

Was ist Phytotherapie?

Elisabeth Stöger, Forschungsinstitut für biologischen Landbau (FiBL Österreich), Auszug aus dem Freiland-Journal 3-06

Phytotherapie beschäftigt sich mit der Heilung, Linderung und Vorbeugung von Krankheiten und Befindungsstörungen durch Arzneipflanzen. Sie ist seit Leclerc (1870-1955) Bestandteil der naturwissenschaftlich orientierten Schulmedizin.

Die Pflanzenheilkunde ist ohne Zweifel eine der ältesten Methoden zur Krankheitsbekämpfung bei Mensch und Tier. Heilkräuter zur Behandlung kranker Tiere haben durch den Einsatz von chemisch-synthetischen Arzneimitteln im 20. Jahrhundert stark an Bedeutung verloren. Erst durch eine erhöhte Aufmerksamkeit der Konsumenten in Bezug auf Arzneimittelrückstände in Lebensmitteln und aufgrund des allgemeinen Wunsches nach einer Reduktion chemisch-synthetischer Arzneimittel erfahren alternative Heilmethoden einen neuen Aufschwung. Die EU-Bio-Verordnung 2092/91 – Rechtsgrundlage aller Biobetriebe in Europa – legt fest, dass kranke Tiere vornehmlich mittels Homöopathie, Phytotherapie oder Spurenelementen zu behandeln sind.

Wirkung von Pflanzen

Pflanzen enthalten neben Kohlenhydrat, Eiweiß und Fett zur eigenen Versorgung (= primäre Pflanzeninhaltsstoffe) zusätzlich Stoffe für die unterschiedlichsten Funktionen, wie Abwehr von Krankheiten, Schädlingen und Fraßfeinden, Anlockung von Bestäubern und Samenverbreitern, Farb-, Geruchs- und Geschmackstoffe, UV- oder Verdunstungs-Schutzstoffe etc. All diese Stoffe kommen nur in sehr geringen Mengen vor und werden als sekundäre Pflanzenstoffe bezeichnet.

Es gibt etwa 30.000 bekannte sekundäre Pflanzenstoffe, von denen bisher nur zirka 10000 genauer erforscht sind. Aus der großen Vielfalt und Kombination an sekundären Pflanzenstoffen ergeben sich viele unterschiedliche positive und negative Wirkungen.

Die Einteilung der sekundären Pflanzenstoffe erfolgt in Substanzklassen, beispielsweise Polyphenole, Terpene, Phytoöstrogene, Saponine, Carotinoide, Alkaloide, Glykoside usw.

Pflanzliche Arzneimittel

Phytopharmaka sind Arzneimittel aus Pflanzen oder Pflanzenteilen sowie deren Zubereitung in Arzneiform, wie Tabletten, Kapseln, Säfte oder Tees. Homöopathische und anthroposophische Arzneimittel, die beide auch oft pflanzliche Ausgangsstoffe enthalten, werden nicht als Phytopharmaka bezeichnet.

Phytopharmaka enthalten Gemische verschiedener Stoffe, im Gegensatz zu den aus Pflanzen gewonnenen Reinsubstanzen, wie Atropin oder Menthol. Sie müssen den Anforderungen des Arzneimittelgesetzes hinsichtlich Qualität, Wirksamkeit und Unbedenklichkeit entsprechen.

Traditionell werden die für die Phytotherapie geeigneten Pflanzen als Heilpflanzen bezeichnet. Getrocknete Heilpflanzen(teile) heißen Drogen. Dieser Begriff klingt für Unerfahrene anfangs verfänglich

und irreführend, denn landläufig wird das Wort „Droge“ mit Rauschdroge gleichgesetzt. Laut Definition sind Drogen jedoch biogene, d. h. nicht durch chemische Synthese gewonnene Arzneistoffe.

Drogenkunde und Drogenprüfung

Die Wirkstoffe sind in den verschiedenen Pflanzenteilen in unterschiedlicher Menge und Qualität enthalten. Erfahrungsgemäß macht es einen bedeutenden Unterschied, ob von einer bestimmten Heilpflanze die Wurzel oder Rinde, das Kraut, die Blüte oder der Samen verwendet wird.

