

Geleitwort

Das Heilpflanzenbuch von Ursel Bühring erscheint genau zum richtigen Zeitpunkt. Denn trotz einer uralten Heilpflanzen­tradition (über 60 000 Jahre!) und trotz modernster wissenschaftlicher Beweise der Wirksamkeit von Heilpflanzen wurde durch die neue Gesundheitsreform dieser Zweig der Medizin vernachlässigt mit der Folge, dass viele Arzneipflanz­zubereitungen nicht mehr erstattet werden. Was Sie als Therapeuten auch dadurch trifft, dass viele, selbst jahrelang in der Praxis bewährte Präparate vom Markt verschwinden. Andererseits führt dies dazu, dass aus Kostengründen viele Patienten eher zu den für sie günstigeren chemischen Mitteln greifen, trotz ihrer zum Teil erheblichen Nebenwirkungen.

Guter Rat ist gefragt. Und genau diesen bietet das vorliegende Buch an. Die Phytotherapie ist fester Bestandteil der naturheilkundlichen Praxis. Es könnte sein, dass, wie so oft im Leben, das Ärgerliche plötzlich ein ganz neues Gesicht bekommt – dass die Widersacher einer guten Angelegenheit – hier der Naturheilkunde –, ohne es zu wollen, ihr den größten Dienst erweisen. Denn nun treten diejenigen auf den Plan, denen die Heilpflanzenkunde wirklich am Herzen liegt.

Frau Bührings Buch ist nicht nur sehr lebendig geschrieben, sondern versetzt den Leser in die Lage, selbst auf Entdeckungsreise zu gehen. Therapeuten wie Laien können sich in diesem so überschaubar angelegten Text problemlos zurechtfinden und entdecken schnell die gewünschten Angaben für ihre derzeitigen Beschwerden und die entsprechenden Heilpflanzen. Durch die brillante Art, zu schreiben und zu erklären, werden die Leser motiviert, neugierig zu bleiben und möglichst schnell Hilfe in diesem Buch zu finden.

Aber das Schönste von allem ist, dass wir angeregt werden, unseren eigenen Heilpflanzen­vorrat für ein ganzes Jahr zu sammeln, zu trocknen und aufzubewahren. Ich wünsche dem Leser dieses wundervollen Buches gute Therapieerfolge, immer neue Entdeckerfreuden und eine von Jahr zu Jahr zunehmende Gesundheit und Fröhlichkeit durch das Leben in und mit der Natur.

Essen, im Sommer 2004

Dr. med. Veronica Carstens

Fachärztin für Innere Medizin und Homöopathie

Geleitwort

In dem Begriff „Phytotherapie“ ist nicht nur die Pflanze, sondern auch das Wort „Theos: Gott“ verborgen, das heißt: Wir vermögen, oft staunend, in der Natur ein höheres Prinzip zu erkennen. Die Phytotherapie befasst sich neben der Bewegungs-, Ernährungs- und der Hydrotherapie mit der Natur des Menschen, die auch im Mittelpunkt des Interesses von Naturheilkundlern und Naturwissenschaftlern steht. Seit dem Beginn des 19. Jahrhunderts entwickelte sich, insbesondere in Deutschland, eine wissenschaftliche Betrachtung dieser Medizin aus der Natur, welche als die „grüne Apotheke der Welt“ gilt. Genauso wichtig ist es allerdings, sich auch mit der Natur der Medizin zu beschäftigen – nicht in einem akademisch abgehobenen, theoretischen Lehrgebäude, sondern immer in der Anschauung und im Kontakt mit der Pflanze.

Hier hat die Freiburger Heilpflanzenschule mit ihrer Gründerin Ursel Bühring Vorbildliches geleistet, um die verschiedenen Erkenntnisstränge zusammenzuführen und, was eine Be-

sonderheit der Schule darstellt, an der Pflanze erfahrbar zu machen. Frau Bühring versteht es, die rationale Phytotherapie im Rahmen der evidenzbasierten Medizin mit wichtigen Erkenntnissen aus der Erfahrungsheilkunde (Experience Based Medicine) zu vereinen. Dieser Anspruch spiegelt sich in ihrer umfangreichen Lehrtätigkeit wider sowie in diesem Buch, das ganz praxisnah aus ihrem Unterricht entstanden ist. Es beschreibt die wissenschaftlichen Grundlagen und das praktische Wissen so, dass das Lernen Freude macht.

