

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 57 (2000)
Heft: 1: Unter der Lupe : die Pflanzenheilkunde

Artikel: Die Pflanzenheilkunde : zwischen Tradition und Wissenschaft, Erfahrung und Forschung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557405>

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: 30.01.2026

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

Die Pflanzenheilkunde: Zwischen Tradition und Wissenschaft

Pflanzen sind die Basis der Heilkunst. Die Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) hat die Menschen auf der ganzen Welt in ihrer gesamten Geschichte begleitet. Aus unentwegtem Suchen, Prüfen und Erproben entwickelte sich in allen Kulturkreisen der Erde eine empirische Wissenschaft, deren Erkenntnisse und nach und nach von der wissenschaftlichen Forschung bestätigt werden. So haben viele Pflanzen heute ihren gesicherten Platz in der Heilkunde und werden in einem breiten therapeutischen Spektrum angewendet.

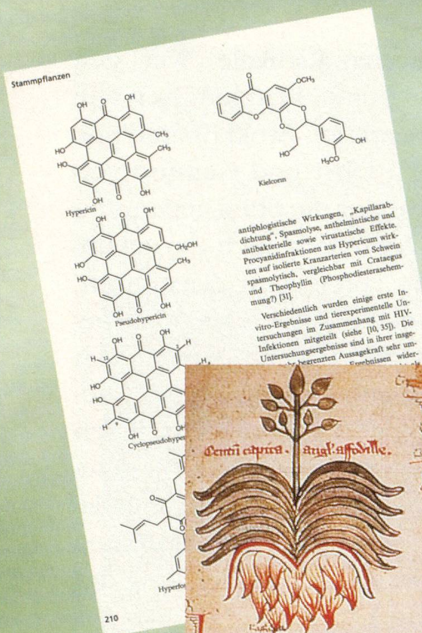
Ob Herzschwäche oder Hauterkrankung, Nieren- und Blasenleiden, Rheuma und andere Gelenkserkrankungen, Wechseljahresbeschwerden, Stoffwechselerkrankungen, Schmerzen und Depressionen, Durchblutungsstörungen, Erkältungen, gutartige Prostatavergrößerungen, Magen-/Darmleiden oder beispielsweise Schlaflosigkeit – gegen zahlreiche Krankheitsbilder, chronische oder akute, ist ein Kraut gewachsen.

Grundlagen der Pflanzenheilkunde einst und heute. Oben: Chemische Formeln einiger Inhaltsstoffe des Johanniskrauts aus dem Buch "Phytotherapie" von Saller/Reichling/Hellenbrecht, 1995. Unten: Seite aus dem Herbarium des Apuleius Platonikus, England um 1200. Die schönen Pflanzenzeichnungen haben vorwiegend dekorativen Charakter und sind zur botanischen Identifikation kaum zu gebrauchen.

Die Natur ist die Apotheke

Alfred Vogel (1902 – 1996), der bedeutende Schweizer Heilpflanzenforscher und Naturarzt, betonte gern, dass die Natur ein grosses und weises Repertoire an pflanzlichen Heilmitteln zu Verfügung stellt. Das ist sicher richtig, doch darf man nicht übersehen, dass, solange die Menschen die «Apotheker» sind, Irrtümer und Irrwege nicht ausgeschlossen werden können. Denn die Natur liefert uns alles: hilfreiche Arzneien und nutzlose Placebos, betäubende Drogen und todbringende Gifte. Und oft genug ist die Frage von Tod oder Heilung eine Frage des Anwendungsbereichs oder eine Frage der Dosis. Noch heute besteht die verbreitete Fehleinschätzung, ein pflanzliches Heilmittel sei a priori unschädlich.

Es ist auch ganz einleuchtend, dass es in der Geschichte der Pflanzenheilkunde eine Fülle von Irrtümern gab. Heute kann man jedoch davon ausgehen, dass, was sich bewahrt hat, sich auch bewährt hat. Ein deutscher Apotheker empfahl einmal, sich bei der Bewertung von Pflanzenheilmitteln an eine Abraham Lincoln zugeschriebene Regel zu halten. Der amerikanische Präsident meinte, man könne ei-



chaft, Erfahrung und Forschung

ne kleine Zahl von Leuten eine lange Zeit und eine grosse Zahl von Leuten eine kurze Zeit täuschen. Es sei aber unmöglich, eine grosse Zahl von Menschen eine lange Zeit zu täuschen. Auf die Phytotherapie übertragen würde das bedeuten, dass eine Pflanze, die lange Zeit von vielen Patienten eingesetzt wurde, ihre Wirksamkeit nicht mehr beweisen muss.

