

PFLANZENHEILKUNDE FÜR JEDERMANN – TIPPS FÜR DEN ALLTAG

„Dagegen ist kein Kraut gewachsen!“ Wer weiß, vielleicht ja doch? Im Zweifel Kerstin Kräft fragen, denn die Heilpraktikerin hat in ihrer Praxis den Schwerpunkt auf die Pflanzenheilkunde gelegt und ist mit Leib und Seele „Kräuterhexe“. An der APOLLON Akademie ist sie außerdem Lehrende für die Kurse „Phytotherapie“ und „Aroma-therapie“. Als Expertin hat sie einige Tipps für Menschen, die gern pflanzliche Heilkräuter im Alltag verwenden möchten.



Kräutergarten ohne Balkon und Garten: Das wächst auf der Fensterbank

Auf der Fensterbank gedeihen die üblichen Küchenkräuter wie Petersilie, Thymian, Rosmarin, Basilikum, Salbei, Majoran etc. sehr gut. Man kann auch Aloe gut im Topf halten. Bei Ringelblume, Fenchel, Johanniskraut u. a. wird eine Topfhaltung sehr schwierig, da sie viel Platz benötigen. Es ist eher ratsam, diese Heilpflanzen in der Natur zu sammeln.

Nützliche Helfer, um Heilpflanzen zu bestimmen

Es ist allerdings für Laien gar nicht so einfach, wilde Heilkräuter zu bestimmen. Hier kann man auf verschiedene Hilfsmittel zurückgreifen.

Für smarte Geräte gibt es inzwischen eine Fülle an Pflanzenbestimmungs-Apps. Das Prinzip ist sehr komfortabel, denn das Blatt der Pflanze wird z. B. mit dem Smartphone gescannt und liefert dann mögliche Übereinstimmungen.

Klassische Hilfsmittel zur Bestimmung von Heilpflanzen sind Pflanzenführer. Besonders hilfreich ist der Heilpflanzenführer von Kosmos, denn er ist nach Blütenfarben gegliedert. Das erleichtert die Bestimmung von blühendem Kraut ungemein.

Am wichtigsten ist jedoch: Kann eine Pflanze nicht sicher identifiziert werden, lieber die Finger davonlassen. Verwechslungen können schlimme gesundheitliche Folgen haben.



Welche Pflanze hilft bei meinen Beschwerden?

Diese Frage lässt sich nicht immer so leicht beantworten. Denn neben dem richtigen Kraut, kommt es auch auf die Dosierung, Darreichung und auf Ihre Voraussetzungen an. Letzteres meint z. B., wie alt Sie sind, ob Sie schwanger sind, Vorerkrankungen und Allergien haben. Daher ist es besonders wichtig, dass Sie sich vor der Behandlung mit Heilkräutern immer gut informieren.

Unbestritten ist jedoch die Vielseitigkeit der Heilpflanzen. Sie können verschiedene Beschwerden lindern. Beispielsweise...

...hilft der **Spitzwegerich** u. a. als Hustenmittel bei Erkältungen, ist aber auch bei Mückenstichen wirksam.

...ist die **Kastanie** ein gutes Mittel bei Venenleiden – sowohl als Wickel oder Tinktur.

...die **Ringelblume** ist ein bewährter Wirkstoff in Wund- und Heilsalben. Sie kann auch in Teemischungen verwendet werden. Allerdings gehört sie in die Familie der Korbblütler. Eine Allergie sollte daher vor der Anwendung ausgeschlossen werden.

...als Ölmazerat eignet sich das **Johanniskraut**. Es lindert z. B. Schmerzen und kann als Hautpflege, u. a. bei Verbrennungen verwendet werden. Auch als Teezutat ist es beliebt, denn es wirkt stimmungsaufhellend. Hochkonzentrierte Präparate, die gegen Depressionen helfen können, gibt es nur auf ärztliches Rezept in der Apotheke.

Zu guter Letzt: Literaturempfehlungen für den Einstieg in die Phytotherapie

Wer in die Pflanzenheilkunde einsteigen möchte, findet eine Vielzahl an Literatur. „Das große Buch der Heilpflanzen“ von Apotheker M. Pahlow bietet als Standardwerk einen umfänglichen Überblick. Über 400 Heilpflanzen werden samt Heilwirkung und Anwendung vorgestellt.

Wer tiefer in die Phytotherapie einsteigen möchte, findet im über 1000-Seiten starken „Lehrbuch Heilpflanzenkunde“ von Ursel Bühring fundierte Fachkenntnisse.

ZUR TUTORIN KERSTIN KRÄFT

Kerstin Kräft ist Heilpraktikerin und mit Leib und Seele Kräuterhexe. Sie entwickelt eigene Präparate, u.a. hat sie eine Sonnenallergiemilch entwickelt (Patentanmeldung) und viele Pflegeprodukte für besondere Ansprüche.

Frau Kräft ist an der APOLLON Akademie Lehrende für die Kurse Phytotherapie und Aromatherapie. Sie zeigt den Teilnehmenden, welchen reichen Tisch mit nutzbaren Pflanzen die Natur zu bieten hat.

