

Heimische Kräuter in Gesundheitspflege und Prophylaxe

„Gott hat niemals eine Krankheit kommen lassen, ohne dass er nicht auch ihre Arznei in der Natur geschaffen hätte.“

Theophrastus von Hohenheim,
bekannt als Paracelsus (1493-1541)

Die Heilpflanzenkunde ist wohl so alt wie die Menschheit selbst und Kräuter üben seit jeher eine große Faszination aus. Trotz der enorm raschen Entwicklung der heute für den Menschen so wichtigen Errungenschaften in Wissenschaft, Medizin und Pharmazie hat das Interesse an der Kräuterkunde nicht nachgelassen. Ganz im Gegenteil, in den letzten Jahren verspürt man wieder eine verstärkte Hinwendung zur Pflanzenheilkunde unserer Heimat.

Das Interesse an heimischen (europäischen) Heilkräutern als Mittel zur Selbsthilfe gewinnt auch in den Medien immer größere Präsenz. Der Hype um asiatische Heilmethoden und exotische Kräuter, die unserem Kulturkreis fremd sind, ist offensichtlich einer Renaissance der heimischen und traditionellen Heilmethoden gewichen.

Woher kommt diese Faszination an der uralten Tradition der Kräuterheilkunde?

Die heilenden Kräfte der Pflanzen sind der Menschheit seit nunmehr Jahrtausenden bekannt. Lange Zeit waren die Kräuter aus der Natur auch mehr oder weniger die einzige Möglichkeit, Krankheiten zu heilen und Beschwerden zu lindern.

Vor 150 Jahren bestand noch der Großteil der zur Verfügung stehenden Heilmittel aus Kräutern. Natürlich kann man sagen, dass heute die Anwendung von Heilkräutern und deren lange Geschichte und volksheilkundliche Überlieferung mittlerweile belanglos und längst überholt ist. Inzwischen sind die meisten Pflanzen und deren Anwendungen durch moderne Methoden der Naturwissenschaft und Medizin erforscht worden und deren geschichtlich überlieferte Bedeutung mit heutigen Methoden belegt worden. Die Synthese von altem Wissen und neuen Erkenntnissen über Kräuter, die traditionell in der Heilkunde eine bedeutende Rolle spielen, lässt diese immer wieder in den Blickpunkt des Interesses rücken.

Traditionelle Europäische Medizin

Nach dem großen Interesse an fernöstlichen Philosophien und Therapien, entdeckt man nun, dass wir in Europa auch auf eine beachtliche traditionelle abendländische Medizingeschichte zurückblicken können, die in Theorie und Praxis vielen grundlegenden Aspekten z.B. der Chinesischen Medizin nicht unähnlich ist.

Auf den ersten Blick unterscheiden sich traditionelle europäische, indische und chinesische Heilverfahren etc. beträchtlich, es gibt jedoch erstaunliche Gemeinsamkeiten in den theoretischen Grundlagen, wie z.B. die Auffassung, dass ein Ungleichgewicht der einzelnen Elemente des Körpers zu Krankheit führt.

In Europa war es Galen, Leibarzt des römischen Kaiser Marc Aurel, der im antiken Griechenland die Lehre der Humoralpathologie, der Vier-Säfte-Lehre entwickelte. (lat. Humor = Saft und pathologia = Lehre der Krankheit). Er vertrat die Ansicht, dass alles in der Natur, ob Mensch, Tier, Pflanze, Erde jeweils aus einem Gleichgewicht von vier miteinander verbundenen Elementen besteht, die in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen müssen. Eine Störung des Gleichgewichtes führt zu Unwohlsein und Krankheit. Aufgabe der Heilkunde sei daher, dieses Gleichgewicht der einzelnen Elemente, z.B. mit Hilfe von Kräutern, wieder herzustellen.

