welche Nebenwirkungen man dafür bereit ist in Kauf zu nehmen. Bei pflanzlichen Wirkstoffen ist das nicht anders. Ich bin aber ein Gegner davon, dass unser aktuelles Gesundheitssystem - in dem sich auch die Ärztinnen und Ärzte bewegen müssen - in erster Linie auf Profit und eben nicht in erster Linie auf Gesundheit ausgelegt ist. Ich bin ein Gegner davon, dass unsere Körper wie Maschinen betrachtet werden. Und ich kann überhaupt nicht nachvollziehen wie es passieren konnte, dass wir gemeinschaftlich in dem Bewusstsein leben unser Geist hätte nichts mit diesem Körper zu tun. Das wandelt sich zwar, aber wenn ich körperliche Beschwerden habe gehe ich weiter zum Internisten und wenn ich psychische Beschwerden habe zum Psychiater. Da ist alles sauber getrennt. Durch meine Arbeit habe ich schon immer mal Menschen mit seelischen Behinderungen (schlimmes Wort) in eine Arztpraxis begleitet. So etwas muss wirklich gut vorbereitet und begleitet werden, weil ganz präzise formuliert werden muss was man von dem Arzt möchte und seltsame Verhaltensweisen dem Arzt übersetzt werden müssen.



Es gibt nur noch wenige Arztpraxen in denen die Zeit vorhanden ist, den ganzen Menschen, der da vor einem sitzt wenigstens kurz kennenzulernen. Ich kreide das nicht dem medizinischen Personal an. Ich glaube die tun echt was Sie nur können und hätten das auch lieber anders.

In der Pädagogik hat man es teilweise schon klar benannt: Der Slogan „Ohne Bindung, keine Bildung“ macht deutlich, dass es keine fruchtbare Lehrer-Schüler-Interaktion geben kann, die nicht von einer stabilen wohlwollenden Beziehung getragen ist (Das bedeutet nicht Freundschaft). Wann erkennen wir das (wieder) für die Medizin? Ich bin mir eigentlich sicher, dass es für die Gesundheit ebenfalls eine stabile wohlwollende Beziehung zwischen Heiler und Patient geben muss. Aber naja... ich schweife ab.

Den Einblick in meine Gedankengänge wollte ich Dir geben, damit Du meine folgenden Hinweise besser einordnen und verstehen kannst. Wenn Du dich wirklich ausprobieren willst, empfehle ich Dir zum Einstieg erstmal eine Tee-Kur zu machen, behalte das bei den folgenden Hinweis-Aufzählung im Hinterkopf.

1. Wenn Du krank bist, Dich krank fühlst oder seltsame Symptome hast, dann geh bitte unbedingt zu einem Arzt. Ich persönlich bin immer dankbar, dass ich mir zu meinen gesundheitlichen Problemen eine schulmedizinische Meinung einholen kann. Ich bin dankbar für unsere fortschrittliche Chirurgie. Ich bin dankbar für alle bildgebenden Verfahren. Ich bin dankbar für manches Medikament, das Krankheiten im Keim erstickt, während die Menschen früher schwer daran leiden mussten. Ich bin dankbar, dass wir manch unumgänglichen Schmerz nicht ertragen müssen.
2. Wenn Du (ergänzend) versuchen möchtest mit einer Pflanze ein bestimmtes Symptom zu behandeln, dann lies dich bitte dazu ein oder besprich Dich mit einem Phytotherapeuten.
3. Mit einer Internetsuchmaschine kannst Du eigentlich zu jeder Krankheit eine passende Heilpflanze mit Zubereitungs- und Anwendungsempfehlungen finden. Es gibt außerdem jede Menge Bücher zu dem Thema.
4. Du musst wissen: Welche Pflanze lindert Deine Symptome?. Wie wirkt diese Pflanze? In welchen Pflanzenteilen ist der Wirkstoff den Du brauchst enthalten? Wie musst Du ihn einnehmen, damit er wirkt? Wie muss Du ihn dosieren? Wie lange solltest Du ihn einnehmen? Gibt es Nebenwirkungen? Bist Du allergisch? Wann solltest Du die Pflanze nicht nehmen? (z.B. Schwangerschaft). Wie bekommst Du den Wirkstoff aus dieser Pflanze heraus?



