

Ruth Jahn



Schweizer  
**NATUR-  
APOTHEKE**

Sanft heilen mit  
bewährten Hausmitteln

**Beobachter**  
EDITION

Schweizer  
**NATUR-  
APOTHEKE**

# Gewidmet Maxine

## Die Autorin

Ruth Jahn, Dipl. Natw. ETH, ist Wissenschaftsjournalistin mit dem Spezialgebiet Gesundheit. Sie ist Autorin des Beobachter-Ratgebers «Kinder sanft und natürlich heilen» und Co-Autorin von «Cool durch die heissen Jahre» und «Schluss mit Schlafproblemen». Ruth Jahn lebt in Bern.

## Dank

Autorin und Verlag danken der St. Peter Apotheke in Zürich für die fachliche Begleitung bei der Erarbeitung von Rezepten und Empfehlungen zur Phytotherapie, Homöopathie und Spagyrik. Mitgewirkt haben: Max Bandle, Apotheker; Hildegard Flück, Apothekerin und Homöopathin FPH; Elfi Seiler, Drogistin, und Caroline Speiser, Apothekerin, sowie Carla Wullschleger, Apothekerin und Homöopathin ([www.stpeter-apotheke.com](http://www.stpeter-apotheke.com)).

Für das Fachlektorat danken Autorin und Verlag Professor em. Dr. med. Reinhard Saller, emeritierter Professor für Naturheilkunde am Universitätsspital Zürich; Dr. med. Christian Marti, Facharzt für Innere Medizin FMH, WintiMed und mediX, Zürich; Dres. med. Berti und Martin Kehrer, Hedingen; Dr. med. Eva Roth-Chramosta, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin FMH, Zürich; Dr. med. Gian Bischoff, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin FMH, Altstetten; Beat Brunner, Fachspezialist Bildung beim Schweizerischen Samariterbund.

Ruth Jahn

Schweizer  
**NATUR-  
APOTHEKE**

Sanft heilen mit  
bewährten Hausmitteln

**Beobachter**  
EDITION

Dieser Ratgeber basiert auf dem aktuellen Wissensstand  
in Medizin und Naturheilkunde  
(Stand Juni 2021).

Indikation, Dosierung, Anwendungen und  
Nebenwirkungen von Heilmitteln können sich verändern.  
Erkundigen Sie sich bei einer Fachperson  
(Arzt, Apothekerin, Drogist).

Beobachter-Edition

4., komplett überarbeitete und aktualisierte Auflage, 2021

© 2007 Ringier Axel Springer Schweiz AG, Zürich

Alle Rechte vorbehalten

[www.beobachter.ch](http://www.beobachter.ch)

Herausgeber:

Der Schweizerische Beobachter, Zürich

Lektorat: Christine Klingler Lüthy, Wädenswil; Barbara Haab

Umschlaggestaltung und Layout: Frau Federer GmbH, [fraufederer.ch](http://fraufederer.ch)

Illustrationen: Malin Widén

Herstellung: Bruno Bächtold

Gedruckt in der EU

ISBN 978-3-03875-380-3

EISBN 978-3-03875-406-0

# Inhalt

Vorwort .....15



## 1 | Kräfte der Natur

**Rezeptfrei und bewährt** ..... 18  
Selber heilen und vorbeugen ..... 18  
Erfahrungsschatz Volksmedizin.....19  
Zusammen stark: Schul- und Komplementärmedizin ..... 20  
**SCHWEIZ SPEZIAL: Zwei Pflanzenpioniere**..... 22

**Selbstbehandlung mit Bedacht** ..... 24  
Beobachtungsgabe gefragt ..... 24  
Wie Sie dieses Buch benutzen ..... 25  
Nützt es nichts, so kanns doch schaden..... 26



## 2 | Künzle, Kneipp und Essigsocke

<b>Wasser, Wickel und Bürste</b> .....	32
Die Wirkung des Wassers .....	32
Kopf-Dampfbad .....	33
Gurgeln .....	34
Nasendusche .....	34
Bäder und Güsse .....	35
Warme Bäder .....	38
Ansteigende Bäder .....	38
Wechselwarmes Fussbad .....	39
Fussbad mit Senf oder Ingwer .....	40
Kalte Bäder und Güsse .....	40
Bürstenmassage .....	42
Wickel .....	42
Kühlende Wickel .....	43
Wadenwickel und Essigsocken .....	45
Wärmende Wickel .....	48
Ölaufgaben .....	50
Hautreizende Wickel .....	50
<b>SCHWEIZ SPEZIAL:</b> Das heilende Gestein von Würenlos .....	52
<b>Heilen mit Pflanzen</b> .....	55
Vielfältige Pflanzenapotheke .....	55
Heilpflanzen kaufen oder sammeln? .....	56
Heilkräuter aus dem eigenen Garten .....	57
Tees für alle Fälle .....	60
Tees richtig zubereiten .....	60
Tinkturen und ätherische Öle .....	61

