

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 49 (1992)
Heft: 1

Artikel: Schweizerische Tagung für Phytotherapie
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557433>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die Versiegelung dieser kritischen Stellen sollte sorgfältig vorgenommen werden. Zur Abdichtung sind dauerelastische Werkstoffe zu verwenden.

In Häusern, die im Keller nur einen gestampften Boden haben, sollte ein neuer, zum Erdreich dichtender Fussboden in Erwägung gezogen werden. (Kür)

Schweizerische Tagung für Phytotherapie

Bereits zum sechsten Mal konnte die Schweizerische Medizinische Gesellschaft für Phytotherapie SMGP kürzlich ihre jährliche Tagung durchführen. Dieses Jahr wurde das Thema «Heilpflanzen für das Nervensystem – Heilpflanzen für die Psyche» behandelt.

Phytotherapie heisst auf «deutsch» ganz einfach Pflanzenheilkunde. Der Fachausdruck umschreibt die Wissenschaft, die sich mit der Anwendung pflanzlicher Heilmittel beim kranken Menschen befasst. Die SMGP (Schweizerische Medizinische Gesellschaft für Phytotherapie) setzt sich denn auch aus Ärzten, Apothekern und Naturwissenschaftlern zusammen. Ziel der SMGP ist die Förderung der Pflanzenheilkunde auf medizinischem Niveau.

Die Phytotherapie fristet an den Universitäten und an den offiziellen Institutionen für Mediziner leider ein kümmerliches Dasein. Vielerorts wird diese Jahrtausende alte Heilkunst gar nicht mehr gelehrt, weshalb die interessierten Ärzte und Apotheker nur durch ein Zusatzstudium mit Naturheilmitteln vertraut werden können. Diese Lücke versucht die SMGP mit Grund- und Weiterbildungskursen zu schliessen.

Einmal pro Jahr veranstaltet die SMGP zudem eine Schweizerische Tagung für Phytotherapie, wo sich die Fachleute aus Medizin und Pharmazie treffen und Erfahrungen austauschen. Die Vorträge über Heilpflanzen und ihre Wirkungen befassen sich jedes Jahr mit einem bestimmten Thema, diesmal wurde die Tagung den «Heilpflanzen für die Psyche und für das Nervensystem» gewidmet.

Besonders bei psychischen Krankheiten ist die Pflanzenheilkunde für viele Ärzte und Psychiater fast ein Fremdwort. Was früher an Erfahrungsschatz einmal vorhanden war, ist lange Zeit in Vergessenheit geraten. Mit der modernen Psychiatrie erforschte man denn auch «moderne» Medikamente. Dies liegt nicht zuletzt auch daran, dass diese Krankheiten neue Namen erhalten haben, und durch unsere Zivilisation sogar tatsächlich neue psychische Krankheiten entstanden sind.

Die Grundstimmungen, die zumindest mit diesen Krankheiten einhergehen, wie Ängste, Melancholie (heute Depression genannt), Hysterie, Nervosität, Unruhe und Schlaflosigkeit, gab es jedoch schon immer, und auch dafür hat uns die Natur aus ihrem reichen Schatz an Heilpflanzen Lösungen beschert.

Im Gegensatz zu chemischen Medikamenten, die besonders in diesem Bereich teilweise verheerende Nebenwirkungen (bis hin zu Persönlichkeitsveränderungen) haben, kennen Naturheilmittel sozusagen gar keine Nebenwirkungen und Abhängigkeiten. Es lohnt sich somit sicher in jedem Fall, zuerst natürliche Methoden auszuprobieren. Bereits vor 3000 Jahren empfahl Asklepios von Thessalien, ein berühmter Heilkundiger, folgende Reihenfolge ärztlicher Eingriffe: zuerst das Wort – dann die Pflanze – zuletzt das Messer

Bestimmt würde er heute vor dem chirurgischen Eingriff mit dem Messer noch die chemischen Mittel in Erwägung ziehen.

