

Vorwort

Vor genau 10 Jahren erschien die 1. Auflage dieses großen *Praxis-Lehrbuchs Heilpflanzenkunde*. Damals stellte ich dem Buch folgende Worte voran:

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 Unter-

richtsskript, 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 Heilpflanzenkunde* wendet sich **an alle interessierten Angehörigen aus Heil- und Pflegeberufen**, an Medizinstudenten und 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 Inte-

resse 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) Heilpflanzengärtnerei 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.

Soweit mein Vorwort von 2004.

Nachdem **2008** eine **2. Auflage** und 2011 eine **3. Auflage** erschien, halten Sie nun **nach genau 10 Jahren die 4. Auflage** in den Händen und profitieren davon, dass das Buch zwischenzeitlich vielfachst in Gebrauch war. Fehlerleufelchen 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.

Was hat sich seitdem geändert? Nichts Wesentliches – nach wie vor bestimmt die Liebe zu den Heilpflanzen mein Tun. Längst wird das Buch in anderen Institutionen als Grundlage zum Phytotherapie-Unterricht eingesetzt und hat somit ganz organisch seine Samen verstreut. So soll es sein, auch **Wissen vermehrt sich, indem man es teilt**. Nach 16 Jahren erfolgreicher Schulleitung habe ich die „Freiburger Heilpflanzenschule“ vertrauensvoll an Nachfolger übergeben und widme

mich heute wieder vermehrt dem Unterrichten und dem Schreiben. Zum Beispiel dem Überarbeiten dieses Lehrbuchs.

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

Freiburg, im September 2014

Ursel Bühring