

Seminar für Integrative Phytotherapie  
Pressemitteilung vom 26.07.2007 11:09:07

## **Pflanzenheilkunde: Woran Sie fragwürdige Aussagen erkennen**

Pflanzenheilkunde findet erfreulicherweise zunehmend Interesse. Dadurch werden wir aber auch überschwemmt mit Ratschlägen, Versprechungen und Behauptungen zu diesem Thema. Im Bereich der Naturheilkunde fehlt es weitgehend an Qualitätskontrolle – bei Therapeutinnen und Therapeuten, aber auch im Bereich der Ausbildungsinstitute. Papier ist sowieso geduldig. Gedruckt werden kann alles, was sich verkaufen lässt. Und im Internet findet sich neben hochwertiger Information auch jede Menge Schrott. Konsumentinnen und Konsumenten sind deshalb zum grossen Teil auf sich allein gestellt, wenn sie sich in diesem Dschungel eine eigene Meinung bilden wollen. Sie finden hier 14 Punkte, die zur Orientierung und Klärung beitragen können – und das nicht nur in der Pflanzenheilkunde.

### 1. Quellenangaben verlangen

Wenn Sie Ratschläge, Versprechungen oder Behauptungen auf Glaubwürdigkeit prüfen wollen, verlangen Sie konsequent Quellenangaben: Wer hat was, wann und wo gesagt oder geschrieben?

### 2. Begründungen verlangen

Akzeptieren Sie keine reinen Behauptungen. Verlangen Sie Begründungen. Auf Grund welcher Erfahrungen, Beobachtungen oder Überlegungen kommt jemand zu einer Aussage?

Wenn Sie Quelle und Begründungen kennen, lässt sich die Glaubwürdigkeit einer Behauptung eher einschätzen.

Skepsis ist angebracht, wenn Begründungen durch Schlagworte ersetzt werden. Ein oft gehörtes Beispiel dafür ist der Spruch: „Wer heilt hat recht!“ – Er fegt scheinbar die Notwendigkeit von plausiblen Begründungen vom Tisch. Ausgeklammert bleibt dabei, ob die Heilung spezifisch mit der Therapie zusammenhängt, oder ob sie auf die Selbstheilungskräfte des Organismus zurück zu führen ist, oder auf den Placebo-Effekt, der bei jeder Behandlung beteiligt ist.

### 3. Verständlichkeit verlangen

Verlangen Sie verständliche Begründungen. Erstarren Sie nicht vor Ehrfurcht, wenn Sie eine Erklärung nicht verstehen. Unverständlichkeit wird manchmal als Folge besonders tief greifender oder gar höherer Erkenntnis aufgefasst. Genauso gut kann sie aber ein Ergebnis wirrer Gedankengänge sein.

### 4. Bestätigung durch Fachwelt

Steht die zu prüfende Behauptung isoliert da oder wird sie von anderen Fachleuten oder Büchern geteilt? Zwar wird eine Meinung nicht unbedingt wahr dadurch, dass Sie von vielen Leuten geteilt wird – auch viele können sich irren. Von einer isoliert dastehenden Behauptung müssen aber besonders plausible Gründe verlangt werden. Die Glaubwürdigkeit einer Aussage steigt dagegen, wenn sie die kritische Diskussion in der Fachwelt „überlebt“ hat.

### 5. Suspekte Heilungsgarantien

Vorsicht bei absoluten Heilungsversprechen, die zum Beispiel mit „immer“ oder „nie mehr“ daher kommen. Menschliche Gesundheit und Krankheit sind viel zu komplex, als dass Garantien abgegeben werden könnten. Wer dies trotzdem tut, gehört wohl zu den „terrible simplificateurs“, den „schrecklichen Vereinfachern“.

### 6. Feindbilder meiden!

Wie in anderen Bereichen der Komplementärmedizin auch, gibt es in der Pflanzenheilkunde nicht wenige Leute, die Sie mit ihren eigenen Feindbildern gegen die „Schulmedizin“ abfüllen wollen. Man erkennt solche Personen an ihrem Schwarz-Weiss-Denken: Hier die gute, lebens- und menschenfreundliche Naturheilkunde,

dort die schädliche, menschenverachtende Medizin. Nötig wäre dagegen eine kritisch-differenzierte Auseinandersetzung mit Medizin und Naturheilkunde. Wer nur kritisch gegenüber der sogenannten „Schulmedizin“ auftritt, in der Naturheilkunde aber blauäugig alles wunderbar findet, ist nicht wirklich kritisch, sondern nur verhaftet in den eigenen Feindbildern.

#### 7. Werden Misserfolge, unerwünschte Nebenwirkungen und Grenzen thematisiert?

Wer nur von Heilerfolgen spricht, nie aber von Misserfolgen und Grenzen der eigenen Methoden, der blendet einen wichtigen Bereich der Realität aus. Es ist ausserordentlich unwahrscheinlich, dass es jemals eine Heilmethode gab oder geben wird, die weder Misserfolge noch Grenzen kennt.

Fragwürdig ist auch, wenn beispielsweise in einem Heilpflanzenbuch nur von wunderbaren Heilwirkungen, nie aber von unerwünschten Nebenwirkungen die Rede ist. Es spricht viel dafür, dass, was therapeutische Wirkung entfaltet, auch unerwünschte Nebenwirkungen zeigen kann.

