



<https://blz.li/5q8h>

VON KRÄUTERGÄRTEN ZUR MODERNEN MEDIZIN: WIE HEILPFLANZEN EIN COMEBACK ERLEBEN

Veröffentlicht am 01.05.2025 um 21:04 von Bastian Kroll

Es gab eine Zeit, in der Heilmittel gegen Schlaflosigkeit, Gelenksmerzen oder sogar die gewöhnliche Erkältung direkt aus dem Küchengarten stammten. Ein Zweig Baldrian, ein Löffel Kamille oder ein Tropfen Ringelblume – all das war Teil der Hausapotheke. Dieses Wissen wurde von Großeltern, Mönchen oder dem örtlichen Heilpraktiker weitergegeben. Heute kehren genau diese Pflanzen zurück ins Rampenlicht. Sie werden nicht mehr nur als Volksweisheit angesehen, sondern als Heilmittel, die von der Wissenschaft gestützt und von der Öffentlichkeit zunehmend akzeptiert werden.

In Deutschland bevorzugen fast 70 % der Menschen bei kleineren Gesundheitsproblemen natürliche Heilmittel gegenüber synthetischen Medikamenten (Statista, 2022). Ob Kräutertees, ätherische Öle oder apothekenreine pflanzliche Behandlungen – Heilpflanzen gelten längst nicht mehr als Alternative. Sie sind ein legitimer Bestandteil der modernen Gesundheitsversorgung. Und unter ihnen macht Cannabis eines der überraschendsten und zugleich kontroversesten Comebacks.

Eine Tradition, die nie ganz verschwunden ist

Deutschland hat eine tief verwurzelte Geschichte mit Heilpflanzen. Bereits im Mittelalter dokumentierten Klöster die Anwendung von Kräutermedizin bis ins Detail. Die heilige Hildegard von Bingen, eine Äbtissin und Kräuterkundige des 12. Jahrhunderts, schrieb ausführlich über die Heilkräfte von Pflanzen, die auch heute noch verwendet werden.

Im Jahr 1978 gründete Deutschland die [Kommission E](#) unter dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM). Dieses regulatorische Gremium prüfte mehr als 300 Heilpflanzen auf ihre Wirksamkeit und Sicherheit. Es gilt bis heute als eines der angesehensten Bewertungssysteme für pflanzliche Heilmittel weltweit.

Pflanzen wie Pfefferminze, Kamille und Johanniskraut haben den Überprüfungsprozess bestanden und sind nach wie vor gängige Bestandteile in deutschen Apotheken.

Kräuterheilmittel sind wieder überall zu finden

Dieses Comeback ist nicht nur ein nostalgischer Wellness-Trend. Im Jahr 2023 gaben die Deutschen schätzungsweise 1,3 Milliarden Euro für pflanzliche Arzneimittel aus, was den deutlichen Wandel hin zu natürlichen Heilmethoden belegt.

Während der COVID-19-Pandemie stieg die Nachfrage nach Kräutern wie Echinacea und Melisse. Heute widmen die meisten Apotheken in Deutschland spezielle Regale für Phytopharmaka. Die Produktpalette reicht von Efeu-basierten Sirupen gegen Bronchitis bis hin zu Arnikagelen für schmerzende Muskeln. Laut der [ABDA](#), der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände, führen mehr als 85 % der Apotheken eine umfangreiche Auswahl an Kräuterheilmitteln.

Auch Ärzte sind an Bord. Das „Grüne Rezept“ ermöglicht es Ärzten, pflanzliche Arzneimittel offiziell zu empfehlen, ohne dass eine Verschreibung erforderlich ist. Damit erhalten Patienten eine Option, die irgendwo zwischen rezeptfreien Tabletten und verschreibungspflichtigen Medikamenten liegt.

„Patienten suchen nach Wegen, sich besser zu fühlen, ohne ihren Körper zu überlasten“, sagt Dr. Markus H., Allgemeinmediziner in Niedersachsen. „Kräuterheilmittel bieten diese Zwischenlösung.“

Cannabis gewinnt leise an Respekt

Unter allen Kräutern, die ein Comeback erleben, sticht Cannabis sowohl als vielversprechend als auch als polarisierend hervor.