Dieses „Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde“ bietet hervorragende Möglichkeiten, Lehrende und Lernende wieder mit der Natur der Pflanzen in Kontakt zu bringen und wirkliches Wissen und Verständnis zu erfahren, und ich wünsche ihm viele Leser, die davon profitieren dürfen.

München, im Sommer 2004

Dr. Erwin Häringer, M.D., Ph.D.

Geleitwort

Es ist mir eine Freude, ein Geleitwort für das Buch von Frau Ursel Bühring zu schreiben, denn es ist derzeit das beste Buch zum Thema, das ich kenne; das ausführlichste, umfangreichste, genaueste und praktikabelste. In den 40 Jahren meiner phytotherapeutisch ausgerichteten Praxis und den 15 Jahren Mitarbeit in der Kommission E habe ich rund um die Phytotherapie vieles gehört, gesehen und erlebt, und ich möchte mir durchaus ein Urteil erlauben. Lassen Sie mich das begründen:

Die zahlreiche phytotherapeutische Literatur scheint momentan in drei Kategorien zu zerfallen:

Zum einen ist da eine Reihe von wissenschaftlichen Fachbüchern, die zwar eine umfangreiche Datenlage vorweisen, in denen aber leider die tägliche Praxis häufig außen vorgelassen wird.

Dann gibt es die Flut von phytotherapeutischen Ratgebern und Arzneipflanzenbüchern auf dem Markt, nett, reich bebildert, teilweise aufwendig gestaltet, doch oft unkritisch und „schwereelos“. Aber was Gewicht hat, ist nun einmal schwer – oder?

Die esoterische Pflanzenliteratur ist gut gemeint, aber für die Praxis zum größten Teil un-

brauchbar: Magisches und Okkultes, Wundermittel aus fernen Ländern, Altes und Obskures klingt zwar durchaus interessant, doch damit arbeiten kann man nicht und schon gar nicht ein Praxisschild über Jahrzehnte an der Haustüre halten.

Das vorliegende Buch geht über diese Kategorien hinaus. Als seriöse Empirikerin verbindet Frau Bühring Altes mit Neuem, bleibt dabei aber immer auf dem Boden der Tatsachen. Sie ist, wie es schon Paracelsus forderte, den Erfahrungsweg gegangen und berichtet nicht nur, was der sogenannten Wissenschaftlichkeit entgeht, sondern auch, was diese entbehrt. Über Jahre beobachte ich nun ihren Weg – und kenne nur ganz wenige, die sich so engagiert in dieses Gebiet hineinbegeben haben.

Diesem Werk ist ein gutes Schicksal zu wünschen!

München, im Sommer 2004

Josef Karl

Heilpraktiker, Phytotherapeut

Ehemaliges Mitglied der Kommission E

Vorwort zur 6. Auflage

Vor nunmehr 19 Jahren erschien die 1. Auflage dieses großen Lehrbuchs Heilpflanzenkunde. Nach der 2. Auflage 2008, 2011 der 3., 2014 der 4. Auflage und 2020 der 5. Auflage halten Sie nun also die **6. Auflage** in Ihren Händen und profitieren davon, dass das Buch vielfachst in Gebrauch ist. Längst ist das „Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde“, wie es früher hieß, zum **Standardwerk der Phytotherapie** geworden und wird in vielen Institutionen als **Grundlage und Lehrwerk für den Phytotherapieunterricht** eingesetzt. In der Schweiz ist es seit 2015 als einziges Lehrwerk von der Expertenkommission für die Ausbildung zugelassen.