Im traditionellen Theoriegebäude war es das Ungleichgewicht der verschiedenen Elemente, heute formuliert man Krankheitsursache gerne als Imbalance im seelisch-körperlichen Gleichgewicht.

Die traditionelle Medizin Europas ist in den geschichtlichen Turbulenzen ihrer Zeit (Kriege, Klosteraufhebungen, Pestepidemien) und später durch die beginnende Entwicklung der Pharmazie in Vergessenheit geraten. In den letzten Jahren merkt man aber bereits eine verstärkte Tendenz, diesen „Perlen vor unserer Haustüre“ wieder vermehrt Aufmerksamkeit zu schenken.

Heilpflanzen heute

Zum erfolgreichen Einsatz von Heilpflanzen gehört nicht nur die Kenntnis ihrer biologischen Eigenschaften und Wirkstoffe. Um sich ein möglichst umfassendes Bild der Potentiale einzelner Kräuter zu machen, ist es hilfreich zu ergründen, wie sich diese in ihrer historischen Entwicklung und zeitgeschichtlichen Umfeld bewährt haben.

Die vielfach überlieferten Erfahrungsberichte über das gesamte Wesen einer Pflanze runden oftmals die Erkenntnisse über biologische und pharmakologische Strukturen ab. In der Auseinandersetzung mit diesem kulturhistorischen Wissen, das so maßgeblich die Entwicklung unserer abendländischen Kultur und Medizin mitgestaltet hat, finden sich auch viele Impulse und Denkanstöße für unser modernes Leben.

Auch in unserer modernen Industriegesellschaft bleibt die Hinwendung und Rückbesinnung zur Natur Urbedürfnis des Menschen.

Das feine "Hinspüren" zum Wesen der Pflanze in der Natur erlaubt uns gleichzeitig eine Art Selbstbesinnung auf unseren Ursprung und Stellenwert im Universum. Kräuter vermitteln Ursprünglichkeit und Tradition, sowie Achtung und Bewußtsein von wahren Werten und Lebensqualität.

Das Urvertrauen in die heilende Potenz von heimischen Kräutern ist nicht verloren gegangen, auch wenn das Wissen darum schon bedrohlich geschwunden ist.

Selbst wenn sich viele Erkrankungen dank der segensreichen Entwicklung von modernen Arzneimitteln rasch beheben lassen, können diese Medikamente die Defizite unserer modernen Lebensweise nicht ausgleichen. Die gesundheitlichen Folgen von Stress, Überforderung, Überarbeitung, Reizüberflutung, Bewegungsmangel fordern ihren Tribut und hinterlassen ihre Spuren im Menschen.

Die Kräuterheilkunde steht heute noch für eine Ganzheit von Körper, Seele und Geist und die Verwendung einfacher Kräuterdarreichungen erfolgt aus dem Bedürfnis, wieder Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen und sich mit einfachen, unschädlichen Methoden gesund, fit und leistungsfähig zu halten. Oftmals ist es das Bedürfnis bereits präventiv auf die Ursache von körperlichem Unbehagen einzugehen und mit pflanzlichen Mitteln zu behandeln um schon vorab zu verhindern, daß sich Krankheiten entwickeln können, die eine schwere medikamentöse Therapie notwendig machen.

Die Gesundheitspflege mit Heilkräutern im ursprünglichen Sinne umfasst ebenso vorbeugende wie heilende Maßnahmen. Heilkräuter unterstützen die menschliche Gesundheit ganzheitlich, mit ihrer Hilfe können die Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Die Konfrontation des Menschen mit immer schneller verändernden Umfeldern, massiven Reizüberflutungen und permanenten Überforderungen des Immun- und Nervensystems, ist oftmals Ursache für viele Befindlichkeitsstörungen, bzw. gesundheitlichen Beeinträchtigungen, nicht nur auf körperlicher Ebene. Die körpereigenen Regulationsfähigkeiten scheinen immer mehr blockiert, und der Körper kann aufgrund der vielfältigen Belastungen seine Selbstheilungskräfte nicht mehr in dem Ausmaß aktivieren wie es eine vitale Gesundheit erfordert. Diese Befindlichkeitsstörungen haben

nicht immer therapiebedürftigen Stellenwert, sondern stellen oft eine Einschränkung an Fitness und Befindlichkeit dar, die den Menschen veranlasst, selbst für seine Gesundheit etwas zu tun, oftmals mit dem Wunsch, den Organismus mit Mitteln zu unterstützen die natürlich und unschädlich sind.