Medizinische Tees gegen Nervosität und Unruhe

Den ersten Vortrag – «Medizinische Tees gegen Nervosität und Unruhe» – hielt Prof. Dr. M. Wichtl von der Philipps-Universität in Marburg (D). Beruhigungstees, Nerventees und Schlaftee kennen eine lange Tradition. Als besonders wirkungsvoll bezeichnete Prof. Wichtl nicht nur die Wirkstoffe dieser Tees, sondern auch das ganze Drum und Dran der Teebereitung. Das Wasser aufsetzen, das Wartenmüssen, die Wirkung der ätherischen Öle im Tee, das langsame schluckweise Trinken – dies alles ist bereits ein Bestandteil der Therapie. Gegenüber der Einnahme von Tabletten bieten diese Tees schon allein deswegen viele Vorteile.

Beruhigungstees enthalten in erster Linie Baldrianwurzel, Melissenblätter, Pfefferminzblätter und Passionsblumenkraut, aber auch Lavendelblüten und Hopfenzapfen wirken beruhigend. Zur Geschmacksverbesserung können Orangenblüten, Anis, Fenchel, Rosmarinblätter, Süssholzwurzel, Bitterorangenschalen oder andere Drogen (Heilmittel) hinzugefügt werden.

Die Inhaltsstoffe der einzelnen Drogen sind bereits seit längerem bekannt, neuere Studien befassten sich nun mit den Wirkungen dieser Substanzen. So stellte man zum Beispiel fest, dass Baldrian eine Hemmung des Glucoseumsatzes im Gehirn bewirkt. Dies ist auch bei anderen beruhigenden Medikamenten der Fall. Da Teeaufgüsse aus Baldrianwurzel nur sehr wenig an fettlöslichen Bestandteilen enthalten, bleibe die Frage nach den beruhigenden Wirkstoffen nach wie vor offen.

Prof. Wichtl führt die Wirkung von Pfefferminzblättern, Melissenblättern sowie Lavendelblüten in erster Linie auf ihr ätherisches Öl zurück. Duftstoffe haben die Eigenschaft, Stimmungen zu beeinflussen, da unser Geruchssinn direkt mit dem Zentrum des Gehirns (limbisches System) verbunden ist.

Beim Passionsblumenkraut konnte man die Wirkstoffe noch nicht herausfinden. Diese Heilpflanze wird rein empirisch verwendet, das heisst, dass man durch Erfahrung von ihren Heilkräften weiss, diese jedoch noch nicht nachweisen kann.

Dies ist übrigens auch bei vielen anderen Heilpflanzen der Fall. Bei den pflanzlichen Heilmitteln handelt es sich nämlich meistens um einen umfassenden Wirkstoffkomplex. Die einzelnen Komponenten greifen hier ineinander und bringen dann in ihrer Gesamtheit den therapeutischen Effekt hervor. Vieles, was durch Erfahrung bekannt ist, kann somit schwer durch Analysen nachgewiesen werden.

Wichtl betonte die grossen Vorteile der Beruhigungstees gegenüber stark wirksamen Arzneimitteln, die oft bedenkliche Nebenwirkungen haben. Wenn ihre Wirksamkeit auch heute noch nicht oder nur unzureichend durch Messmethoden bestätigt wird, so liege dies an dem beschränkten Vorgehen bei diesen Expe-

rimenten: Man klammert dabei, um erfassbare Ergebnisse zu erhalten, alle psychophysiologischen Wechselwirkungen bewusst aus. Gerade bei Beruhigungstees spielen aber Wirkungen auf das Empfinden und die Gefühle eine wesentliche Rolle, wie Wichtl zuvor ausführlich erklärte.

Johanniskraut – der pflanzliche Stimmungsaufheller?

Die beiden Referenten, Chantal König und Dr. B. Meier, beantworteten diese Frage mit einem eindeutigen Ja. Durch umfangreiche Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass Johanniskraut bei leichten bis mittleren depressiven Verstimmungen eine grosse therapeutische Wirkung zeigt.

Patienten mit Symptomen wie Niedergeschlagenheit, Traurigkeit, Stimmungsschwankungen, nervöse Erschöpfung, Antriebsschwäche, innere Unruhe, Angstgefühle, Konzentrationsschwierigkeiten, teilweise im Zusammenhang mit Ein- und Durchschlafstörungen, sprechen sehr gut auf Johanniskraut-Präparate an. In diesen Fällen raten die Referenten, diesen Präparaten den Vorzug zu geben. Die pharmakologische Wirkung von Johanniskraut konnte durch verschiedene Untersuchungen bestätigt werden.