Da Wissenschaft und Medizin wie die Natur einem steten Wandel unterworfen sind, gab es viele Änderungen – und besonders viele Bereicherungen. Nachdem die **4. Auflage** durch strukturelle Elemente für eine bessere Übersicht bestückt wurde, Erweiterungen im Therapieteil, neue Erkenntnisse und Studien und aktualisierte Präparate hinzukamen, zeichnete sich die **5. Auflage** durch die Komplettierung der Texte der Sachverständigen-Kommissionen (neben der *Kommission E* die ESCOP, HMPC und WHO) in deutscher Sprache in jedem einzelnen Pflanzenporträt aus. Vor allem aber wurden der gesamte Therapieteil und sämtliche Pflanzenporträts aktualisiert, mit einer Fülle **neuer Erkenntnisse** und **Studien** und **Aktuellstem aus Fachkongressen**. Das Kapitel 41.19, Studien und Quellen, hat enorm zugelegt: Viel tut sich in 19 Jahren! Wie erfreulich, dass die Forschung nicht stehen bleibt und so auch neue Pflanzen in die Therapie mit aufgenommen werden – Sie finden sie im Buch! Die Welt rückt zusammen und Erkennt-

nisse werden besser zugänglich, das tut einem Lehrbuch besonders gut.

Und nun die 6. Auflage. Eigentlich wollte ich nicht viel verändern, aber – wie viel tut sich Jahr für Jahr an neuen Erkenntnissen auf. Mit jeder neuen Fortbildung, die ich regelmäßig besuche, mit jedem neuen Fachmagazin, mit jedem Austausch mit Gleichgesinnten: neues Wissen, neue Erfahrungen, Bestätigungen von Tradition und Moderne! Das drängt sich in die neue Auflage. Neu hinzugekommen sind Themen wie Darmmikrobiom und Covid-19, einige neu erforschte Arzneipflanzen und Rezepturen. Neu sind auch Mindmaps anstelle der Tabellenübersichten bei den Indikationen. Diese Mindmaps geben einen schnellen Überblick über die je Indikation benötigten Wirkrichtungen aus dem großen Spektrum der Pflanzeninhaltsstoffe, welche Heilpflanzen über diese verfügen und welche Drogen schließlich zu verwenden sind.

Heutzutage sind Gesundheitskompetenz und Selbstmedikation erneut gefragt. Das zeigt sich auch am Interesse am Thema Heilpflanzen, das nicht nachlässt, im Gegenteil. Und es scheint wichtiger denn je in Zeiten wie diesen, stetig am Ball zu bleiben, die eigene Gesundheitskompetenz zu fördern und Andere fachkundig und seriös beraten zu können.

Es geht nicht nur ums Verstehen, Beurteilen und Nutzen gesundheitsfördernder Maßnahmen, es geht auch ums gekonnte Differenzieren der Informationsflut von „Dr. Google“, TV-Infos, Apps & Co. Um Gesundheitskosten zu senken, hat der Gesetzgeber in Deutschland seit 1992 die Erstattungsfähigkeit durch die GKV budgetiert bzw. vielfachst gestrichen, darunter fast alle Phytotherapeutika. Auf der anderen Seite unter-

stützen **Patientenleitlinien** (www.patientenleitlinien.de, Kap. 2.5), entwickelt von einem Team von Ärzten und Gesundheitsfachleuten, mit gut verständlichen Informationen therapeutische Entscheidungen. Zudem gibt es seit 2004 das vom Arzt als Empfehlung ausgestellte **Grüne Rezept** für rezeptfreie pflanzliche und andere Heilmittel, das Sie bei vielen gesetzlichen Krankenkassen zur Voll- oder Teilerstattung als Satzungsleistung einreichen können. Es gibt also nichts Gutes, außer man tut es. Und nicht zuletzt wurde 2004 auch im Zuge der Gesundheitsreform das **Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen** (www.iqwig.de) gegründet, eine fachlich unabhängige wissenschaftliche private, gemeinnützige Stiftung, die der Öffentlichkeit unabhängige und evidenzbasierte medizinische Informationen zur Verfügung stellt. So eine Institution scheint notwendig zu sein aufgrund einer eher mangelhaften Gesundheitskompetenz eines Großteils der Bevölkerung.

