683

# PROBELEKTION

## Phytotherapie – Heilpflanzen kompetent anwenden

**Studiengemeinschaft Darmstadt**
Qualität seit 1948

sgd
Studiengemeinschaft • Darmstadt

## „Ihr Wissen von heute ist Ihr Kapital von morgen“

Brigitta Vochazer,
Direktorin,
Studiengemeinschaft Darmstadt

# Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich, dass Sie sich für einen Lehrgang bei der SGD interessieren. Noch nie war Weiterbildung so wichtig wie heute, um beruflich voranzukommen, aber auch, um zu einem erfüllten Privatleben zu finden.

Die beste Voraussetzung für Ihren Erfolg bringen Sie bereits mit: Sie besitzen die Eigeninitiative, Ihre Fortbildung selbst in die Hand zu nehmen. Und mit einem aktuellen Lehrgang bei der SGD verwirklichen Sie jetzt Ihre Ziele.

Sehen Sie nun in Ihre Probelektion. Sie zeigt Ihnen, wie Ihr Lehrgang abläuft. Sie erfahren, wie das Lernmaterial gestaltet ist, welche Betreuungsleistungen Sie von unserem professionellen Team und von Ihren Fernlehrern erhalten, wie der Korrekturservice abläuft, welchen anerkannten Abschluss Sie erwerben können – und welchen Nutzen Sie von Ihren neuen Fähigkeiten in der Praxis haben.

65 Jahre Erfahrung im Fernunterricht ermöglichen Ihnen dabei einen Kurs von höchster Qualität. Doch überzeugen Sie sich am besten selbst.

Ich lade Sie deshalb ein, Ihre Probelektion zu lesen. Sie werden erkennen, dass Sie in der SGD den richtigen Partner für Ihren Erfolg gefunden haben, der Sie schnell und sicher an Ihr persönliches Studienziel führt.

Schon heute wünsche ich Ihnen viel Erfolg!

Ihre

B. Vochazer

Brigitta Vochazer
Direktorin

sgd studiengemeinschaft darmstadt

**Die Pflanzenheilkunde ist die älteste Form der medizinischen Behandlung.**

# Phytotherapie – Heilpflanzen kompetent anwenden

Pflanzen können heilen – dieses Wissen wurde schon zu vorgeschichtlicher Zeit überliefert und von Generation zu Generation verfeinert. Selbst Tiere kennen die wohltuende Wirkung bestimmter Kräuter, die aufzuspüren sie lange Wege in Kauf nehmen. Anders als so manche therapeutischen Moden sind Kräutermittel aus der Hausapotheke nie verschwunden. Und dass die Pharmaforschung in den Bestandteilen bislang unbekannter Pflanzen reiche Schätze vermutet, beweist die besondere Wirksamkeit dieser Inhaltsstoffe. Die Anwendung von Kamillentee bei Erkältung ist verbreitet, doch dem Kundigen bietet die Fülle der Heilpflanzen für nahezu jedes Beschwerdebild eine Anwendung.

**Der Garten als Apotheke**
Vielleicht gibt es wenige Meter zu Fuß vielleicht schon in Ihrem Garten Wertvolles zu entdecken? Gehen Sie mit der SGD auf Heilkräuter-Erkundung! Wir erläutern dabei Aussehen, Eigenheiten und Wirkungsweise von Heilkräutern und zeigen Ihnen, woran Sie unbekömmliche oder giftige Pflanzen erkennen. Damit wird die Phytotherapie zur sicheren Sache.

## Ihre besonderen Vorteile im Lehrgang „Phytotherapie“:

**Am Bewährten orientiert**
Dieser Lehrgang orientiert sich an den Empfehlungen zur Anwendung von über 300 Heilpflanzen, die das Bundesgesundheitsamt zwischen 1978 und 1995 herausgegeben hat. Ergänzt wird das Lernmaterial um weitere Indikationen der Volksheilkunde. Der reich bebilderte Kosmos-Pflanzenführer mit über 600 europäischen Heil- und Giftpflanzen gehört in diesem Kurs zum Lernmaterial.

Der Kurs widmet sich auch Randthemen wie der Aromatherapie oder dem Räuchern.

**„Die Bundesregierung misst dem Fernunterricht als einer wichtigen Form der Weiterbildung eine große Bedeutung zu.“**
Bundesministerium für Bildung und Forschung

## An wen wendet sich der Lehrgang?

Der Kurs ist besonders geeignet für:

→ Heilpraktiker und Ärzte, auch in der Ausbildung,

- andere Interessierte im Gesundheitswesen, zum Beispiel Kranken- und Altenpfleger, Hebammen, Physio- und Ergotherapeuten, Masseure, Osteopathen, Ernährungsberater, Experten für asiatische Gesundheits- und Bewegungsangebote.

- jeden, der die Pflanzenheilkunde entdecken möchte, sei es zur Selbstbehandlung oder zur Behandlung Angehöriger.

## Welche Kenntnisse erwerben Sie im Lehrgang?

- Sie erlernen die Grundlagen der Pflanzensystematik und -morphologie, um die wichtigsten Heil- und Giftpflanzen erkennen und ihre Wirkstoffe beurteilen zu können.

- Sie lernen das richtige Sammeln, Verarbeiten und Zubereiten von Heilpflanzen.

- Sie werden Möglichkeiten und Grenzen der Phytotherapie bei Selbstmedikation und berufsmäßiger Anwendung einschätzen können.

- Sie lernen die Aromatherapie und das Räuchern als Teilgebiete der Pflanzenheilkunde kennen.

## Welche Voraussetzungen müssen Sie erfüllen?

Sie benötigen keine medizinische Vorbildung. Wenn Sie die Pflanzenheilkunde beruflich anwenden möchten, sollten Sie über eine medizinische Ausbildung verfügen oder einen Gesundheitsberuf ausüben (Beispiele finden Sie unter „An wen wendet sich der Lehrgang?“).

Wenn Sie den Online-Campus waveLearn nutzen möchten, benötigen Sie einen Standard-Multimedia-PC mit Internetanschluss.

## So läuft Ihr Lehrgang „Phytotherapie“ ab:

**Ihr besonderer Vorteil:**
Sie können jederzeit mit Ihrem Lehrgang „Phytotherapie“ beginnen. Keine Anfahrtswege, keine festen Zeiten – Sie lernen wann, wo und solange Sie möchten. Viele unserer Teilnehmer sind der Ansicht, dass Fernlernen nicht nur für Berufstätige ideal ist, sondern die ideale Art zu lernen überhaupt.

**Sie lernen bequem zu Hause, ohne die Berufstätigkeit zu unterbrechen …**
… ohne Verdienstausfall und ohne Fahrten zu regelmäßig stattfindenden Seminaren. Sie erhalten für Ihren Lehrgang neben den Lernheften ein Begleitheft mit wichtigen Tipps und Hinweisen zum optimalen Lernen.

Außerdem werden Sie von erfahrenen Fernlehrern unterstützt, auf Wunsch auch am Telefon oder über den Online-Campus waveLearn.

**Schnell zum Ziel**
Der Lehrgang dauert 12 Monate bei einer wöchentlichen Lernzeit von etwa 7 Stunden. Sie können auch schneller vorgehen oder sich mehr Zeit lassen, denn wir bieten Ihnen eine Betreuungszeit von 18 Monaten. Eine weitere kostenlose Verlängerung ist nach individueller Absprache möglich.

