

Dr. Natur

HEILSAM. Nicht immer muss man zu nebenwirkungsreichen Medikamenten greifen: Mitunter hat auch die Natur einen ärztlichen Rat und heilt mit Pflanzenstoffen und Co.

TEXT: CORNELIA STIEGLER

Bereits als harmlos geltende Brausetabletten gegen Kopfschmerzen können Nebenwirkungen wie Erbrechen oder Magenbeschwerden verursachen. Bei stärkeren Medikamenten nimmt die Liste der unerwünschten Begleiterscheinungen am Beipackzettel meist weitaus mehr Platz ein als die Liste der Symptome, die sie bekämpfen sollen. Treten schwere Erkrankungen auf, lässt sich eine Medikamenteneinnahme zwar nur selten vermeiden. Für kleinere Wehwehchen muss man aber nicht gleich in den Tablettenschrank greifen: Hier hält nämlich die Natur so manches alternative Hausmittelchen bereit.

Der Mensch als Ganzes. Vor allem bei Krankheiten, deren Ursache nicht bekannt ist, können die Wundermittel aus der Natur helfen. Sandra Stopar,

Gründerin von BaBlü, der Bachblütenpraxis & Akademie Graz/Wien, weiß: „Heute leben wir in einer Zeit, in der wir alle massiven schädlichen Einflüssen ausgesetzt sind wie etwa Umweltgiften, Lebensmittelzusätzen oder elektromagnetische Strahlung. Dazu kommen falsche Ernährung, Bewegungsmangel und Reizüberflutung.“ Die Folge: chronische und psychosoziale Erkrankungen, bei denen die Schulmedizin oft nicht weiterhelfen kann. Sandra Stopar erklärt: „Hier setzen die komplementären Methoden wie die Naturheilkunde, Alternativmedizin oder Energetik an. In diesen ganzheitlichen Therapien steht der Mensch als Ganzes im Mittelpunkt, nicht nur das Symptom oder ein erkranktes Organ.“



„Bachblüten helfen gegen negative seelische Gemütszustände wie Sorgen, Ängste, Trauer, Wut, Stress, innere Anspannung, Konzentrationsprobleme und Unsicherheit.“

Sandra Stopar, Gründerin von BaBlü, Bachblütenpraxis & Akademie Graz/Wien

Pflanzenwirkstoffe. Phytotherapeutika – so die medizinische Bezeichnung für Pflanzenheilmittel – beinhalten Pflanzenwirkstoffe, die aus den Wurzeln, Knospen oder Blüten der Pflanze gewonnen werden. Markus Klampfl, Geschäftsführer von Gedoku Vitalpflaster, weiß: „Der Trend geht zurück zu den ‚Wurzeln‘ statt zu einzelnen



Die Gedoku-Pflaster entziehen dem Körper gesundheitsgefährdende Stoffe. www.gedoku.eu

Inhaltsstoffen, da in der jeweiligen Pflanze eine Fülle an zusätzlichen Wirk- und Funktionsstoffen enthalten ist.“ Der Einsatzbereich ist vielfältig: So hilft schwarzer Holunder beispielsweise bei Erkältungen und Grippe und Arnika lindert als Umschlag stumpfe Verletzungen.

Bei Stress. Vor allem bei stressbedingten Beschwerden wie Einschlafstörungen, einem nervösen Magen, Zweifeln und Anspannung können die Naturstoffe Linderung bewirken. Abhilfe bei Nervosität und Stress schaffen z. B. Ginseng, Passionsblume, Ringelblume, Rosmarin und Veilchen. Dill eignet sich, um einen nervösen Magen zu beruhigen. Tees mit Melisse oder auch Hopfen helfen beim Einschlafen und können auch bei Kopfschmerzen erfolgreich eingesetzt werden.

Richtig gewickelt. So groß wie die Behandlungsmöglichkeiten ist auch die Anwendungsvielfalt der Natur-schätze. So müssen die Stoffe nicht immer geschluckt werden – mitunter genügt sogar der Kontakt mit der Haut, damit die heilenden Inhaltsstoffe ihre Wirkung entfalten. Zwiebel- oder Kartoffelwickel um Brust und

Hals helfen beispielsweise gegen Halsweh und Husten. Kosmetischer Nebeneffekt der erdigen Knolle: Um den Oberschenkel gewickelt, wird der Kartoffel sogar eine cellulitereduzierende Wirkung nachgesagt.

Gesund gepflastert. Markus Klampfl, Geschäftsführer von Gedoku Vitalpflaster, konzentriert sich seit Jahren auf den Vertrieb von japanischen Kräuterpflastern. Diese werden auf die Fußsohle geklebt und entziehen dem Körper schädliche Stoffe „Anwendungen von Vitalpflastern in Asien zeigen eine unterstützende Funktion bei der Besserung von Beschwerden wie Allergien, Blutdruckstörungen, Energiemangel sowie Hautproblemen usw.“, so Markus Klampfl. So nehmen z. B. die TRMX-3 Entgiftungspflaster von Gedoku mit Inhaltsstoffen wie Turmalin und Baumessig Toxine, Schwermetalle und Pestizide aus dem Körper auf. Zur Entgiftung der Leber soll auch folgendes Hausmittel helfen: 5 EL getrocknete Schafgarbe mit kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen. Danach ein Tuch im warmen Schafgarben-Sud tränken und auf den Körper legen. Mit einer Wärmflasche warm halten und sich zudecken. 15 Minuten einwirken lassen. ●



Natürliche Wundermittel

Artischocke

Entgiftend, cholesterinsenkend, hilft bei Verdauungsbeschwerden, leberanregend

Bachblüten

Gegen Ängste, Sorgen, Trauer, Stress, Eifersucht und Unsicherheit, unterstützt die Persönlichkeitsentwicklung

Knoblauch

Bei Magen-Darm-Erkrankungen, Atemwegserkrankungen, Keuchhusten, Wechseljahresbeschwerden, Bluthochdruck; äußerlich angewendet: Entzündungen, Warzen, Hühneraugen

Rosmarin

Schmerzstillend, beruhigend, hilft bei Kopfschmerzen, Niedergeschlagenheit, Kreislaufproblemen und rheumatischen Beschwerden

Salbei

Entzündungshemmend, schleimlösend, desinfizierend, pilzhemmend, hilft bei Halsschmerzen, Blasenentzündungen, Asthma, Hautunreinheiten, Gicht, Gedächtnisschwäche, Zahnfleischentzündungen, Diabetes, Husten

Veilchen

Entzündungshemmend, schweißtreibend, hilft bei Lungenerkrankungen, Husten, Hautirritationen, Gicht, Augenerkrankungen

Wacholder

Blutreinigend, gegen Rheuma, entwässernd, desinfizierend, hilft bei Gliederschmerzen, hautberuhigend, energiespendend

