

Im Gespräch

„Menschen, die Pflanzen kennen und lieben, finden Freunde auf der ganzen Welt.“

Ursel Bühring ist eine der bekanntesten Fachfrauen für Pflanzenheilkunde in Deutschland. Ihre Bücher sind Bestseller und zu ihren Vorträgen und Workshops für medizinische Experten und Laien kommen die Teilnehmer von nah und fern. Im Interview mit den Redakteuren der DHZ schildert Ursel Bühring u. a., was Heilpflanzen für sie bedeuten, welche Pflanzen sie besonders schätzt und worauf sie bei der Ausbildung an ihrer Schule wert legt.

Frau Bühring, Pflanzen statt Pillen: Hat Sie diese Devise vor vielen Jahren zur Phytotherapie geführt oder gibt es noch eine andere Triebfeder für diese intensive Beschäftigung mit den Pflanzen?

Ich glaube, der eigentliche Samen wurde in meiner Familie gelegt. Die Freude an Pflanzen in jeglicher Form, ob als Nahrung, als Wunderwerke der Natur, als etwas also, das man beobachten und bestaunen kann – mit all dem bin ich in meiner Familie aufgewachsen. Das führte dazu, dass ich wie selbstverständlich mit der Natur umging und meine Tees, Tinkturen, Salben und vor allem auch mein Wildgemüse selbst gesammelt, zubereitet, angewendet und genossen habe – und das auch heute noch tue.

Hinzu kamen medizinische Prägungen. Ich habe als Krankenschwester auf einer Station für Infektiologie, in der Dialyseabteilung und als Stationsschwester im Herzzentrum gearbeitet. Doch erst, als ich persönlich miterleben durfte, wie verlässlich und erstaunlich Pflanzen tatsächlich wirken, ist der Groschen endgültig gefal-



Abb. 1 Die Ringelblume gehört zu Ursel Bührings Lieblingspflanzen. Sie ist auch in ihrem Logo enthalten. Foto: © privat

len und ich beschloss, dass ich den Heilpflanzen meine Zukunft widmen möchte. Das war zeitgleich mit dem Beginn meiner Heilpraktikerausbildung 1982.

Haben Sie sich auf bestimmte Pflanzen spezialisiert? Wie stehen Sie dazu, Pflanzen aus fernen Ländern bei uns einzusetzen?

Überall auf der Welt gibt es Heilpflanzen, deren Bedeutung, Wirkung und Anwendungspraxis mit den Menschen in den jeweiligen Kulturkreisen gewachsen ist. Diese Systeme lassen sich genauso wenig und einfach verpflanzen wie die Pflanzen selbst. Ich glaube, dass es wirklich so eingerichtet ist, dass dort, wo die Menschen

wohnen, auch ihre Heilmittel gedeihen. Diese enorme Fülle an heilsamen Pflanzen gilt es zuerst zu nutzen. Doch die Zeiten ändern sich, die Lebensumstände ebenso, und im Zeitalter der Globalisierung besuchen uns Pflanzen aus anderen Erdteilen als Globetrotter. Viele Pflanzen sind bei uns seit Jahrhunderten schon gut eingebürgert. Wir nehmen gar nicht mehr wahr, dass sie, wie die Kapuzinerkresse oder der Kürbis, bei uns ursprünglich nicht heimisch waren. Ich empfinde es als Bereicherung, wenn wir am Schatz anderer Länder teilhaben können – aber stets ausgesucht und gut begründet und nie zum Schaden anderer! Biopiraterie, Ausrottung oder Patente auf Pflanzen lehne ich ab! Wie segensreich



Abb. 2 Der Sanddorn als echter „Global-Player“. Foto: © privat

sind aber z. B. Adaptogene wie Ginseng oder Taigawurzel oder die Echinacea aus Nordamerika. Wovon ich gar nichts halte sind Modepflanzen, die auf einmal aufkommen und die Welt retten sollen, deren Anpreiser und Verkäufer sich jedoch v. a. eine Rettung ihres Kontos erhoffen. Und: Ohne genaues Überprüfen sollte man auch nicht einfach generell alle „Wirkungen“ von Pflanzen aus z. B. Asien oder Südamerika auf Mitteleuropa übertragen.

