

Seminar für Integrative Phytotherapie  
Pressemitteilung vom 25.03.2007 23:20:14

### **Pflanzenheilkunde - wirksam und faszinierend**

Nachdem sie einige Zeit fast in Vergessenheit geriet, erlebt die Pflanzenheilkunde seit Jahren wieder einen Höhenflug. Traditionelle Heilpflanzen werden wissenschaftlich untersucht. Viele Wirkungen sind inzwischen auch bestätigt worden. Die Verbindung von Natur, Tradition und Wissenschaft macht die Faszination der Pflanzenheilkunde aus. Martin Koradi vom „Seminar für Integrative Phytotherapie“ vermittelt diese Synthese seit mehr als 20 Jahren in Ausbildungen, Kursen und auf Exkursionen.

(News4Press.com) Manche Heilpflanzen haben sich über einige tausend Jahre bewährt. Knoblauch beispielsweise wird schon auf ägyptischen Papyrusrollen erwähnt. Er wirkt antibakteriell und wurde zu allen Zeiten gegen Infektionen eingesetzt, kommt in Mitteleuropa heute aber aufgrund unerwünschter sozialer Nebenwirkungen als Heilpflanze seltener zum Einsatz. Tradition kann sich aber auch irren. Daher macht es Sinn, die Wirkungen der Heilpflanzen wissenschaftlich zu überprüfen. Beim Knoblauch wurde dabei eine ganz neue Wirkung entdeckt, von der die Tradition nichts wusste: Er verbessert die Fliesseigenschaften des Blutes. In der Pflanzenheilkunde wird er daher heute empfohlen als unterstützendes Mittel gegen die Entstehung von Blutgerinnseln.

Inzwischen wurden die Wirkungen einer ganzen Reihe von Heilpflanzen durch Studien mit Patientinnen und Patienten bestätigt. Gute Beispiele dafür sind:

Ginkgo biloba: Extrakte aus den Blättern dieses Baumes werden in der Pflanzenheilkunde eingesetzt bei arteriellen Durchblutungsstörungen und zur Verbesserung geistiger Fähigkeiten bei Hirnleistungsstörungen.

Weissdorn (Crataegus): Tee, Tinkturen oder Extrakte fördern die Durchblutung der Herzkranzgefäße und steigern die Herzkraft.

Roskastanie (Aesculus hippocastanum): Präparate aus den Samen wirken bei venösen Durchblutungsstörungen gegen Ödeme (Wasseransammlungen im Gewebe).

Johanniskraut (Hypericum perforatum): Die stimmungsaufhellende Wirkung bei leichten und mittelschweren Depressionen zeigte sich in mehreren Untersuchungen.

Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus): Extrakte aus den Früchten lindern die Beschwerden beim Prämenstruellen Syndrom (PMS).

Faszinierend an der Pflanzenheilkunde ist der weite Bogen von den Anfängen der Heilkunde bis zu den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Ausserdem kann die Beschäftigung mit Heilpflanzen in Kontakt bringen mit der Natur. Das bringt einen zusätzlichen Gewinn an Erlebnisqualität und die Schönheit vieler Heilpflanzen ist oftmals ein veritabler ästhetischer Genuss.

Wer sich näher mit der Pflanzenheilkunde befassen möchte, findet dazu Lehrgänge, Kurse und Exkursionen am „Seminar für Integrative Phytotherapie“ ([www.phytotherapie-seminare.ch](http://www.phytotherapie-seminare.ch)).

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