Nachdem sie schon fast in Vergessenheit geraten waren, erweisen sich traditionelle und heimische Heilpflanzen heute wieder als potente Helfer, die die natürlichen Selbstheilkräfte und Regulationsfähigkeiten des Menschen zu aktivieren vermögen.

Pflanzen sind nicht nur die Summe von toten Stoffen oder die Ansammlung von Zellen, sondern perfekte Kreationen der Natur, durch Licht, Wasser, Mineralien, Spurenelementen und anderen Bausteinen vital gewachsen, die ihre natürliche Regenerations- und Vitalkraft an den Menschen weitergeben.

Im Gegensatz zu Allopathika spricht man bei pflanzlichen Remedien nicht von „einem“ Wirkstoff, denn eine Pflanze setzt sich aus einem Gemisch verschiedenster aktiver Substanzen zusammen, die die Gesundheit unseres Körpers unterstützen. Daraus ergibt sich auch, dass diese vitalen Stoffgemische nicht nur einen Aspekt im Körper ansprechen, sondern oftmals viele verschiedene. Am Beispiel der Kamille sieht man einerseits seine wohltuend Wirkung auf die Verdauungsorgane, andererseits kann sie Haut- und Schleimhautreizungen beruhigen und gleichzeitig vermag sie ein überreiztes Nervenkostüm zu glätten.

Kräuter eignen sich in der Prävention, aber auch als sanftes Heilmittel, falls der Einsatz von allopathischen Medikamenten nicht unbedingt notwendig ist, bzw. therapiebegleitend, um allfällige Nebenwirkungen auszugleichen und die Standardtherapie zu unterstützen oder bei Blockaden die Regulation wieder in Gang zu bringen, sodass Standardtherapien wieder besser ansprechen.

Ganzheitliche Heilmittel müssen daher heute im Stande sein, gesundheitliche Blockaden über die Gesamtheit eines komplexen seelisch-körperlich-geistigen Zuganges zu lösen, d.h.

Selbstheilungskräfte können nicht ausschließlich über die körperliche Ebene aktiviert werden, oftmals ist die Regulation des Betroffenen besser über die seelisch-geistige und emotionale Schiene zu erreichen. Diese Gaben treffen in besonderem Maße auf Heilpflanzen aus unserem heimischen Lebensraum zu.

Diese pflanzlichen Naturschätze aktivieren die Regulationsfähigkeit des Menschen und helfen ein gesundes Gleichgewicht auf körperlicher, psychischer und spiritueller Ebene zu bewahren oder wieder herzustellen.

In diesem Sinne ist die Kräuterheilkunde eine tragende Säule für eine umfassende, ganzheitliche Gesunderhaltung von Leib und Seele.

Heilkräuter geben die Kraft heilende Veränderungen durchzuführen und zu einem ausgewogenen Lebensrhythmus zurückzufinden. Sie unterstützen den Menschen an Leib und Seele gesund zu bleiben, oder zu werden.

Das traditionelle Wissen und achtsame Umgang mit den Heilkräutern verleiht diesen heilsamen Schätzen der Natur eine besondere Kraft, die eine wertvolle Unterstützung für die Gesundheit an Leib und Seele darstellen.

Ulli Köstler

*Tradition ist nicht die Anbetung der Asche,
sondern die Weitergabe des Feuers"*
Gustav Mahler