In einer dieser zitierten Untersuchungen wurde festgestellt, dass nach der Einnahme eines Johanniskrautextraktes bestimmte Hormone (MHPG) vermehrt ausgeschieden werden. Der Zusammenhang zwischen einer verstärkten MHPG-Ausscheidung und dem Ansprechen auf eine medikamentöse antidepressive Therapie sei bereits aus verschiedenen früheren Untersuchungen bekannt.

Eine weitere, sechswöchige Doppelblind-Studie zeigte eine gute therapeutische Wirkung von Johanniskrautextrakt, speziell bei depressiven Jugendlichen und Frauen in den Wechseljahren. Die Patienten mussten in dieser Studie ihr Befinden auf einer Liste mit 52 Beschwerdesymptomen eintragen.

Aufschlussreich war auch eine Vergleichsstudie von Johanniskrautextrakt mit dem Psychopharmaka Diazepam. Danach verbesserte sich der psychische Zustand der Patientinnen (klimakterische Depression) mit dem Johanniskraut stärker als mit dem Diazepam, näm-

(Fortsetzung auf Seite 7)

Durchbrechen Sie den «Teufelskreis»!

Auszug aus «A. Vogels Gesundheitsratgeber», dem neu erschienenen Nachschlagewerk für Naturheilkunde. Es kann zum Preis von Fr. 7.50 (+Porto) bestellt werden bei: Verlag A. Vogel, Hätschen, 9053 Teufen.

Die Johanniskraut-Tinktur (*Hypericum* perf.) von Dr. A. Vogel enthält das frische, blühende Johanniskraut aus biologischem Eigenanbau. Bei Depressionen, Ängsten, Missstimmungen und Traurigkeit bewirkt Johanniskraut eine Stimmungsaufhellung. Es hat eine beruhigende und entspannende Wirkung. Johanniskraut hat sich darüber hinaus als hilfreich erwiesen bei Kindern, die bettnässen, an Nachtangst leiden oder stottern.

Die Ursachen für viele nervöse Beschwerden liegen oft in Überbeanspruchung, Leistungsdruck und seelischen Konflikten. Bevor man nun zu allerlei Pillen greift, sollte man nach diesen Ursachen suchen. Wir müssen den Teufelskreis durchbrechen, indem wir natürliche Massnahmen zur Schlaf- und Entspannungsförderung anwenden und gleichzeitig versuchen, die Probleme anzugehen.

■ Arbeiten Sie psychische und soziale Konfliktsituationen auf. Schieben Sie längst fällige Gespräche nicht vor sich her.

■ Stärken Sie Ihre körperliche Reaktionsbereitschaft, zum Beispiel durch Wandern, Schwimmen, Gymnastik u.a.

■ Essen Sie abends leicht und wenn immer möglich vor 19 Uhr. Gewöhnen Sie sich an, nach dem Essen einen Spaziergang zu machen. Das unterstützt die Verdauung und sorgt für eine gute Atmung.

■ Zu Hause können Sie wechselwarme Fuss- oder Armbäder durchführen. Auch Wassertreten tut gut. Wirkungsvoll sind kalte Güsse auf Füsse und Unterschenkel einige Minuten vor dem Schlafengehen. Bei Schlaf-



störungen hilft oft ein warmes Bad bei 35 °C mit Zusätzen wie Lavendel, Melisse oder Haferstroh. Anschliessend mit kaltem Wasser duschen und sofort ins Bett gehen.

■ Vermeiden Sie eine Überstimulation durch Arbeiten, Fernsehen oder Kaffee und Tee. Trinken Sie lieber eine Tasse Melissentee oder warme Milch mit etwas Honig.

