



Kräutermedizin

Phytotherapie

Die Heilkraft der Kräuter ist seit Jahrhunderten bzw. Jahrtausenden bekannt. In unserer europäischen Welt haben wir viel Wissen um die Heilkraft der Kräuter verloren, da die Hexen verbrannt wurden und das Papier verrottete oder verbrannte. In der Traditionellen Chinesische Medizin (TCM) wird Kräuterheilkunde sehr geschätzt. Dort werden Kräuter in der Regel kombiniert, um ihre Wirkung zu verstärken. Die TCM spricht von einer Harmonie oder Sinfonie einer Rezeptur. Die Trad. Chinesische Arzneitherapie (TCA) bezieht auch Mineralien oder tierische Bestandteile mit ein - ähnlich wie in der Homöopathie.

Jede Kräuterheilkunde kann sehr wirksam sein, wenn man die richtigen Kräuter, die richtigen Anteile von Pflanzen, die passenden Dosierungen und die optimale Qualität oder Darreichungsform wählt. Daher: soll etwas wirksam sein, sollte man sich individuell beraten lassen. Je individueller eine Therapie auf einen Menschen zugeschnitten wird, umso stärker wirksam ist diese und umso größer werden die Veränderungen und Erfolge sein.

Kräuter sollten immer auf der Basis einer individuellen Diagnose (die sich häufig von der schulmedizinischen Diagnose unterscheidet) verordnet werden. Grundsätzlich gibt es Möglichkeiten den Körper oder die Gebärmutter mit Hilfe von Kräutern zu reinigen oder die Zyklusphasen zu unterstützen um beispielsweise den Eisprung auszulösen oder die Länge und Temperatur in der 2. Hälfte zu stärken. Die wirksamen Kräuter der TCM sind apothekenpflichtig. Nur in Apotheken erhält man eine sichere Arzneiqualität, und Kräuter ohne belastende Rückstände. Nicht alle Kräuter sind ungefährlich oder nebenwirkungsfrei. Besonders bedacht sollte man daher in der Kinderwunschzeit bzw. in der Schwangerschaft sein.

In der Phytotherapie gibt es verschiedene Ausbildungsangebote. In der Regel sind es mindestens 2-jährige Weiterbildungen, die man neben der Schulmedizin oder der Grundausbildung als Heilpraktiker absolviert. Zur TCA gibt es ein [Video](#).

