

Thymiantee und Leinsamenwickel statt Tabletten

NATURHEILMITTEL Mit einfachen Hausmitteln kann man viele Beschwerden lindern. Doch das Wissen darüber ist weitgehend verloren gegangen. Ein Buch gibt umfassende Anleitungen.

Eine Erkältung, Durchfall oder Menstruationsbeschwerden, wegen solch alltäglicher Krankheiten wäre es meist nicht nötig, gleich den Arzt aufzusuchen oder Medikamente einzunehmen. Mit ein wenig Allgemeinwissen über natürliche Heilmethoden kann man viele Leiden bereits in den Anfängen kurieren und damit eine Verschlimmerung verhindern. Die Palette an Anwendungen ist breit: vom Kräutertee über die Inhalation und den Husten lindernden Sirup bis zu den verschiedenen Wickeln, Kompressen und Bädern. Doch mit dem gut ausgebauten Gesundheitswesen und der modernen Medizin ist das Wissen über solche Anwendungen stark ins Hintertreffen geraten. Ärzte und Notfallstationen werden von Patienten mit Bagatellerkrankungen überannt – mit den entsprechenden Folgekosten, welche die Allgemeinheit trägt.

Wie man sich selber und Angehörige mit alltäglichen Mitteln pflegen kann, beschreibt die Winterthurerin Brigitte Kurath in ihrem Nachschlagewerk. Erste Erfahrungen machte sie bereits im Elternhaus. Wenn sie hustete, rieb ihr die Mutter zum Beispiel Brustsalbe ein und legte ein warmes Tuch darüber. «Ich fühlte mich dabei umsorgt und bereits wieder etwas gesünder», erinnert sie sich. In ihrer Krankenpflegeausbildung in den 70er-Jahren seien Naturheilmittel dagegen kaum ein Thema gewesen. Ihre breiten Kenntnisse musste sie sich in Weiterbildungen aneignen.

Heute hält sie selber Vorträge und gibt Kurse zum Thema. Drei Beispiele aus ihrem Buch:

Schnupfen

- Bei den ersten Anzeichen oder allgemeiner Anfälligkeit: Ein ansteigendes Fussbad steigert die Durchblutung der oberen Atemwege und somit auch die Abwehrkräfte.
- Luft befeuchten.

- Genügend trinken und viel schlafen.
- Wenn die Nase verstopft ist, helfen Nasentropfen oder -sprays auf der Basis von physiologischer Kochsalzlösung oder eine Nasenspülung.
- Inhalation: Dem heissen Wasser Essenzen aus Majoran, Thymian, Kamille, Eukalyptus oder Kiefer zugeben. Dieselben ätherischen Öle können auch auf ein Taschen-

tuch geträufelt werden, das man dann neben das Kopfkissen legt.

- Für Kleinkinder: Eine frisch aufgeschnittene Zwiebel neben dem Bettchen löst den Schleim und befreit die Atemwege.
- Achtung: Chemische Nasensprays lassen die Schleimhaut zwar schnell abschwellen, schädigen sie aber gleichzeitig und machen sie anfälliger auf neue Infektionen.

Ohrenscherzen

- Ansteigendes Fussbad, Liegen mit erhöhtem Oberkörper.
- Ohrentropfen auf der Basis von Oliven- oder Johannisöl wirken wärmend und schmerzstillend. Es können ätherische Öle aus Cajeput oder Lavendel zugegeben werden (fünf Tropfen auf einen Esslöffel). Ein- bis zweimal täglich ein bis drei Tropfen in Seitenlage mit einer Pipette ins Ohr geben. Achtung: Tropfen erwärmen und nur anwenden, wenn kein Sekret aus dem Ohr fliesst. Ansonsten: einen Tropfen auf ein Wattebällchen geben, das man in den Gehörgang legt.
- Warmen Zwiebelwickel mit Stirnband am Ohr befestigen oder eine Knoblauchzehe in den Gehörgang stecken.