■ Ein wunderbares Mittel sind ätherische Öle, zum Beispiel Orangenblüten, Lavendel, Kamille. Man gibt abends einige Tropfen auf ein Tüchlein oder in eine Duftlampe und verbreitet so eine wohlige Atmosphäre.

lich im Verhältnis 77,5% zu 50%. Besonders Menschen mit gehemmter Depression – darunter vor allem ältere Leute – werden durch

die Einnahme von Johanniskraut lebhafter und beteiligen sich wieder aktiver am äusseren Geschehen. (Kür)

Der höhere Nährwert naturbelassener Öle

Wer sich langsam auf eine Ernährungsumstellung in Richtung mehr Natürlichkeit und Vollwertigkeit umstellen will und dabei für seine eigene Gesundheit möglichst rasch einen wohltuenden Nutzen haben möchte, der orientiert sich vorerst ganz auf die täglichen Grundnahrungsmittel. Dazu gehört auch das Öl.

Kalt gepresste, nicht raffinierte, also weitgehend naturbelassene Öle sind für den menschlichen Organismus von weit höherem Wert als die herkömmlichen Speiseöle. Glücklicherweise dringt diese Erkenntnis nun auch in weiteren Kreisen der Bevölkerung durch. So ist das entsprechende Angebot in Reformhäusern, mitunter auch in «gewöhnlichen» Lebensmittelgeschäften, breiter geworden. Wir kennen nunmehr kaltgepresste Distel-, Maiskeim-, Weizenkeim-, Nuss-, Sesam-, Kürbiskern-, Traubenkern- oder Leinöl. Viele dieser teilweise noch wenig bekannten Öle haben allerdings nur eine untergeordnete Bedeutung, da die entsprechenden Saaten zu klein sind, um das Öl in grossen Mengen auf den Markt zu bringen.

Die nicht raffinierten Öle entstehen aus möglichst schonend behandelten, ausgesuchten Ölsaaten, die ohne Wärmezufuhr gepresst werden. Sie werden nur gefiltert, um die Verunreinigungen abzuscheiden. Doch werden sie keinem weiteren Verfahren der Fettrefination (Entschleimen, Entsäuern, Entfärben, Deodorieren) unterzogen. Demgegenüber dient die thermische Behandlung der «normalen» Öle dazu, die ölhaltigen Zellen besser

zu öffnen. Damit man ausserdem noch weitere Mengen von Öl aus den Saaten gewinnen kann, wird es mit Lösungsmitteln extrahiert. Heute weisen wissenschaftliche Studien aber nach, dass man mit dieser Raffination das Öl zwar in der gewünschten Form herstellen kann (zum Beispiel geruchlos und besser haltbar), aber es werden gleichzeitig wertvolle Vitamine entfernt. Bei den nicht raffinierten Ölen bleiben die Substanzen weitgehend in ihrer natürlichen Form erhalten.

Anfangs muss man sich an die höhere Konzentration an Geschmacksstoffen von kalt gepressten Ölen gewöhnen. Auch sind sie häufig farblich auffälliger, um einiges teurer und weniger gut haltbar. Einmal geöffnet, sollte das kalt gepresste Öl kühl und vor Licht geschützt aufbewahrt werden. Es eignet sich vorzüglich für die kalte Küche. Ihr gesundheitlicher Wert ist ausgewiesen: Kalt gepresste Öle enthalten mehr doppelt und dreifach ungesättigte Fettsäuren als raffinierte Öle. Man nennt sie auch essentiell, weil sie dem Körper mit der Nahrung zugeführt werden müssen. Im Gegensatz zu den gesättigten und einfach ungesättigten Fettsäuren kann sie der Körper nicht selber aufbauen. (BN)

Hyperaktive Kinder: Häufig liegt's ganz einfach an der Ernährung

Woran liegt es nur, dass viele Kinder heute sehr unruhig und aggressiv sind? Darunter leiden nicht nur die Eltern, sondern auch die Kinder selber. Schuld daran sind zu einem grossen Teil all die Giftstoffe und unnatürlichen Produkte, die in unserer heutigen Ernährung zu finden sind. Eine ausgewogene, natürliche Ernährungsweise kann helfen, Ihren «Zappelpeter» wieder in die richtigen Geleise zu bringen.

Es gibt ruhige und sehr aktive Kinder, manche Kinder haben weniger und andere mehr Energie. Das eine Kind schaut am liebsten ein

Bilderbuch an, und das andere rennt immerfort einem Ball nach. Das liegt am Charakter des Kindes. Einige Charakterzüge werden zum