

# Die geheime Heilkraft der Pflanzen

Den Körper ganzheitlich stärken, heilen  
und sich gut fühlen

*Maria Noël Groves*

*Aus dem Englischen übersetzt von  
Daniela Schmid*



**TRIAS**

PROGRAMMPLANUNG Katja Widmann  
PROJEKTMANAGEMENT Anja Bippus  
ÜBERSETZUNG Daniela Schmid  
REDAKTION UND SATZ Print Company  
Verlagsges. m.b.H., Wien  
LAYOUT UND DESIGN Michaela Jebb

UMSCHLAGEGESTALTUNG  
CYCLUS Visuelle Kommunikation, Stuttgart  
ILLUSTRATIONEN – COVER UND INNENTEIL © Narda Lebo  
FOTOGRAFIEN – INNENTEIL © Kimberly Sanders Peck,  
außer nachstehend anderweitig angegeben  
DRUCK Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau

© 4kodiak/iStockphoto.com, 206; © abadonian/iStockphoto.com, 78; © Adam Smigielski/iStockphoto.com, 173 (unten);  
© aleks1949/iStockphoto.com, 152; © alexmak72427/iStockphoto.com, 51; Carolyn Eckert, 274; © Dave Alan/iStock-  
photo.com, 256; © Diana Taliun/iStockphoto.com, 147; © Difydave/iStockphoto.com, 129; © dolnikow/iStockphoto.com,  
62; © duckycards/iStockphoto.com, 131; © eurobanks/iStockphoto.com, 299; © Image Source/Alamy, 229; © John Seller /  
iStockphoto.com, 224; © lenta/iStockphoto.com, 250; © Mantonature/iStockphoto.com, 178; © marilyna/iStockphoto.  
com, 245; Mars Vilaubi, 117, 134, 161, 225, 243, 288, 313; Michaela Jebb, 25; © Natalia Bulatova/iStockphoto.com, 289;  
© nbehmans/iStockphoto.com, 73; © Oktay Ortakcioglu/iStockphoto.com, 205; © Pleio/iStockphoto.com, 173 (oben);  
© P\_Wei/iStockphoto.com, 212; © princessdlaf/iStockphoto.com, 283; © Schmitz Olaf/iStockphoto.com, 222; © sd619/  
iStockphoto.com, Vintage-Karteikarten (ganzes Buch); © 2015 Steven Foster, 99, 126, 191, 253; © stocksnapper/iStockphoto.  
com, 81; © subjug/iStockphoto.com, 220; © tomograf/iStockphoto.com, Vintage-Papier (ganzes Buch); © Vladimir Floyd/  
iStockphoto.com, 263; © Xifotos/iStockphoto.com, 317

**Das Ziel dieser Publikation ist es, Leser über das Thema Pflanzenheilkunde zu informieren – es ersetzt weder eine individuelle Beratung durch einen Arzt und etwaige Diagnosen noch die Behandlung durch ausgebildete Gesundheitsexperten.**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die englische Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel „Body  
into Balance – An Herbal Guide to Holistic Self-Care“ bei Storey  
Publishing, North Adams, Massachusetts, USA.

Text © 2016 Maria Noël Groves

1. Auflage 2020  
© 2020 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG, ein Unternehmen  
der Thieme Gruppe, Rüdigerstraße 14, 70469 Stuttgart  
[www.trias-verlag.de](http://www.trias-verlag.de)

Printed in Germany

ISBN 978-3-432-10999-2

#### **Wichtiger Hinweis:**

Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse. Ganz besonders gilt das für die Behandlung und die medikamentöse Therapie. Bei allen in diesem Werk erwähnten Dosierungen oder Applikationen, bei Rezepten und Übungsanleitungen, bei Empfehlungen und Tipps dürfen Sie darauf vertrauen: Autoren, Herausgeber und Verlag haben große Sorgfalt darauf verwendet, dass diese Angaben dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Rezepte werden gekocht und ausprobiert. Übungen und Übungsreihen haben sich in der Praxis erfolgreich bewährt.

Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors, des Verlags oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen \*) werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen oder die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

*In Gedenken an meinen Lehrer, den Pflanzenheilkundler Michael Moore*



## DANKSAGUNG

KEIN PFLANZENHEILKUNDLER weiß alles, was es über Heilpflanzen und pflanzliche Heilmittel zu wissen gibt. Wir lernen voneinander. Wir lernen durch unsere Erfahrungen. Und wir lernen von den Pflanzen. Ich bin den vielen Menschen, die mich auf meinem Weg begleitet und mich dabei unterstützt haben, dieses Buch zu schreiben, daher unglaublich dankbar.