Halsschmerzen

- Bereits bei den ersten Anzeichen mehrmals täglich gurgeln mit Kochsalzlösung (ein bis zwei Teelöffel Salz auf fünf Deziliter Wasser), Essigwasser (ein Teelöffel Apfelessig auf einen Deziliter Wasser), Kräutertees (Kamille, Salbei, Ringelblume) oder Zitronenwasser (ein Teil Zitronensaft auf drei Teile Wasser).
- Lutschtabletten mit Inhaltsstoffen wie Eibisch, Salbei, Isländisch Moos, Süssholzwurzel, Schlüsselblume, Spitzwegerich.
- Warme Wickel auflegen mit Kartoffeln, Leinsamen, Zwiebeln, Lehm oder Öl, denen ätherische Öle zugegeben werden.
- Halsfeger-Mischungen mit geriebenem Ingwer oder Meerrettich sowie Honig, Olivenöl und Zitrone. *Andrea Söldi*

Die Palette der Anwendungen in der Naturmedizin ist breit.



Tee mit Thymianblättern schmeckt gut und die ätherischen Öle helfen gegen Schnupfen. *Shotshop*

Genaue Anleitungen sowie weiterführende Massnahmen sind im Buch beschrieben: *Natürliche Heilmittel. Sanfte Medizin für Gross und Klein*. Brigitte Kurath, Calendula-Verlag, 2. Auflage, 2017. Bestellungen und Anleitungen unter: www.natuerliche-heilmittel.ch

In der Naturmedizin benutzt man die ganze Pflanze

PFLANZENHEILKUNDE Die Naturmedizin ist reich an Heilmitteln. Wann sie Linderung bringen können, erklärt Brigitte Kurath im Interview.

Was gehört eigentlich zu den natürlichen Heilmitteln und was nicht?

Brigitte Kurath: Meist versteht man darunter eine Vielfalt an Anwendungen aus dem grossen Erfahrungsschatz der Volksmedizin. Neben Wickeln, Bädern, Inhalationen, Kräutertees, Tinkturen, Salben und ätherischen Ölen gehören für mich auch Ernährungsgrundsätze, Empfehlungen für die Lebensführung sowie Gymnastik und Massage dazu, aber auch Methoden aus der Komplementärmedizin wie zum Beispiel Homöopathie, Schüsslersalze und Bachblüten.

Auch viele hochpotente Medikamente basieren auf Wirkstoffen aus der Natur. So wird zum Beispiel aus dem Digitalis der Fingerhutpflanze ein Arzneimittel hergestellt, das bei Herzschwäche hilft. Wo liegt der Unterschied?

Die Naturheilkunde liefert Ideen für viele Medikamente. Zum Beispiel wusste man schon lange, dass Weidenrinde-Extrakt hilft,

Fieber zu senken. In Tabletten wie zum Beispiel Aspirin werden die Wirkstoffe in hochkonzentrierter Form abgegeben, wie sie in der Natur nicht vorkommen. Viele Stoffe werden synthetisch hergestellt. In der Naturheilkunde dagegen benutzt man die ganze Pflanze mit ihrem ganzen Spektrum an Inhaltsstoffen in verschiedenen Verabreichungsformen.

Auf dem Buchumschlag ist von sanfter Medizin die Rede. Sind natürliche Mittel wirklich immer sanft?

Ja, wenn man sie richtig auswählt und korrekt anwendet, besteht keine Gefahr. Doch manche Leute glauben: je mehr von etwas, desto besser. Sie dosieren pflanzliche Präparate wie etwa Kamillen-Extrakt so stark, dass es zu Haut- oder Augenreizungen kommt. Oder sie lassen kalte Wickel zu lange liegen, sodass es zu einem Hitzestau kommt, der das Leiden verschlimmert. Genau deshalb habe ich dieses Buch geschrieben: Ich gebe darin differenzierte Anleitungen, damit solche Fehler nicht passieren. Wichtig ist, dass man auch die Grenzen kennt und merkt, wann ein Gang zum Arzt angezeigt ist. Auch darauf gehe ich ein.