5. Beispiel für den letzten Punkt: Bei einem Thymian-Tee möchtest Du vielleicht gerade die ätherischen Öle mit heißem Wasser lösen. Dann ist es wichtig, diese Tee-Tasse abzudecken, sonst ist der Wirkstoff verdampft ehe du ihn trinken kannst. Bei Tinkturen willst Du bestimmte Stoffe durch Alkohol lösen, manche Wirkstoffe musst Du mit Öl ausziehen, da Sie fettlöslich sind und so weiter und so fort.
6. Beachte im Grundlagentext „Pflanzen sammeln“ unbedingt meinen Abschnitt über „Tee-Kuren und andere Anwendungen“
7. Pflanzen-Anwendungen und im speziellen Tee-Kuren brauchen meistens Zeit, Geduld und eine genaue Beobachtungsgabe. Durch die Schulmedizin sind wir gewöhnt, dass Medikamente sofort ihre Wirkung entfalten - das kann bei Pflanzen anders sein.
8. Zeit und Geduld: Eine Tee-Kur braucht häufig ein paar Wochen, damit die Pflanzen deinen Körper ins Gleichgewicht schwingen (so stelle ich mir das vor). Die Wirkung setzt daher verzögert ein, ist aber dann um so erstaunlicher.
9. Eine genaue Beobachtungsgabe: Du hast einen ganz einzigartigen Körper der mit jedem einzigartigen Pflanzen-Wirkstoff einzigartig interagiert. Beobachte was während deiner Anwendungs-Zeit passiert. Während mir eine Pflanze ganz wunderbar hilft, hat sie bei Dir vielleicht unerwünschte Nebenwirkungen. Während bei mir wenig Wirkstoff ausreicht (weil ich so klein bin 😊) brauchst Du vielleicht die doppelte Menge. Das ist bei „normalen“ Medikamenten eigentlich überhaupt nicht anders. Da vertrauen wir aber häufig darauf, dass die angegebene Dosierung für alle erwachsenen Menschen gleich ist und können anhand der Nebenwirkungsliste gleich lesen, wie vielen davon das überhaupt nicht gut bekommt.

Ich wiederhole daher noch mal meine Meinung: man muss generell wissen, welche Wirkung man erzielen möchte und welche Nebenwirkungen man bereit ist dafür hinzunehmen. Genau dafür muss man sich selbst kennen und beobachten können. Auch Wirkstoffe oder Informationen in homöopathischen Dosen können gewünschte Wirkungen verfehlen. So funktioniert das ganze Leben, so funktionieren Beziehungen. Achtung vor Wundermitteln die gar keine Nebenwirkungen haben sollen und keine Beobachtung brauchen. (Achtung vor Menschen, die ausschließlich von deinen guten Seiten profitieren möchten 😊)



10. Lerne zunächst von den Pflanzen ohne Sie direkt zu nutzen: Pflanzen brauchen ausreichend Wasser und das gilt auch für Dich. Leider trinken wir alle meistens viel zu wenig. (Es gibt einen wunderbaren Buchtitel „Du bist nicht krank, Du hast nur Durst.“) Übe doch schon mal vor Deiner Tee-Kur: Trinke kontinuierlich etwa 2 Liter<sup>1</sup> Wasser<sup>2</sup> am Tag und beobachte was passiert: Du wirst Dich nach einiger Zeit viel fitter fühlen, Dein Hautbild wird sich klären, Du wirst nachts besser schlafen und tagsüber wacher sein. Versuch es einfach mal. Das ist eine wunderbare Übung um dabei die Wirkung auf Körper und Geist zu beobachten.

---

<sup>1</sup> Bei der Trinkmenge kommt es auch auf deine Körpergröße und Dein Gewicht an. Es sollten aber mindestens 1,5 Liter sein - was die meisten von uns nicht schaffen. Mehr als drei Liter sind dauerhaft nicht zu empfehlen, das der Körper dadurch zu viele Mineralien verliert. Schau auch hier auf die Pflanzen: Zuviel gießen ist gar nicht gut.

<sup>2</sup> Abwechselnd mit ungesüßtem Früchte- oder Kräuter-Tee oder aufgepeppt durch ein paar Spritzer Zitrone.