

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 83 (2005)
Heft: 5

Artikel: Mutter Natur führt eine exzellente Apotheke
Autor: Stettler, Susanne
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724310>

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: 29.04.2026

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



Alte Rezepte für moderne Patienten: Die Heilkraft der Pflanzen wird wieder entdeckt.

Mutter Natur führt eine exzellente Apotheke

Schon seit Jahrhunderten werden Pflanzen gegen allerlei Beschwerden und Krankheiten eingesetzt. Trotzdem ist die Phytomedizin in den letzten Jahren ein wenig in den Hintergrund gerückt. Zu Unrecht, denn die natürliche Heilkraft der Pflanzen ist ungebrochen.

VON SUSANNE STETTLER

Wer Kopfweh hat, geht meist in die Apotheke und kauft sich Tabletten. Dabei würde Pfefferminzöl den Schmerz möglicherweise genauso gut lindern. Doch der moderne Mensch hat «verlernt», dass Mutter Natur eine reichhaltige Arzneimittelpalette bereithält. «Im Grund basiert unsere Schulmedizin auf der Pflanzenheilkunde», sagt Prof. Dr. med. Beat Meier, Leiter der Geschäftsstelle der Schweizerischen Medizinischen Gesellschaft für Phytotherapie und Dozent an der Hochschule Wädenswil ZH.

Die Phytomedizin (griechisch Phytón = Pflanze) wird allerdings gerne mit der Homöopathie verwechselt. Gemeinsam ist den beiden medizinischen Wissenschaften, dass sie pflanzliche Wirkstoffe verwenden.

Die Homöopathie jedoch nutzt zusätzlich mineralische und tierische Substanzen, während sich die Phytotherapie auf die Pflanzen konzentriert. Zudem werden die Substanzen in der Homöopathie potenziert, das heisst nach einem speziellen Verfahren mit einer Trägersubstanz – einem Alkohol-Laktose-Gemisch für Globuli und einem Alkohol-Wasser-Gemisch für Tropfen – schrittweise aufbereitet. In der Phytomedizin dagegen stehen die pflanzlichen Wirkstoffe im Vordergrund.

Die Mischungen sind passé

Verdiente Pflanzenmediziner wie der griechische Arzt Hippokrates oder die mittelalterliche Klosterfrau Hildegard



Pflanzenkenner: Prof. Dr. Beat Meier will den Pflanzen ihre Rolle zurückgeben.

von Bingen verschrieben ihren Patienten häufig ein ganzes Gemisch von Pflanzen. Prof. Beat Meier: «Bis vor etwa fünfzig Jahren wurden auch bei uns zehn bis zwanzig Pflanzen zu einer Medizin verarbeitet. Heute geht der Trend jedoch klar zu einer Pflanze pro Arzneimittel.»

Weshalb das so ist, erklärt der Arzneipflanzenforscher mit einer Anpassung an den heutigen Arzneimittelbegriff. Es sei leichter, ein auf einer so genannten Monosubstanz basierendes Arzneimittel bei der Kontrollbehörde Swissmedic registrieren zu lassen, weil dann nur die Wirkweise einer einzigen Pflanze dokumentiert werden müsse.

Die Kräuterheilkunde kennt für fast alle leichteren Beschwerden ein Mittel. So kommen bei Magen-Darm-Problemen Pfefferminze, Melisse oder Fenchel zum Einsatz, bei Fieber Lindenblüten und Holunder, bei Erkältungen Thymian, Eibisch und Fenchel und bei leichten Blasenentzündungen Bärentraubenblätter. Besonders gebräuchlich sind ausserdem Johanniskraut oder Passionsblume als Stimmungsaufheller, Baldrian als Schlafhilfe oder Kamille bei leichten Hautentzündungen.

Doch auch bei ernsteren gesundheitlichen Problemen kann der Griff zur Pflanzenapotheke angezeigt sein: beispielsweise wird Schlangenzwurz gegen Bluthochdruck eingesetzt.

Natürliches aus der Pharmabranche

Die scharfe Trennlinie, die manche Ärzte zwischen der Pflanzenheilkunde und der Schulmedizin ziehen, behagt Beat Meier nicht – eben weil die Phytotherapie die Vorläuferin der Schulmedizin ist. Der Pharmazeut formuliert es pointiert: «Ein «offener» Schulmediziner setzt sich heute auch mit der Phytomedizin auseinander. Wer die Pflanzenheilkunde ablehnt, verneint die geschichtliche Entwicklung der Medizin. Schliesslich basieren ent-



Möchten Sie mehr über die Phytotherapie wissen?

Speziell für die Zeitlupe-Leserinnen und -Leser beantwortet Dr. sc. nat. Andreas Lenherr, Berg-Apotheke, Stauffacherstrasse 26, 8004 Zürich, Ihre Fragen zum Thema.

Zeitlupe-Fragestunde:

Donnerstag, 28. April, 9.30 bis 11 Uhr
Freitag, 29. April, 9.30 bis 11 Uhr

Telefonnummer:

044 283 89 14

scheidende Fortschritte in der Forschung auf Naturstoffen.»

