



Phytotherapie

Die moderne **Phytotherapie** beinhaltet die **Prävention (Vorbeugung) und Behandlung von Erkrankungen sowie Befindlichkeitsstörungen** durch Verabreichung von Pflanzen bzw. deren Bestandteilen (z. B. Blüten, Blätter, Wurzeln, Früchte und Samen).

Die Phytotherapie nutzt die jahrhundertealten Erfahrungen mit den Heilkräften der Pflanzen und Pflanzenextrakte zu einer möglichst sanften und Nebenwirkungsarmen Behandlung aus.

Diese Pflanzen werden auch als **Heilpflanzen** bezeichnet. Die traditionelle Pflanzenheilkunde gehört zu den ältesten medizinischen Systemen und umfasst zum Beispiel die chinesische oder die indisch-ayurvedische Medizin.

Ein besonders spezieller Bereich der Phytotherapie ist die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), bei der die Auswahl der Pflanzen nach sehr besonderen Regeln erfolgt.

Wann ist eine Phytotherapie sinnvoll?

Phytotherapeutika werden meist bei **leichten oder chronischen Erkrankungen** angewendet.

Die Einsatzbereiche sind sehr vielfältig und erstrecken sich im Bereich der Frauenheilkunde besonders auf die Störungen der Körperfunktionen im Rahmen des Menstruationszyklus, der Wechseljahre, der Behandlung bei Kinderwunsch, häufigen Infekten der Harnblase und vielen mehr.

Dabei kommen Präparate aus Pflanzenextrakten als Einzelsubstanz oder auch als Mischung zum Einsatz, oft werden auch für die individuelle patientin Teezubereitungen entwickelt.

Die Therapie ist nicht für die Behandlung von schweren Erkrankungen (insbesondere Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus) oder in Notfallsituationen geeignet.

Die Möglichkeiten in der Anwendung der phytotherapeutischen Wirkstoffgemische sind sehr groß. Jede Pflanze besitzt ihre individuelle Heilkraft und kann in Kombination mit anderen Pflanzen verwendet werden. Die Phytotherapie zeichnet sich durch **hohe Verträglichkeit** und **wenige Nebenwirkungen** aus.

Das Verfahren

Die Phytotherapie basiert auf der Anwendung von **Phytopharmaka**. Bei der Auswahl der Pflanzen spielen Faktoren wie Erntezeitpunkt, Standort der Pflanze, Lagerung und Zubereitung eine Rolle.

Wirkstoffe die Bestandteil der Phytopharmaka sind umfassen u.a.

- **Alkaloide** (z. B. Morphin aus dem Schlafmohn oder Atropin aus der Tollkirsche),
- **Bitterstoffe** (z. B. Enzian, Mariendistel oder Pfeffer)
- **Ätherische Öle**
- **Gerbstoffe** (z. B. Eichenrinde, Heidelbeeren oder Blutwurz)
- **Kieselsäure**
- **Hormonstimulanzien** (z. B. Kürbiskerne, Bohnenschalen)

Praxis
Dr. med. Frank Albrecht
FA für Frauenheilkunde und
Geburtshilfe



- **Steoride** (z. B. Ginseng oder Süßholzwurzel)
- **Vitamine** (z. B. Gerste, Dinkel, Sanddorn, Brunnenkresse oder Hagebutte).

Ihr Nutzen

Die Phytotherapie stellt eine Alternative zur Behandlung mit schulmedizinischen Arzneimitteln dar. Gerade die gute Verträglichkeit macht dieses Verfahren zu einer sinnvollen Therapie.