

Schunder S

**Bericht und Report: Phytotherapie - Von Urzeiten bis heute.
Die wissenschaftliche Schwester der Volksmedizin**

Journal für Ernährungsmedizin 2012; 14 (1), 18-20

Homepage:

www.aerzteverlagshaus.at

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

MIT NACHRICHTEN DER



For personal use only.

Not to be reproduced without permission of Verlagshaus der Ärzte GmbH.

Erschaffen Sie sich Ihre ertragreiche grüne Oase in Ihrem Zuhause oder in Ihrer Praxis

Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate, Kräuter und auch Ihr Gemüse ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz ohne grünen Daumen?

Dann sind Sie hier richtig



Phytotherapie – Von Urzeiten bis heute

DIE WISSENSCHAFTLICHE SCHWESTER DER VOLKSMEDIZIN

Mit diesem Überblick über die Geschichte pflanzlichen Heilmittel bis zum heutigen Verständnis von Phytotherapie beginnt eine kleine Serie, die einen Einblick in die Pflanzenmedizin geben soll, zum Weiterlesen über Pflanzen und zum Erforschen der Natur mit offenen Augen animieren will und damit auch das Verständnis für Komplementär- und Ganzheitsmedizin heben. Pflanzen sind zu Recht seit Urzeiten als Heilmittel in Gebrauch. Einen wohlreflektierten Zugang erfordern deren Wirkstoffe aber ebenso wie chemisch-synthetische Arzneimittel.

Susanne Schunder



Mit der Entwicklung chemischer Arzneimittel wurde das Wissen um heilwirksame Pflanzen in den Hintergrund gedrängt und verschwand fast vollständig aus der ärztlichen Verordnung. In manchen Regionen Europas hat sich aber eine Vielzahl von Erfahrungen und Kenntnissen über den Einsatz von Pflanzen im Sinne der Volksmedizin erhalten. Erst in den letzten Jahrzehnten beschäftigt sich die Wissenschaft wieder intensiver mit diesen Erfahrungsschätzen. Neben dem Sichern von Wissen der Bevölkerung gelang in manchen Fällen auch eine naturwissenschaftliche Bestätigung volksmedizinischer Einsatzbereiche von Pflanzen. In manchen Fällen gelang es bisher noch nicht, volksmedizinische Verwendungen von Pflanzen auch wissenschaftlich zu belegen – dies mag an der komplexen Zusammensetzung von Inhaltsstoffen, an der Vielzahl von überlieferten Rezepten und Verwendungen und – in Zeiten der Geldknappheit

an den Universitäten auch immer drückender – an mangelnden Forschungsmöglichkeiten liegen. Der Mangel an wissenschaftlichen Erkenntnissen über die Wirksamkeit einzelner Pflanzen darf jedoch nicht mit der Unwirksamkeit dieser Pflanzen gleich gesetzt werden. War bis vor kurzem das Interesse über die Wirkung und den Einsatz von Heilpflanzen auf einen relativ kleinen Personenkreis beschränkt, so haben sich in den letzten Jahren wieder mehr Menschen für diese Form des Heilens interessiert. Für diesen Trend lassen sich mehrere auslösende Faktoren erkennen. Einerseits wünschen immer mehr Patienten eine gewisse Selbstbestimmtheit und andererseits hat die Idee der Ökologie auch auf diesen Lebensbereich übergreifen. Der Wunsch, sich „natürlich, schadstofffrei“ zu heilen, animiert Menschen dazu, sich mit Heilpflanzen zu beschäftigen. Mit diesem Wunsch sind aber auch einige Vorurteile über die Wirksamkeit von Heilpflanzen entstanden, die der Prüfung

in der Realität nicht immer standhalten. So gibt es die Vorstellung, dass die Heilung durch Pflanzen immer „sanft“, „unschädlich“ und „frei von Nebenwirkungen“ sei. Diese Ansicht trifft auf die Verwendung von Heilpflanzen nur teilweise zu, denn es gibt sehr wohl Pflanzen und pflanzliche Heilmittel, die bei unsachgemäßem Gebrauch zu schweren Nebenwirkungen führen können.

Jener Zweig der Pharmazie, der sich mit der Anwendung von Heilpflanzen und Heilmitteln, die ausschließlich aus Heilpflanzen gewonnen werden und deren wissenschaftlichen Erforschung befasst, wird Phytotherapie genannt. Pflanzliche Präparate werden auch in anderen Bereichen der Komplementärmedizin verwendet. Dazu gehören traditionelle medizinische Methoden wie die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), die traditionelle indische Medizin (Ayurveda), die Homöopathie oder die anthroposophisch erweiterte Medizin. Die Verwendung

von Pflanzen in dem jeweiligen Kontext stellt keine phytotherapeutische Anwendung dar, da über die Wirksamkeit dieser Anwendungen derzeit noch zu wenig gesicherte naturwissenschaftliche Erkenntnisse vorliegen, was nicht unbedingt deren Unwirksamkeit bedeuten muss.