2004 stellte ich dem Buch folgende Worte voran:

Heilen mit Pflanzen ist der ursprünglichste Weg zu heilen und er hat sich seit Jahrtausenden bewährt. Die Pflanzen – ihre Gestalt, ihr Duft, ihre Geschichte, die Art ihrer vielgestaltigen Botschaften und ihre lebensspendende (Heil-)Kraft – haben mich immer schon in ihren Bann gezogen. Bereits als Kind war es selbstverständlich für mich, Löwenzahn für einen Salat zu sammeln oder Spitzwegerich bei Wunden aufzutragen. Die Liebe zu Pflanzen hat mich durch Wiesen und Wälder geführt, meine Neugier genährt, mehr und mehr wissen zu wollen und alles anzufassen und auszuprobieren, um wirklich zu begreifen und zu verstehen. Ich habe erfahren, geschmeckt und probiert, habe ältere Menschen befragt (was man heute „Feldforschung“ nennt) – und dabei viel mehr in Erfahrung bringen können, als ich es je über Bücher vermocht hätte.

1982, zu Beginn meiner Heilpraktikerausbildung, hatte ich dann ein **Schlüsselerlebnis**, das eine Wende in mein Leben bringen sollte: Eine Freundin erzählte mir von ihrer Tochter Sophia. Diese war als Baby so schwer an einem Virus er-

krank, dass die Ärzte der Uniklinik sie schließlich aufgegeben hatten. Die Mutter nahm die Kleine (gegen ärztlichen Rat und auf eigene Verantwortung) mit nach Hause und zog sie mit der Pastinake auf, einer kohlenhydratreichen Wurzel, die das Kind als einzige Speise vertragen konnte. Heute ist Sophia eine gesunde junge Frau, Krankenschwester und inzwischen selbst Heilpraktikerin. Sie besuchte u. a. die Ausbildung an der Freiburger Heilpflanzenschule und integrierte die Phytotherapie, die ihr selbst das Leben gerettet hatte, in ihre naturheilkundliche Praxis.

Diese Kraft der wilden Kräuter berührte mich so tief, dass ich spürte, dass es an der Zeit war, mein „**Erfahrungswissen**“ auf solide Beine zu stellen. So begann ich im Alter von 35 Jahren, mich intensiv weiterzubilden. Ich las und las und verschlang die Phytoliteratur, besuchte Seminare, Kongresse, Ausbildungen, verwarf so manches und überprüfte das Wissen auch auf seine **Praxisrelevanz**: Teemischungen z. B. mussten so schmecken, dass sie auch getrunken werden können (was beileibe nicht selbstverständlich ist!).

Schließlich gab ich erste Wildkräuterkurse und Heilpflanzenseminare, und bald kamen Krankenkassen und Kliniken auf mich zu. Mit der Zeit wuchsen meine Erfahrungen und mein Wissen und entwickelten sich, zusammen mit den **Rückmeldungen und Erfahrungen der Patienten in der Praxis und in der Klinik**, der Freunde, Bekannten und später der Kursteilnehmer, zu einem harmonischen Ganzen.

Als ich im Jahr 1996 **die ersten Unterrichtsskripte** für die Eröffnung der Freiburger Heilpflanzenschule erarbeitete, wusste ich noch nicht, welche Kreise dies ziehen würde. Statt des zaghaften Öffnens einer „Knospe“ durfte ich von Anfang an eine volle „Blüte“ erleben: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer strömten damals aus Deutschland, der Schweiz, Frankreich, Luxemburg, Belgien, Italien und Österreich, es gab für alle Kurse von Beginn an Wartelisten. Dass meine Schule so eine positive Resonanz erfuhr, beglückt mich bis heute.