Säfte und Signale

In der Antike bestand jede «ärztliche» Tätigkeit darin, Pflanzen als Arznei anzuwenden. Die Vorläufer der modernen Medizin sind deshalb gleichzeitig die Väter der modernen Phytotherapie: von Hippokrates (400 v. Chr.) über Dioskurides (50 n. Chr.), Plinius d. Ä. (70 n. Chr.) über Galen (3. Jh.) bis Paracelsus (16. Jh.) und den auch als Autoren von Kräuterbüchern bekannten Otto Brunfels, Hieronymus Bock, Leonard Fuchs, Theodorus Tabernaemontanus (alle 16. Jh.).

Im Zuge der griechischen Naturphilosophie entwickelte sich die Lehre von den vier Elementen Feuer, Wasser, Erde und Luft und daraus, auf den Menschen bezogen, die Viersäftelehre, die bis weit in die Neuzeit hinein die abendländische Medizin bestimmte. In diesem Gedankengebäude wurden auch die Pflanzen in Beziehung zu den vier Körpersäften – schwarze Galle, gelbe Galle, Blut und Schleim – gesetzt. Im Gegensatz zu diesem eher stofflichen, wissenschaftlichen Ansatz der Alten Welt stand die christliche Auffassung, dass Gott in dem von ihm geschaffenen Kosmos für jede Krankheit ein Heilmittel zur Verfügung stellt. Mit der Vorstellung einer gottgegebenen Pflanzenheilkunde entwickelte sich die sogenannte Signaturenlehre, an der vor allem Paracelsus grossen Anteil hatte. Aus Geschmack, Form, Farbe und anderen Besonderheiten der Pflanzen wurde auf die heilende Wirkung geschlossen, das heisst, der Kräuterkundige hatte die vom Schöpfer vorgegebenen Zeichen zu entschlüsseln. Das führte beispielsweise dazu, dass der gelbe Milchsaft des Schöllkrauts (*Chelidonium majus* L.) als Galle- und Lebermittel, die den Hoden ähnlichen Wurzelknollen der Orchideen als Aphrodisiakum und die Walnuss wegen ihrer dem Gehirn gleichenden Oberfläche als Medizin bei Geisteskrankheiten galt.

Klöster und Kräuterbücher

Nach dem Untergang des römischen Reiches verlagerte sich die pflanzenmedizinische Tradition auf die Klöster. Dort wurden nicht nur die Schriften berühmter Heilkundiger aus früherer Zeit

Ab dem 15. Jahrhundert begann die Blütezeit der Kräuterbücher, die in immer genaueren Zeichnungen und Schilderungen Heilpflanzen darstellten. Die Autoren der Kräuterbücher beschäftigten sich auch immer stärker mit der Namensgebung der Pflanzen und bemühten sich, sie in logische Ordnungen einzugliedern. Doch erst dem schwedischen Arzt und Naturforscher Carl von Linné gelang es mit seinem 1735 veröffentlichten «System», allgemein akzeptierte Grundlagen für eine botanische Fachsprache einzuführen.





Wegen seiner Giftigkeit und der geringen Spanne zwischen heilender und schädigender Dosis ist der rote Fingerhut ein gutes Beispiel dafür, dass es sinnvoll sein kann, einzelne Pflanzeninhaltsstoffe zu isolieren. Was hier und bei einigen anderen Pflanzen gut und richtig ist, gilt aber längst nicht für alle Phytotherapeutika (Pflanzenheilmittel) – ganz im Gegenteil!

stoffspektrum der Pflanze oder des Pflanzenteils trat nun die Therapie mit Monopräparaten, die nur einen einzigen isolierten Wirkstoff enthalten. Bis auf den heutigen Tag ist die pharmazeutische Chemie bestrebt, möglichst viele einzelne Wirkstoffe aus den Pflanzenextrakten zu gewinnen, die exakt definierbar und dosierbar sind.

Die «moderne» Pflanzenheilkunde

Manche Ärzte und Pflanzenforscher meinen, nichts habe der Anerkennung der Phytotherapie so sehr geschadet wie die Wiederholung oder sogar die Übernahme phantasievoller und abstruser Indikationen aus der Zeit der mittelalterlichen Kräuterheilkunde.

