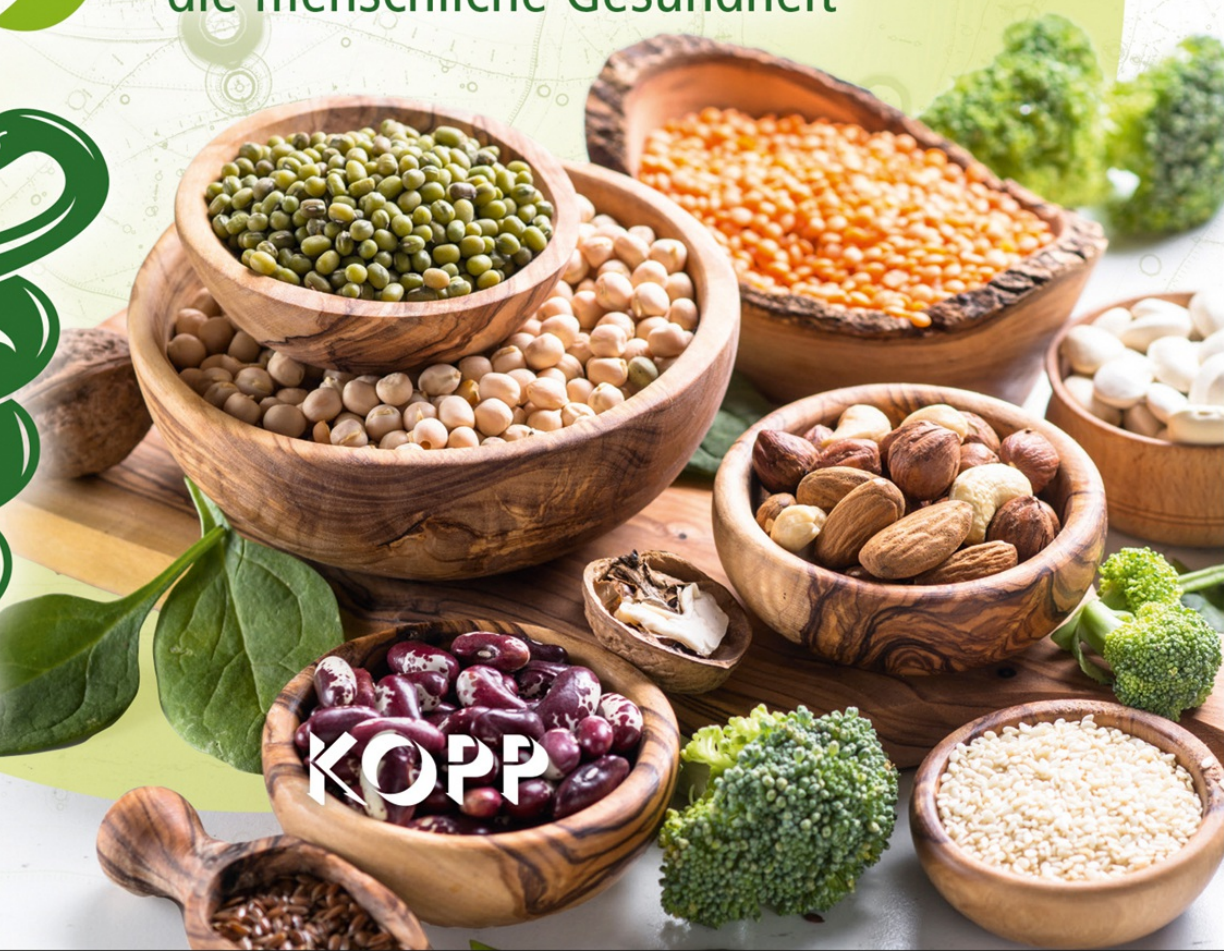


Constanze von Eschbach

Die Alchemie der Pflanzen

Das große Lexikon der Nahrungs-
pflanzen und ihre Anwendung für
die menschliche Gesundheit



KOPP

Naturwissenschaftlern und Historikern. Die Gelehrten waren außerordentlich gebildet, kannten die Werke der griechischen, römischen, arabischen und persischen Wissenschaftler, selbstverständlich auch die mittelalterlichen und zeitgenössischen Autoren, die sich mit »Diät« befasst hatten. Darunter verstand man ja nicht wie heute eine Schlankheitskur, sondern die sinnvolle Kombination bestimmter Nahrungsmittel zur Heilung von Krankheiten und zur Erhaltung der Gesundheit – auch diese Wissenschaft geht auf die Mediziner der Antike zurück und wird von Galen in seiner Säftelehre als Zusammenspiel von Leistungen beschrieben, die von der Natur »erbracht« werden: Die Entstehung des Menschen, sein Wachstum und die Ernährung, die mithilfe der Säfte von den Organen so aufbereitet wird, dass wir sie nutzen können.

Moderne Phytotherapie

Heute unterscheiden wir zwischen traditioneller und rationaler Phytotherapie: In der traditionellen Pflanzenheilkunde setzt man weniger auf einzelne Wirkstoffe, sondern mehr auf das Zusammenspiel vieler Faktoren. So kommen Bittermittel (*Amara*) viel breiter zum Einsatz, zum Beispiel als Stärkungsmittel bei Erschöpfungszuständen, während die rationale Phytotherapie gezielt den Bitterwert einer Pflanze und seine Wirkung auf die Magensaftproduktion untersucht. Die rationale Phytotherapie ist kontrolliert und beruft sich auf klinische Studien.

