

Grundlagenwerk für alle Pflanzenheilkundler

Wer nach alternativen Heilmethoden neben der Schulmedizin sucht, wird neben Homöopathie, TCM und Osteopathie auch schnell auf die Phytotherapie, die Pflanzenheilkunde, stoßen. Diese vereint traditionell überliefertes Wissen und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse. Cornelia Stern, Pharmazeutin und Leiterin der Freiburger Heilpflanzenschule, und Helga Ell-Beiser, Heilpraktikerin und Dozentin, haben ihre Erfahrungen, den aktuellen Stand der Wissenschaft sowie die traditionellen Überlieferung aus der Volksheilkunde in einem neuen Standardwerk für Pflanzenheilkundler zusammengetragen.

"Phytotherapie in Theorie und Praxis" ist ein umfassendes Werk, das sowohl die Geschichte der Pflanzenheilkunde, die Verarbeitung von Pflanzen und die Anwendung dieser Heilmittel sowie Pflanzenmonografien und Indikationen behandelt. Während die Geschichte sowie die Einführung in die verschiedenen Verarbeitungsverfahren und die Übersicht darüber, welche Pflanzeninhaltsstoffe es gibt und wie sie wirken, nur einen kleinen ersten Teil im Buch einnehmen, kommt mit den Indikationen nach Organsystemen danach der erste große Bereich des Nachschlagewerks, gefolgt von dem umfangreichsten Teil, nämlich den Pflanzenmonografien, also den Steckbriefen der 120 gebräuchlichsten Pflanzen. Dabei wurden zum Großteil solche Pflanzen berücksichtigt, die hierzulande heimisch sind bzw. in unserem Klima angebaut werden können. Einige wenige Ausnahmen, wie z.B. Eukalyptus, Aloe vera oder Kapland-Pelargonie, verdienen dennoch ihren Platz in diesem Buch, da sie die heimischen Pflanzen ergänzen und bereichern.

Die Darstellung der einzelnen Organsysteme, ihrer Krankheitsbilder und den angezeigten Heilpflanzen ist optisch einerseits durch sehr anschauliche anatomische Zeichnungen und andererseits durch schematische Mindmaps geprägt. Letztere zeigen auf einen Blick, welche Mittel bei welchen Symptomen einzusetzen sind, Einzelheiten liefert dann der Fließtext. Auch die Pflanzenmonografien werden von Bildmaterial begleitet, nämlich großformatigen Fotos der jeweiligen Pflanze, so dass ein Erkennen in der Natur - möchte man Johanniskraut, Schafgarbe und Co. selbst sammeln - erleichtert wird.

Die Pflanzenmonografien fallen unterschiedlich raumgreifend aus, mal zwei Seiten, mal aber auch vier oder fünf - je nach Vielfältigkeit der Pflanze. Einem Allrounder wie der Kamille müssen dann auch schon mal sechs Seiten gewidmet werden - ebenso dem Johanniskraut. Auf sehr übersichtliche Weise enthalten alle Monografien Angaben zu ihrer Gattung, ihren botanischen Merkmalen, Standorten, Inhaltsstoffen, Wirkungen, zu ihrer Zubereitung und Anwendung, ihren Neben- und Wechselwirkungen sowie Kontraindikationen und diversen Besonderheiten. Auch Hinweise auf eventuell verfügbare Fertigpräparate sind vorhanden. Im Anhang listen die beiden Autorinnen auch noch Bezugsquellen für die Pflanzen, ob frisch oder in getrocknetem Zustand, und für weiteres Material, das für die Verarbeitung von Heilpflanzen nötig ist.

Cornelia Stern und Helga Ell-Beiser haben in drei Jahren Arbeit ein neues Grundlagenwerk für die Phytotherapie geschrieben, das sich sowohl an interessierte Laien, ausgebildete Phytotherapeuten sowie medizinisches Personal wendet. Wer Interesse an der Materie hat, wird auch keinerlei Schwierigkeiten haben, die Terminologie zu verstehen und sich anzueignen. "Phytotherapie in Theorie und Praxis" ist bei aller Wissenschaftlichkeit nämlich durchaus allgemein verständlich und für alle Pflanzenheilkundler ein perfektes Nachschlagewerk.

Sabine Mahnel 31.10.2022