Prof. Dr. med. Rudolf Fritz Weiss, erster Herausgeber der renommierten «Zeitschrift für Phytotherapie» und Verfasser des Standardwerks «Lehrbuch der Phytotherapie», das auch auf englisch und japanisch erschien, forderte deshalb schon vor fünfzig Jahren: «Es gilt zu beweisen, dass die Pflanzenheilkunde an wissenschaftlicher

kopiert, sondern auch vielerorts Kräuter- und Heilpflanzengärten gehegt und gepflegt und so neues medizinisch-botanisches Wissen erworben. So verfassten beispielsweise Albertus Magnus, der Abt von Reichenau, und der St. Galler Mönch Strabo im 9. Jahrhundert Lehrgedichte über Pflanzen sowie Wörterbücher der Heil- und Kräuterkunde, und die Äbtissin Hildegard von Bingen (1098 bis 1179) erwarb sich mit ihren beiden lateinisch geschriebenen Büchern grosse Verdienste um die Verbreitung der Heilpflanzenkunde.

Ab dem 15. Jahrhundert begann die Blütezeit der Kräuterbücher, die in immer genaueren Zeichnungen und Schilderungen «medizinisch-pharmazeutische Gewächse» darstellten. Dazu kamen zahlreiche Versuche, eine systematische Einteilung der Pflanzen zu erarbeiten. Erst dem schwedischen Naturforscher und Professor für Medizin, Anatomie und Botanik Carl von Linné gelang es 1735, das Chaos in den Pflanzenbezeichnungen zu beenden und verbindliche Grundlagen für eine botanische Fachsprache einzuführen.

Von der Barockzeit an wurde versucht, die Zusammensetzung der Pflanzen zu erforschen. Die zu diesem Zweck durchgeführten Experimente bestanden aber hauptsächlich darin, die Pflanzen zu verbrennen, und blieben deshalb weitgehend erfolglos.

Erst mit dem Aufkommen der sogenannten organischen Chemie gelang es, bestimmte Inhaltsstoffe zu isolieren und rein darzustellen. An die Stelle der Behandlung mit dem gesamten Wirk-

Gründlichkeit und praktischer Brauchbarkeit in nichts hinter anderen Teilgebieten der Medizin zurücksteht.» (Nebenbei gesagt waren Prof. Weiss und Alfred Vogel gute Freunde, die ihre praktischen und theoretischen Erkenntnisse diskutierten und austauschten.)

Begonnen hatte alles mit dem Aufschwung der Organischen Chemie. Auf den ersten isolierten Wirkstoff (1805: Morphin aus Opium) folgten Schlag auf Schlag viele weitere Substanzen.

Strychnin aus Brechnuss (*Strychnos nux vomica*) 1819, Coffein aus der Kaffeebohne (*Coffea*) 1819, Chinin aus Chinarinde (*Cinchona pubescens*) 1820, Codein aus Opium 1832, Digitoxin aus dem Roten Fingerhut (*Digitalis purpurea*), Strophantin aus dem Samen des afrikanischen Schlingstrauchs *Strophanthus gratus* oder Atropin aus der Tollkirsche (*Belladonna atropa*) waren frühe, wichtige Meilensteine in der Entdeckung und Isolierung pflanzlicher Inhaltsstoffe, die auch dem medizinischen Laien ein Begriff sind.

Nach und nach konnten unerwartet viele Inhaltsstoffe isoliert, ihre Struktur aufgeklärt – und die empirische Wirkung wissenschaftlich belegt werden. Nachdem die chemische Struktur der Naturstoffe gefunden war, folgte bald die synthetische Herstellung im Labor – in vielen Fällen wird die Pflanze gar nicht mehr benötigt.

So einseitig dieser Weg war, letztlich hat er der gesamten Phytotherapie erheblichen Aufschwung gebracht, denn sie wurde auf diesem Weg wieder Gegenstand wissenschaftlicher Forschung.

Allerdings traten mit dem Aufkommen der chemisch-synthetischen Wirkstoffe die traditionellen Heilpflanzen in den Hintergrund, und man konnte mit ihnen nicht mehr viel anfangen. Man bevorzugte die genaue chemische Definition, die sofort und deutlich im Experiment messbare Wirkung und war begeistert, die Ergebnisse jederzeit reproduzieren zu können.

