



## Pflanzenheilkunde (Phytotherapie)

ist die älteste Therapieform überhaupt, sie wird seit Urzeiten genutzt, als Linderung von Krankheit aber auch als Nahrung.

### Stofflich können Pflanzen in verschiedenen Formen angewendet werden:

- Tinkturen und Urtinkturen (alkoholisch oder als Hydrolat)
- Ölauszüge
- Ätherische Öle
- Salben
- Spagyrik (Veraschung)
- Frischpflanzensaft
- Tee
- Mazerate (Kaltauszug)
- Dekokt (Abkochungen)
- Bachblütentherapie
- Gemmomazerat-Therapie
- Aromatherapie
- Homöopathie
- Wickel
- Kompressen und Auflagen (sog. Kataplasmen)
- Inhalation
- Wildkräuterküche



Die Pflanzenheilkunde dient mir als Ergänzung zu regulären Therapiemethoden und bildet einen wichtigen Teil meines Therapiekonzeptes.