ZURÜCK ZU DEN WURZELN

Die Verwendung von Pflanzen zum Heilen von Krankheiten hat in allen medizinischen Traditionen ihren fixen Bestandteil. Erste schriftliche Zeugnisse, die sich bis heute erhalten haben und die die Anwendung von Arzneipflanzen beschreiben, ritzten die Sumerer in Tontafeln (Ende 3. Jahrtausend v. Chr.). In China lässt sich das erste Kräuterbuch vor rund 3000 Jahren belegen, das tausend Heilpflanzen auflistete, und in Indien finden sich aus der Zeit von ca. 2000 v. Chr. erste Aufzeichnungen über die Verwendung von Heilpflanzen in der Ayurveda-Medizin. Aus dem antiken Ägypten stammt ein Papyrus, das nach seinem Entdecker

benannte „Papyrus Ebers“ (ca. 1600 v. Chr.) auf dem über 600 Pflanzen, deren Anwendung sowie rund 700 Rezepte verzeichnet sind.

Im antiken Griechenland begann die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit Gesundheit, Krankheit und Heilung mit Hippokrates (460 bis 370 v. Chr.). In seiner Abhandlung „Corpus Hippocraticum“ findet sich eine Fülle von pflanzlichen Heilmitteln und deren Anwendung. Dem römischen Arzt Pedanius Dioskurides, der um 60 n. Chr. lebte und Leibarzt des römischen Kaisers Nero war, verdanken wir die Schrift über „De Materia Medica“, die eine Beschreibung von rund 600 Kräutern enthielt und der auch Abbildungen beigelegt waren. Dieses Buch erfreute sich bis in die beginnende Neuzeit großer Wertschätzung, wie zahlreiche Bearbeitungen und Übersetzungen belegen.

Mit den beginnenden Völkerwanderungen im 5. und 6. Jahrhundert und den Pestwellen kam es in Mitteleuropa zu

„Seit einigen Jahrzehnten beschäftigt sich die Wissenschaft analytisch mit dem Erfahrungswissen der Volksmedizin.“

einem Niedergang der medizinischen Wissenschaften und der Krankenversorgung. Die Arabische Welt konnte das Wissen der Antike aber bewahren, es weiterentwickeln und es letztlich wieder zurück nach Europa bringen. In der Zeit der Neuordnung der Reiche entwickelten sich die Klöster zu den wichtigsten Zentren der Krankenbehandlung, die auch eine spezielle Medizin hervorbrachte, wobei fast ausschließlich mit Heilpflanzen behandelt wurde. Aus dieser Zeit sind uns schriftliche Überlieferungen erhalten, wie das Lorscher Arzneibuch, das um das Jahr 795 verfasst wurde. Kaiser Karl der Große war sich der Bedeutung der Klostergärten bewusst und machte es zum Gesetz, dass Klöster und Städte Nutzgärten anlegen mussten. Der Abt des Klosters Reichenau, Walahfrid Strabo (808 bis 849 n. Chr.), führt später in seinem Gartengedicht, dem „Hortulus“, Pflanzen auf und er beschreibt in lateinischen Hexametern den Gartenbau sowie verschiedene Pflanzenarten und deren medizinische Anwendungen.

MITTELALTERLICHE KLOSTERMEDIZIN

Hildegard von Bingen, die Äbtissin des Benediktinerinnenklosters auf dem Rupertsberg bei Bingen (1098 bis 1179), brachte neue Pflanzen in die Klostermedizin ein und durch ihre teilweise in deutscher Sprache geschriebenen Bücher wurden ihre Erkenntnisse auch für medizinischen Laien fassbar. In den letzten Jahren finden ihre Texte, die vor allem medizinhistorisch interessant sind, wieder eine interessierte Leserschaft. Als Anweisung für die aktuelle Behandlung sollen sie jedoch nicht verstanden werden, denn naturwissenschaftlichen Prüfungen halten sie nicht immer stand. Im späten Mittelalter kam es durch die Inquisition zur Verfolgung von sogenannten „weisen Frauen“, die in der Regel als Hebammen tätig waren, die aber auch fundierte Kenntnisse über Heilpflanzen hatten. Mit diesem Wissen halfen sie bei Alltagsbeschwerden und führten auch Abtreibungen durch. In den Flammen der Scheiterhaufen fanden nicht nur unzählige Frauen und Männer den Tod – es ging auch Wissen über den Gebrauch und die Wirksamkeit von Heilpflanzen verloren. „Alle ding sind gift und nichts on gift; allein die dosis macht, dass ein ding ein gift ist.“ Dies ist ein bekannter Ausspruch des Arztes Theophrastus Bombastus von Hohenheim, auch Paracelsus genannt (1493 bis 1541), der sich naturwissenschaftlich und philosophisch mit der Wirkung der Arzneipflanzen auseinandersetzte. Nach Erfindung der Druckkunst erscheinen verschiedene reich bebilderte „Kräuterbücher“, die das Wissen über die Pflanzenheilkunde wohlhabenden bürgerlichen Schichten zugänglich machen.