Diesbezüglich weist auch die Schweizer Medizingeschichte einige interessante Kapitel auf – so produzierte die damalige Pharmagigantin Sandoz (heute in Novartis aufgegangen) bis in die Sechzigerjahre pflanzliche Heilmittel. Nur wissen das viele nicht mehr.

Die Methoden ergänzen sich

Wer Prof. Dr. Beat Meier für einen Gegner der Schulmedizin hält, täuscht sich. Im Gegenteil: Er plädiert für eine Zusammenarbeit von Phyto- und Schulmedizin. Ob pflanzliche oder synthetische Arzneimittel besser geeignet sind, müsse je nach Patient und Indikation im Sinne einer Stufentherapie individuell entschieden werden. «Generell kann man sagen, dass Phytomedizin insbesondere bei be-

ginnenden, noch nicht sehr ausgeprägten Symptomen sinnvoll ist», erklärt Meier. «Pflanzliche Heilmittel sind also oft die erste Behandlungsstufe, bevor synthetisch hergestellte Medikamente zum Einsatz gelangen.»

Bei akuten gesundheitlichen Problemen eignen sich Phytopharmaka dagegen weniger, weil sie regulierend wirken. Es gibt daher auch keine pflanzlichen Medikamente, die beispielsweise bei Krebs, Aids oder Diabetes genügend geprüft wären, um sie mit hohen Erfolgschancen einzusetzen.

Ausnahmen bestätigen aber auch hier die Regel: So wird dank moderner Forschung beispielsweise neuerdings die Pestwurz zur Behandlung von Heuschnupfen-Symptomen eingesetzt.

Keine Einschränkung gibt es dagegen beim Alter der zu behandelnden Patienten: Vom Kleinkind bis zum Greis können alle von den Schätzen der Natur profitieren. Wobei es jedoch – wie bei synthetischen Medikamenten – vor der Einnahme eines pflanzlichen Arzneimittels eventuelle Unverträglichkeiten auf bestimmte Wirkstoffe abzuklären gilt. Bei älteren Menschen können solche Unverträglichkeiten ausgeprägter sein als in der Jugend.

Teuer ist die Sache nicht

Wer sich für Phytomedizin interessiert, erfährt beim Apotheker oder beim Drogeristen mehr. Mit der Materie vertraut sind logischerweise Naturheilärzte. Natürlich gibt es aber auch Schulmediziner, die sich auf diesem Gebiet auskennen.

Übrigens: Im Juni entscheidet sich, ob die Phytotherapie nach fünf Jahren «Probezeit» definitiv in den Leistungskatalog der Grundversicherung aufgenommen wird und die Krankenkassen somit die ärztlichen, phytotherapeutischen Behandlungen vergüten müssen. Pflanzliche Arzneimittel werden dann bezahlt, wenn sie auf der Spezialitätenliste aufgeführt sind.

Die meisten Phytotherapeutika sind auch ohne Rezept in Apotheken und Drogerien erhältlich. Und sie sind gar nicht teuer, sagt Prof. Dr. Beat Meier: «Eine Tagestherapie kostet schätzungsweise CHF 1.20 bis 1.50 – das ist viel weniger als ein Kaffee im Restaurant.» Warum also nicht einmal den Griff in die Pflanzenapotheke wagen? ■

Heilsam: Neun

BILDER: BEAT ERNST



KONTAKTADRESSEN:

- ▶ Phytotherapie Verband Schweiz (PVS), Mail: info@phyto-verband.ch, www.phyto-verband.ch
- ▶ Schweizerische Medizinische Gesellschaft für Phytotherapie (SMGP), Geschäftsstelle Prof. Dr. med. Beat Meier, c/o Hochschule Wädenswil, 8820 Wädenswil ZH, Mail: b.meier@hsw.ch, www.smgp.ch

Internetlinks

- ▶ www.dim.unizh.ch/naturheil/phytotherapie.htm
- ▶ www.praxisinfo.ch/phytotherapie.htm
- ▶ www.therapeutenclub.ch

Buchtipps

- ▶ Georg Keller: Naturheilmittel und Phytotherapie. Deutscher Apotheker-Verlag, CHF 72.–.
- ▶ Jörg Grünwald, Christof Jänicke: Grüne Apotheke. Gräfe-und-Unzer-Verlag, CHF 43.70.
- ▶ Dieter Ennet, Hans Reuter: Lexikon der Pflanzenheilkunde. Hippokrates-Verlag, CHF 67.–.
- ▶ Walter Fürer: Phytotherapie, Heilpflanzen, Spurenelemente, Mineralstoffe. Sanamin-Verlag, CHF 19.50.
- ▶ Roger Kalbermatten: Wesen und Signatur der Heilpflanzen. AT-Verlag, CHF 46.–.
- ▶ Peter Kaufhold: PhytoMagister. Richard-Pflaum-Verlag, CHF 97.40.

häufig verwendete Medizinalpflanzen

Arnika (*Arnica montana*)

Gewonnen werden Arzneimittel aus Arnikablüten. Äusserlich angewendet, zeigt die Pflanze entzündungshemmende, antibakterielle, schmerzstillende und antiseptische (Infektionen vorbeugende) Effekte. Als Gel oder Salbe kommen entsprechende

Präparate deshalb bei oberflächlichen Venenentzündungen, Haut- und Schleimhautentzündungen, rheumatischen Muskel- und Gelenkschmerzen, Blutergüssen, Prellungen und Quetschungen zum Einsatz.

