

PHYTOTHERAPIE: DIE ERFORSCHUNG TRADITIONELLER HEILPFLANZEN

Phytotherapie verbindet die jahrtausendealte Erfahrung traditioneller Heilkräuterkunde mit den Erkenntnissen aus der neuzeitlichen Arzneipflanzenforschung. In Mitteleuropa gibt es rund 3000 Blütenpflanzen. Die Phytotherapie beschäftigt sich mit der Frage, welche davon als Heilpflanzen nutzbar sind. Ausgangspunkt ist das überlieferte Wissen: Pflanzen, die traditionell eine grosse Bedeutung haben, werden nach wissenschaftlichen Kriterien geprüft.



Martin Koradi, Dozent für Phytotherapie

Die Phytotherapie erfreut sich grosser Beliebtheit und das Wissen über Wirkungen und Anwendungen wächst stetig. Martin Koradi aus Winterthur ist diplomierter Drogist und Dozent für Phytotherapie. Er beschäftigt sich seit mehr als 20 Jahren mit Heilpflanzen und stellte sich AKTUELL für ein Interview zur Verfügung.

Herr Koradi, in welcher Form sind phytotherapeutische Heilmittel erhältlich?

Pflanzliche Heilmittel sind als ätherische Öle, Extrakte, Kapseln, Tabletten, Salben, Tees oder Tinkturen erhältlich. Bei der Anwendung kommt es darauf an, welcher Wirkstoff einer Pflanze erforderlich ist. Wer einen Tee aufbrüht, löst beispielsweise vor allem die wasserlöslichen Wirkstoffe aus einer Pflanze. In einer Tinktur wiederum befinden sich die wasser- und fettlöslichen Stoffe. Der Vorteil von Tabletten besteht darin, dass sie aus Trockenextrakt beste-

hen. Das verspricht einen hohen, stabilen Wirkungsgehalt. Allerdings sind nicht alle Pflanzen in allen Formen erhältlich.

Weshalb ist die Erntezeit bei den pflanzlichen Heilmitteln entscheidend?

Weil bei den Pflanzen die Konzentration der Wirkstoffe je nach Jahreszeit variiert. Wichtig ist es auch zu wissen, dass nicht alle Bestandteile einer Pflanze dieselben Wirkstoffe erhalten. So spielt es bei gewissen Teesorten eine Rolle, ob Sie offenen Tee oder Beuteltee verwenden. Die Pfefferminze ist ein gutes Beispiel dafür. Im Lebensmittelhandel können dem Filterbeutel auch Stängelteile beigemischt werden, was geschmacklich vorteilhaft sein kann.

Zu Heilzwecken hingegen eignen sich die Blätter besser. Fragen Sie deshalb stets eine Fachperson, z. B. einen Drogisten oder Apotheker, nach der optimalen Wirkung.

Was ist der Unterschied zwischen der Phytotherapie und der Aromatherapie?

In der Phytotherapie werden hauptsächlich diejenigen ätherischen Öle eingesetzt, die nach wissenschaftlichen Kriterien erforscht sind und bei allen Menschen ungefähr die gleiche Wirkung erzielen. In der Aromatherapie hingegen ist das Sortiment breiter, da die Behandlung vor allem auch die psychische Wirkung von Düften einbezieht, was jeweils individuell der Person angepasst werden muss.

Seminar von Martin Koradi in den Gesundheitszentren Winterthur und Basel zum Thema «Erkältungskrankheiten – die wirksamsten Heilpflanzen und Hausmittel»

Husten, Halsweh, Schnupfen, Heiserkeit, grippale Infekte – dieser kompakte Minikurs vermittelt fundierte Informationen für eine wirksame und sichere Behandlung. Was hilft? Wie wird es zubereitet und dosiert? Genauere Kenntnisse ermöglichen Ihnen bessere Vorbeugung, Linderung und Heilung.

Der Kurs wird von Martin Koradi, Dozent für Phytotherapie (www.phytotherapie-seminare.ch), geleitet. Bitte melden Sie sich bei den jeweiligen Gesundheitszentren für den Kurs an. Die Kosten betragen CHF 40.–.

Mittwoch, 21. November, 18–20 Uhr
 SWICA Gesundheitszentrum Winterthur
 Gertrudstrasse 1, 8400 Winterthur
 Telefon 052 266 97 97
winterthur@gesundheitszentren.ch

Dienstag, 4. Dezember, 18–20 Uhr
 SWICA Gesundheitszentrum Basel
 Freie Strasse 35, 4001 Basel
 Telefon 061 264 33 33
basel@gesundheitszentren.ch



Die Saison der Erkältungskrankheiten hat begonnen – mit pflanzlichen Hilfsmitteln können Sie Beschwerden vorbeugen oder lindern.

Mit pflanzlichen Hilfsmitteln durch den Winter

Zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten steht eine grosse Auswahl von wirksamen Naturheilmitteln zur Verfügung. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten. Die folgenden Tipps stammen von Martin Koradi.

Halsweh

Salbetea zubereiten (Beuteltee oder offener Tee) und gurgeln.

Heiserkeit

Ein altes Hausmittel: Mischen Sie 2–3 Messerspitzen Bibernelnwurzelpulver (erhältlich in Drogerien und Apotheken) mit 1 Teelöffel Honig. Mehrmals täglich einnehmen.

Husten

Trockener Reizhusten tritt meist in der Anfangsphase auf. In diesem Fall sind schleimhaltige Pflanzen, die die Schleimhäute der hinteren Rachenregion einhüllen und schützen, empfohlen. Reizlindernd wirkt beispielsweise Malvenblütentee (offenen Tee verwenden, in der Drogerie oder Apotheke erhältlich). Empfohlen sind bis zu 2 Liter täglich.

Krampfartiger Husten oder Husten mit Auswurf tritt meist in der zweiten Phase auf. In diesem Fall wirkt die Inhalation von Thymian- oder Eukalyptusöl (ätherische Öle). Geben Sie 1–2 Tropfen auf ein Taschentuch und legen Sie es vor dem Einschlafen neben ihr Bett. Thymian- und Eukalyptusöl benötigen keine Wärme, um

ihre Wirkung zu entfalten. Sie können diese Öle ebensogut als Badezusatz verwenden. Für ein Anti-Erkältungsbad lösen Sie 5–6 Tropfen in einem Emulgator (z. B. Vollmilch oder Kaffeerahm) und geben diese Mischung dem Badewasser zu. Bleiben Sie so lange im Bad, wie es Ihnen behaglich ist.

Fieber

Lindenblütentee wirkt schweisstreibend und dadurch fiebersenkend. Da er schleimig ist, lindert er ausserdem trockenen Reizhusten.

Schnupfen

Hier hilft die Inhalation von Eukalyptusöl (Anwendung: vgl. krampfartiger Husten).