Eine neue Zeit der Pharmakologie begann zu Beginn des 19. Jahrhunderts. Dank der Entwicklung der organischen Chemie war es möglich, Einzelstoffe aus pflanzlichen Arzneimitteln zu isolieren. So gelang es 1805, Morphin als das wichtigste Alkaloid des Opiums zu isolieren – weitere Stoffe wie das Strychnin aus der Brechnuss, das Chinin aus der Chinarinde und das Digitalis aus dem Fingerhut wurden in rascher Folge isoliert. Die neuen Möglichkeiten der Therapie wurden begeistert aufgenommen und verdrängten zunehmend die Pflanzenanwendungen. Die erste Universitätsabteilung für „experimentelle Pharmakognosie“ wurde 1885 in Berlin begründet und widmete sich der naturwissenschaftlich exakten Beschreibung der Pflanzen und der chemischen Analyse ihrer Inhaltsstoffe. Die Notzeiten des 20. Jahrhunderts vor allem in Zusammenhang mit den beiden Weltkriegen brachte viele Menschen dazu, sich mit



Heilpflanzenkunde zu beschäftigen. Sie hatte auch den Mangel an medizinischer Versorgung auszugleichen und wurde zum Teil staatlich sehr gefördert. Nach dem 2. Weltkrieg und der Weiterentwicklung moderner chemischer Arzneimittel gelang es der Phytotherapie nur langsam wieder, wissenschaftlich aktiv werden zu können und neue Erkenntnisse zu gewinnen, zumal in vielen europäischen Universitäten die Abteilungen für Pharmakognosie anderen Forschungszwecken zugeführt oder geschlossen worden waren. Erst in den letzten Jahren kommt es langsam – auch von der Bevölkerung im größeren Maße gewünscht und gefordert – wieder zu einer Renaissance der Phytotherapie.

PHYTOTHERAPIE HEUTE

Die Österreichische Gesellschaft für Phytotherapie definiert Phytopharmaka als Arzneimittel, die als wirksame Bestandteile ausschließlich Pflanzen bzw. Pflanzenteile oder bestimmte Produkte pflanzlicher Herkunft enthalten. Die pharmazeutische Industrie bietet heute eine Vielzahl von Präparaten an, die aus Pflanzen hergestellt wurden. Selbstverständlich unterliegen all diese Präparate den Qualitätsstandards für Medikamente und haben strenge Prüfungen zur Zulassung hinter sich, bevor sie auf den Markt gebracht werden dürfen. Bei manchen Pflanzen ist es heute sinnvoller, anstelle von selbst gesammelten und/oder selbst zubereiteten pflanzlichen Heilmitteln standardisierte Phytotherapeutika zu verwenden, da bei diesen Präparaten eine gleichbleibende Menge an Inhaltsstoffen garantiert ist. Abgesehen davon gibt es heute die Möglichkeit, die Heilpflanzen selbst in gesicherter und gleichbleibender Qualität zu beziehen. Heilkräuter aus der Apotheke müssen den Mindestanforderungen laut öst. Arzneimittelbuch entsprechen und werden streng überprüft – d.h. es wird untersucht, ob es keine Beimengungen gibt, ob die Pflanzen nicht durch schädliche Chemikalien belastet sind oder ob sich Schimmelpilze an den Pflanzen festgesetzt haben. Alle in den Apotheken verkauften Tees und Teemischungen müssen den Qualitätsstandards des Arzneimittelbuches entsprechen. Tees und „Phytopharmaka“ aus dem Drogeriemarkt werden nach dem Lebensmittelrecht als „Verzehrprodukte“ und nicht als Arzneimittel verkauft. In Heilpflanzen lässt sich ein vielfältiges Gemisch von Wirkstoffen darstellen. Es finden sich