## Sie studieren mit dem Online-Campus waveLearn

Sie haben in diesem Kurs die Möglichkeit, den Online-Campus waveLearn zu nutzen. Die Nutzung ist freiwillig und nicht nötig, um das Lehrgangsziel zu erreichen. Für die Teilnahme an waveLeran brauchen Sie einen PC mit Internetanschluss. waveLearn ist optimiert für die Browser Internet Explorers ab Version 6 und und Firefox ab Version 1.5. Für einen MAC brauchen Sie die Version OS X mit Firefox. In waveLearn dreht sich alles um einfache Kontaktaufnahme, aktuelle Informationen und moderne Arbeitsformen.

- **Kommunikation:** Sie nehmen an Diskussionen in Foren teil, chatten mit anderen Studierenden, holen sich per E-Mail Rat von Ihrem Betreuer oder Fernlehrer oder senden Ihre Einsendeaufgaben über waveLearn ein.

- **Aktuelle Informationen:** Sie erhalten aktuelle Informationen zu Ihrem Lehrgang und interessante Neuigkeiten. Damit sind Sie immer auf dem neuesten Stand.

- **MP3-Dateien zum Download:** Als willkommene Abwechslung zum lesen laden Sie sich bequem Hördateien herunter, mit deren Hilfe Sie auch unterwegs den Lernstoff wiederholen und vertiefen können.

- **Innovative Lernmethode:** Unterstützend zu Ihrem Studium zu Hause bietet Ihnen waveLearn eine virtuelle Lerngemeinschaft. So sind Sie beim Lernen nie allein. Diskussionen werden hier geführt, Fragen und Probleme schnell geklärt. Außerdem hilft Ihnen diese Form des Lernens, sich Gelerntes besser einzuprägen und auch auf andere Sachverhalte zu übertragen. Mit einem SGD-Lehrgang sind
  Sie so bestens auf die modernen Anforderungen in Job und Alltag vorbereitet.

**Ihr Vorteil:**
Der Online-Campus waveLearn ist die ideale Ergänzung Ihrer Lernhefte, und beides zusammen lässt Sie Ihr Studienziel schnell, erfolgreich und mit viel Abwechslung erreichen!

**NEU:**
**Jetzt waveLearn auch mobil über alle gängigen Smartphones nutzen!**

**Die SGD im Urteil einer Managerin:**

**„Mitarbeiter, die sich eigeninitiativ weiterbilden, genießen bei ihren Arbeitgebern ein hohes Ansehen. Insbesondere bei den heutigen stressigen Berufsanforderungen demonstriert dieser zusätzliche Einsatz die Zielstrebigkeit, das Interesse und das Engagement eines Angestellten. Bei Bewerbungsaktionen lade ich daher bevorzugt Personen ein, die sich entweder entsprechend weitergebildet haben oder sich derzeit in einer solchen Phase befinden.“**

Linda Koppe, Senior Manager,
Legal Department,
SAMSUNG
Electronic Holdings

## Wir sind für Sie da – vom Start bis zum Ziel: Mit Betreuungsservice!

Das Lernen im Fernkurs hat für Sie einen entscheidenden Vorteil: Sie bestimmen Lernzeiten und -orte selbst. Deshalb ist dieser SGD-Lehrgang speziell für die flexible berufliche Weiterbildung entwickelt worden.

Dabei lassen wir Sie nicht allein! Denn Sie erhalten neben dem Spezial-Fernlernmaterial auch umfassende Unterstützung und Betreuungsleistungen durch das erfahrene SGD-Team.

**Ihr Startpaket**
Gleich zum Lehrgangsbeginn bekommen Sie Ihr Startpaket. Es enthält das erste SGD-Original-Lernmaterial sowie eine praktische Studienmappe mit Arbeitsmaterial. Außerdem erhalten Sie Ihre Zugangsdaten zum Online-Campus waveLearn.

**Persönliche Betreuung durch Fernlehrer**
Erfahrene Fernlehrer sind von Lehrgangsbeginn an für Sie da und korrigieren Ihre Einsendeaufgaben. Zusätzlich beantworten sie Ihre Fragen und geben weiterführende Anregungen.

**Ihre Fernlehrer sind immer für Sie da: auch am Telefon und im Online-Campus**
Bei dringenden Fragen werden Sie von speziellen Fernlehrern unterstützt. Diese beraten Sie, wenn Sie eilige Fragen zum Lernstoff haben. Falls Sie also vielleicht einmal mitten im Lernmaterial „stecken bleiben“: Ihre Fernlehrer helfen Ihnen schnell weiter – am Telefon und per E-Mail über den Online-Campus. Teilweise stehen Ihnen die Fernlehrer auch in Foren und Chats zur Verfügung. Durch diese Unterstützung gelangen Sie bequem und sicher an Ihr Ziel.

**Die SGD-Betreuungsgarantie**
Wir garantieren Ihnen über die Regelstudienzeit hinaus eine kostenlose Verlängerung Ihrer Betreuungszeit um mindestens 50 %!
Während dieser Zeit haben Sie Anspruch auf die kompletten Leistungen der SGD. Eine weitere kostenlose Verlängerung ist nach individueller Absprache möglich.

Wenn Sie sich für einen SGD-Fernlehrgang entscheiden, haben Sie die richtige Wahl getroffen. Der auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Rundum-Service garantiert Ihnen Sicherheit und Flexibilität in der Betreuung von Anfang an.

**Servicepreis**
Für ihre Serviceorientierung wurde die SGD ausgezeichnet mit dem Servicepreis des Verbandes Forum DistancE-Learning.

## Mit Spezial-Lernmaterial

Sie erhalten für Ihr Fernstudium Spezial-Lernmaterial; neben den bewährten Lernheften den Kosmos-Pflanzenführer von Ingrid und Peter Schönfelder mit über 700 Abbildungen von mehr als 600 europäischen Heil- und Giftpflanzen.

**Der Lernstoff ist leicht verständlich erklärt, aktuell und praxisnah.**

Die Lerninhalte sind extra für die flexible berufliche Weiterbildung entwickelt worden und auf das Lernen zu Hause mit dem Lernmaterial, den Fernlehrern und dem Online-Campus abgestimmt.

Durch diese Kombination – umfassende Betreuung, leicht verständliches SGD-Lernmaterial sowie den Online-Campus waveLearn – erreichen Sie in kürzester Zeit Ihr Lehrgangsziel.

## Qualifizieren Sie sich weiter mit dem ergänzenden Seminar

Sie möchten nach dem Abschluss des Lehrgangs und dem Erhalt Ihres SGD-Abschlusszeugnisses auch das SGD-Zertifikat erwerben? Dann besuchen Sie – ohne zusätzliche Kosten – unser Praxisseminar mit 20 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten (einschließlich Abschlussprüfung). Dort werden Sie unter erfahrener Anleitung die Praxis der Phytotherapie einüben und Ihre theoretischen Kenntnisse durch Fallstudien untermauern.

## Diese Zeugnisse können Sie erwerben:

### Das SGD-Abschlusszeugnis

Sie erhalten das SGD-Abschlusszeugnis – auf Wunsch auch auf Englisch – als Beleg Ihrer Lehrgangsteilnahme und Bestätigung Ihrer Leistungen, wenn Sie den Lehrgang vollständig absolviert und die vorgesehenen Einsendeaufgaben gelöst und eingeschickt haben.

