

# Heilmittel aus der Natur

**L**iebe Lesende, solche Heilmittel aus der Natur, gleich ob Heilpflanzen oder -kräuter kennt wohl jeder und eine jede hat sie wohl auch schon einmal angewendet und nicht nur als homöopathische Tinkturen oder Globuli. Meine Mutter sagte gerne: „Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen“. Ob das stimmt, wissen wir immer noch nicht genau, aber pflanzliche Arzneimittel sind meistens gut für die Stimulierung des Immunsystems, mindestens.

Aber bei alledem gilt auch der alte Grundsatz des Paracelsus: „Die Dosis macht das Gift“. Daher muss man halt aufpassen, was und wie viel man wovon nimmt. Insgesamt ist die Naturheilkunde ein weites und mitunter strittiges Feld und vieles von dem, was gerne als „alternativ“ verkauft wird, ist entweder Geschäftemacherei oder auch in der konventionellen Medizin bewährte Praxis. Die Übergänge sind hier fließend und ideologische Debatten bringen wenig. Denn gerade bei Naturheilmitteln gilt: Was dem einen hilft, kann bei einem anderen wirkungslos sein und einem Dritten unter Umständen sogar schaden. Menschen sind einmalige Wesen und reagieren ungleich auf biochemische Substanzen.

Unser Titelthema befasst sich auch mit regionalen Heilkräutern und ihrer Anwendung. Wir schauen aber zusätzlich auf jene Pflanzen, die gerne für andere Zwecke benutzt werden, nämlich

als Rauschmittel. Dabei ist Cannabis zum Beispiel eine mittlerweile anerkannte Heilpflanze, die vielerlei medizinische Anwendungen erfährt und mehr und mehr für diese Anwendungen legalisiert wird. Auch der Kokastrauch hat seinen schlechten Ruf nicht verdient, denn außer dem Kokain enthält er vielerlei wertvolle und medizinisch wirksame Substanzen. Und dann gibt es Pilze – sind sie wirklich auch als „Heilpilze“ nutzbar? Und wenn, dann welche?

Der Hintergrund widmet sich einmal mehr den Brennpunkten der aktuellen Stadtentwicklung Braunschweigs: Bürgerpark und Hagenmarkt stehen im Zentrum der Debatte aber auch der regionale Nahverkehr betrifft viele und ist entwicklungsfähig. Unsere Autoren stellen Beispiele vor, beleuchten vorhandene Ideen kritisch und wir haben auch Hennig Brandes, den Verbandsdirektor des Regionalverbandes Großraum Braunschweig dazu befragt.

Natur-, Garten-, Küchentipp und neue Bücher runden das Heft ab, das Ihnen hoffentlich viel Informatives und Spaß beim Lesen bringt. Und vielleicht liest es sich diesmal ja auch gut im Garten oder im (Bürger-)Park?

**Stefan Vockrodt,**  
Chefredakteur

