



Phytotherapie

Unter Phytotherapie (griech. **phyton** = Pflanze, **therapeia** = Pflege) oder Pflanzenheilkunde versteht man die Behandlung und Vorbeugung von Krankheiten durch Pflanzen, Pflanzenteile und deren Zubereitungen.

Die Phytotherapie gehört historisch gesehen mit zu den ältesten Heillehren überhaupt.

Bereits vor mehr als 3000 Jahren wurden in China und Indien (Aryurveda) Krankheiten mit Hilfe von Heilpflanzen behandelt. In unseren Breiten gehörten **Hildegard von Bingen** (1098-1179) und **Paracelsus** (1493-1541) zu den bedeutenden Vorreitern der Heilkunde.

Jede Pflanze hat ihren eigenen Charakter. Sie entwickelt spezielle Eigenarten mit deren Hilfe sie sich vermehren oder Feinde vom Hals halten kann. Besonders ihre Aromen, ihr Duft, kann Bienen anlocken oder wenn nötig Fressfeinde abschrecken. Diese und viele anderen speziellen Eigenschaften der Pflanzen hat man sich zunutze

gemacht und erfolgreich zur Heilung eingesetzt. Wir alle kennen Badezusätze wie die Fichtennadel und wissen, wenn wir diesen Duft inhalieren, erfahren wir Linderung.

So ist die Pflanzenheilkunde auch die Lehre um die Heilkräfte der ätherischen Öle, die auch als Aromatherapie bei meinen Massagen Verwendung findet.

Ein wesentlicher Unterschied zur Homöopathie im Wirkungsbereich ist: je höher in der Phytotherapie die Dosis, desto stärker die Wirkung, während es sich in der Homöopathie genau umgekehrt verhält.