

Ursel Bühring

Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde

Leseprobe

[Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde](#)

von [Ursel Bühring](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b10169>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Geleitwort

Das Heilpflanzenbuch von Ursel Bühring erscheint genau zum richtigen Zeitpunkt. Denn trotz einer uralten Heilpflanzen­tradition (über 60000 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 Arzneipflanzenzubereitungen 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 Besonderheit 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 deren Büchern aber leider die tägliche Praxis häufig außen vor gelassen wird.

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

Die esoterische Pflanzenliteratur ist gut gemeint, aber für die Praxis zum größten Teil unbrauchbar: Magisches und Okkultes, Wundermittel aus fernen Ländern, Altes und Obskures sonderzahl klingt zwar durchaus interessant, doch damit arbeiten kann man nicht, und schon gar nicht ein Praxis-schild 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 2. Auflage

Inzwischen halten Sie die 2. Auflage in Händen und profitieren davon, dass das Buch zwischenzeitlich vielfachst in Gebrauch war. Fehlerleufchen konnten (hoffentlich weitgehendst!) beseitigt, was fehlte, eingefügt, und was zu viel war, gestrichen werden. Da Wissenschaft und Medizin wie die Natur einem steten Wandel unterzogen sind, gab es viele Änderungen – aber auch Bereicherungen.

An dieser Stelle möchte ich all den vielen Menschen, die dieser neuen Auflage zu einer weiteren „Blüte“ verholfen haben, ganz herzlich danken, vor allem meinen beiden Dozentinnen, Helga Ell-Beiser und Michaela Girsch, den Teilnehmerinnen

und Teilnehmern meiner Schule sowie Ulrike Marquardt vom Sonntag Verlag und meiner Lektorin Sonja Hinte.

Ganz herzlich danken möchte ich auch Frau Dr. Conwitha Lapke für das Überarbeiten des Wirkstoff-Kapitels; sie ist nicht nur Biochemikerin mit kompetentem Fachwissen, sie besitzt auch beim Unterrichten eine herrlich erfrischende Art, komplizierte Sachverhalte gut verständlich und humorvoll (ja, das ist auch bei „Chemie“ möglich!) darzustellen.

Freiburg, im Oktober 2008

Ursel Bühring

Vorwort zur 1. Auflage

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 erkrankt, dass die Ärzte der Uniklinik sie schließlich aufgegeben haben. 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 integriert 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, 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 nach sich ziehen würde. Statt dem zaghaften Öffnen einer „Knospe“ durfte ich von Anfang an eine volle „Blüte“ erleben: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer strömen bis heute aus Deutschland, der Schweiz, Frankreich, Luxemburg, Belgien, Italien und Österreich, und es gibt für alle Kurse Wartelisten. Dass meine Schule so eine positive Resonanz erfährt, beglückt mich bis heute.

Pflanzen brauchen zum Gedeihen ein ordentliches, reichhaltiges Wurzelwerk. Die Wurzeln meiner Schule 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 Begleitskript 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, und 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. 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 „Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde“ wendet sich an alle interessierten Angehörigen aus Heil- und Pflegeberufen, an 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 bei einer (biologisch arbeitenden) Heilpflanzen-gärtnerei 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.

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

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

bei meinen Co-Dozentinnen und Mitarbeiterinnen Helga Ell-Beiser und Michaela Girsch für den wertvollen inhaltlichen Austausch, bei meiner Mitarbeiterin Marion Oerding für die kompetente sprachliche Mitgestaltung, bei Dr. Häringer und Josef Karl für die motivierende fachliche Beratung, bei Rudi Beiser (La Luna Kräutermanufaktur) für den Erfahrungsaustausch zum Thema Sammeln und Trocknen, bei meinem Sohn Christian für die geduldige, liebevolle Unterstützung im technischen Bereich und schließlich bei Stephanie Schneider, die die botanischen Namen nach Fehlerleutefeln durchsuchte, und bei meinen Lektorinnen Silvia Mensing und Angelika Hein für ihr feines und stilsicheres Gespür.

Freiburg, im Sommer 2004

Ursel Bühring



Ursel Bühring

[Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde](#)

Grundlagen, Anwendung, Therapie

736 Seiten, geb.
erschienen 2011



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de