Wie lange darf man selber herumdoktern, ohne dass es gefährlich wird?

Das hängt von der Art der Krankheit sowie den Möglichkeiten und dem Wissen der Betroffenen ab. Ein Beispiel: Viele Frauen leiden häufig an Blasenentzündungen und schlucken deshalb regelmässig Antibiotika. Mit Vorbeugemassnahmen und guter Pflege im Anfangsstadium – etwa viel trinken und ansteigende Fussbäder – kann man schlimme Entwicklungen meist vermeiden. Wenn man aber zu wenig Zeit hat für solche Therapien, können chemisch hergestellte Medikamente nötig werden. Denn wenn die Infektion aufsteigt, riskiert man eine Nierenbeckenentzündung.

Natürliche Heilmittel sind also vor allem für Bagatellerkrankungen geeignet?

Nein, nicht nur. Auch bei starken Beschwerden können sie Linderung bringen. Und sie können auch bestens mit schulmedizinischen Behandlungen kombiniert werden.

Wie gut sind natürliche Heilmittel erforscht?

Zu vielen Heilpflanzen und ätherischen Ölen gibt es mittlerweile wissenschaftliche Studien. Die

desinfizierende Wirkung von Teebaumöl oder die stimmungsaufhellende Wirkung von Johanniskraut zum Beispiel sind nachgewiesen. Anderes basiert auch auf jahrhundertealtem Erfahrungswissen. Für mich zählt, dass es wirkt und dem Patienten hilft.

In der Einleitung beschreiben Sie Krankheiten als Trainingseinheiten für den Körper. Ist das nicht etwas beschönigend und verallgemeinernd?

Die Aussage basiert auf meiner Erfahrung und gilt ganz besonders für Infektionskrankheiten. Viren und Bakterien fordern das Immunsystem heraus. Es lernt, sich zu wehren, und wird später mit grösseren Entzündungen schneller fertig. Schluckt man dagegen beim ersten Symptom ein Antibiotikum, schwächt man das Immunsystem und fördert Resistenzen. Auch Fieber hat eine wichtige Funktion. Wenn man es zu schnell medikamentös senkt, damit man wieder arbeiten kann, ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass man eine Erkältung oder Grippe nicht richtig auskuriert und anfällig bleibt. Leider fehlen vielen Menschen Kenntnisse der häuslichen Krankenpflege. Das macht sie ängstlich und sehr abhängig vom Arzt.

Sie praktizieren auch Homöopathie und weisen im Buch an einigen Stellen auf die Methode hin. Die alternativmedizinische Methode ist aber umstritten, weil die verabreichten Mittel so

stark verdünnt sind, dass kein Wirkstoff mehr nachweisbar ist. Wie bringen Sie die Richtung mit der Naturheilkunde in Einklang?

Zur Homöopathie haben mich meine Erfahrungen mit den Grenzen der natürlichen Heilmittel und der Schulmedizin geführt. Mit den richtig gewählten Substanzen kann man mehr zur eigentlichen Wurzel der Erkrankung vordringen. Am Beispiel der wiederkehrenden Blasenentzündungen erklärt: Statt sie nur immer wieder mit natürlichen oder schulmedizinischen Heilmitteln zu therapieren, versucht man das Immunsystem zu stärken und die Veranlagung zu behandeln. Mit dem Ziel, dass die Frau gar keine Blasenentzündung mehr bekommt. Ob Homöopathie, Naturheilkunde oder Schulmedizin – letztlich spielt wohl der Placeboeffekt überall eine nicht unbedeutende Rolle. Zuwendung und das Wohlfühl fördern die Genesung.

Interview: Andrea Söldi

*Brigitte Kurath (58) ist gelernte Pflegefachfrau mit breitem Wissen über Naturheilmittel. Zudem führt sie in Winterthur eine Praxis für Homöopathie.



«Für mich zählt, dass es wirkt und dem Patienten hilft.»

Brigitte Kurath