Der Pflanzenheilkundler Michael Moore, der mich an der Southwest School of Botanical Medicine unterrichtete, ist bis heute mein wichtigster Lehrer. Er war es, der mir die Augen für die Funktionsweise der Körpersysteme öffnete und mich erkennen ließ, wie unglaublich faszinierend die Zusammenhänge zwischen Heilpflanzen und dem menschlichem Körper sein können. Ich habe zahlreiche Rezepturen und Zubereitungsmethoden für pflanzliche Heilmittel von anderen Experten gelernt, aber Michaels sind und bleiben meine Lieblingsrezepte, die ich in diesem Buch mit Ihnen teilen möchte. Auch wenn Michael – eine der größten Koryphäen der Pflanzenheilkunde – seit 2009 nicht mehr unter uns weilt, lebt sein Beitrag zum Wissensschatz der Pflanzenheilkunde in seinen Büchern sowie durch seine Kurse, seine Frau und seine Schüler weiter.

Im Laufe meiner Ausbildung durfte ich viele weitere Pflanzenheilkundler kennenlernen, denen ich ebenfalls sehr dankbar bin. Rosemary Gladstar ist nicht nur eine wunderbare Pflanzenheilkundlerin, sondern auch der wahrscheinlich inspirierendste Mensch, den ich je getroffen habe, Nancy und Michael Phillips brachten mir den Anbau von Heilpflanzen näher und Christine Tolflehrte mich, über die rein chemische Wirkung von Heilpflanzen hinaus auch mit Blütenessenzen zu arbeiten. Zu den weiteren Experten, deren Werke ich gelesen habe und die ich interviewen durfte, gehören Rosalee de la Foret, Mary Bove, Henriette Kress, Greg Marley,

James Duke, Rob McCaleb, Jim McDonald, Joe Pizzorno, Aviva Romm, Kiva Rose, Julie Bruton-Seal, Sharol Tilgner und Maia Toll. Durch meine Arbeit für das *Natural Health Magazine*, *Herb Quarterly* und das *Remedies Magazine* sowie die Kurse, die ich gebe, die Klienten, mit denen ich arbeite, und die unzähligen Stunden, die ich damit verbrachte, Regale in verschiedenen Naturkostläden einzuräumen, war ich ständig mit verschiedenen Menschen und ihren Geschichten konfrontiert: Sie haben mir erzählt, was für sie funktioniert hat und was nicht – und ich habe zugehört und mir Notizen gemacht. Ich möchte mich daher hier auch bei all jenen bedanken, die sich die Zeit genommen haben, ihre Erfahrungen mit mir zu teilen.

Ich bin unglaublich dankbar für die Liebe und Unterstützung meiner Eltern, meiner Großeltern und meines Ehemannes. Ich muss zugeben, dass er etwas nervös war, als ich kurz nach der Hochzeitsreise meinen Job kündigte, um Vollzeit-Pflanzenheilkundlerin zu werden, aber es hat geklappt! Ich danke außerdem allen, die mich immer wieder gefragt haben, wann ich endlich ein Buch schreiben würde – allen voran Susanna Hargreaves, die der Grund dafür ist, dass es auch bei mir irgendwann Klick gemacht hat, und die mich dabei unterstützt hat, dieses Buch zu verwirklichen. Vielen Dank auch an meine Freunde und Kollegen Mimi Alberu (Tier-Pflanzenheilkundlerin), Dr. Cora Rivard (Heilpraktikerin) und Tiffany Coroka (die mein Buch als Erste gelesen hat) für ihre hilfreichen Anmerkungen und Beiträge zu meinem Manuskript.

Und schließlich möchte ich auch den wunderbaren Mitarbeitern von Storey danken, ohne die dieses Buch nicht das wäre, was es jetzt ist: Deborah Balmuth, Nancy Ringer, Michaela Jebb, Kimberly Peck und Sarah Armour – danke, dass ihr an mich geglaubt habt.