ZERTIFIKAT

Martina Mustermann
geboren am: 09.02.1992
Studien-Nummer: 777777

Frau Mustermann hat an dem Fernlehrgang

„Phytotherapie – Heilpflanzen kompetent anwenden"

– zugelassen von der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht –

vom 01.01.2013 bis 28.02.2014 mit Erfolg teilgenommen und die Abschlussprüfung bei der SGD bestanden.

Umfang des Kurses:
Fernunterrichtliche Phase
- Grundlagen der Naturheilkunde
- Rechtliche Rahmenbedingungen für die Anwendung von Heilpflanzen
- Möglichkeiten und Grenzen der Phytotherapie
- Anwendungsformen und Anwendungsgebiete ausgewählter Heilpflanzen
- Räucherpflanzen
- Erarbeitung von Fallstudien im Bereich Selbstmedikation und beruflichbezogene Anwendung von Heilpflanzen

Präsenzphase
- Vorstellung der Seminarmonographien
- Mischmaschinen von Heilpflanzen
- Vorbereitung von Heilpflanzen
- Herstellung von Tee und Mischungen von Heilteen
- Erarbeitung von Rezepturen
- Reflexion von Fallbeispielen

Die einzelnen Leistungen wurden mit der

Gesamtnote ---- sehr gut ---- bewertet.

Darmstadt, den

Geschäftsführerin Fachbereichsleiterin

Sie erhalten das SGD-Abschlusszeugnis – auf Wunsch auch auf Englisch – als Beleg Ihrer Lehrgangsteilnahme und Bestätigung Ihrer Leistungen, wenn Sie den Lehrgang vollständig absolviert und die vorgesehenen Einsendeaufgaben gelöst und eingeschickt haben.

### Das SGD-Zertifikat

Sie erwerben das SGD-Zertifikat, wenn Sie die Voraussetzungen für das SGD-Abschlusszeugnis erfüllt und zusätzlich

- die beiden Fallstudienhefte bearbeitet,
- am Seminar teilgenommen und
- die Abschlussprüfung am Ende des Seminars bestanden haben.

### Das SGD-Certificate

Zusätzlich stellen wir Ihnen das SGD-Zertifikat auch als international verwendbares SGD-Certificate aus. Mit dem englischsprachigen Dokument ist Ihr erworbenes Fachwissen für Personalentscheider weltweit dokumentiert. Dadurch wird es für Sie zu einem großen Pluspunkt bei Bewerbungen im Ausland sowie bei international tätigen Unternehmen.

## Staatliche Zulassung

Der Lehrgang wurde von der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU) in Köln unter der Nummer 7238712v geprüft und zugelassen. Fernunterricht unterliegt in Deutschland einer strengen staatlichen Kontrolle.

Die Zulassung besagt, dass der Lernstoff vollständig, fachlich einwandfrei und pädagogisch aufbereitet ist und dass der Lehrgang in seiner Durchführung den staatlichen Bedingungen für Fernunterricht entspricht. Das ist Ihre Garantie für unsere Qualität.

## Was kostet der Lehrgang?

Die Studiengebühr finden Sie auf der Studienanmeldung. In der Studiengebühr sind enthalten: das Studienmaterial, die fachliche und pädagogische Betreuung und Beratung durch den Fernlehrer, die Möglichkeit, den Online-Campus waveLearn zu nutzen, die Korrektur Ihrer Aufgabenlösungen, die Seminargebühren und schließlich die Gebühr für das SGD-Abschlusszeugnis und -zertifikat.

**Sie sparen Steuern!**
Ein SGD-Fernkurs kann zu 100 % von der Steuer abgesetzt werden! Denn durch ein Grundsatzurteil des Bundesfinanzhofes können Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen jetzt in der Regel in voller Höhe steuerlich geltend gemacht werden. Dies gilt dann, wenn der Lehrgang berufsorientiert ist.

Sofern Sie Einkünfte aus nichtselbstständiger Arbeit beziehen, können Sie Ihre Studiengebühren als Werbungskosten absetzen. Gewerbetreibende oder Selbstständige können die Studiengebühren als Betriebsausgaben bei der Steuererklärung geltend machen.

Bitte informieren Sie sich über die Höhe Ihrer persönlichen Steuerersparnis bei Ihrem Finanzamt oder Ihrem Steuerberater.

## Überzeugende Vorteile, die für ein SGD-Fernstudium sprechen:

- **Ihr SGD-Fernstudium – unsere Erfahrung für Ihren Erfolg**

Die Studiengemeinschaft Darmstadt wurde 1948 von Werner Kamprath gegründet. Über 800 000 Teilnehmer haben sich in dieser Zeit für die SGD als Bildungspartner entschieden und sich zu einem Fernstudium angemeldet. Von Anfang an standen die inhaltliche und didaktische Qualität der Lehrgänge, aber auch der Service und die Betreuung der Lernenden im Vordergrund. Dieses innovative Studienkonzept der flexiblen Weiterbildung wurde schon mehrfach ausgezeichnet, ist auf die besondere Situation erwachsener Lerner abgestimmt und leicht mit dem Berufs- und Privatleben zu vereinbaren.

**• Sie studieren zu Hause**
Ihr Lernmaterial kommt **zu Ihnen ins Haus**. Es ist leicht verständlich, übersichtlich und praxisnah. **Schritt für Schritt** werden Sie durch Ihr Lernheft oder Ihre Lern-CD geführt. Wiederholungsaufgaben, praktische Beispiele, Zusammenfassungen und viele Abbildungen machen Ihnen **das Lernen einfach**.

**• Höchste Flexibilität**
Bei der SGD ist alles **sehr flexibel**, denn Sie sollen Spaß an Ihrer Weiterbildung haben. Lernen Sie, wann Sie wollen: abends, morgens, am Wochenende. Lernen Sie, wie Sie wollen: 30 Minuten oder 3 Stunden am Tag, ganz nach Ihrem Geschmack. Sie können jederzeit mit Ihrem Fernstudium beginnen. Auch wenn Sie länger für Ihren Kurs brauchen, treten **keine Zusatzkosten** auf. Und Ihre Fernlehrer und das Beratungsteam stehen Ihnen auch weiterhin – **ohne Mehrkosten** – zur Verfügung.

**• Über 90 % Bestehensquote**
SGD-Absolventen sind nachweislich erfolgreich. Die Bestehensquote der SGD-Teilnehmer bei staatlichen, öffentlich-rechtlichen und institutsinternen Abschlüssen liegt bei über 90 %. Dies ist auf die persönliche und individuelle Studienbetreuung durch die Fernlehrer und Mitarbeiter der SGD zurückzuführen.

**• 93 % der Absolventen würden die SGD weiterempfehlen**
SGD-Absolventen schätzen die persönliche und individuelle Betreuung und die Qualität des Lernmaterials. Über 93 % würden die SGD weiterempfehlen. Die Kompetenz der Fernlehrer bewerten 98 % der Befragten mit „sehr gut“ bis „gut“.