(Zu)viele Pflanzen vernachlässigt

Die Methode, wirksame Inhaltsstoffe in reiner kristalliner Form zu isolieren, eignet sich jedoch ganz überwiegend nur für die *stark* oder *forte* wirksamen Heilpflanzen, bei denen *ein* oder *sehr wenige* Inhaltsstoffe die Wirkung ausmachen.

Forte-Pflanzenheilmittel haben Nebenwirkungen, manche sind äusserst giftig. Deshalb ist es sicher sinnvoller, bestimmte Herzrhythmusstörungen mit isolierten Digitalispräparaten zu behandeln statt mit einem Tee aus rotem Fingerhut. Die Gratwanderung zwischen heilender und giftiger Dosis wäre viel zu riskant.

Der Nachteil dieser Verfahrensweise lag darin, dass bei vielen, altbewährten Heilpflanzen, bei denen kein *einzelner* signifikanter Inhaltsstoff isoliert werden konnte, die Wirksamkeit in Frage gestellt wurde. Dieser Geringschätzung fielen vor allem die zahlreichen, *schwach* oder *mite* wirkenden Pflanzen mit ihren sehr komplexen Inhaltsstoffen zum Opfer.

Bei den meisten schwach oder mild wirkenden Heilpflanzen fehlt eine Reinsubstanz, welche allein oder hauptsächlich die Wir-

In der Pflanzenheilkunde unterscheidet man zwischen stark (forte) und schwach (mite) wirkenden Arzneipflanzen und kennt dazwischen viele fließende Übergänge.

kung bestimmt. Gerade die Mite-Pflanzenheilmittel sind ein Beispiel dafür, dass es sich in sehr vielen Fällen um ein ganzes Gebäude von Wirkstoffen handelt, bei dem die einzelnen Komponenten ineinandergreifen und den heilenden Effekt erst in ihrer Gesamtheit hervorbringen. Dabei wäre es völlig falsch, schwach wirkend mit unwirksam gleichzusetzen – vielmehr bedeutet es, dass von der Heilpflanze keine unmittelbar intensive Wirkung zu erwarten ist (wie bei einer Digitalisspritze) und sie auch über längere Zeit ohne Schaden eingenommen werden kann.

Ausserdem sah man bald, dass in der Praxis der Einsatz eines einzigen Wirkstoffs oft nicht ausreichte und begann, mehrere Arzneimittel miteinander zu kombinieren. Der Schweizer Pharmakologe Emil Bürgi formulierte das entsprechende Gesetz: «Zwei oder mehr Arzneien, die den gleichen Endeffekt auslösen, addieren sich in ihren Wirkungen, und potenzieren sich, wenn sie verschiedene pharmakologische Angriffspunkte haben.»

Mit dieser Feststellung wurde indessen wieder die Auffassung bestätigt, dass in manchen Fällen eine Therapie mit Ganzdrogen wirkungsvoller sein kann als die alleinige Verwendung isolierter Wirkstoffe. So kann man von einer eigentlichen Wiederentdeckung der Pflanzenheilkunde sprechen. Zu ihren Pionieren gehörte in der Schweiz Alfred Vogel, der mit anderen die Überzeugung vertrat, dass die Wirkung der ganzen Pflanze sich nicht auf die Summe ihrer Einzelteile reduzieren lässt.

Das Ganzheitsprinzip

«Jede Pflanze stellt etwas Fertiges, in sich Abgeschlossenes dar; denn es handelt sich dabei um ein Rezept, dem Intelligenz, Voraussicht und weise Planung zugrunde liegt. Für den Wert der einzelnen Pflanze entsteht ein Risiko, wenn man ihr zweckmässig überlegtes Gefüge auseinanderreißt.»

Alfred Vogel

Keine Aussenseiter-Methode

Kontroversen zu konstruieren, wo gar keine nötig wären, ist heutzutage ein beliebtes Mittel der Auseinandersetzung. Solch eine Kontroverse ist diejenige zwischen Schulmedizin und Pflanzenheilkunde. Dabei ist, wie wir gesehen haben, die Phytotherapie in der klassischen Medizin tief verwurzelt, doch wurde in der Vergangenheit von den Ärzten oftmals die analytisch-synthetische Variante bevorzugt.