<b>Homöopathie</b> .....	63
Kleine Kügelchen, grosse Wirkung .....	63
Homöopathische Selbstmedikation .....	64
<b>SCHWEIZ SPEZIAL: Heilkräuterwissen gut vermittelt.</b> .....	66
<b>Spagyrik</b> .....	68
Pflanzen im Spray .....	68
Spagyrik richtig anwenden. ....	68
<b>Schüsslersalze</b> .....	69
Mineralstoffe für den Alltag .....	69
Schüsslersalze richtig anwenden. ....	72
<b>Heilsame Entspannung</b> .....	72
Stress, lass nach! .....	72
Wirksame Methoden .....	73
Tipps für den Alltag .....	74
<b>Gesunde Bewegung</b> .....	75
Länger und besser leben .....	75
Tipps für den Alltag. ....	75
<b>Ausgewogene Ernährung</b> .....	76
«Ehrliche» Küche .....	76
Farbige Vielfalt .....	77
Weitere Tipps .....	78
Genug trinken leicht gemacht. ....	79
Gesundheitsfaktor Gewicht .....	79





### 3 | Beschwerden von A bis Z

<b>Atemtrakt</b> .....	86
Asthma .....	86
Bronchitis .....	89
Husten .....	91
<b>MEDIZIN SPEZIAL:</b> Fieber – heilsam oder schädlich? .....	94
<b>Augen</b> .....	96
Bindehautentzündung .....	96
Gerstenkorn (Urseli, Grittli) .....	98
<b>Blase, Niere</b> .....	100
Blasenentzündung (Zystitis) .....	100
Blasenschwäche (Harninkontinenz) .....	102
Harnsteine .....	105
<b>Frauenleiden, Männerleiden</b> .....	108
Menstruationsbeschwerden .....	108
Prostata, vergrößerte .....	111
Scheidenentzündung, Scheidenausfluss .....	113
Wechseljahrbeschwerden .....	115
<b>SCHWEIZ SPEZIAL:</b> Wo Hildegard von Bingen wieder auflebt. . .	118
<b>Gehirn</b> .....	120
Kopfschmerzen .....	120
Migräne .....	123
<b>Gelenke, Muskeln, Knochen</b> .....	126
Arthritis (Rheumatoide Arthritis) .....	126

Arthrose.....	128
Gicht.....	130
Hexenschuss (Lumbago), Ischialgie.....	132
Knochenschwund (Osteoporose).....	134
Sehnenscheidenentzündung.....	136
Tennisellbogen, Golferellbogen.....	137
Wadenkrampf.....	138

**Hals, Nase, Ohren** ..... 141

Halsschmerzen (Rachenkatarrh).....	141
Hausstaubmilben-Allergie.....	143
Heiserkeit.....	145
Heuschnupfen (Pollinose).....	146
Mandelentzündung (Angina).....	149
<b>MEDIZIN SPEZIAL:</b> Erkältung, Corona oder Grippe?.....	152
Mittelohrentzündung.....	156
Nasenbluten.....	158
Nasennebenhöhlenentzündung.....	159
Ohrenscherzen.....	161
Ohrgeräusche (Tinnitus).....	162
Schnupfen.....	164

**Haut und Haar** .....167

Akne.....	167
Fieberblasen (Lippenherpes).....	169
Fusspilz.....	170
Haarausfall.....	172
Insektenstiche.....	174