Baldrian (*Valeriana officinalis*)

Besondere Wirkstoffe im Baldrian sind bis heute nicht bekannt. Dennoch wird diese Pflanze – zum Teil in Kombination mit anderen pflanzlichen Sedativa (Beruhigungsmitteln) wie beispielsweise Hopfen – bei nervös bedingten Einschlafstörungen,

nervös bedingten Erregungszuständen sowie nervösen Herzbeschwerden seit Jahrzehnten mit viel Erfolg verabreicht.

Echte Kamille (*Matricaria recutita*)

Die interessanten Inhaltsstoffe dieser Pflanze befinden sich in den Blüten. Die Kamille wirkt krampflösend, entzündungs-, blähungs- und das Pilzwachstum hemmend. Zur innerlichen Anwendung verordnet der Arzt Kamille bei akuten Schleimhaut-

entzündungen des oberen Verdauungstraktes (Reizmagen, Magenschleimhaut-, Speiseröhren-, Darmentzündung), zur äusserlichen Anwendung bei Hautentzündungen sowie bakteriellen Hauterkrankungen und zur Geweberegeneration.

Ginkgo (*Ginkgo biloba*)

Medizinisch relevante Wirkstoffe gewinnt man aus den Blättern. Ginkgo-Arzneimittel wirken antioxidativ, membranstabilisierend, durchblutungsfördernd und erhöhen die Toleranz bei reduzierter Sauerstoffversorgung. Sie gelangen bei Hirnleistungsstörungen,

peripheren arteriellen Durchblutungsstörungen (Raucherbein), vaskulärem Schwindel, Tinnitus und Hörsturz zur Anwendung.

Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

Die Inhaltsstoffe befinden sich im oberirdischen Kraut oder in den frischen Blüten. Zahlreiche Extrakte sind klinisch geprüft und eignen sich zur Behandlung von depressiven Verstimmungen. Äusserlich angewendet wird das Johanniskrautöl (Rotöl) – das

nach Arzneibuch mit Sonnenblumenöl, in der Praxis aber auch mit anderen Ölen gewonnen wird – zur Wundheilung.

Mariendistel (*Silybum marianum*)

Zur Extrakterstellung werden die Früchte verwendet. Mariendistel wirkt galletreibend, hepatoprotektiv (leberschützend), stabilisiert die Lebermembran und schützt vor unerwünschten oxidativen Prozessen. Ein aus Mariendistel hergestelltes Präparat

(Legalon) ist das Antidot (Gegengift) bei Knollenblätterpilzvergiftungen. Phytotherapeutisch wird die Mariendistel bei Leberstörungen sowie bei Aufstossen, Blähungen, Völlegefühl und Appetitlosigkeit eingesetzt.

Pestwurz (*Petasites hybridus*)

Auf der Basis neuester Schweizer Forschung werden die Blätter des Pestwurz in Form eines speziellen Extraktes zur Behandlung der Symptome von Heuschnupfen verwendet. Zubereitungen aus dem Wurzelstock zur Vorbeugung gegen Migräne stehen

nur noch in Deutschland zur Verfügung, da die Zulassung in der Schweiz gestrichen wurde.

Pfefferminze (*Menthae piperitae*)

Interessant sind die in den Blättern und im ätherischen Öl enthaltenen Stoffe. Ihnen werden krampflösende, sekretolytische (Produktion von dünnflüssigem Schleim anregende), antibakterielle, galletreibende sowie blähungshemmende Eigenschaften nachge-

sagt. Tee und Tinktur helfen bei funktioneller Dyspepsie (Reizmagen), das Öl bei Reizdarm. Äusserlich (alkoholische Lösung, etwa in Tupfern) verwendet man Pfefferminzöle gegen Kopfschmerzen, Muskel- und Nervenschmerzen, bei Juckreiz und Nesselausschlag.

Weissdorn (*Crataegus laevigata*)

Die Heil bringenden Stoffe stammen aus Blättern und Blüten. Weissdorn fördert die Durchblutung des Myokards (einer bestimmten Schicht des Herzmuskulgewebes), wirkt positiv inotrop (steigert das beförderte Blutvolumen beziehungsweise verstärkt

die Kontraktionskraft des Herzens) und verbessert die Toleranz bei reduzierter Sauerstoffversorgung. Einsatzgebiete: Herzschwäche, nervöse Herzbeschwerden, leichte Herzrhythmusstörungen im Alter, Unterstützung von Herz- und Kreislauffunktion.