Pflanzen brauchen zum Gedeihen ein ordentliches, **reichhaltiges Wurzelwerk**. Die Wurzeln meiner Schule, die 1997 die erste ihrer Art in

Deutschland war, liegen zum einen in meinem Unterrichtsskript, in dem ich den Lehrstoff „Phytotherapie“ völlig neu für einen lebendigen Unterricht aufbereitet habe. Es musste verständlich geschrieben, gut strukturiert und logisch aufgebaut sein und sich als **kompetentes Begleit-skript und Nachschlagewerk gleichermaßen** bewähren. Dieses Skript ist von Ausbildung zu Ausbildung gewachsen, es wurde verändert und auf den neuesten Stand gebracht, manches wieder verworfen, vieles ist dazugekommen und bereichert worden durch Anregungen der Teilnehmer meiner Schule, denen ich hiermit als Erstes herzlich danken möchte. Heute ist daraus dieses Buch entstanden, das Sie, liebe Leserinnen und Leser, nun in der Hand halten.

Der andere Teil des Wurzelwerks meiner Schule ist feiner, ähnlich den zarten nährenden Wurzelhärchen, ohne die kein Baum existieren könnte: Es ist die eingangs schon erwähnte Liebe zu den Pflanzen. Sie ist eine Stütze, ein Elixier und zugleich die „Seele“ meiner Schule (die ich mittlerweile an Nachfolger übergeben habe – heute gibt es über 100 solcher Institutionen in Deutschland). Sie erfüllt mich mit steter Energie, verleiht mir Flügel und schenkt mir die Kraft, diese so schnell gewachsene Institution mit Herz und Freude zu leiten. Diese Begeisterung möchte ich mit anderen teilen – und mitteilen, quasi **durch die Sprache der (heilenden) Blumen**.

Das *Lehrbuch Heilpflanzenkunde* wendet sich an **alle interessierten Angehörigen aus Heil- und Pflegeberufen, an Medizinstudenten und Therapeuten und solche, die es werden wollen**. Im naturheilkundlich orientierten Praxisalltag gehört die Phytotherapie von jeher zur bewährten Basis. Mit diesem Werk halten Sie ein Lehr- und Praxisbuch und ein Nachschlagewerk zugleich in der Hand, das Sie mit handfestem Wissen und vielen naturheilkundlichen Tipps begleitet. Und ganz nebenbei macht es Lust, zu lernen und das Gelernte umzusetzen. Wenn Sie wollen, können Sie das Heilen mit Pflanzen „Schritt für Schritt“ lernen, lebendig, praxisnah und mit Anleitungen zu eigenen Experimenten und zur Selbsterfahrung.

Das Wissen und die praktische eigene Erfahrung – die „Evidence Based Medicine“ und die

„Experience Based Medicine“ – bergen gemeinsam einen so wertvollen Wissensschatz, dass dieser allen zugänglich sein sollte, die daran Interesse haben, Therapeuten wie „Laien“. Aus diesem Grund möchte ich genauso **interessierte Laien ermutigen**, sich in die faszinierende Welt der Heilpflanzen zu begeben, denn Selbstmedikation mit Heilpflanzen hat eine lange Tradition. Durch fachgerechte Heilpflanzenanwendungen könnten viele Menschen ihre Eigenverantwortlichkeit wiedererlangen und leichte Unpässlichkeiten zu Hause selbst „phytotherapieren“. Sie können mithilfe dieses Buches ihre Gesundheit „lust- und geschmackvoll“ erhalten und Befindlichkeitsstörungen im Vorfeld lindern, bevor (Labor-)Befunde eine Erkrankung aufzeigen. Aus diesem Grund habe ich das Buch so geschrieben, dass es auch für Laien verständlich ist und alle, die sich **das Wissen verantwortungsbewusst erarbeitet** haben, damit auch arbeiten können. Für ein ausführliches Hintergrundwissen gibt es ausreichend wissenschaftliche Literatur, die weitere Informationen liefern kann.

Die Umsetzung dieses Wissens ist allen zu empfehlen, und es möge Ihnen Freude bereiten. Die „Gründaumigen“ unter Ihnen können in die Praxis gehen: Heilsame aromatische Kräuter lassen sich im eigenen Garten oder auf dem Balkon relativ einfach anbauen und ernten, oder Sie erwerben sie in einer (biologisch arbeitenden) Heilpflanzengärtnerei oder sammeln sie, mit geschulten Augen natürlich, in „freier Wildbahn“, d. h. mitten in der Natur.