Deutschland legalisierte medizinisches Cannabis im März 2017 unter strengen Auflagen. Während die ersten Reaktionen gemischt waren, wuchs die Bedeutung von Cannabis in der Behandlung chronischer Erkrankungen rasant. Heute wird Cannabis zur Behandlung von chronischen Schmerzen, Multipler Sklerose, schwerer Schlaflosigkeit und Chemotherapie-bedingter Übelkeit verschrieben. Bis 2022 wurden im ganzen Land mehr als 372.000 Cannabis-Rezepte ausgestellt.

Heute ist medizinisches Cannabis in lizenzierten Apotheken in verschiedenen Formen erhältlich, darunter getrocknete Blüten, Extrakte und Dronabinol (ein pharmazeutischer THC-Verbindung). Zwar kann die Versicherungskostenübernahme immer noch ein Problem darstellen, doch der Zugang hat sich erheblich verbessert, besonders in Regionen wie Niedersachsen, wo immer mehr Apotheken darauf geschult werden, es richtig abzugeben.

Es geht nicht nur ums "high" werden. Da immer mehr Menschen das Wellness-Potenzial von Cannabis entdecken, wenden sich viele alternativen Konsumformen zu, wie etwa CBD-Öl. Diese nicht-psychoaktive Verbindung gewinnt zunehmend an Aufmerksamkeit für ihre möglichen gesundheitlichen Vorteile – von der Verbesserung des Schlafs bis hin zur Unterstützung des Gewichtsmanagements. Weitere Informationen darüber, wie CBD-Öl Ihre Ernährung und Ihr Wohlbefinden verbessern könnte, finden Sie in diesem Artikel über [CBD-Öl in Lebensmitteln](#).

Der CBD-Teil von Cannabis, der keine Rauschzustände hervorruft, hat eine enorme Popularität erfahren. CBD-Öle, -Gummis und -Cremes sind mittlerweile in Reformhäusern, Apotheken und online erhältlich. Im Jahr 2022 berichteten etwa 11 % der Deutschen von der Verwendung von CBD-Produkten ([Statista](#)).

Junge Menschen treiben das Kräuter-Comeback voran

Millennials und die Generation Z sind die treibende Kraft hinter diesem Kräuter-Comeback. Für sie geht es nicht darum, die Wissenschaft abzulehnen, sondern darum, eine ausgewogenere, ganzheitliche Möglichkeit zu finden, sich gut zu fühlen.

Von Ashwagandha-Tees bis hin zu CBD-infused Gesichtsmasken – die jüngere Generation kombiniert alte Hausmittel mit moderner Selbstfürsorge. Die Ästhetik ist klar, kuratiert und von Google Scholar gestützt.

In Städten und kleineren Orten gleichermaßen findet man mittlerweile Wellness-Shops, die auf Cannabis basierende Hautpflegeprodukte verkaufen, die für viele zu einem unverzichtbaren Teil ihrer Schönheitsroutine geworden sind. Doch dabei bleibt es nicht. Da immer mehr Menschen Cannabis aufgrund seiner therapeutischen Vorteile für sich entdecken, gewinnen auch andere Konsumformen an Beliebtheit. Statt traditioneller Methoden wenden sich viele [Vaporizern](#) zu, die eine sauberere und kontrolliertere Möglichkeit bieten, die Wirkungen von Cannabis zu erleben – perfekt passend zu diesem ganzheitlichen, wellnesorientierten Ansatz der Selbstfürsorge.

Wo Natur und Wissenschaft aufeinandertreffen

Die Gesundheitslandschaft in Deutschland verändert sich. Heilpflanzen, die einst am Rande standen, werden nun mit offenen Armen und klinischen Nachweisen wieder willkommen geheißen. Durch Regulierung, Aufklärung und die steigende Nachfrage rücken sie von der „alternativen“ zur mainstream Medizin.

Kamille, Efeu und Arnika sind bereits sowohl in der Öffentlichkeit als auch bei Ärzten anerkannt. Und nun, langsam aber sicher, gesellt sich Cannabis zu dieser Liste – nicht als Wundermittel, sondern als echtes Werkzeug der modernen Medizin.

Dies ist nicht nur eine Rückkehr zur Tradition. Es ist eine intelligenter, besser informierte Zukunft, in der Pflanzen und Pharmazeutika Seite an Seite existieren können.