Kontaktekzem, Kontaktdermatitis .....	176
Nagelbettentzündung. ....	177
Neurodermitis (Atopische Dermatitis).....	179
Warzen. ....	181
Zeckenbisse. ....	183
<b>MEDIZIN SPEZIAL: Allergien</b> .....	186
<b>Herz und Kreislauf</b> .....	188
Arteriosklerose (Arterienverkalkung) .....	188
Blutarmut (Anämie).....	190
Blutdruck, hoher (Hypertonie) .....	191
Blutdruck, niedriger (Hypotonie) .....	194
Cholesterinspiegel, erhöhter .....	196
Herzbeschwerden .....	197
Krampfadern, Venenleiden .....	199
<b>MEDIZIN SPEZIAL: Gesund altern</b> .....	202
<b>Mund und Zähne</b> .....	204
Aphthen. ....	204
Mundgeruch .....	206
Mundschleimhautentzündung .....	207
Zahnfleischentzündung .....	209
Zahnschmerzen .....	210
<b>Psyche</b> .....	212
Depressive Verstimmung .....	212
Nervosität, innere Unruhe, Prüfungsangst .....	214

Nikotinsucht, Tabakentwöhnung .....	217
Schlafstörungen .....	219
<b>Unfälle, Verletzungen .....</b>	<b>224</b>
Gehirnerschütterung .....	224
Prellungen .....	225
Sonnenbrand .....	226
Verbrennungen .....	228
Vergiftungen .....	229
Verstauchungen .....	230
Wunden, Schürfwunden, Spreissel .....	232
<b>Verdauungstrakt .....</b>	<b>235</b>
Blähungen .....	235
Durchfall .....	237
<b>MEDIZIN SPEZIAL: Erste Hilfe .....</b>	<b>238</b>
Hämorrhoiden .....	241
Leberbeschwerden .....	242
Magenschleimhautentzündung (Gastritis) .....	244
Nahrungsmittelallergie .....	246
Sodbrennen .....	247
Übelkeit, Erbrechen .....	249
Verstopfung .....	251
<b>MEDIZIN SPEZIAL: So stärken Sie Ihre Abwehr .....</b>	<b>254</b>



## 4 | Das kranke Kind

<b>Zuwendung heilt</b> .....	260
Oder doch zum Arzt? .....	260
Tipps für die Pflege .....	260
<b>Kinderbeschwerden von A bis Z</b> .....	262
Dellwarzen .....	262
Durchfall, Brechdurchfall .....	263
Fieber .....	265
Halsschmerzen .....	267
Husten .....	268
Kopfläuse .....	270
Milchschorf (Säuglingsekzem) .....	273
Neurodermitis .....	273
Ohrenschmerzen .....	276
Schnupfen .....	277
Verstopfung .....	279
Windeldermatitis, Mundsoor .....	280
Zahnen .....	282



## Anhang

Checkliste: Ihre Hausapotheke .....	286
Homöopathische Hausapotheke .....	290
Adressen und Links .....	296
Literatur .....	297
Liste aller erwähnten Heilpflanzen .....	298
Stichwortverzeichnis .....	300



# Vorwort

Gross ist das Bedürfnis, Hausmittel und andere Ansätze der Selbstbehandlung anzuwenden. Damit verknüpft ist der Wunsch nach seriösen und individuell angemessenen Informationen. Diese sollen einerseits die Eigeninitiative nicht über Gebühr eingrenzen und andererseits klare Hinweise zu Anwendungsmöglichkeiten, Durchführung und notwendigen Einschränkungen bieten.

Der vorliegende, neu überarbeitete Ratgeber positioniert sich in genau diesem Spannungsfeld: Er ist eine gleichermaßen anregende wie seriöse und praxisbezogene Informationsquelle. Die Methoden und Mittel, die Sie in diesem Nachschlagewerk finden, entstammen zumeist der Naturheilkunde und verschiedenen Bereichen der Komplementärmedizin. Die Behandlungsanleitungen eignen sich gut zur Selbsthilfe, denn sie ermöglichen Eigeninitiative und fördern die Eigenkompetenz.

Das Buch greift auch Traditionen aus der Laien- und Volksmedizin auf. Das Wertvolle daran: Die ausgewählten Methoden lassen sich bei zahlreichen Beschwerden, zumindest zeitweilig, als alleiniger Behandlungsversuch einsetzen oder, in Absprache mit Fachleuten, mit einer Reihe anderer Therapieansätze kombinieren. Mit der persönlichen Auswahl aus dem breiten Spektrum können Sie Ihre Behandlungen jeweils individuell gestalten beziehungsweise mitgestalten.

Hausmittel und Selbstbehandlungen bauen zu einem grossen Teil auf Erfahrungen auf. Teilweise sind es Einzelerfahrungen, mitunter sind es auch grössere Erfahrungsschätze. Hausmittel sind übrigens eine noch unterschätzte Quelle für die Forschung. So werden insbesondere pflanzliche Hausmittel seit einigen Jahren bereits vermehrt in ethnobotanischen und ethnomedizinischen Studien analysiert.

