Vorwort zur 3. Auflage

Das Bedürfnis von Patientinnen und Patienten, ihre Krankheit mit naturheilkundlichen Mitteln zu behandeln, ist insbesondere in deutschsprachigen Ländern weiterhin sehr stark. Einen besonders hohen Stellenwert hat hierbei seit jeher die Phytotherapie. Seit den Anfängen der Medizin werden Pflanzen für therapeutische Zwecke eingesetzt. So ist über die Zeiten ein großes Erfahrungswissen entstanden, das in den letzten Jahrzehnten durch klinische und präklinische Forschung überprüft und erweitert wurde. Aufgrund positiver Ergebnisse dieser Forschungen sind Phytotherapeutika inzwischen in mehreren offiziellen Behandlungsleitlinien verankert, so z. B. bei Depression, Reizdarmsyndrom, Bronchitis oder chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen.

Es ist ein Anliegen dieses Buches, den aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstand wiederzugeben, ohne dabei die traditionellen, erfahrungsheilkundlichen Hintergründe und altes Wissen zu vernachlässigen. Um den Leserinnen und Lesern transparent zu machen, worauf die einzelnen Therapieempfehlungen beruhen, wird jeweils angegeben, ob diese durch Studien belegt sind oder/und auf Erfahrung basieren.

Das Buch richtet sich primär an Ärztinnen und Ärzte, Heilpraktiker und Heilpraktikerinnen sowie Therapierende, die sich für Phytotherapie interessieren und Informationen zur raschen Anwendbarkeit in der Praxis suchen. Aber auch interessierte Laien werden eine Fülle von Rezepten für die Selbstbehandlung finden, die natürlich bei ernsthaften Erkrankungen nur in Absprache mit dem Arzt, der Ärztin erfolgen soll. Dazu dient in diesem Buch eine Vielzahl von schnell erfassbaren, praktikablen Mind-Maps, in denen man die gesuchten Informationen schnell findet – auch ohne dass man das Buch als Ganzes gelesen haben muss. Die Mind-Maps sind als bildhafte Darstellung ein hervorragendes Werkzeug, um schnell von einem Krankheitssymptom auf die entsprechende Heilpflanze zu stoßen. Die visuelle Verknüpfung ist rasch zu erfassen, man kann sie sich sehr gut merken, d. h., sie bleibt auch auf Dauer im Gedächtnis.

Aus Platzgründen finden sich in diesem Buch keine Angaben über das Sammeln, Aufbewahren oder die Grundlagen für die Zubereitung von Heilpflanzen. Hierzu sei auf die einschlägige Literatur im Anhang verwiesen. Auch auf die jeweiligen Krankheitsbilder kann aus Platzgründen nicht näher eingegangen werden.

Das Buch ist ganz bewusst praxisnah geschrieben. Es soll dazu dienen, den Krankheitssymptomen, der Diagnose und der Konstitution der Patientin bzw. des Patienten entsprechend schnell eine effektive Therapie erstellen zu können.

Seit der 2. Auflage des Buches 2019 hat die Forschung wiederum zahlreiche neue Erkenntnisse zu Heilpflanzen geliefert, die in diese vollständig überarbeitete Auflage eingeflossen sind. Die Zahl der als Arzneimittel registrierten Phytotherapeutika hat leider deutlich abgenommen; dafür nimmt die Zahl der als Nahrungsergänzungsmittel (NEM) deklarierten Phytotherapeutika zu. Viele Phytotherapeutika werden nur noch als Nahrungsergänzungsmittel über das Internet oder spezialisierte Händler angeboten. Dies liegt vor allem an der Überregulierung im Arzneimittelgesetz in Deutschland und Europa, die für die Durchführung von klinischen Studien mit Arzneimitteln, wozu auch die Phytotherapeutika zählen, extrem hohe Hürden bedeutet. Für generell niedrigpreisige Arzneimittel wie die Phytopharmaka, die sich zudem kaum patentieren lassen, sind die administrativen und finanziellen Hürden zu hoch. Die Bezugsquellen für Tinkturen oder spezielle Extrakte wurden deshalb in die Angaben aufgenommen. Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, dass Sie viel Freude und Erfolg mit diesem Buch haben.

Freiburg, im Spätherbst 2026 *Prof. Dr. Roman Huber*

aus: Huber, Mind-Maps Phytotherapie (ISBN 9783132462618) © 2026 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart • New York