**Sie sehen: Die SGD bietet Ihnen viele Vorteile für Ihre Entscheidungssicherheit. Damit haben Sie die besten Voraussetzungen für Ihren persönlichen Erfolg.**

**Starten Sie jetzt!**

# Lernstoffübersicht zu Ihrem Kurs „Phytotherapie – Heilpflanzen kompetent anwenden“

**PHK01**

**Pflanzenheilkunde** – eine Einführung

**PHK02**

**Anwendungsformen von Heilkräutern** – fünf Heilpflanzen

**PHK03**

Pflanzeninhaltsstoffe, Giftpflanzen, Bäume und ihre Heilwirkung

**PHK04**

**Heilpflanzen anwenden I** – Magen-Darm-Störungen, Störungen der Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse

**PHK05**

**Heilpflanzen anwenden II** – Herz-Kreislauf-Störungen, Atemwegserkrankungen, Immunsystem

**PHK06**

**Heilpflanzen anwenden III** – Harnwegserkrankungen, Erkrankungen der Prostata, gynäkologische Erkrankungen, Aphrodisiaka

**PHK07**

**Heilpflanzen anwenden IV** – Hauterkrankungen, Verletzungen, Erkrankungen von Augen und Ohren

**PHK08**

**Heilpflanzen anwenden V** – Bewegungsapparat, Rheuma und Gicht, Ausleitung und Entgiftung, Psychische Störungen

**PHK09**

**Heilpflanzen anwenden VI** – Störungen des Nervensystems, Stoffwechselstörungen

**PHK10**

**Heilpflanzen anwenden VII** – Kinder und Senioren

**PHK11**

Aromatherapie – Räuchern

**PHK12F**

**Fallstudien:** Selbstmedikation

**PHK13F**

**Fallstudien:** Berufsmäßige Anwendung von Heilpflanzen

Aktualisierungen vorbehalten!

**Dies ist ein Auszug aus dem 3. Lernheft „Pflanzeninhaltsstoffe, Giftpflanzen, Bäume und ihre Heilwirkung“.**

*Bitte beachten Sie:*
*In den Lernheften befinden sich Verweise auf den „Kosmos-Heilpflanzenführer“. Dieses Nachschlagewerk wird Ihnen als Teil des Lehrgangs mit der ersten Lieferung zugesandt. Um die Aufgaben bearbeiten zu können, ist die Lektüre des gesamten Kapitels erforderlich. Die Lösungen zu den Aufgaben sind in den Lernheften im Anhang enthalten.*

# 1 Pflanzeninhaltsstoffe

*Sie lernen die wichtigsten Pflanzeninhaltsstoffe und ihre Wirkungen kennen. Mit diesem wertvollen Wissen können Sie einschätzen, wie eine Pflanze wirkt.*

Im Stoffwechsel der Pflanze entstehen Produkte, von denen einige eine Heilwirkung besitzen. Diese Wirkstoffe machen eine Pflanze zu einer Heilpflanze und werden zu den **sekundären Pflanzenstoffen** gezählt. Sie dienen nicht der Energiegewinnung, aber der Arterhaltung. In den meisten Fällen handelt es sich um **Abwehrstoffe**, also um Substanzen, die die Pflanze vor Fraß, bakteriellem Befall, Pilzbefall und anderen schädlichen äußeren Einflüssen schützen. Einige dienen auch als spezielle **Lockstoffe** für Insekten, die der Pflanze bei der Vermehrung und Verbreitung helfen sollen. Dazu gehören vor allem Farb- und Duftstoffe. Gesundheitsaktive Pflanzenwirkstoffe werden in Anlehnung an den Begriff „Vitamine“ auch als **Phytamine** bezeichnet. Beachten Sie jedoch, dass isolierte Einzelsubstanzen oft nicht die Heilwirkung haben, die man erwarten könnte. Eine Heilpflanze wirkt vor allem als Ganzes. Sie ist mehr als die „Summe ihrer Teile“, genau wie wir Menschen auch.

[...]

## 1.2 Alkaloide

Alkaloide sind eine uneinheitliche Gruppe stickstoffhaltiger Verbindungen, die eine ausgesprochen starke Wirkung auf den menschlichen Organismus entfaltet und in höheren Dosen meist **giftig** ist. Der Pflanze dienen sie mit ihrem bitteren Geschmack vor allem als Fraßschutz. Aber sie schützen sie auch vor Bakterien-, Viren- und Pilzbefall. Nicht nur Pflanzen besitzen Alkaloide, auch Tiere wie manche Kröten, Frösche und der Feuersalamander produzieren sie.

Die meisten Alkaloide wirken primär auf das **Zentrale Nervensystem** (Gehirn und Rückenmark). Schon seit Jahrtausenden wurden daher alkaloidhaltige Pflanzen nicht nur als Heil-, sondern auch als Rauschmittel angewandt. Besonders beliebt waren in diesem Zusammenhang Schlafmohn, Bilsenkraut, Stechapfel und Tollkirsche.

➔ Kosmos, S. 200, 158, 98, 228

Sie wissen ja auch bereits, dass es dem Apotheker Sertürner 1805 gelang, ein Alkaloid zu isolieren, nämlich das **Morphin**. Er nannte die Substanz **Morphium**.

Da Alkaloide starke Nebenwirkungen haben, werden sie, mit wenigen Ausnahmen, ausschließlich als isolierte, genau dosierbare und normierte Reinsubstanzen eingesetzt. Oft sind sie verschreibungspflichtig oder unterliegen gar dem Betäubungsmittelgesetz. In potenzier-

ter und verdünnter Form kommen sie als homöopathische Mittel zum Einsatz. Pflanzen mit schwächerer Alkaloidwirkung wie Schöllkraut, Erdrauch oder Herzgespann eignen sich jedoch durchaus zur phytotherapeutischen Behandlung und Selbstmedikation.

➔ Kosmos, S. 132, 244, 250

Häufig finden sich Alkaloide in **Nachtschattengewächsen** wie Tollkirsche, Stechapfel, Alraune und Bilsenkraut, aber auch in **Mohngewächsen** wie Schlafmohn, Erdrauch und Schöllkraut. Übrigens, auch die Tomate, die Paprika, die Kartoffel und der Tabak sind Nachtschattengewächse und enthalten Alkaloide. Stark wirkende Alkaloide finden sich auch in manchen **Hahnenfußgewächsen** wie dem blauen Eisenhut und der schwarzen Nieswurz. Bekannte **suchterzeugende Alkaloide** sind Nikotin, Koffein, Kokain und Morphin.

In den letzten Jahren kamen Pflanzen, die **Pyrrolizidin-Alkaloide** enthalten, in Verruf. Diese Substanzen kommen in manchen Korbblütlern und Raublattgewächsen vor und haben keine therapeutische Wirkung. Allerdings sind sie vermutlich hepatotoxisch (giftig für die Leber) und schädigen bei längerer Anwendung Lungen und Nieren. Daher liegt eine Anwendungsbeschränkung für einige betroffene Heilpflanzen wie Huflattich und Beinwell vor. Beinwell sollte möglichst nur noch äußerlich angewendet werden, bei Huflattichblättern ist die Anwendung auf maximal sechs Wochen im Jahr beschränkt. Auch die Pestwurz, der Fliegenpilz und das Mutterkorn enthalten Pyrrolizidin-Alkaloide.