Obwohl Phytopharmaka (*Herbal medicinal products*, wie man in der internationalen Fachsprache sagt) in der ärztlichen Versorgung der Patienten immer noch eine untergeordnete Rolle spielen, macht sich in den letzten Jahren überall auf der Welt ein Umdenken breit: Es wird anerkannt, dass sich synthetische Medikamente und Heilpflanzenpräparate ergänzen können und müssen. Übrigens tragen keineswegs allein die Ärzte die Verantwortung dafür, dass schnell und stark wirkende Präparate (mit den unvermeidlichen Nebenwirkungen) bevorzugt werden, denn auch die Patienten drängen oftmals auf prompte Reparaturen und schnelle Lösungen, ohne nach den Nebenwirkungen zu fragen oder gar nach den Ursachen der Erkrankung zu forschen.

Die Stärken der Pflanzenmedizin liegen in der natürlichen und ganzheitlichen Behandlung leichter Erkrankungen, chronischer

Krankheiten und in der Vorsorgemedizin. Von wenigen Ausnahmen abgesehen, gilt die Phytotherapie als wenig sinnvoll in der klinischen Akut- und Notfallmedizin.

Das Geheimnis liegt in der naturgegebenen Vielfalt

Ein reiner Wirkstoff besteht aus einer einzigen Substanz (einer chemischen Verbindung), die sich durch physikalische Methoden nicht weiter reinigen lässt. Solche Wirkstoffe haben ganz genau bekannte physikalische oder pharmakologische Wirkungen (und Nebenwirkungen).

Eine Pflanze enthält aber hunderte, ja bisweilen tausende von chemischen Verbindungen. Viele herkömmliche Testverfahren sind deshalb mit der Komplexität der Pflanzenpräparate überfordert, und es ist ungeheuer schwierig, die langerprobte Wirksamkeit exakt zu beweisen. So konnte bis jetzt beispielsweise das «Geheimnis» der beruhigenden Wirkung des Baldrian (*Valeriana officinalis*) oder der Passionsblume (*Passiflora incarnata*) nicht völlig entschlüsselt werden.

Die Isolation und Untersuchung einzelner Wirkstoffe zeigt immer nur einen Teil der Gesamtwirkung, denn alle anderen vorhandenen – und seien sie scheinbar noch so unwichtig – beeinflussen die Art, die Dauer und sogar den Zeitpunkt der Wirkung. «Ausser den besonders wirksamen Inhaltsstoffen haben auch die Nebenwirkstoffe und die Ballaststoffe Anteil an der guten Wirkung und Verträglichkeit von pflanzlichen Arzneien», so Professor Dr. med. Reinhard Saller, der erste Inhaber eines Lehrstuhls für Naturheilkunde an einer Schweizerischen Universität (Zürich).

Abhängig von den «Launen» der Natur

Arzneipflanzen enthalten, wie wir gesehen haben, eine Mischung aus sehr vielen Stoffen. Um die Sache noch komplizierter zu machen: Diese Wirkstoffgemische sind auch bei einer bestimmten Pflanze keineswegs konstant. Die Erfahrung zeigt, dass die Pflanzenqualität, der Boden, das Wetter und der Erntezeitpunkt auf die Inhaltsstoffe Einfluss nehmen. Um dem Ganzen die Krone aufzusetzen: Eine einzelne Pflanze kann ein etwas anderes Spektrum an Inhaltsstoffen aufweisen als die benachbarte Pflanze, die auf dem gleichen Feld unter den gleichen Bedingungen heranwächst.

Wie unter diesen Voraussetzungen qualitativ hochstehende, gleichbleibend wirksame und sichere Heilmittel entstehen, die den Anforderungen des Verbrauchers gerecht werden, und welche Rolle dabei die «Philosophie» von Alfred Vogel spielt, werden wir Ihnen in den weiteren Folgen dieser Serie erläutern.

Bei Vergleichsstudien von synthetischen Präparaten mit Pflanzenheilmitteln schneiden die Phytotherapeutika – z. B. Echinacea, Johanniskraut, Ginkgo, Mönchspfeffer, Rosskastanie, Weissdorn, Teufelskrallen, Sägepalmenfrüchte (Abb.) und einige andere – genauso gut, meist, was die Nebenwirkungen betrifft, deutlich besser ab.



Bei vielen anderen Pflanzenmedikamenten ist der pharmakologische Beweis schwierig: Sie wirken nicht gezielt an einer Stelle, sondern beeinflussen sanft mehrere Funktionen und aktivieren auf diese Weise körpereigene Kreisläufe.

• IZR