Stoffe wie ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine usw. Dank intensiver Aktivitäten im Bereich der Forschung ist es gelungen, eine Reihe von Heilpflanzen wissenschaftlich zu untersuchen und ihre Hauptinhaltsstoffe zu bestimmen. Für manche Pflanzen konnten chemische Stoffe isoliert werden und deren spezifische Wirksamkeit ist ähnlich chemischen Arzneimitteln untersucht und beschrieben. Für einige Stoffe gelang es, ihre Wirksamkeit in biochemischen Prozessen im Organismus nachzuweisen und somit einen Teil ihrer Wirkung genau zu analysieren. Doch nicht alle Komponenten können heute bestimmt werden und eine Besonderheit der Phytotherapie scheint das Zusammenwirken dieser Komponenten zu sein. Ähnlich synthetischen Arzneimitteln müssen die Wirkstoffe der Pflanzen auch in ausreichender Menge eingenommen

„Eine Besonderheit der Phytotherapie liegt im Zusammenwirken von zahlreichen Komponenten.“

werden, um eine Wirkung zu erzielen und bei Überdosierungen können Nebenwirkungen und bei manchen Pflanzen auch Vergiftungen auftreten – es sind daher die maximalen Tagesdosen zu beachten. Mit einem Begriff muss man sich besonders auseinandersetzen – der „Droge“. Dieser Begriff leitet sich von dem mittelhochdeutschen „drög“ = „trocken“ ab und bezeichnet die getrockneten und haltbar gemachten Arzneipflanzen. Die Verwendung dieses Begriffes in der heutigen Umgangssprache bezeichnet hingegen meist die Verwendung von (illegalen) Stoffen zur Berausung, aber auch hier haben die Pflanzen Pate gestanden, denn die ersten Stoffe dieser Art stammten auch aus Pflanzen.

EXTRAKTION & DESTILLATION

Wirkstoffe von Heilkräutern werden auf vielfältige Art und Weise gewonnen und angewendet.

- **Destillationen.** Bei dieser Methode bei der vor allem ätherischen Öle aus den Pflanzen gewonnen werden, werden die Pflanzen erhitzt und der Dampf wird aufgefangen und abgekühlt.

- **Alkoholische Auszüge.** Manche Inhaltsstoffe können durch alkoholische Extraktion gewonnen werden, die gewonnenen Lösungen werden Tinkturen genannt.
- **Fettige Auszüge.** Schon seit dem Altertum werden fettlösliche Anteile der Wirkstoffe aus den Pflanzen durch Einlegen der Pflanzen in Öle gewonnen. Diese Ölauszüge werden gerne als Grundlage für Salben und Kosmetika usw. verwendet.
- **Presssäfte.** Dabei werden die frisch geernteten Kräuter sofort schonend gepresst und der Saft wird in der Regel durch Pasteurisieren haltbar gemacht.
- **Andere Arzneimittelformen.** Die mit den unterschiedlichsten Extraktionsmethoden gewonnenen Inhaltsstoffe können auch getrocknet werden um zu festen und flüssigen Arzneiformen weiterverarbeitet zu werden – wie z.B. Kapseln, Dragees, Tropfen usw.

In den nächsten Ausgaben des Journals für Ernährungsmedizin wird diese Serie mit den Chancen und Grenzen und der Zukunft der Pflanzenmedizin fortgesetzt.

Dr. Susanne Schunder-Tatzber, Ärztin für Allgemeinmedizin, Prinz Eugen Straße 44/4, 1040 Wien, ordi@schunder.at

LITERATUR

Die Apotheke – historische Streiflichter – 1996, Editiones Roche, F. Hoffmann – La Roche AG, Basel, Schweiz
<http://www.gesundheitpro.de/partner/surfmed/therapien/komplementaermedizin/phytotherapie>
<http://www.apothekergarten.de/?p=pflanzenheilkunde&q=geschichte>
<http://www.forum-naturheilkunde.de/phytotherapie/klosterheilkunde.html>
 "Handbuch der Klosterheilkunde" von Pater Kilian Saum, Dr. Johannes G. Mayer und Dr. med. Bernhard Uehleke; Verlag Zabert Sandmann GmbH, München, 2004
 Geschichte der Alternativen Medizin, Robert Jütte, Verlag CH Beck, München, 1996
 Grundzüge der Geschichte der Phytotherapie, K. Dieckhöfer und K. Kraft, Erfahrungsheilkunde 6/1995
 Gesundheit aus der Naturapotheke – Richtiger Umgang mit Arzneimitteln, R. Länger, H. Schiller, Springer Verlag, 2004
 Checkliste Phytotherapie, K. Kraft, Thieme Verlag, 2000
 PhytoPraxis, M. Wiesenauer, A. Kerckhoff, Springer Verlag, 2003
 Das große Buch der Heilpflanzen, M. Pahlow, Weltbild Verlag, 2004
 Heilen mit Pflanzen – Schunder-Tatzber, Verlagshaus der Ärzte Österreich, 2005, ISBN 3-901488 61 8