➔ Kosmos, S. 178, 224, 242, 342

Bei einer **Vergiftung** mit Alkaloiden kommt es zu Schwindel, Erbrechen, Halluzinationen und Kreislaufkollaps. Am Ende steht die Atemlähmung. Als Gegenmittel gelten starke Gerbstoffdrogen (siehe Abschnitt 1.5) und Vitamin C (z. B. Zitronensaft), Kohletabletten und Abführmittel. Doch sollten Sie hierbei keine Experimente wagen. Zeichnet sich eine Vergiftung ab, gilt: Rettungsdienst rufen und Vitalfunktionen (Atmung, Herzschlag) überwachen und sichern. Bei einem Verdacht ohne Symptome können Sie sich auch an die **Giftnotrufzentrale** wenden: 030/19240, www.giftnotruf.de.

**Tab. 1.1:** Wichtige arzneilich verwendete Alkaloide

| Bezeichnung | Pflanze |
|---|---|
| Atropin | Tollkirsche (Atropa belladonna) |
| Skopolamin | Stechapfel (Datura stramonium) |
| Morphin | Schlafmohn (Papaver somniferum) |
| Codein | Schlafmohn (Papaver somniferum) |
| Chinin | Chinabaum (Cinchona pubescens) |
| Ephedrin | Meerträubel (Ephedra sp.) |

**Aufgabe 1.1:**

Was sind sekundäre Pflanzenstoffe? Wozu dienen sie?

_____

_____

**Aufgabe 1.2:**

Was sind Phytamine?

_____

_____

**Aufgabe 1.3:**

Was sind Amara? Welche drei Gruppen kennen Sie?

_____

_____

**Aufgabe 1.4:**

Wo im Verdauungstrakt (Mundhöhle bis Darm) beginnen Bitterstoffe zu wirken? Womit ließe sich daher bei der Einnahme die Wirkung verstärken?

_____

_____

**Aufgabe 1.5:**

Wann sollten Bitterstoffdrogen zur Anregung von Appetit oder Verdauung eingenommen werden?

_____

_____

**Aufgabe 1.6:**

Alkaloide wirken vor allem auf das _____

**Aufgabe 1.7:**

Alkaloidhaltige Pflanzen sind niemals zur Selbstmedikation geeignet.

☐ richtig ☐ falsch

**Aufgabe 1.8:**

Welche beiden Heilpflanzen kennen Sie, die Pyrrolizidin-Alkaloide enthalten?

_____

_____

## 1.3 Glykoside

[...]

**Dies ist ein Auszug aus dem 4. Lernheft „Heilfplanzen anwenden (Teil 1)“.**

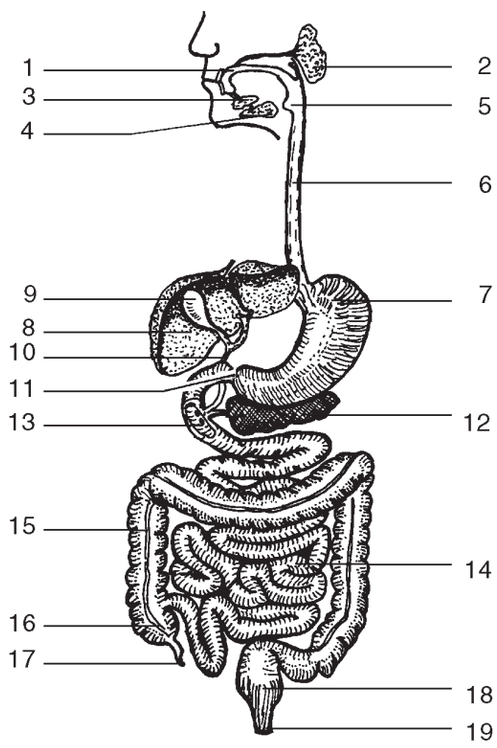
# 1 Magenstörungen

*Sie beschäftigen sich mit der pflanzenheilkundlichen Behandlung bei Magenstörungen und -erkrankungen. Beeinträchtigungen des Verdauungssystems sind eng mit einem modernen Lebensstil verknüpft, denn es reagiert empfindlich auf Stress, ungenügend gekautes Essen und Nervosität. Sie erfahren, welche Störungen häufig auftreten und wie sie zu therapieren sind.*

## 1.1 Aufbau und Aufgaben des Verdauungstraktes

Der **Verdauungstrakt** beginnt mit den Lippen und endet am Anus. Den Organen des Verdauungssystems sind Verdauungsdrüsen wie Leber und Bauchspeicheldrüse zugeordnet, auf die wir noch zu sprechen kommen. Der Körper muss aufgenommene Nahrung **mechanisch zerkleinern** und **enzymatisch aufschließen**, also verdauen, damit er sie verwerten kann.

Im **Magen** wird die Nahrung kurzzeitig gespeichert, durchsäuert und damit desinfiziert. Eiweiße und Kohlenhydrate werden teilweise verdaut. Der Magen liegt im Oberbauch zwischen Leber, Milz, Dickdarm und Zwerchfell.




1) Mundhöhle
2) Ohrenspeicheldrüse
3) Unterzungenspeicheldrüse
4) Unterkieferspeicheldrüse
5) Rachenhöhle
6) Speiseröhre
7) Magen
8) Leber
9) Gallenblase
10) Gallenweg
11) Pförtner
12) Bauchspeicheldrüse
13) Zwölffingerdarm
14) Dünndarm
15) Dickdarm
16) Blinddarm
17) Wurmfortsatz
18) Mastdarm
19) Mastdarm/After

**Abb. 1.1:** Verdauungstrakt

Eine große Anzahl Drüsenzellen produziert den **Magensaft**, der in der Verdauung eine wichtige Rolle einnimmt. Dabei stellen die Belegzellen die **Salzsäure** her, die Hauptzellen das Enzym **Pepsinogen**, das für die Eiweißverdauung benötigt wird, und die Nebenzellen basischen **Schleim**, um die Magenwand vor der Salzsäure zu schützen. Der Magen führt verschiedene Bewegungen aus, um die Nahrung mit den Verdauungssäften zu vermischen, zu zersetzen und weiterzutransportieren. An der Steuerung der Magenbewegung ist auch das **Vegetative Nervensystem** beteiligt, also die Nerven des Parasympathikus (Ruhefunktionen) und des Sympathikus (Stressreaktionen). Von diesem Nervensystem haben Sie schon gehört, als wir die Wirkweise der Saponine besprochen haben. Das Autonome oder Vegetative Nervensystem reguliert die Lebensfunktionen wie Verdauung, Atmung, Blutdruck und Stoffwechsel. Zum System des Parasympathikus gehört, wie Sie wissen, der Nervus vagus, der die Magenbewegung und die Magensaftproduktion anregt. Der Sympathikus hemmt als Gegenspieler Magenbewegung und Magensaftproduktion. So nehmen Stress oder Angst über das Vegetative Nervensystem direkt Einfluss auf die Magen-Darm-Funktion, wie jeder aus eigener Erfahrung bestätigen kann. Denn in Stresssituationen wird Energie vom Verdauungssystem abgezogen und dem Bewegungsapparat zur Verfügung gestellt: Der Magen zieht sich zusammen, reagiert mit Völlegefühl, Schmerzen oder gar Erbrechen.

Je nachdem, was wir gegessen haben, benötigt die Nahrung eine unterschiedliche **Verweildauer**. Fette oder schwer verdauliche Speisen (z.B. Fisch, Braten, Kohl, Pilze) verlassen den Magen erst etwa nach fünf bis acht Stunden. Für Eiweiße sind deutlich kürzere Zeiten erforderlich. Und Kohlenhydrate haben schon nach ca. einer Stunde den Magen passiert.