# INHALT

**EINLEITUNG: NATÜRLICHES GLEICHGEWICHT ERLANGEN 9**

**TEIL 1: DIE GRUNDLAGEN GANZHEITLICHER GESUNDHEIT**

1. Die Grundbedürfnisse des Körpers 20
2. Grundlegende Nährstoffe 30
3. Stress und Energie 43
4. Entspannung, Stimmung und Schlaf 55
5. Verdauung und Ausscheidung 69
6. Entgiftung: Raus damit! 92

**TEIL 2: SELBSTBEHANDLUNG MIT HEILPFLANZEN**

7. Das Immunsystem: die körpereigene Armee 110
8. Das Atemsystem: tief durchatmen 123
9. Der Blutzuckerspiegel: die richtige Balance 138
10. Das Herz-Kreislauf-System: die Autobahnen des Körpers 150
11. Gedächtnis und Gehirn: den Geist schärfen 168
12. Schmerztherapie: auf den Körper hören 182
13. Die Schilddrüse: Gleichgewicht herstellen 204
14. Haut und Bindegewebe: stärken und straffen 215
15. Reproduktive Gesundheit: das Frühwarnsystem 232
16. Lange gesund leben und in Würde altern 258
17. Kinder und Haustiere: Heilpflanzen für die ganze Familie 276

**TEIL 3: PFLANZLICHE HEILMITTEL**

18. Heilpflanzen sammeln, kaufen, aufbewahren und verarbeiten 292
19. Pflanzliche Heilmittel selbst herstellen 301

**ANHANG I: LATEINISCHE BEZEICHNUNGEN  
VON HEILPFLANZEN 322**

**ANHANG II: WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN 324**

**REGISTER 326**





## EINLEITUNG: NATÜRLICHES GLEICHGEWICHT ERLANGEN

DER URSPRUNG EINES GESUNDEN LEBENS LIEGT IN DER NATUR.

ES IST TATSÄCHLICH SO EINFACH.

In der Natur blühen wir auf: Wir fühlen uns einfach besser, wenn wir viel Zeit draußen verbringen, natürlich und gesund essen und Beschwerden mit Heilpflanzen und pflanzlichen Heilmitteln behandeln. In unserer modernen Welt gehen viele der häufigsten Erkrankungen vor allem darauf zurück, dass wir unsere ursprüngliche Verbindung zur Natur verloren haben. Gesundheit und Krankheit wirken in unserem Körper in faszinierenden Wechselwirkungen mit- und aufeinander und indem wir unsere Verbindung zur Natur nutzen – mithilfe von Heilpflanzen und natürlichen Behandlungsansätzen –, können wir diese Wechselwirkungen positiv beeinflussen: Wir erlangen natürliches Gleichgewicht und schenken unserem Körper Wohlbefinden und Lebenskraft. Pflanzen heilen uns. Die Natur heilt uns.

Egal ob man krank ist, sich absolut gesund fühlt oder nur kleinere Beschwerden hat: Eventuelle Symptome sollte man nicht unterschätzen. Denn das sind Warnsignale unseres Körpers, der uns sagen will, dass etwas nicht stimmt beziehungsweise aus dem Gleichgewicht geraten ist. Zudem geben Symptome Hinweise darauf, was die Ursachen für Beschwerden sein könnten. Mithilfe dieses Buches werden Sie lernen, auf Ihren Körper zu hören. Sie müssen dafür vielleicht manchmal etwas Detektivarbeit leisten, aber das ist es wert, denn je früher man die Warnsignale des Körpers erkennt, desto einfacher ist es, Krankheiten natürlich zu behandeln. Und auch, wenn Sie keine Beschwerden haben: Heilpflanzen und ein ganzheitlicher Gesundheitsansatz stärken den gesamten Körper und lassen uns unser natürliches Gleichgewicht erlangen.

Nach und nach fangen viele Menschen an zu verstehen, dass unsere derzeitigen allopathischen Gesundheitssysteme – sowohl die Behandlungsansätze als auch die Medikamente – uns langfristig oft nur noch kränker (und noch dazu ärmer) machen. Die meisten Gesundheitssysteme sind profitorientiert, das heißt, die Kosten für die Gesundheitsversorgung steigen immer weiter an, was sich aber nicht unbedingt positiv auf unser tatsächliches Wohlbefinden und unsere Gesundheit auswirkt. Viele Ärzte greifen auf ein ganzes Arsenal an Medikamenten zurück, aber durch die Nebenwirkungen dieser harten Drogen (und nichts anderes sind das!) sterben in Europa jährlich mehr als 200 000 Menschen. Und selbst, wenn es nicht so weit kommt, treten fast immer Nebenwirkungen auf. Zudem hört der Körper durch diesen kurzfristigen Ansatz – die reine Behandlung von Symptomen – einfach nicht auf, um Hilfe zu rufen, und es können teilweise sogar neue Beschwerden dazukommen, das ist dann so etwas wie ein Backup-Alarm. Auch wenn Sie jeden Tag Tabletten schlucken, muss das also nicht heißen, dass Sie wirklich gesund sind!

