

Heilsame Pflanzenwelt

Phytotherapie bei Angstzuständen

Cannabisbasierte Medizin

Naturheilverfahren

Virale Infekte pflanzlich kontern

Komplementärmedizin

Biofaktoren bei ADHS





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

als der Homo sapiens vor rund 300.000 Jahren die Weltbühne betrat, hielt er in der einen Hand wohl einen Speer und in der anderen eine Heilpflanze. So stellt man ihn sich vor, den frühen Menschen, ein Jäger, ein Sammler und ein Heiler. Das Wissen um die krankheitsüberwindende Kraft und die schmerzlindernde Wirkung ausgewählter Pflanzen ist alt wie der Mensch selbst und wurde seither von Generation zu Generation weitergetragen. Jede Kultur wusste die botanischen Schätze ihrer Region zu nutzen. Schon der berühmte *Mann aus dem Eis*, von der Presse liebevoll *Ötzi* getauft (im englischen Sprachraum auch als *Frozen Fritz* bekannt), muss botanisch bewandert gewesen sein, denn er trug einige Birkenporlinge bei sich. Da diese zwar essbar, aber aufgrund ihrer Bitterkeit auch absolut ungenießbar waren, geht die moderne Forschung davon aus, dass Ötzi das Pilzgewächs aufgrund seiner antibiotischen Wirksamkeit mit sich führte: Das war noch gelebte Erfahrungsheilkunde in ihre reinsten Form.

In den frühesten schriftlichen Überlieferungen der Menschheit, in uralten babylonischen, ägyptischen, indischen und chinesischen Texten, finden sich bereits Hinweise zur medizinischen Verwendung von Pflanzen und Pilzen sowie hilfreiche Tipps für den frühen Gärtner. Das bekannteste Zeugnis dieser Art die Aufzeichnungen ist der Papyrus Ebers, der um das Jahr 1550 v. Chr. in Ägypten verfasst wurde. In der zwanzig Meter langen Schriftrolle finden sich Kapitel über Darmerkrankungen und Augenleiden, über Hautprobleme, Wundbehandlung und Empfängnisverhütung. Auch werden Opium und Cannabis als Narkotika empfohlen. All das allerdings ohne Gewähr, denn die altägyptischen Autoren betonten fortwährend, dass neben der Wahl der richtigen Heilpflanze auch die Kenntnis komplexer Zaubersprüche für die Genesung unabdingbar sei.

Im Laufe der Jahrhunderte wich die Beschreibung der zur Heilung notwendigen magischen Worte einer mehr systematischen Darstellung der einzelnen Heilpflanzen. Aristoteles und Hippokrates beschrieben zahlreiche medizinische Pflanzenanwendungen, der griechische Gelehrte Dioskurides legte im 1. nachchristlichen Jahrhundert gar eine Abhandlung vor, in der er rund 600 Heilpflanzen und deren Anwendungen beschrieb. Im mittelalterlichen Europa oblag die Bewahrung und Erweiterung des phytomedizinischen Wissens den Nonnen und Mönchen. Diese Klostermedizin erreichte mit Hildegard von Bingen (1098–1179) ihren Höhepunkt, in der *Physica* listet sie über 2.000 Rezepte auf.

Mit dem Siegeszug der pharmazeutischen Chemie ab Mitte des 16. Jahrhunderts verschiebt sich schließlich der Fokus der Forschung von der traditionellen pflanzlichen Erfahrungsheilkunde hin zu synthetisch hergestellten Wirkstoffen. Heute erleben wir erneut eine Renaissance der traditionellen Pflanzenheilkunde, bei der nicht nur einzelne chemische Wirkstoffe, sondern wieder die Pflanze als Ganzes ins Zentrum der Betrachtung rückt. Davon und von vielem mehr handelt die aktuelle Ausgabe von *Die Naturheilkunde*.

Es wünscht ein angenehmes Leseerlebnis und eine stets solide Gesundheit,

Ihr

Maik Lehmkuhl
Chefredaktion

Inhalt

EDITORIAL 3

NEWS • FACTS • TRENDS 5

TITELTHEMA

Franjo Grotenhermen
Cannabis-basierte Medikamente in der Medizin 13

Dorothee Struck
Phytotherapie und Kinderwunsch 16

Peter W. Gündling
Pflanzen für die Seele –
Phytotherapie bei Angst und Depression. 20

Peter Schwarz
Venöse Insuffizienz –
Die Rosskastanie als Heilpflanze der Wahl 26

Michaela Döll
Bakteriell und viral bedingtes Infektionsrisiko –
Was kann der Schwarze Holunder leisten? 30

NATURHEILVERFAHREN

Ursula Heim
Virale Infektionen pflanzlich behandeln 33

Lisa Lohmann
Das therapeutische Potenzial von Wacholderbeeröl 36

Margret Rupprecht
Resistenter werden – Immunsteigerung durch
Modulation von Lymphsystem und Thymusaktivität 38

Alexander Willige
Der Schlafmohn –
Potente Arzneipflanze mit langer Tradition 40

DARMGESUNDHEIT

Maria-Madelon Wehner
Curcumin als Therapeutikum –
Vielseitige Einsatzmöglichkeiten. 42

KOMPLEMENTÄRE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Darja Wagner
Auswirkungen von Covid-19 auf die Fruchtbarkeit 44

Daniela Birkelbach
Einsatz von Biofaktoren bei ADHS. 46

STUDIENSCHAU

Behandlung von Osteoarthritis –
Studien zu Boswellia-Phytoextrakt 49

VERANSTALTUNGSKALENDER 52

PHARMANACHRICHTEN 55

IMPRESSUM 61

BUCHTIPP / VORSCHAU 62

Im Heftinnenteil

Forum Komplementäre Onkologie

György Irmeý
Vitamin D in der Krebsprävention und -therapie

Tobias Sprenger
Neue Perspektiven in der Onkologie:
Die multimodale, individualisierte Immuntherapie

Die Gesellschaften informieren ...

Gesellschaft für ganzheitliche
Kieferorthopädie e.V. – GKO 10

Internationale Ärztegesellschaft für
funktionelle Proteomik e.V. – IÄfP 50

Im Heftinnenteil

Deutsche Gesellschaft für
Hyperthermie e.V. – DGHT 8