**Aufgabe 1.1:**

Was sind die Aufgaben des Magens?

_____

_____

**Aufgabe 1.2:**

Warum reagiert unser Magen oft mit Schmerzen, wenn wir nervös sind?

_____

_____

**Aufgabe 1.3:**

Bitte vervollständigen Sie die beiden Sätze:

Fettes Essen hat eine lange _____ im Magen. Oft benötigt die Nahrung mehrere _____, bis sie in den Darm weitergeleitet wird.

[...]

## 1.3 Sodbrennen

Sodbrennen ist nicht als eigenständige Krankheit zu verstehen, sondern wie Durchfall und Erbrechen als Symptom. Dabei fließt der saure Magensaft zurück in die Speiseröhre (Reflux), was wir als Brennen bemerken, das in der Magengegend beginnt und in die Speiseröhre aufsteigt. Oft sitzt der Schmerz direkt hinter dem Brustbein. Während der Magen Schleim produziert, um die Magenwände vor dem Angriff der Säure zu bewahren, ist die Speiseröhre dem aggressiven Saft schutzlos ausgeliefert. Zu den Schmerzen kommen saures Aufstoßen und oft ein Völlegefühl im Magen.

### 1.3.1 Ursachen

Zu den vielfältigen Ursachen zählen:

- Ernährungsgewohnheiten, zum Beispiel fette, üppige, stark gewürzte, hastig eingenommene oder gebratene Speisen (v. a. abends), Kaffee, Alkohol, Schokolade
- Stress
- Verstopfung, Blähungen
- Rauchen
- Medikamente
- Übersäuerung des Magens
- Entzündung der Speiseröhre (Ösophagitis)
- Zwerchfellbruch
- Magengeschwür, seltener Magenkrebs
- Gallenblasen- oder Pankreaserkrankung
- Verengung des Magenausgangs (Pylorusstenose)
- Störung des Speiseröhrenschließmuskels
- Verlagerung des Magens durch Übergewicht oder Schwangerschaft

Gelegentliches Sodbrennen ist nicht weiter schlimm. Tritt es jedoch häufig auf, so kann sich die Schleimhaut der Speiseröhre entzünden oder in seltenen Fällen sogar entarten. Dauerndes Sodbrennen wird als **Refluxkrankheit** bezeichnet, unter der etwa fünf Prozent der Bevölkerung leiden. Oft fließt dabei nicht nur Säure, sondern sogar Mageninhalt zurück in die Speiseröhre. Sehr oft ist eine psychische Komponente beteiligt.

### 1.3.2 Behandlung

Zunächst sind einige allgemeine Maßnahmen zu beachten. Menschen, die an Reflux leiden, sollten ihre Ernährung auf einen höheren Anteil **basischer Lebensmittel** (vegetarische Ernährung) umstellen, einschnürende Bekleidung meiden, mit leicht erhöhtem Oberkörper schlafen und eventuelles Übergewicht reduzieren. Auch üppige Mahlzeiten, Alkohol, zu viel Kaffee, andauernder Stress und fette und süße Speisen sollten gemieden werden. Nikotin schwächt den Ringmuskel des Mageneingangs, daher sollte auch auf das Rauchen verzichtet werden. Oft erzielt auch das Erlernen einer Entspannungsmethode schon gute Erfolge.

Viele der pflanzlichen Arzneimittel, die bei der Gastritis Anwendung finden, sind auch für die Behandlung von Sodbrennen geeignet. Denn zunächst muss ja die Säureproduktion geregelt werden. Zudem sollten Schleimstoffdrogen helfen, die Speiseröhre zu schützen. Einige Heilpflanzen haben sich besonders bei Sodbrennen bewährt.

Ebenfalls eignen sich besonders **Eibisch**, **Lein**, **Malve** und **Süßholz**, die Sie bereits im Abschnitt 1.2 „Gastritis und Reizmagen“ kennengelernt haben.

### 1.3.2.1 Kartoffel (Solanum tuberosum)

Vielleicht hat Ihnen Ihre Mutter schon Stampfkartoffeln zubereitet, wenn Sie als Kind Magenschmerzen hatten. Die Kartoffel schmeckt nicht nur lecker, sondern eignet sich bestens zur Behandlung von Magenkrankheiten.

→ Kosmos, S. 98

**Inhaltsstoffe**: Eiweiß, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralien

**Wirkungen**: entzündungshemmend, wundheilend, Hemmung der Magensekretion, Bindung der Magensäure

**Indikationen**: *Sodbrennen, Magenschleimhautentzündungen, Magengeschwüre, übermäßige Produktion von Magensäure*

**Darreichungsformen**: Roher Kartoffelsaft (1 x tgl. mit zweifacher Menge warmem Wasser oder Tee), eine kleine rohe Kartoffel langsam über den Tag hinweg essen, dabei gut kauen. Kur über vier bis sechs Wochen.

**Nebenwirkungen** und **Kontraindikationen** sind nicht bekannt.

### 1.3.2.2 Lavendel (Lavandula angustifolia)

Lavendel wirkt beruhigend und kann gut mit anderen beruhigenden Pflanzen wie Passionsblume oder Baldrian kombiniert werden. Falls das Sodbrennen mit Stress und Nervosität zu tun hat, ist der Lippenblütler sicher das Mittel der Wahl.

→ Kosmos, S. 290

**Inhaltsstoffe**: ätherische Öle, Cumarine, Gerbstoffe, Flavonoide, Phytosterole

**Wirkungen**: beruhigend, blähungstreibend, gallenflussfördernd

**Indikationen**: *Sodbrennen*, Reizmagen, nervöse Darmbeschwerden, *Verdauungsbeschwerden*, Meteorismus (Blähungen), Nervosität, Unruhezustände, Einschlafstörungen

**Darreichungsformen**: Tee, Tinktur, Fertigpräparate

**Nebenwirkungen** und **Kontraindikationen** sind nicht bekannt.

### 1.3.2.3 Sanddorn (Hippophae rhamnoides)

Das fette Öl der Sanddornfrüchte pflegt und regeneriert Haut und Schleimhäute. Sie selbst zu sammeln kostet allerdings einige Mühe, da die sparrigen Äste Dornen tragen und die Früchte schnell zerdrückt werden.

→ Kosmos, S. 316

| | |
|---|---|
| **Inhaltsstoffe:** | Vitamine – insbesondere Provitamin A (Beta-Carotin), B-Vitamine, Vitamin K, E und ein sehr hoher Vitamin-C-Anteil –, gesättigte und ungesättigte Fettsäuren, Mineralien und Spurenelemente, Fruchtsäuren |
| **Wirkungen:** | haut- und schleimhautpflegend und -regenerierend, entzündungshemmend, antibakteriell, antioxidativ |
| **Indikationen:** | *Sodbrennen, Gastritis, Darmentzündungen, Hauterkrankungen, Verbrennungen, fieberhafte Infektionen, Erkältungen* |
| **Darreichungsformen:** | Fruchtfleischöl, Saft, Mus |

**Nebenwirkungen** und **Kontraindikationen** sind nicht bekannt.

### 1.3.3 Rezepte

#### 1.3.3.1 Tee gegen Sodbrennen

| | |
|---|---|
| Melissenblätter/Melissae fol. | 30 g |
| Kamillenblüten/Matricariae flos | 30 g |
| Schafgarbenkraut/Millefolii herb. | 20 g |
| Süßholzwurzel/Liquiritia rad. | 30 g |
| Malvenblüten/Malvae flos | 20 g |

M. f. spec.

D. S.: Magentee

1 gehäufter TL mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. 3–4 x täglich 1 Tasse.