Hier kommen die Pflanzenheilkunde und natürliche Heilmittel ins Spiel.

Natürliche Behandlungsansätze sind günstiger, sicherer, besser für die Selbstbehandlung geeignet und ganzheitlicher als die konventionelle Medizin. Und sie haben eine Vielzahl von *positiven* Nebenwirkungen. Dazu kann eine Heilpflanze hunderte Wirkstoffe enthalten, die in Synergie zusammenwirken und so für eine Vielzahl von Beschwerden geeignet sind. So verbessert etwa Weißdorn, der meist zur Unterstützung des Blutdrucks eingenommen wird, die geistige Klarheit, schenkt uns Energie und hebt die Stimmung.

Es ist faszinierend, wie natürliche Heilmittel und Heilpflanzen wirken. Sie enthalten keine isolierten Wirkstoffe, sondern sorgen dafür, dass der Körper sich selbst heilt und wieder zu seinem natürlichen Gleichgewicht zurückfindet. Mönchspfeffer, eine reproduktive Heilpflanze, *enthält* etwa nicht wirklich Progesteron, sondern regt das Gehirn und die Eierstöcke an, langfristig mehr von diesem Hormon zu produzieren. Und Heilpflanzen, die positiv auf das Immunsystem wirken, sind nicht mit Antibiotika vergleichbar, sondern stärken die natürliche Immunabwehr, sodass die weißen Blutkörperchen Krankheiten effizienter bekämpfen können. Dazu haben viele Heilpflanzen eine *modulierende* Wirkung, das heißt, sie wirken in zwei Richtungen: Nach Bedarf hemmt *oder* unterstützt Tragant die Immunantwort, Taigawurzel steigert *oder* senkt den Blutdruck und Indisches Basilikum und andere adaptogene Heilpflanzen hemmen die Produktion von Stresshormonen wie Cortisol *oder* regen sie an. Praktisch, oder?

Heilpflanzen sind nicht mit konventionellen Medikamenten vergleichbar – sie wirken vielmehr unterstützend und helfen dem Körper dabei, wieder in natürliche Gesundheitsmuster zurückzufinden. Deshalb enthält dieses Buch auch keine Liste mit Heilpflanzen von A bis Z zusammen mit simplen Behandlungsanweisungen, sondern Sie werden *lernen*, *zu verstehen*, was Ihr Körper Ihnen sagen will, wenn Beschwerden auftreten, und was er braucht, um wieder gesund zu werden. Sie werden verstehen, *wie* Heilpflanzen wirken, sodass Sie genau die Pflanzen und natürlichen Heilmittel verwenden und kombinieren können, die *Ihren* Körper wieder ins Gleichgewicht bringen.

## Wie Sie dieses Buch verwenden

Im Folgenden beschäftigen wir uns mit den Ursachen von Krankheiten und häufigen Beschwerden sowie mit den geeigneten Heilpflanzen und Behandlungsansätzen. Zuerst ist es dazu wichtig, die Grundbedürfnisse des Körpers zu kennen. Sind diese nicht befriedigt, ist es für den Körper unmöglich, wieder zu seinem natürlichen Gleichgewicht zu finden. Sind sie hingegen befriedigt, verschwinden viele Symptome und Krankheiten ganz von selbst. Eine vollwertige und gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, das richtige Verhalten bei Stress und regelmäßige Bewegung sind die Säulen körperlicher und geistiger Gesundheit. Das alles geht aber nicht von heute auf morgen – gehen Sie Veränderungen langsam an und konzentrieren Sie sich auf jene Bereiche, die Sie und Ihren Körper am meisten beeinflussen.