Sowohl für den Kauf als auch beim Selbersammeln sollen die Grundmerkmale von qualitativ hochwertigen Drogen bekannt sein und auch geprüft werden: Geruch, Geschmack, typisches Aussehen, keine Fremdbestandteile, wie Steine, Schimmelpilze oder andere Pflanzen. Wer Drogen kauft, sollte auf Arzneibuchqualität achten, d. h. dass Mindestgehalte für bestimmte Inhaltsstoffe festgelegt sind und dadurch die pharmazeutische Qualität gewährleistet ist. Heilpflanzen in Arzneibuchqualität sind in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Lagerung

Bei der Lagerung von Drogen sollte man stets auf die adäquaten Behältnisse achten. Bedingungen wie trockene Lagerung, also unter 60 % relative Feuchte, Temperaturen unter 25 °C, dunkel, luftdicht, nicht zusammen mit flüchtigen Chemikalien oder anderen Drogen, in geeigneten Behältern (kein Plastikgefäß) müssen eingehalten werden, um Qualitätsverluste zu verringern.

Wichtig ist, dass Drogen trotzdem nur begrenzt haltbar sind. Für die meisten gilt eine Haltbarkeit von 1 bis 3 Jahren (z. B. Melisse höchstens 1 Jahr, Kamille und Pfefferminze höchstens 2 Jahre, ätherische und fette Öle max. 2 Jahre). Zu beachten ist auch: je stärker der Zerkleinerungsgrad der Droge, desto kürzer haltbar ist sie.

Zubereitung

Ebenso wichtig wie die Verwendung der richtigen Pflanzenteile ist die korrekte Zubereitung und Anwendung. Durch Rohverzehr oder Verfüttern von getrockneten Pflanzen, durch den Einsatz von Presssäften oder Tees, Salben, Tinkturen oder Extrakten können unterschiedliche Wirkungen erzielt werden. Neben den rein pharmazeutischen Zubereitungen, wie sie in den Apotheken hergestellt werden (z.B. Pillen, Zäpfchen, Injektionslösungen), gibt es seit jeher auch eine Reihe von traditionell zu Hause durchgeführten Zubereitungen (Salben, Schnäpse, Tees). Ganz wichtig ist bei selbst hergestellten Zubereitungen die hygienische Unbedenklichkeit der Ausgangsprodukte. Sind Pflanzen stark verkeimt, so leidet die Haltbarkeit der Zubereitungen und es kann zu unerwünschten Nebenwirkungen kommen.

Beispiel Aufguss

Die Teezubereitung entspricht einem Aufguss (Infus). Sie ist die wichtigste Zubereitungsart für Heilpflanzen mit einem hohen Anteil an leicht flüchtigen ätherischen Ölen, die durch zu starkes Erhitzen und Kochen leicht zerstört werden. Eine bestimmte Menge eines Krautes wird mit kochendem, bei sehr empfindlichen Pflanzen mit dem nur mehr heißen Wasser übergossen und unterschiedlich lange

zugedeckt ziehen gelassen. Danach wird durch ein Teesieb abgeseiht. Für die Bereitung eines Kamillentees gilt beispielsweise folgende Dosierung: 1-3 Teelöffel Kamillenblüten auf 150 ml Wasser 5-10 Minute ziehen lassen.

Grenzen

Viele Heilpflanzen können bedenkenlos angewendet werden, dennoch sind auch sie nicht ohne Gefahr. Es ist auf die empfohlene Menge, die Konzentration der Zubereitung sowie die Dauer der Anwendung zu achten. Auch die Empfehlung, ob die Pflanze für den äußerlichen oder innerlichen Gebrauch geeignet ist, sollte unbedingt eingehalten werden. Beim Auftreten von Erkrankungen im Tierbestand ist immer der Tierarzt der erste Ansprechpartner. Allenfalls ist eine Kombination mit anderen Therapiemethoden notwendig.