

„Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen“, wusste schon Paracelsus, doch auf die Dosierung kommt es an

# Die Kräuter-Stube des Othmar Kohlweg



Von Evelyn Kleeberg

Naturkräuter, auch Heilpflanzen genannt, waren früher fast die einzigen Heilmittel, die man kannte. In sogenannten Kräuterbüchern, von Generation zu Generation weitergereicht, von Arzt-Botanikern der Antike, des alten Ägypten und Mönchen mittelalterlicher Klöster erarbeitet, fanden sich die Erkenntnisse. Schon die Menschen der Jungsteinzeit vor über 10 000 Jahren statteten die Gräber ihrer Toten mit umfangreichen Gaben für das Jenseits aus. Darunter auch Samen und Kräuter, die den Lebenden zu Heilzwecken dienten. Erste schriftliche Zeugnisse über die An-

wendung von Arzneipflanzen wurden Ende des dritten Jahrtausends vor Christus in den Ruinen von Nippur, Mesopotamien (heutiger Irak) gefunden und gel-



Kohlweg-Stützpunkt: Hotel Hochschober.

ten als älteste Abhandlung. Ob Hippokrates, Aristoteles, Hildegard von Bingen oder Paracelsus, sie alle begründeten das Wissen um die Heilkraft der Kräuter. Was vor Jahrhunderten praktiziert wurde, findet wieder mehr Beachtung.

Die heutige Medizin setzt täglich Heilpflanzen in verschiedenster Form mit Erfolg ein. Ob als Tee, Tinktur, Extrakt oder als Einzelwirkstoffe in Cremes, Gels und Pasten, Wirkstoffe pflanzlichen Ursprungs sind Inhaltsstoffe vieler wirksamer Medikamente. Heilpflanzen sind häufig auch als aromatische Gewürze zu verwenden, da deren Inhaltsstoffe der Verdauung und der Aufbereitung der Nahrung dienlich sind. Sie können heilen,