

GESUNDHEIT: Brigitte Kurath vermittelt Wissen rund um natürliche Haus- und Heilmittel

Wie natürliches Heilen einfach gelingt

In ihrem Buch «Natürliche Heilmittel» zeigt die Winterthurerin Brigitte Kurath wie Krankheiten Zuhause kuriert werden können. Auf ihrem Youtube-Kanal finden sich die passenden Anleitungen sogar als Video dazu.

THERESE KRÄHENBÜHL

«In unserer schnelllebigen Gesellschaft liegt es oft einfach nicht mehr drin, dass man krank ist und sich vor allem auch auskuriert», stellt Brigitte Kurath fest. Sie ist diplomierte Pflegefachfrau und Homöopathin und führt in Winterthur eine eigene Praxis. Bereits während ihrer Ausbildung zur Pflegefachfrau in den 1970-er Jahren habe sie ihre Faszination für die Naturheilkunde entdeckt. «Als junge Lernschwester wurde ich von einem älteren Arzt angewiesen den Patienten Wickeln zu machen. Diese Arbeit wurde damals eher geringgeschätzt, weil die Schulmedizin nur noch auf die Produkte aus der Pharmaindustrie setzte. Altes Wissen ging verloren.» Der besagte Arzt sei aber noch von der alten Schule gewesen und hätte sich an die Wirkung von Wickeln erinnert. «Von vielen anderen wurde er dafür belächelt. Mich hat es aber beeindruckt zu sehen, wie die wohlthuende Wärme und die Zeit, die ich in die Patienten investierte, ihnen gutgetan hat.» Schnell stellte Brigitte Kurath fest, dass die Welt der Schulmedizin für sie nicht genug ist. «Viele Menschen haben nur noch wenig Vertrauen in ihre Eigenheilkräfte selbst bei einfacheren Krankheiten, wie Husten oder Ohrenschmerzen. Sie spüren sich selber schlecht und wissen nicht, was sie brauchen, wenn sie krank werden.»

Hilfe bei Überforderung

Besonders stark verbreitet sei dieses Phänomen auch bei Eltern, die mit ihren kranken Kindern schnell überfordert seien und Angst haben. «Heute ist der Weg zum Arzt viel kürzer. Früher gehörte es einfach dazu, dass man sich selber zu helfen wusste und das musste man auch, weil man gar nicht immer die Möglichkeit hatte einen Arzt aufzusuchen.» Mit ihrem Buch will Brigitte Kurath Anregungen und ganz konkrete und praktische Hilfe zur Kranken-



Die Buchautorin Brigitte Kurath. Vor ihr liegen die Dinge, die sie zur Heilung einer Grippeerkrankung verwendet.



Das Buch "Natürlich Heilen" gibt einen umfassenden Einblick in die Naturheilkunde. (Bilder: Therese Krähenbühl)

pflege Zuhause geben. «Krankheiten, besonders auch bei Kindern, haben ihren Sinn, da sie das Immunsystem stärken. Es ist nicht gut, wenn man sie einfach mit Tabletten und Zäpfchen niederkämpft.» Krankhei-

ten sollten ausgestanden werden und das brauche seine Zeit. Das sei besonders für berufstätige Eltern oft eine grosse Herausforderung. «Wenn ein Kind krank wird, ist das für Eltern, die berufstätig sind, eine grosse

Herausforderung. Früher lebte man als Grossfamilie zusammen, da gab es nicht nur die Mutter, sondern auch mal eine Grossmutter oder eine Tante, welche die Pflege übernehmen konnten.»

Gezielt Lösungen finden

Das Buch von Brigitte Kurath zeigt aber eindrücklich, dass die Pflege mit Hausmitteln nicht kompliziert, sondern im Gegenteil sehr einfach ist, weil man viele Dinge sowieso schon im Haus hat. «Ein Tuch und warmes Wasser reichen für einen wohlthuenden Wickel aus. Eine aufgeschnittene Zwiebel neben dem Bett hilft dem Kind bei Schnupfen und Husten», erklärt die Autorin. «Auch Wickel, Bäder, ätherische Öle, Tees, Salben und vieles mehr können Zuhause zubereitet und angewendet werden.» Der Ratgeber «Natürliche Heilmittel - Sanfte Medizin für Gross und Klein» funktioniert auf zwei Ebenen. In 52 Kapiteln werden Beschwerden von A-Z, von Augenentzündung, über Husten bis Zahnung thematisiert. Da das Buch gut strukturiert und ordentlich aufgebaut ist, kann im Krankheitsfall mit Hilfe des Inhaltsverzeichnisses schnell und gezielt nach Lösungen gesucht werden. Gleichzeitig ist

das Buch auch eine Grundlage zum Aufbau der eigenen, natürlichen Hausapotheke und bietet viel Hintergrundwissen rund ums Thema Gesundheit. Sie habe aber den starken Wunsch gehabt, dass sich die Leser mit dessen Hilfe selber fachgerecht pflegen können und so sicher die Leser zu ermutigen, selber die Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen können und ihnen zu zeigen, was mit natürlichen Heilmitteln alles möglich sei.

Videos zum Buch

Ergänzend zu ihrem Buch hat Brigitte Kurath begonnen Videos für ihren Youtube-Kanal zu filmen. In diesen Videos erklärt und zeigt sie zum Beispiel wie Kartoffel- und Brustwickel hergestellt und fachgerecht angelegt oder Ölkompresse gemacht werden. «Es ist immer besser, wenn man den Leuten zeigen kann, wie etwas geht. Deshalb sind die Videos eine gute Ergänzung zum Buch», betont die Autorin. «Es ist schön, dass zum Teil sehr altes Wissen über diese modernen Kanäle wieder geteilt werden kann.»

Alle weitere Informationen zum Buch, sowie die Links zu den Youtube-Videos zu Brigitte Kurath gibt es unter www.natuerlicheheilmittel.ch. Dort kann auch das 296-seitige Buch «Natürliche Heilmittel» für 54 Fr. inkl. Porto bestellt werden.