Die Steigerung der Lebenskraft und das Erlangen eines gesunden Lebensstils sind eine lebenslange Reise. Heilpflanzen und pflanzliche Heilmittel unterstützen uns auf dieser Reise, indem sie dem Körper helfen, wieder in gesunde Muster zurückzufinden. Aber Pflanzenheilkunde ist mehr als die Behandlung mit Heilpflanzen. Jeder Pflanzenheilkundler wird bestätigen: Heilpflanzen wirken am *besten*, wenn man sie mit einem gesunden Lebensstil und der richtigen Ernährung kombiniert. In den Kapiteln zu den verschiedenen Körpersystemen finden Sie daher, abgesehen von Informationen zu geeigneten Heilpflanzen für die Behandlung unterschiedlicher Beschwerden, auch Hinweise und Empfehlungen zur richtigen Ernährung sowie Tipps im Hinblick auf einen gesunden Lebensstil.

Außerdem finden Sie in diesem Buch zahlreiche Informationen zu den verschiedenen Körpersystemen und häufigen Krankheitsmustern. Die Körpersysteme, die zuerst behandelt werden, haben den größten Einfluss auf die meisten Menschen: das Nerven- und das endokrine System (Stress, Schlaf, Stimmung), die Verdauung und die Entgiftung. Diese Körpersysteme beeinflussen *alles* andere – sind sie im Gleichgewicht, dann ist es viel leichter, ernsthafte Beschwerden gezielt zu behandeln.



In der Pflanzenheilkunde identifiziert man Krankheitsmuster und versucht, diese mit Heilpflanzen und natürlichen Behandlungsansätzen zu beheben. Viele Menschen leiden unter einer trägen Verdauung, erhöhten Cholesterinwerten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Schmerzen, Diabetes und Hautproblemen. Meist hängt das mit der falschen Ernährung, zu wenig Bewegung und zu viel Hitze im Körper zusammen. Kühlende, verdauungsanregende, entgiftende und entzündungshemmende Heilpflanzen wie Artischocke, Kurkuma, Löwenzahn und Schisandra können hier Wunder wirken. Bei anderen Krankheitsmustern, die oft mit Unverträglichkeiten zusammenhängen, können Migräne, Allergien, Magenverstimmungen, Ausschläge, Nebenhöhlenentzündungen und Asthma auftreten. Durch eine ganzheitliche Behandlung lassen sich *alle* diese Beschwerden beseitigen.

Und selbst wenn man ernsthafte gesundheitliche Probleme hat und konventionelle Medikamente einnehmen muss, kann ein natürlicher Behandlungsansatz für *mehr* Wohlbefinden sorgen, denn hier gibt es kein Entweder-oder: Fast immer lassen sich Heilpflanzen mit konventionellen Medikamenten kombinieren und sorgen noch dazu dafür, dass weniger Nebenwirkungen auftreten. Wenn Sie Medikamente einnehmen, sprechen Sie sich in jedem Fall mit Ihrem Arzt, Apotheker oder Heilpraktiker ab (auf Seite 15 finden Sie zudem Informationen zu möglichen Wechselwirkungen).

Außerdem finden Sie in diesem Buch Informationen zu den wichtigsten pflanzlichen Wirkstoffen – wie sie wirken, welche Pflanzen sie enthalten und wie man sie einsetzt. Sie werden erfahren, warum nährstoffreiche und adaptogene Heilpflanzen die Grundlage für fast jede Behandlung darstellen, warum schleimbildende und adstringierende Heilpflanzen beschädigtes Gewebe heilen und wie Antioxidanzien altersbedingte Beschwerden lindern können. Obwohl Heilpflanzen auf unterschiedlichste Art und Weise auf den Körper wirken, ist es wichtig, sich mit diesen grundlegenden Wirkstoffen zu beschäftigen – sie werden Ihnen im ganzen Buch immer wieder begegnen, da sie eine unglaublich positive Wirkung auf alle Körpersysteme haben.

## Die Grundprinzipien der Pflanzenheilkunde

Auch wenn es möglich ist, Heilpflanzen allopathisch zu verwenden – also Heilpflanze X bei Krankheit Y –, wirken sie im Rahmen eines ganzheitlichen Ansatzes besser. Aufgrund folgender Grundprinzipien unterscheidet sich die Pflanzenheilkunde von der konventionellen Medizin.