Gibt es eine Pflanzenart, die Sie ganz besonders faszinierend finden? Bitte erzählen Sie uns, was Sie an Ihrer Lieblingsarzneipflanze besonders schätzen!

Da ist zum einen die Ringelblume, sie hat auch Einzug in mein Logo gehalten. Ihre wunderschöne Blüte erhellt mit ihrem Goldgelb die Stimmung und heilt mit Farbe und Duft – „Safranrose“. Sie vermittelt Wärme, Weichheit, etwas Erfreuliches. Sie verströmt sich einfach und ist Inbegriff eines Pflanzengeschenks. Das ist schon daran sichtbar, wie sie gedeiht: einfach, komplikationslos, vielseitig. Und so heilt sie auch. Mild und hoch wirksam, ohne Nebenwirkungen. Ringelblumenblüten sind zum Essen und zum Heilen da. Für mich persönlich ist die Ringelblume auch ein gutes Beispiel eines hochwirksamen Stoffgemischs, ein weiterer, wichtiger Fakt bei der Anwendung phytotherapeutischer Maßnahmen. Man sollte die Ringelblume viel mehr nutzen. Ich glaube, sie kann noch weitaus mehr. Vielleicht weiß man es in 100 Jahren?

Dann ist zum anderen der Sanddorn eine meiner Lieblingspflanzen. Eine äußer-

lich eher karge Pflanze, dornig zudem, mit unscheinbaren Blüten. Aber die Früchte haben es in sich! Sanddorn ist eine alte Pflanze und aufgrund ihrer großen ökologischen Standortbreite in vielen Kulturkreisen zu Hause. Als Pionierpflanze bereitet sie den Boden für weiteres Leben vor. Dabei produziert sie auch unter unmenschlichen Bedingungen gerade jene Wirkstoffe, die den Menschen z. B. als Frost- und Sonnenschutz zugute kommen. Der Sanddorn ist auch Paradebeispiel für einen sinnvollen interkulturellen Austausch über den Einsatz von pflanzlichen Heilmitteln. Er ist fast ein echter Global-Player. Mir imponiert, wie viel wir Mitteleuropäer hier von Kulturen anderer Länder wie Sibirien, China, Russland oder der Mongolei lernen konnten. Dort nutzen die Menschen die korallenroten Früchte seit Urzeiten für weit mehr als „nur“ als Vitamin-C-Droge, wie wir es tun. Sanddorn ist die einzige Obstfrucht, die in ihrem Fruchtsaft fette Öle enthält und damit fettlösliche Vitamine, die sie zu einem einmalig guten Hautpflegemittel machen. Dieses Wissen wurde uns vor wenigen Jahren erst wieder richtig bewusst, durch die Volksheilkunde jener erwähnten Länder. Und doch braucht es, wie schon gesagt, sehr lange, bis eine Pflanze „landen“ kann. Ich erinnere mich an viele Artikel, Radio- und Fernsehauftritte – bis hin zu einem eigenen Sanddornkongress in München –, in denen ich anfangs als eine der wenigen den einheimischen Sanddorn gerühmt hatte. Und doch ist er bis heute in der breiten Bevölkerung eher unbekannt.

Wie erarbeiten Sie Ihre Teerezepturen und welche Wissensquellen nutzen Sie?

Meine Quellen sind zum einen meine Kenntnisse über die Pflanzen selbst, wie sie wirken, welche Inhaltsstoffe sie ausmachen und wie sie schmecken. Hierfür sind neben allgemeinen Quellen auch der kollegiale Austausch und v. a. jahrelange Erfahrung von besonderer Bedeutung. Hinzu kommt das intensive Quellenstudium vieler großer und fantastischer Phytotherapeutinnen und Phytotherapeuten auch früherer Generationen.