#### 1.3.3.2 Entzündungshemmende Tinktur für den Magen

| | |
|---|---|
| Kamillenblütentinktur/Matricariae tinct. | 30 g |
| Eibischwurzelflüssigextrakt/Althaeae rad. extract. fluid. | 20 g |
| Schafgarbenkrauttinktur/Millefolii tinct. | 10 g |

M. f. spec.

D. S.: Magentinktur

25–30 Tr. mit einem halben Glas lauwarmem Wasser einnehmen. 3–6 x täglich

**Aufgabe 1.4:**

Bitte nennen Sie vier Wirkungen, die Sie pflanzenheilkundlich bei einer Gastritis erreichen wollen.

_____

_____

**Aufgabe 1.5:**

Süßholzwurzel kann gut bei Magenschleimhautentzündungen verwendet werden. Wozu eignet sie sich ebenfalls sehr gut?

_____

_____

**Aufgabe 1.6:**

Bitte vervollständigen Sie den Satz:

Die echte Kamille hat weniger _____ Potenzial als andere Kamillearten.

**Aufgabe 1.7:**

Bei der _____ laufen Säure und Mageninhalt zurück in die Speiseröhre.

**Aufgabe 1.8:**

Eine Kamillentinktur ist wirksamer als ein Kamillentee.

☐ richtig ☐ falsch

**Aufgabe 1.9:**

Auf welchem Inhaltsstoff beruht die krampflösende Wirkung der Pfefferminze?

_____

_____

**Aufgabe 1.10:**

Bitte nennen Sie vier Drogen, die schleimhautschützende Eigenschaften haben.

_____

_____

**Aufgabe 1.11:**

Bitte nennen Sie zehn mögliche Ursachen für Sodbrennen bzw. Reflux.

_____

_____

**Aufgabe 1.12:**

Bitte nennen Sie fünf Heilpflanzen, die Sie bei Sodbrennen einsetzen könnten.

_____

_____

**Aufgabe 1.13:**

Welche Pflanze besitzt in Europa den höchsten Bitterwert?

_____

_____

## Zusammenfassung

Sie haben einige häufige Magenstörungen und ihre Behandlungsmöglichkeiten kennengelernt. Magen und auch Darm werden zum großen Teil vom Vegetativen Nervensystem gesteuert. Das ist der Grund, warum diese beiden Organe auch so schnell auf Stress, Angst und Hektik reagieren.

Gastritis, die Magenschleimhautentzündung, wird mit pflanzlichen Entzündungshemmern behandelt sowie Heilkräutern, die Schmerzen und Krämpfe lindern und die Schleimhaut schützen. Die meisten dieser Pflanzen können auch beim Magengeschwür eingesetzt werden. Sodbrennen und Reflux sind sehr unangenehm und können bei chronischen Zuständen im schlimmsten Fall auch zu kanzerogenen Entartungen der Schleimhaut der Speiseröhre führen. Bitterstoffdrogen kommen bei vielen Verdauungsbeschwerden zum Einsatz, besonders wenn die Magensekretion und der Appetit angeregt werden sollen.

## Wiederholungsaufgaben

1.1 Welche Aussage/n ist/sind richtig?

Im Magen werden folgende Substanzen produziert:

a) ☐ Schleim

b) ☐ Pepsinogen

c) ☐ Salzsäure

d) ☐ Eiweiße

e) ☐ Magensaft

1.2 Welche Aussage/n ist/sind richtig?

Ursachen einer Gastritis können sein:

a) ☐ Infektion

b) ☐ Medikamente

c) ☐ Stress

d) ☐ verdorbenes Essen

e) ☐ Alkohol

1.3 Welche Aussage/n ist/sind richtig?

a) ☐ Die Schafgarbe gehört zu den Amara aromatica.

b) ☐ Melisse kann gut bei nervösen Magenbeschwerden eingesetzt werden.

c) ☐ Erdrauch enthält Alkaloide und ist daher verschreibungspflichtig.

d) ☐ Leinsamen enthält Schleimstoffe und wirkt daher reizmildernd.

e) ☐ Vom Eibisch können Wurzeln und Blüten medizinisch verwendet werden.

1.4 Bitte ordnen Sie zu:

| | |
|---|---|
| A) Bitterklee | a) Wurzel |
| B) Kamille | b) Samen |
| C) Schafgarbe | c) Blüten |
| D) Süßholz | d) Kraut |
| E) Lein | e) Blätter |

1.5 Welche Aussage/n ist/sind falsch?

a) ☐ Der Bitterklee wird auch Fieberklee genannt.

b) ☐ Von allen einheimischen Pflanzen hat das Tausendgüldenkraut den höchsten Bitterwert.

c) ☐ Die Engelwurz oder Angelika kann Kontaktekzeme verursachen.

d) ☐ Ingwertee spendet Wärme.

e) ☐ Die Pomeranze hat sich bei Reisekrankheiten bewährt.

1.6 Welche der folgenden Zuordnungen ist/sind richtig?

a) ☐ Ingwer – Saponine

b) ☐ Süßholz – Amara acria

c) ☐ Eibisch – Mucilaginosa

d) ☐ Andorn – Geschmackskorrigens

e) ☐ Engelwurz – Amara aromatica

1.7 Bitte ergänzen Sie den Text. Grammatische Anpassungen können erforderlich sein. Einige Wörter passen in keine Lücke.

chronisch – angstlösend – ruhig – Gastritis – Magenwand – reizlindernd – gallenflussfördernd – Mitleidenschaft – hektisch – Mahlzeit – Haut

Bei Magenschleimhautentzündungen sind Heilpflanzen mit beruhigenden, entzündungshemmenden und _____ Eigenschaften geeignet. Falls nicht das Bakterium Helicobacter pylori Auslöser der _____ ist, sollte auch der Lebensstil überdacht werden. Auch ein zu _____ Leben mit wenig Aus-

gleich kann den Magen in _____ ziehen. Johanniskraut mit seiner beruhigenden und _____ Wirkung wäre dann zu empfehlen. Besonders die Mischung mit Fenchel, dessen Öl die _____ beruhigt, hat sich bewährt. Es sollten drei Tasse täglich nach den _____ getrunken werden.

1.8 Sie möchten Sodbrennen behandeln. Bitte nennen Sie acht Pflanzen, die infrage kämen.

1.9 Bitte ergänzen Sie den folgenden Text:

Sodbrennen zeigt sich mit einem **b**_____ Gefühl hinter dem Brustbein, **s**_____ Aufstoßen und einem Völlegefühl im **M**_____. Besonders nach sehr reichlichen und fetten **M**_____ tritt es gehäuft auf, aber auch Nervosität und **St**_____ können Auslöser sein. Die Verwendung von Kümmel im Essen kann gegen **S**_____ vorbeugen. Eine Messerspitze aus gepulvertem Kümmel kann bei **a**_____ Sodbrennen helfen. **K**_____saft ist ein altes Hausmittel, das oft erstaunlich gut hilft.