- ▶ Die Natur heilt auf viele verschiedene Arten.
- ▶ Der sicherste, sanfteste und doch wirksamste Ansatz steht im Vordergrund.
- ▶ Um die besten Ergebnisse zu erzielen, wird ein ganzheitlicher Ansatz aus Heilpflanzen, richtiger Ernährung und gesundem Lebensstil verfolgt.
- ▶ Beschwerden werden bei der Wurzel gepackt: den zugrunde liegenden Krankheitsmustern.
- ▶ Behandelt wird die ganze Person, nicht nur eine Krankheit oder bestimmte Symptome.
- ▶ Der Körper wird bei der Selbstheilung unterstützt.
- ▶ Man lernt und entwickelt sich weiter.
- ▶ Man lernt seine Grenzen kennen und holt sich Hilfe, wenn es nötig ist.
- ▶ Ein Gesundheitsteam unterstützt Sie (Seite 12).

## PFLANZENSTECKBRIEFE

Jeder Pflanzensteckbrief in diesem Buch enthält Informationen zur Verfügbarkeit der jeweiligen Pflanze, also ob sie im eigenen Garten angebaut oder wild gesammelt werden kann beziehungsweise, ob sie im Handel erhältlich ist, sowie dazu, wie einfach oder schwierig das jeweils ist:

- G** geeignet für den Anbau im eigenen Garten
- W** am besten wild sammeln
- H** im Handel erhältlich
- + einfach anzubauen/zu finden
- schwieriger anzubauen/zu finden

## WER GEHÖRT IN IHR GESUNDHEITSTEAM?

**DIE PFLANZENHEILKUNDE BEFÄHIGT UNS** dazu, selbst für unser persönliches Wohlbefinden zu sorgen. Aber man braucht auch ein paar Experten – ein Gesundheitsteam, das einem helfend zur Seite steht, wenn man an seine Grenzen kommt, was Wissen und Selbstbehandlung angeht. Manchmal ist es nämlich gar nicht so einfach, einen Schritt zurückzugehen und das große Ganze zu betrachten, und manche Behandlungen kann man nicht selbst durchführen. Im Folgenden finden Sie eine Übersicht über eine Reihe von Experten, die Teil Ihres Gesundheitsteams sein sollten. Ich empfehle Ihnen, zumindest einen Arzt oder Heilpraktiker an Bord zu holen. Denken Sie dabei daran, dass Sie der Kunde sind – und der Kunde ist König! Suchen Sie sich also jemand anderen, wenn Sie einen Experten nicht mögen, er Ihnen nicht zuhört oder sich gegen eine ganzheitliche Behandlung ausspricht oder wenn die gewünschten Ergebnisse nicht eintreten. Fragen Sie im Bekanntenkreis nach Empfehlungen und vereinbaren Sie zunächst immer einen Termin zum Kennenlernen.

### Ihr Arzt

Ärzte können diagnostische Untersuchungen vornehmen, Medikamente verschreiben und wenn notwendig Operationen durchführen. Leider sind viele Ärzte alternativen Heilmitteln und der Behandlung mit Heilpflanzen gegenüber skeptisch eingestellt und die meisten haben keine Ausbildung in Pflanzenheilkunde. Es gibt aber immer mehr Ärzte, die sich mit diesen Themen beschäftigen, und viele respektieren die Entscheidungen ihrer Patienten für natürliche Heilmittel. Aber die moderne Medizin kann auch ein mächtiger Verbündeter sein und manchmal bietet sie die geeigneten Ansätze für die Behandlung von Beschwerden. Wichtig ist, dass Sie Ihrem Arzt vertrauen: Er sollte Ihnen zuhören, Ihre Fragen beantworten und Ihre Entscheidungen respektieren.

### Ihr Heilpraktiker

Wie Ärzte durchlaufen Heilpraktiker eine umfassende medizinische Ausbildung, können diagnostische Untersuchungen vornehmen, Medikamente verschreiben und unterschiedliche Behandlungen durchführen. Heilpraktiker bevorzugen meist einen ganzheitlichen Ansatz, bei dem auch Heilpflanzen, die richtige Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel und homöopathische Präparate eine Rolle spielen. Je nach Versicherung werden die Behandlungen durch einen Heilpraktiker übernommen. Heilpraktiker können zwar viele Behandlungen durchführen und nehmen sich zudem meist mehr Zeit als beispielsweise Hausärzte, jedoch wird die Behandlung nicht immer von der Versicherung übernommen, es kann also etwas kostspieliger sein, einen Heilpraktiker aufzusuchen. Wenden Sie sich am besten an einen staatlich geprüften Heilpraktiker (diese finden Sie etwa hier: <http://www.heilpraktiker-verzeichnis.com/>).