Phytotherapeutische Maßnahmen, wie wir sie auch an unserer Heilpflanzenschule lehren, müssen aber immer ganzheitlich erfolgen. Die Compliance spielt eine große

Rolle. Bei einem Heilpflanzentee beginnt sie, indem man die Betroffenen mit ins Boot holt. Patienten müssen genauso wie ich überzeugt davon sein, dass Tees überhaupt wirken und diese spezielle Teemischung insbesondere für sie wirkt. Tees werden von Unwissenden oft belächelt und als zu schwach, als nette Geste ohne Nebenwirkungen, aber leider auch ohne durchgreifende Wirkung empfunden. Wenn Patienten wissen und spüren, dass ich nur Teemischungen einsetze, die ich als individuell sinnvoll erachte, dann sind sie selbst davon überzeugt. Und zwar, weil ich es ihnen zuvor ausführlich erklärt habe. Die kausalen Zusammenhänge müssen transparent sein. Zwingend erforderlich sind auch wichtige Informationen über die jeweils richtige Zubereitung. So werden aus Patienten Tee-Expertinnen- und -Experten, die erkennen, was sie wie und warum machen.

Was betrachten und beobachten Sie in der Pflanzenwelt besonders, wenn Sie Ihre unzähligen Reisen und Exkursionen unternehmen?

Ich bin immer auf der Suche nach neuen Erkenntnissen. Dabei konzentriere ich mich als Erstes auf alles, was sichtbar ist, und manchmal auch auf das, was sich unter der Erde befindet. Eine Zahnwurz z. B.: da wächst in dunkler Erde eine Wurzel, die strahlend weiß geputzten Zähnen ähnelt!

Eine persönliche Liebhaberei von mir sind eindeutig die Blüten. Die fixieren mich und ziehen mich in ihren Bann. Dann muss ich die Lupe holen oder das Makroobjektiv „schärfen“, ganz hinein ins Innere kriechen und staunen. Ich freue mich über das Entfalten der Blüten, erkenne ihre individuellen Besonderheiten und besonders ihre unglaubliche, arteigene Schönheit.

Was mich ebenfalls fasziniert ist, das Pflanzenwachstum zu beobachten. Dabei muss man sich auf das Zeitgefüge der Pflanze einlassen. Mit dem Aussehen ändert sich auch die Zusammensetzung der Wirkstoffe in einzelnen Pflanzenteilen und somit der Geschmack, die Anwendungsmöglichkeiten und Heilkraft. Deshalb ist die Beobachtung von Pflanzen über das Jahr hinweg ein wichtiger Bestandteil unserer Ausbildung und Teil der Abschlussprüfung.

Ethnobotanische Aspekte und Anwendungen bringen ebenfalls neue Erkennt-

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.



Abb. 1 Eine persönliche Liebhabelei von Ursel Bühring sind die Blüten einer Pflanze. Von ihnen fühlt sie sich angezogen und gebannt. Foto: © privat

nisse, auch wenn sie meistens nicht einfach übertragen werden können. Leider fehlt mir häufig die Zeit für ein ausführliches Studium vor Ort, sodass ich dann zu Hause noch nachrecherchiere.

Als ich einem Schamanen der Sequoia-Indianer einmal zeigte, wie wir zu Hause frische Pflanzen direkt zur Wundheilung verwenden, hat er gelacht, denn die Anwendung ähnelte der in seinem Kulturkreis. Er hat mir übersetzen lassen: „Menschen, die Pflanzen kennen und lieben, finden Freunde auf der ganzen Welt.“ So ist es!

Sie bieten an Ihrer Heilpflanzenschule eine umfangreiche Phytotherapie-Ausbildung an. Was ist Ihnen inhaltlich bei der Wissensvermittlung besonders wichtig, welchen Schwerpunkt setzen Sie?

Wir schlagen an unserer Schule den inhaltlichen Bogen von der traditionellen Heilpflanzenkunde zur wissenschaftlich anerkannten Phytotherapie. Im Unterricht zeigt sich das in der intensiven Betrachtung einzelner Pflanzen und deren Bedeutung in der Volks- und Erfahrungsheilkunde (experience-based-medicine) auf der einen Seite und dem Vorstellen der Wirkstoffe und ihrer Anwendungen aufgrund aktueller Forschungsergebnisse auf der anderen (evidence-based-medicine). Für uns ergänzen sich diese beiden scheinbar so weit

voneinander entfernten Betrachtungsansätze und wir fühlen uns in beiden „Lagern“ zu Hause.

