

Vorwort zur 2. Auflage

Das Bedürfnis von Patienten, ihre Krankheit mit naturheilkundlichen Mitteln zu behandeln, ist insbesondere in deutschsprachigen Ländern sehr stark. Einen besonders hohen Stellenwert hat hierbei seit jeher die Phytotherapie. Seit den Anfängen der Medizin werden Pflanzen für therapeutische Zwecke eingesetzt. So ist über die Zeiten ein großes Erfahrungswissen entstanden, das in den letzten Jahrzehnten durch klinische und präklinische Forschung überprüft und erweitert wurde. Aufgrund positiver Ergebnisse dieser Forschungen sind Phytotherapeutika inzwischen in mehreren offiziellen Behandlungsleitlinien verankert, so z. B. bei Reizdarmsyndrom, Bronchitis oder chronisch entzündlichen Darmerkrankungen.

Es ist ein Anliegen dieses Buches, den aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstand wiederzugeben, ohne dabei die traditionellen, erfahrungsheilkundlichen Hintergründe und altes Wissen zu vernachlässigen. Um dem Leser transparent zu machen, worauf die einzelnen Therapieempfehlungen beruhen, wird jeweils angegeben, ob diese durch Studien belegt sind oder/und auf Erfahrung basieren.

Das Buch richtet sich primär an Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten, die sich für Phytotherapie interessieren und Informationen zur raschen Anwendbarkeit in der Praxis suchen. Aber auch der interessierte Laie wird eine Fülle von Rezepten für die Selbstbehandlung finden, die natürlich bei ernsthaften Erkrankungen nur in Absprache mit einem Arzt erfolgen soll. Es handelt sich in dem Buch um praktikable Mind-Maps, in denen man die gesuchten Informationen schnell findet – auch ohne

dass man das Buch als Ganzes gelesen haben muss. Die Mind-Maps sind als bildhafte Darstellung ein hervorragendes Werkzeug, um schnell von einem Krankheitssymptom auf die entsprechende Heilpflanze zu stoßen. Die visuelle Verknüpfung ist rasch zu erfassen, man kann sie sich sehr gut merken, d. h., sie bleibt auch auf Dauer im Gedächtnis.

Aus Platzgründen finden sich in diesem Buch keine Angaben über das Sammeln, Aufbewahren oder die Grundlagen für die Zubereitung von Heilpflanzen. Hierzu sei auf die einschlägige Literatur im Anhang verwiesen. Auch auf die jeweiligen Krankheitsbilder kann aus Platzgründen nicht näher eingegangen werden.

Das Buch ist ganz bewusst praxisnah geschrieben. Es soll dazu dienen, den Krankheitssymptomen, der Diagnose und der Konstitution des Patienten entsprechend schnell eine effektive Therapie erstellen zu können.

Seit der ersten Auflage des Buches 2009 hat die Forschung zahlreiche neue Erkenntnisse zu Heilpflanzen geliefert, sind einige Präparate vom Markt verschwunden und andere dazugekommen. Die Zahl der als Arzneimittel registrierten Phytotherapeutika hat leider deutlich abgenommen. Viele werden nur noch über das Internet oder spezialisierte Händler angeboten, die den Apotheken nicht generell bekannt sind. Die Bezugsquellen für manche Tinkturen oder spezielle Extrakte wurden deshalb in die Angaben aufgenommen. Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, dass Sie viel Freude und Erfolg mit diesem Buch haben.

Freiburg, im Januar 2019

Prof. Dr. Roman Huber