#### 8. Arbeitsteiliges Wissen bevorzugen

Vorsicht ist angebracht, wenn ein einzelner Mensch ein scheinbar geniales, aber durch andere unüberprüfbares Heilsystem aus dem Hut zaubert. Daraus entsteht oft die Grundlage für ein Guru-System. Solche Angaben kann man nur glauben oder nicht. Arbeitsteilig in kleinen Schritten gewonnene Erkenntnisse dagegen sind zwar viel weniger spektakulär, stehen dafür aber auf sichererem Fundament. Ein einzelner Mensch ist anfälliger für Irrtum und (Selbst-)Täuschung. Narzissmus und Selbstüberschätzung können zum Beispiel dazu verführen, eigene Deutungen der Pflanzen für allgemeingültig zu erklären, statt klar zu stellen, dass es sich um Interpretationen handelt

#### 9. Vorsicht bei grossen Versprechungen

Je grösser die Versprechungen, desto mehr Belege sind zu fordern! Achten Sie auf Leute mit Grössenphantasien. Charakteristisch für solche Personen ist, dass sie sich und ihren Methoden grundsätzlich alles zutrauen. Das äussert sich zum Beispiel in Sprüchen wie: „Gegen jede Krankheit ist ein Kräutchen gewachsen“ oder „Die Schulmedizin behandelt nur Symptome, wir dagegen behandeln die Ursachen“. Letzteres trieft vor Arroganz, ist doch das Finden der letztendlichen Ursachen einer Krankheit ein äusserst schwieriges, wenn nicht gar unmögliches Unterfangen.

#### 10. Diffuse Begriffe in Frage stellen!

In der Pflanzenheilkunde gibt es eine „Szene“, die mit äusserst vagen Begriffen operiert und damit viele Leute einnebelt. So wird beispielsweise vom „Wesen der Pflanzen“ gesprochen, das erkannt werden müsse, wenn eine Heilpflanze erfolgreich angewendet werden soll. Der bedeutungsschwer tönende Begriff vom „Wesen der Pflanzen“ bleibt aber weitestgehend ungeklärt. So kann jeder Mensch seine eigenen Vorstellungen damit verbinden. Werden diese nie thematisiert, reden die beteiligten Personen vollkommen aneinander vorbei, während sie zugleich glauben, sie würden sich gut verstehen. Unter dem Etikett des „Wesens“ der Pflanzen werden dann eigene Deutungen als allgemein gültig verkauft. Anstelle eines sorgfältigen „so sehe ich diese Pflanze“ gilt dann ein dogmatisierendes „so ist diese Pflanze“.

#### 11. Transparenz verlangen!

Akzeptieren Sie es nicht, wenn Ihnen die Zusammensetzung eines Heilmittels, einer Teemischung oder eines anderen Präparates, verschwiegen wird. Mündige und aufgeklärte Patientinnen und Patienten wissen, was sie einnehmen.

#### 12. Popularität ist nicht unbedingt gleichzusetzen mit Qualität

Lassen Sie sich nicht täuschen von hohen Buchauflagen und grosser Bekanntheit. Beides entsteht hauptsächlich, wenn ein Buch oder ein Mensch Bedürfnisse weiter Kreise bedient. Daraus folgt nicht zwangsläufig, dass die vertretenen Ansichten richtig und die Behandlung wirksam sein muss. Oder halten Sie McDonalds qualitativ für das beste Restaurant? Cola für das wertvollste Getränk?.

### 13. Vorsicht bei Heilungsgeschichten

Bleiben sie skeptisch bei überschwänglichen Heilungsgeschichten. Dabei werden oft Placebo-Effekte und Selbstheilungsvorgänge ausgeblendet.

### 14. „Erfahrung“ reicht nicht als Begründung

Oft werden Ratschläge nur begründet mit Aussagen wie: „Es wirkt doch, ich habe es selbst erlebt“. Dieser simple Rückgriff auf „Erfahrung“ ist naiv, weil es keine reine Erfahrung geben kann, die uns unmittelbar etwas sagt. Wir kommen nur mit bereits (durch uns) wahrgenommener und interpretierter Erfahrung in Kontakt. Und jede Erfahrung ist bereits durch unsere vorgängigen Theorien und Überzeugungen beeinflusst. Erfahrung allein zählt zudem nicht, man muss auch aus ihr gelernt haben. Dazu braucht es Auseinandersetzung mit den eigenen Erfahrungen, Vergleiche mit den Erfahrungen anderer Leute in ähnlichen Situationen etc.

Diese 14 Punkte garantieren nicht, dass Sie sicher die Spreu vom Weizen trennen können. Sie schärfen aber die Wahrnehmung für Qualitätsunterschiede. Lassen Sie sich nicht für dumm verkaufen! Prüfen Sie Behauptungen, Meinungen und Versprechungen.

Martin Koradi, Dozent für Phytotherapie  
Seminar für Integrative Phytotherapie  
Forum Naturheilkunde und Philosophie  
Winterthur

Wer sich für fundierte Ausbildungen oder Weiterbildungen in Bereich Phytotherapie / Pflanzenheilkunde interessiert, findet dazu Informationen auf [www.phytotherapie-seminare.ch](http://www.phytotherapie-seminare.ch). Sie finden auf dieser Website auch ein Heilpflanzen-Infoportal, eine grosse Bildergalerie und Informationen zum Angebot des „Forums Naturheilkunde und Philosophie“.

Seminar für Integrative Phytotherapie  
Martin Koradi  
Loorstrasse 16  
8400 Winterthur  
Tel:052 202 20 29  
[www.phytotherapie-seminare.ch](http://www.phytotherapie-seminare.ch)