Pflanzenstoffe als Basis

Insgesamt mehr als 50 Prozent der westlichen Arzneimittel leiten sich von Pflanzen ab. Bei den Mitteln gegen Krebs sind es 60 Prozent, bei den antimikrobiellen Medikamenten sogar 75 Prozent. Mehr als 80 Prozent der Weltbevölkerung sind sogar abhängig von Pflanzen als Therapeutika, weil chemisch-synthetische Arzneien nur unzureichend oder gar nicht zur Verfügung stehen.



© Fotolia: aireo

Vielen Heilpflanzen schreibt man jedoch auch eine Wirkung zu, die sich auf Körper, Geist und Seele bezieht. Denn ganz offensichtlich stärken sie die Fähigkeit zur Selbstheilung und setzen über das Immunsystem die Abwehrkräfte in Gang. Weil sich nicht immer klären lässt, welcher Inhaltsstoff entscheidend ist, muss man vermuten, dass das ganze Wirkstoffspektrum der Pflanze eine Rolle spielt, wie es die Alchemie der Pflanzen und die traditionelle Phytotherapie lehren.



© Fotolia: Drobot Dean

Was wir selbst tun können

Das ganze Jahr über bekommen wir jedes Lebensmittel, auf das wir gerade Lust verspüren. Inzwischen bieten auch Supermärkte und Discounter eine Menge von Produkten an, die unserer Gesundheit dienen sollen. Warum dann der stete Anstieg von sogenannten Zivilisationskrankheiten, von psychosomatischen Erkrankungen, von Allergien und Krebs? Sind wir schlicht überfordert mit dieser Fülle oder müssen wir unseren Lebensstil ändern? Beides vermutlich, denn ein gewisser Verzicht gehört zum gelungenen und gesunden Leben. Mediziner und Ernährungswissenschaftler betonen, dass unser Körper auf Mangel und Bewegung programmiert ist, nicht auf Überfluss und Stillsitzen. Nahrung war bis in die jüngste Zeit immer ein knappes Gut, und bis vor etwa drei Generationen haben sich die

meisten Menschen vorwiegend zu Fuß bewegt.

Zweifellos müssen wir uns wieder auf unsere Wurzeln besinnen, Achtsamkeit zeigen gegen uns selbst, unsere Mitmenschen und die Umwelt. »Der Mensch ist auch ein Naturprodukt«, sagte Christian Garve (1742–1798), Philosoph und Zeitgenosse Immanuel Kants. Als Naturprodukt sind wir per definitionem mit der Natur verbunden, sind Teil von allem, was uns an Lebendigem umgibt. Wir empfinden den vitalen und lebendigen Austausch, durch den Pflanzen ihre wunderbare Wirkung in uns Menschen entfalten. In diesem Bewusstsein können wir uns mit der Pflanzenseele verbinden und uns im Einklang mit unserem Biorhythmus ernähren, wir können unsere Ressourcen mobilisieren und die eigenen Potenziale erkennen, kurz: ein zufriedenes Leben in bestmöglicher Gesundheit führen.

Die ganzheitliche Anwendung

Fast alle Pflanzen, die ich Ihnen in diesem Buch vorstelle, können Sie auch als Präparat erwerben – von Anistropfen über Kapseln mit Hirse-Extrakt und Kartoffelpresssaft bis zu ätherischem Zitronenöl. In Präparaten sind die Wirksubstanzen konzentriert, und man wendet sie vorwiegend bei akuten Beschwerden an, gegebenenfalls in Absprache mit Arzt oder Heilpraktiker; das ist in den Pflanzenporträts vermerkt. Für eine nachhaltige Besserung, für Heilung und selbstverständlich für die Prävention brauchen wir jedoch grundsätzlich die ganzen Pflanzen. Oft helfen nämlich nicht die isolierten Wirkstoffe einer Droge, sondern nur die Stoffwechselprodukte, die durch Umwandlungsprozesse in der intakten Pflanze entstehen – ein Hinweis auf allgegenwärtige alchemistische Vorgänge in der Natur. Isolierte Wirkstoffe können sogar schwere Schäden anrichten: Bei β -Carotin ist das zweifelsfrei erwiesen, bei Apigenin aus der Gruppe der Flavone, das unter anderem in Sellerie vorkommt, ist es wahrscheinlich (siehe auch »Sellerie und Pastinake«). Deshalb rate ich grundsätzlich, Pflanzen in die Ernährung einzubauen – als Gewürz, Tee oder Küchenkraut, als Gemüse, Getränk, Beilage oder Obstdessert. Denn einige Pflanzen ergänzen sich in ihren Wirkstoffen, andere zählen zu unseren Grundlebensmitteln, die wir ohnehin täglich essen, ohne uns Gedanken darüber machen zu müssen, wie wertvoll sie für unsere Gesundheit sind.



© Fotolia: JPC-PROD