Weiterhin sehen wir uns im Dienste einer ganzheitlichen Phytotherapie, wo der einzelne Mensch im Mittelpunkt der Therapie steht und das „Vielstoffgemisch Heilpflanze“ mehr ist als ein Wirkstoffbehälter und nicht reduzierbar auf nur eine Substanz. Wir lehren, individuelle ganzheitliche Therapiekonzepte anzuwenden und verpflichten uns zu einem nachhaltigen Umgang mit Natur und Pflanzen nach dem Motto: Bio-Qualität statt Bio-Piraterie.

Individuelle Hausmischungen stehen bei uns in der Anwendung gleichberechtigt neben dem sinnvollen Einsatz von Phytopharmaka. Zu einer ganzheitlichen Phytotherapie gehört auch ganzheitliches Lernen, d. h. mit allen Sinnen zu lernen. Fast jeder Ausbildungstag beinhaltet auch einen Praxisteil oder Exkursionen.

Unsere Grundausbildung ist grundsätzlich ideologie- und dogmenfrei. Trotzdem erhalten unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer neben fundierten Kenntnissen im Bereich der eigentlichen Phytotherapie zusätzlich auch Einblicke in spezielle Anwendungsmöglichkeiten, z. B. Frauennaturheilkunde, Aromatherapie oder Wickel und Auflagen. Auch verwandte phytotherapeutische Anwendungen, beispielsweise in der Homöopathie oder der anthroposo-

phischen Medizin, werden wertefrei angesprochen. So sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Lage, nach erfolgreichem Abschluss ihre individuellen Interessengebiete selbst zu bestimmen und zu vertiefen. Mit der Ausbildung an unserer Schule haben sie eine Grundlage hierfür erhalten.

Was würden Sie Therapeuten raten, wie man die Phytotherapie besonders gut in der Praxis einbinden kann?

Neben der allgemeinen Prophylaxe sind die klassischen Alltagsbeschwerden und -krankheiten das traditionelle Einsatzgebiet der Pflanzenheilkunde. Einige Bereiche können sogar als Domäne der Phytotherapie bezeichnet werden, wie die Behandlung dyspeptischer Beschwerden, Atemwegserkrankungen, die Prostatahyperplasie oder auch die Frauenheilkunde. Besonders wichtig ist auch die Kinder- naturheilkunde. Aber auch bei der Begleitung notwendiger schulmedizinischer Anwendungen können phytotherapeutische Ansätze nach Abstimmung mit den behandelten Ärzten sehr hilfreich sein.

Da die Phytotherapie zu den klassischen Naturheilverfahren in Europa zählt, sollte sie auch fester Bestandteil ganzheitlicher Therapiekonzepte sein. Hervorragende Phytopharmaka, deren pharmazeutische Qualität und therapeutische Wirksamkeit als gesichert gelten und die in wissenschaftlichen Untersuchungen dokumentiert sind, gibt es zur Genüge. Darüber hinaus bindet das individuell erstellte Tee-rezept Patienten an die Praxis und schafft Vertrauen. Auch Wickel und Auflagen gehören hierzu.

Besonders wichtig in der Phytotherapie ist es, wie ich als Therapeut hinter meinen Therapieangeboten stehe. Kommen pflanzliche Mittel und Anwendungen nur symptombezogen zum Einsatz oder steht ein fundiertes, individuelles und ganzheitliches Konzept dahinter? Und kann ich glaubhaft vermitteln, dass ich nicht nur Präparate, sondern auch deren pflanzliche Inhalte, Wirkungen und Anwendungsmöglichkeiten kenne?

Seit sehr vielen Jahren beschäftigen Sie sich mit der Phytotherapie. Beobachten Sie bestimmte Trends der Phytotherapie innerhalb der Naturheilkunde?