1.10 Nach zwei aufregenden, sehr stressigen Tagen im Büro kommen Sie am Wochenende endlich zur Ruhe. Aber statt entspannen zu können, meldet sich nur Ihr Magen mit krampfartigen Schmerzen.

a) Welche Eigenschaften müssen die Heilpflanzen haben, die Sie einsetzen möchten?

_____

_____

b) Machen Sie einen Vorschlag für einen sinnvollen Tee.

1.11 Herr M. möchte mit der Fähre nach Norwegen übersetzen. Mit Sorge sieht er die raue See. Welche Pflanze könnte ihm helfen, nicht seekrank zu werden?

# Lassen Sie sich beraten

Wir möchten Sie mit dieser Probelektion gut informieren: sachlich, ausführlich und gründlich. Nach Möglichkeit so, dass keine Frage offenbleibt und Sie in aller Ruhe Ihre Entscheidung treffen können. Denn mit dieser Probelektion möchten wir auch erreichen, dass Sie sich dem richtigen Studienziel zuwenden. Einem Ziel, das genau zu Ihrer beruflichen oder persönlichen Situation passt und mit dem Sie wirklich vorankommen. Sollten Sie noch Fragen haben, so wenden Sie sich bitte an unser Beratungsteam. Rufen Sie einfach an, schreiben Sie uns oder schicken Sie uns ein Fax. Sie können uns auch gern besuchen.

**Ihr SGD-Beratungsteam:**
Oliver Schüttler, Heike Volgmann, Sabrina Milker, Kerstin Schrod, Ellen Oeggl, Jasmin Wesp, Ulrico Sexauer (stehend v. l.),

Evelyn Tarabekos, Bettina Gerth, Alix Großmann, Simone Bloch, Sybille Wolter, Ellen Behre (sitzend v. l.)

## Und so erreichen Sie uns:

**Wählen Sie unsere Telefonnummer: 0800-806 60 00 (gebührenfrei)**
Montags bis freitags von 8:00 bis 20:00 Uhr sind wir persönlich für Sie da. Außerhalb dieser Zeiten können Sie uns auf Band eine Nachricht hinterlassen. Wir rufen gern zurück. Unsere erfahrenen Studienberater informieren Sie dann gezielt zu Ihren persönlichen Fragen.

**Oder schicken Sie uns eine E-Mail: Beratung@sgd.de**

## Wir freuen uns auf Sie!

## So starten Sie:

Schnell beiliegende Studienanmeldung ausfüllen und an die SGD schicken. Sie erhalten umgehend Ihr Startpaket mit dem ersten Original-Lernmaterial. Das ist der Beginn Ihres Erfolges.

**Studiengemeinschaft Darmstadt GmbH**
Telefon: 0800-806 60 00, Fax: 0800-806 60 11 (gebührenfrei)
Internet: www.sgd.de
Briefadresse: Postfach 10 01 64, 64201 Darmstadt
Besuchsadresse: Ostendstraße 3, 64319 Pfungstadt bei Darmstadt

# Auf einen Blick: das Wichtigste zu Ihrem Kurs „Phytotherapie – Heilpflanzen kompetent anwenden“

**Studienziel:** Die Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten über Heilpflanzen, deren Zubereitungen und Anwendungen als Zusatzqualifikation für Ärzte, Heilpraktiker und andere im Gesundheitsbereich Tätige sowie für die private Anwendung.

**Voraussetzungen:** Es sind keine medizinischen Vorkenntnisse nötig. Bei Anwendung der Phytotherapie im beruflichen Umfeld ist eine medizinische Ausbildung oder eine Tätigkeit im Gesundheitsbereich erforderlich.

**waveLearn:** Die Nutzung des Online-Campus waveLearn ist nicht erforderlich, wird aber empfohlen. waveLearn ist optimiert für die aktuellen Browserversionen von Internet Explorer und Firefox. Bei Apple-Rechnern sollten Sie über das Betriebssystem OS X und die aktuelle Firefox-Version verfügen.

**Lernthemen:** **Grundlagen der Phytotherapie:** Geschichte der Pflanzenheilkunde – Rechtliche Rahmenbedingungen für die Anwendung von Heilpflanzen – Möglichkeiten und Grenzen der Phytotherapie – Anwendungsformen von Heilkräutern – Pflanzeninhaltsstoffe, Giftpflanzen – Bäume und ihre Heilwirkung –
**Heilpflanzen anwenden: Teil 1:** Magen-Darm-Störungen, Störungen der Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse – **Teil 2:** Herz-Kreislauf-Störungen, Atemwegserkrankungen, Immunsystem – **Teil 3:** Harnwegserkrankungen, Erkrankungen der Prostata, Gynäkologische Erkrankungen, Aphrodisiaka – **Teil 4:** Hauterkrankungen, Verletzungen, Augenerkrankungen, Ohrenerkrankungen – **Teil 5:** Bewegungsapparat, Rheuma und Gicht, Ausleitung und Entgiftung, Psychische Störungen – **Teil 6:** Störungen des Nervensystems, Stoffwechselstörungen – **Teil 7:** Zielgruppen Kinder und Senioren – Aromatherapie, Räuchern – **Fallstudien:** Berufsmäßige Anwendung von Heilpflanzen/Selbstmedikation

**Studienbeginn:** Jederzeit.

**Studiendauer:** 12 Monate bei einer wöchentlichen Studienzeit von 6 bis 8 Stunden. Sie können auch schneller oder langsamer studieren. Ihre Betreuungszeit umfasst insgesamt 18 Monate.

**Lernmaterial und Betreuungsleistungen:** Studienmappe mit Arbeitsmaterial, 1 Begleitheft, 11 Lernhefte, 2 Fallstudienhefte, Kosmos-Heilpflanzenführer, Zugang zum Online-Campus waveLearn.

**Seminare:** Präsenzseminar mit 20 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten (einschließlich Prüfung). Die Teilnahme an Seminar und Abschlussprüfung ist Voraussetzung für den Erwerb des SGD-Zertifikats.

**Zeugnisse:** Sie erhalten nach erfolgreicher Lehrgangsteilnahme das SGD-Abschlusszeugnis als Bestätigung Ihrer Leistungen. Auf Wunsch stellen wir Ihnen dieses auch als international verwendbares Dokument aus. Das SGD-Zertifikat erhalten Sie, wenn Sie zusätzlich beide Fallstudienhefte bearbeitet, am Seminar teilgenommen und dessen Abschlussprüfung bestanden haben.

**Staatliche Zulassung:** Der Lehrgang wurde von der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU) in Köln unter der Nummer 7238712v geprüft und zugelassen. Das besagt, dass der Lernstoff vollständig, fachlich einwandfrei und pädagogisch aufbereitet ist.

**Studiengebühren:** Die Studiengebühren finden Sie auf Ihrer Studienanmeldung.

**Ihr Start:** **Schnell die beiliegende Studienanmeldung ausfüllen und an die SGD schicken. Sie erhalten umgehend Ihr Startpaket mit dem ersten Original-Lernmaterial.**

**So erreichen Sie uns:** **Telefon: 0800-806 60 00** (gebührenfrei) **E-Mail: Beratung@sgd.de**

**Studiengemeinschaft Darmstadt**
Ostendstraße 3, 64319 Pfungstadt bei Darmstadt
**www.sgd.de**

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C018830
FSC www.fsc.org

683 01 13 A