

Rezension

Das neue Praxishandbuch Heilpflanzen. Sanfte und natürliche Anwendungen. Dorling Kindersley, München 2012

Franziska KOLMER

Hier liegt eine deutsche Übersetzung der englischen Ausgabe aus dem Jahr 2011 vor. Das Buch enthält drei große Kapitel, zunächst das A-Z der Kräuter, geordnet nach ihren lateinischen Bezeichnungen, also von *Archillea Millefolium*, der Schafgarbe, über Zitronenverbene, Sellerie, Chili, Zitronengras, Artischocke, Ginko, Lakritze, Humus Kamille, Himbeere, Salbei, Holunder bis hin zum Schneeball und *Viola Tricolor*, dem wilden Stiefmütterchen. Danach kommt ein Kapitel der innerlichen Anwendungen, Tees, Tinkturen und Sirup und der äußerlichen Anwendung, als Cremes, Sprays und Öle. Das Werk beschließt ein Glossar, eine Anwendungsübersicht und ein Register.

Hinter dem Werk steht ein Autorinnenkollektiv aus der Homöopathie- und der Naturheilpraxis. Die 84 nützlichen Heilkräuter sind umfangreich beschrieben und auch entsprechend bebildert. Wesentliches ist hervorgehoben und kurz erläutert. Es werden die Inhaltsstoffe wie auch die Eigenschaften beschrieben und auch die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten. Ein kurzer Absatz widmet sich der Gewinnung und – so notwendig – fehlen auch die Warnhinweise nicht. Der „Warenkunde“ folgen entsprechende Rezepte. Die für Säfte und Smoothies entgiften und beleben den Körper, liefern Vitamine, Mineralien und Phytonährstoffe. Bei den äußerlichen Anwendungen etwa bei der Herstellung von diversen Cremes dürften manche Bestandteile schwer erhältlich sein; hilfreiche Adressen für das Internet sind im Anhang angegeben.

Die Zielgruppe des Buches sind Personen, die sich mit Naturheilkunde intensiver auseinandersetzen wollen, die auch die Mühen der Zubereitung von Cremes, Seifen und dgl. nicht scheuen. Es ist ein grundlegendes, informatives Werk, das einem die Möglichkeiten bietet, selbst für seine Gesundheit zu sorgen. Die nötigen Hinweise finden sich, die Bebilderung ist anschaulich, der Nutzwert groß.