

Kukolnik A.O.
«GRÜNE» MEDIZIN
Wissenschaftliche Betreuerin Dozentin Scharanda G.I.
Lehrstuhl für Fremdsprachen
Belarussische Staatliche Medizinische Universität, Minsk

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass aktuell 80 % der Weltpopulation die Pflanzenheilkunde für einige Bereiche der grundlegenden medizinischen Betreuung einsetzt. «Grüne» Medizin gilt als wirksam und gut verträglich. Die Wissenschaftler sind einig, dass pflanzliche Arzneimittel weniger Nebenwirkungen aufweisen als synthetische. Gelegentlich kann es auch sinnvoll sein, Pflanzenarzneien ergänzend zu einem synthetischen Medikament einzunehmen.

Durch phytochemische und pharmakologische Untersuchungen konnte die chemische Struktur vieler Inhaltsstoffe aufgeklärt werden. Es lassen sich dabei verschiedene Gruppen zusammenfassen: Ätherische Öle, Alkaloide, Glykoside, Anthracenderivate, Bitterstoffe, Polysaccharide (Schleimstoffe), anorganische Stoffe, Hormone und hormonartige Stoffe, Vitamine.

Bei der Behandlung mancher Erkrankungen sind pflanzliche Arzneimittel aufgrund ihres günstigen Verhältnisses von Wirkung und Nebenwirkungen das Mittel der ersten Wahl.

Auf dem 1. Platz der am häufigsten genutzten pflanzlichen Präparate liegen Mittel gegen Husten und Erkältung: Holunder, Linde, Schlüsselblume, Huflattich, Tanne, Hagebutte, Spitzwegerich, Knoblauch.

Heilpflanzen für Durchblutung und Herz: Knoblauch, Mädesüß, Löwenzahn, Schachtelhalm, Weidenrinde, rotes Weinlaub.

Heilpflanzen bei Schlafstörungen: Baldrian, Hopfen, Melisse, Lavendel, Passionsblume, Johanniskraut.

Heilpflanzen gegen Verdauungsbeschwerden: Artischocke, Gelber, Kamille, Kümmel, Anis, Heidelbeere, Sennesblätter, Pfefferminze, Gelbwurz.

Heilpflanzen gegen Hautprobleme: Aloe Vera, Kamille, Kletterwurzel, Brennnesseln, Wermut, Schafgarbe.

Natürlich gibt es keine Wunderkräuter. Doch die Natur bietet viele Mittel, die uns gesund und länger fit halten können.