

## *Herzlich Willkommen*

**Ich freue mich sehr, dass Du Dich für die Welt der heimischen Wildkräuter interessierst!**

**Zu Beginn möchte ich Dir einen kleinen Einstieg in die Geschichte der Phytotherapie geben. Es handelt sich hierbei um ein Jahrtausendaltes Wissen, das immer wieder angepasst und weiterentwickelt wurde.**

### Einführung in die Phytotherapie

Geschichtliches (kurz die wichtigsten Eckdaten zusammengefasst):

Die Entstehung der Volksmedizin reicht zurück bis in die Urgeschichte der Menschheit. Schon in prähistorischer Zeit, vor ungefähr 60.000 Jahren legten die Urmenschen ihren Toten Heilpflanzen mit ins Grab. Dabei fand man Eibisch, Schafgarbe, Beifuß und Tausendgüldenkraut. In den Gräbern der Jungsteinzeit Holunder, Schlehen und Kümmel.

Weiters behandelte man damals auch schon mittels Schwitzkuren und verschiedenen Arten des Heilfastens.

Das medizinische Volkswissen im europäischen Kulturraum wurde über Generationen hinweg weiterentwickelt und ist heute eng mit der Naturheilkunde verwandt.

*„Die Natur wird nie dem Menschen folgen, sondern die Menschen haben die Gesetze der Natur zu befolgen.“*

Auszug aus dem Heilpflanzenbuch des griech. Arztes Dioskurides 1.Jh.n.Chr.

Dioskurides beschrieb bereits in seinem Buch „De Materia Medica“ über 800 Heilpflanzen (ist heute in der Nationalbibliothek einsehbar) und es blieb ca 1500 Jahre lang das maßgebliche Werk der Medizin.

Im Mittelalter im Zeichen des Christentums ging ein großer Teil des Wissens um die Heilkraft der Kräuter langsam verloren, das Christentum war darauf bedacht, alle heidnischen Einrichtungen und Überlieferungen zu verdrängen.

Im 8. bis 13. Jh. waren die Klöster in Mitteleuropa die einzigen Hüter der Wissenschaft.

Der wichtigste mittelalterliche Herrscher in Europa Kaiser Karl der Große befahl in einer Verordnung Anfang d. 9. Jh. den Anbau von 70 Heilpflanzen, um seine Untertanen zu schützen. Klostergärten waren somit die Apotheken des Mittelalters.

## Wichtige Vorreiter der Naturheilkunde waren:

Hildegard von Bingen (1098-1179)

Paracelsus (1493-1541) – er war akademischer Arzt und betrachtete den Menschen als Ganzes und entwickelte die Signaturenlehre (Gleiches mit Gleichem heilen)

In die Zeit nach Paracelsus fällt auch die Zeit der großen *Hexenverfolgung* in Europa (1500-1750) 55% waren Frauen, am meisten in Bayern und Salzburg, aber auch viele Männer wurde gehetzt und hingerichtet.

*Wer Mensch und Vieh heilen, sprich sie gesund „zaubern“ konnte, dem wurde auch die Fähigkeit des Schadenszaubers zugeschrieben. Kräuterkundige wurden so vielfach bezichtigt „Schwarze Magie“ zu betreiben.*

Mit Beginn des 19. Jh. waren Heilpflanzen in der offiziellen Medizin beinahe schon gänzlich verdrängt. Chemisch-synthetisch hergestellte Präparate kamen bereits zum Einsatz. Eine Gegenbewegung brachte Sebastian Kneipp (1821-1897), er war für die Rückkehr zur natürlichen Lebensweise. Die Selbstheilungskräfte des Körpers standen im Mittelpunkt.

Nach dem 2. WK und der darauffolgenden Ära des Wirtschaftswunders in den 60er Jahren verschwand innerhalb von nur einer Generation altes volkskundliches Heilwissen. Jeder war nun krankenversichert, Straßen wurden überallhin ausgebaut, man konnte ungehindert zum Arzt, Apotheke oder Krankenhaus.

2007 wurde in Unken der gemeinnützige TEH-Verein zur Erhaltung traditioneller europäischer Heilkunde gegründet.

2010 wurde das Heilwissen der PinzgauerInnen in die nationale Liste zum immateriellen Kultur der Unesco aufgenommen.

## Was bedeutet Phytotherapie?

Die Phytotherapie ist die Heilung, Linderung und Vorbeugung von Krankheiten bis hin zu Befindungsstörungen mittels Arzneipflanzen, Pflanzenteilen oder pflanzlichen Bestandteilen und deren Zubereitung.

**Die Phytotherapie ist die Mutter aller Arzneimittel!**

Phytopharmaka:

sind Arzneimittel, die als wirksame Bestandteile ausschließlich Pflanzen oder deren Pflanzenbestandteile in unbearbeiteter Form enthalten. (die Wirksamkeit muss in Studien bewiesen sein! – im Gegensatz zu Nahrungsergänzungsmitteln)

Bis 1989 hieß die Sachverständigenkommission Kommission E, danach wurde der Dachverband für Phytotherapie ESCOP gegründet. Zusätzlich wird hier auch auf die

Förderung und Forschung, sowie die Akzeptanz und Verbreitung der Phytotherapie auf europäischer Ebene Wert gelegt.

Kräuter sind Vielstoffgemische und erst ca. 20-30% davon sind bekannt und erforscht.

Woraus Pflanzen bestehen:

primären Pflanzenstoffe – Hauptbestandteil der Pflanze wie Kohlenhydrate, Proteine, Fette, Vitamine, Mineralstoffe, Wasser

sekundäre Pflanzenstoffe – weitere Inhaltsstoffe, die sie selbst entweder für ihre Verbreitung oder für ihren Schutz benötigen. Diese Stoffe spielen keine Rolle für den eigentlichen Stoffwechsel der Pflanze.

Bei vielen Gewürzkräutern sind es eben solche sekundären Pflanzenstoffe, die den spezifischen Geschmack und Geruch eines Krautes ausmachen.

Im menschlichen Körper üben diese Verbindungen in der Regel pharmakologische Wirkungen aus.

**Bist Du an diesem Thema interessiert und möchtest Dich darin vertiefen?**

Kontaktiere mich gerne!