Eignen Sie sich das **Wissen aus diesem Buch** an, und lassen Sie sich auf **Exkursionen, Kursen** oder durch **weitere Fachliteratur** darin schulen, die Pflanzen wiederzuerkennen. Die Rückverbindung mit der Natur wird nicht nur für Ihren Körper eine Wohltat sein.

Auch für die **5. Auflage** meines Lehrbuchs bestimmt die Liebe zu den Heilpflanzen mein Tun. Ich widme mich mit großer Freude dem Unterrichten auf Seminaren, Weiterbildungen, Kongressen. Mit zunehmendem Alter spüre ich Vorteile: Die ganze Erfahrung, das Wissen, das menschliche und das pädagogisch-didaktische Potenzial ist Teil von mir und schenkt beim Unterrichten eine Leichtigkeit, ja etwas Spielerisch-

Persönliches, dass es eine Freude ist, ein ständig nährender Quell. Man „muss“ nicht mehr, man „darf“. Ich achte mehr auf mich, auf meine Lust am Tun und betreibe, was ich auch im Unterricht vertrete: Selbstpflege. Es sind eine Art Samen der Motivation, die sich verteilen. Je älter, desto freier der Unterricht, desto mehr „fließt es“, desto mehr bin ich Mittlerin zwischen Pflanzen und Menschen, desto mehr gibt es mir die Energie, die ich hineinlege, vielfach wieder zurück.

Menschliche Begegnungen mit Pflanzen zu vereinen, machen das Leben für mich ganzheitlich – und glücklich. Wissen vermehrt sich, indem man es teilt, das ist wie bei der Liebe.

Und damit wünsche ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, viel Freude beim Lesen, Lernen und Umsetzen.

Freiburg, im September 2023

Ursel Bühring

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich bedanken für all die hilfreiche und engagierte Mitarbeit an meinem zentralen Lebenswerk:

Ganz am Anfang stehen der Dank an die Natur mit ihren herrlichen Pflanzengeschöpfen und all den interessierten Menschen, die sich in dieses spannende Thema vertiefen wollten, ja, die es manchmal zu ihrem Lebensthema gemacht haben. Dank an die vielen, vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmer meiner Schule und all meiner Seminare bis heute, denn sie waren der Grund, weshalb dieses Werk entstanden ist und sich so reichhaltig weiterentwickelt hat.

Ganz herzlich und besonders danke ich meiner geschätzten Kollegin und Freundin Michaela Girsch für den wertvollen und freudebereitenden inhaltlichen Austausch über die gesamten letzten 25 Jahre – so lange arbeiten wir schon zusammen! Und das gerne, und wie die Pflanzen in synergistischer Weise. Sie arbeitet mit diesem Lehrwerk in ihren Seminaren, hat genaueste Einsicht, hatte schon für die **5. Auflage** die Grundtexte der stoffwechselbedingten Hauterkrankungen, der chronisch-entzündlichen

Darmerkrankung und das Kap. 30, „Ausleitung und Regeneration“, wo es nötig war überarbeitet und für die 6. Auflage die Frauenheilkunde: ein wunderbar fachlich-fruchtbarer und menschlich beflügelnder Austausch für dieses monströse Textwerk. Danke!

Weiterhin danke ich Christian Böser vom Karl F. Haug Verlag für die stete unterstützende, aufmerksame und menschlich so sympathische Begleitung, immer offen für Fragen, immer beratend zur Seite, immer mit mir zusammen nach der besten Lösung ringend: das tut richtig gut! Und genauso danke ich meiner Projektmanagerin Carolin Frotscher. Mit ihrer klaren frischen Art, ihrem offenen Ohr, ihrer Leichtigkeit im Erklären, ihrer Kenntnis auch in Sachen „technischer Support“ gelingt es uns gemeinsam, diesem großen Werk seinen „Segen“ zu geben. Und nicht zuletzt möchte ich auch dem Verlag danken, der viele Schritte in eine digitale Zukunft ging und mich behutsam mitnahm. Dank dem Einsatz moderner digitaler Lösungen habe ich den Entstehungsprozess eines Buches noch nie so reibungslos empfunden wie diesmal. Danke!