

## ***Pflanzentherapie***

Die Pflanzenheilkunde (Phytotherapie) ist die Lehre der Verwendung von Heilpflanzen als Arzneimittel. Es werden die ganze Pflanze oder Pflanzenteile (Wurzel, Stängel, Blätter, Blüten) in Form von Tees, Säften, Tinkturen, Pulvern u.a. Zubereitungsformen zur Linderung der Beschwerden verordnet.

### ***Nutzen der Wirkstoffe in Pflanzen:***

- ▶ in vielen Pflanzen befindet sich meistens ein Wirkstoffgemisch, bei dem die verschiedenen Wirkstoffkomponenten in einem Synergismus die Pflanzenwirkung hervorbringen
- ▶ auch eine Reduktion von toxischen Auswirkungen ist belegt, wenn die verantwortlichen Substanzen in ihre Begleitstoffe eingebettet sind
- ▶ nur wenige Pflanzen lassen sich auf einen einzigen, die Wirksamkeit der Pflanze ausmachenden Wirkstoff, reduzieren, z.B. Fingerhut, Tollkirsche, Johanniskraut

### ***Vorteile von Teeanwendungen:***

- ▶ dem Körper wird durch den Tee Wasser zugeführt. Die Ausleitung der Schlacken wird hiermit begünstigt
- ▶ viele ältere Menschen haben kein Durstgefühl mehr und sehen deshalb keine Notwendigkeit zum Trinken
- ▶ die Verordnung eines Tees hat deutlichen Medikamentencharakter und erhöht die Bereitschaft des Patienten
- ▶ durch Trinken von Tee hat man eine kontinuierliche Wirkstoffzufuhr über den Tag verteilt



Lavendel



Johanniskraut