Zu beobachten ist sicher ein generell zunehmendes Interesse an der Phytotherapie, besonders auch in der Kinderheilkunde. Patienten fragen vermehrt und gezielt ihren Arzt danach oder kontaktieren auf der Suche nach natürlichen Heilmitteln bewusst Heilpraktiker. Aber auch Menschen, die nicht krank sind, darunter zunehmend junge, suchen unsere Schule auf, um für ihre eigene Gesundheit bewusst Verantwortung zu übernehmen. Darauf weist auch die Umsatzentwicklung und zunehmende Akzeptanz von Phytopharmaka in Europa hin.

Innerhalb der Phytotherapie beobachte ich seit einigen Jahren auch die Abkehr von der Suche nach einem einzelnen, für die Wirkung verantwortlichen Inhaltsstoff einer Pflanze und die Hinwendung zur Erkenntnis, dass Pflanzen als Vielstoffgemische eben nur in ihrer Gesamtheit wirken. Heilpflanzen und aus ihnen hergestellte Medikamente enthalten immer eine ganze Reihe verschiedener Stoffe, die sich in ihrer Wirkung ergänzen, durch das Zusammenspiel ihrer Wirkstoffe ihre Wirksamkeit erhöhen oder ihre Verträglichkeit verbessern.

Ein anderer Trend, der zu beobachten ist, ist das Interesse an der Heilpflanze selbst, als „Pflanzenpersönlichkeit“ mit eigener Geschichte und eigenem Wesen.

Was wünschen Sie sich persönlich zum Erhalt und zur Förderung der Phytotherapie?

Es ist an der Zeit, dass die für unser Gesundheitswesen Verantwortlichen einsehen, dass die Anwendung der Phytotherapie in vielen Bereichen der Schulmedizin ebenbürtig ist.

Gerade in der derzeitigen Diskussion um die Kosten unseres Gesundheitswesens sollte man erkennen, dass phytotherapeutische Maßnahmen z. B. im Bereich der Prophylaxe eindeutig auch zur Kostenoptimierung beitragen können.

Der Ausbau der Erstattungsfähigkeit von wissenschaftlich fundierten Präparaten und deren Anwendungen, wie sie derzeit auch in der Schweiz diskutiert wird, sollte ernsthaft in Erwägung gezogen werden. Wissenschaftlich untersuchte Pflanzenextrakte und daraus hergestellte Arzneimittel müssen heute die gleichen Anforderungen an Qualität, Wirksamkeit und Unbedenklichkeit erfüllen wie chemisch-synthetische Arzneimittel. Im Bereich der Phytotherapie wurden Hunderte von randomisierten klinischen Studien durchgeführt, die einen evidenten Nachweis über den Nutzen der untersuchten Pflanzenextrakte erbracht haben. So sind im deutschsprachigen Raum sehr viele hervorragende Phytopharmaka entstanden. Warum werden sie bei der Erstattung nicht ebenfalls gleich behandelt?

Eine Übernahme der Kosten durch alle Krankenkassen würde zudem viel mehr Menschen den Zugang zu einer natürlichen und nebenwirkungsarmen Therapie ermöglichen, nicht nur den Privilegierten. Die natürlichste Ressource der Medizin muss für alle verfügbar sein.

Erstrebenswert finde ich auch, die Phytotherapie vermehrt ins Medizinstudium und in die Heilpraktikerausbildung einzubinden. Wissen fördert die Akzeptanz!

Nicht zu vergessen sind aber auch die Heilpflanzenkenntnisse für jedermann wie früher, angefangen in Kindergärten und

Schulen. Was selbstverständlich ist, muss nicht mühsam erklärt werden. Aufgeklärte Patienten haben die Möglichkeit, sich verstärkt um ihre eigene Gesundheit zu kümmern. Die immer wieder viel beschworene Eigenverantwortung würde somit maßgeblich unterstützt. In diesem Zusammenhang freut es mich besonders, dass zahlreiche Absolventen der Freiburger Heilpflanzenschule nach erfolgreichem Abschluss schon heute dazu beitragen.

Liebe Frau Bühring, wir danken Ihnen für das interessante Gespräch!

Dieser Artikel ist online zu finden unter:
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0030-1264961>