Prof. Dr. Reinhard Saller

Professor em. für Naturheilkunde, Universität Zürich

Zürich, im November 2021







# 1 | Kräfte der Natur

Dieses Buch hilft Ihnen, sich bei alltäglichen Beschwerden mit Hausmitteln und Naturmedizin selbst zu behandeln. Das erspart manchen Arztbesuch – und das Kneippen, Wickeln, Teekochen oder Sirupherstellen kann sogar Spass machen.

# Rezeptfrei und bewährt

Zahlreiche «Bresteli», also wenig gravierende Gesundheitsstörungen, lassen sich selbständig managen. Sofern man es möchte und es sich auch zutraut. Selbstmedikation, wie die Verarztung in Eigenregie auch genannt wird, ist dabei äusserst sinnvoll: Sein eigener Gesundheitsförderer, seine eigene Hausärztin zu sein, heisst, aktiv etwas für seine Gesundheit zu tun, heisst, sich selbst Sorge zu tragen – oder seine Nächsten bei der Selbstheilung zu unterstützen. Das erspart manchen Termin bei der Ärztin. Zudem helfen Hausmittel, die ständig steigenden Kosten im Gesundheitswesen zu drosseln.

## Selber heilen und vorbeugen

Die Selbstmedikation ist ein fester Bestandteil des Gesundheitssystems: Der Markt mit rezeptfreien Medikamenten macht über ein Fünftel des Gesamtumsatzes von Medikamenten in der Schweiz aus. Wer sich selbst heilen will, greift dabei gerne auf «etwas Natürliches» zurück: Unter den frei über den Ladentisch erhältlichen Arzneien machen laut dem Schweizerischen Apothekerverband Pharmasuisse komplementärmedizinische immerhin 15 Prozent aus. Solche ohne Indikationsangabe für ein bestimmtes Leiden noch nicht mit eingerechnet. Alles in allem ist die Palette an Kräutern, homöopathischen Kügelchen, pflanzlichen Tinkturen und anthroposophischen Salben deshalb noch weit grösser. Verlässliche Zahlen hierzu fehlen allerdings.

In der Schweiz mit Abstand am gefragtesten sind Phytoarzneimittel, also solche mit pflanzlichen Wirkstoffen. Gefolgt von homöopathischen und anthroposophischen Arzneien. Am häufigsten kurieren die Menschen hierzulande damit Erkältungen (auch vorbeugend), Schlafstörungen, Verstopfung und kleinere Verletzungen. Diese vier Indikatoren alleine machen laut Pharmasuisse bereits 40 Prozent aller verkauften komplementärmedizinischen Medikamente aus.

### **Komplementärmedizin im Trend**

Nahezu jede Dritte, jeder Dritte hat sich laut der neuesten Schweizerischen Gesundheitsbefragung in den letzten zwölf Monaten von einem Therapeuten oder einer Ärztin komplementärmedizinisch behandeln lassen – mit Homöopathie, pflanzlichen Arzneien und anderen Naturheilverfahren. Dieser Anteil ist in den letzten Jahren stetig ge-



wachsen. Und wird vermutlich weiter steigen. Die Nutzung komplementärmedizinischer Methoden geht dabei interessanterweise Hand in Hand mit einem guten Gesundheitsbewusstsein: Menschen, die etwa Heilpflanzen anwenden, achten auch besonders darauf, was ihrer Gesundheit guttut.

## Erfahrungsschatz Volksmedizin

Für den Hausgebrauch stehen unzählige Hausmittel aus dem Fundus der Eltern, Grosseltern und früherer Generationen zur Verfügung. Sie haben die Wahl! Sie können Therapie und Arznei bis zu einem gewissen Grad auf Ihre persönlichen Wünsche und Vorstellungen abstimmen – ein bedeutender Faktor für die Genesung. Besonders für ältere Menschen stellen Hausmittel etwas «Anheimelndes» aus ihrer Vergangenheit dar, etwas mit einer rituellen Kraft, auf das sie sich gerne besinnen.

Zwei weitere Vorteile von Haus- und Naturmitteln: Sie lindern jeweils eine Vielzahl von Krankheiten, haben also ein breites Wirkungsspektrum – und dabei wenig Nebenwirkungen. Kein Wunder, interessieren sich auch heute wieder breite Bevölkerungsschichten der Schweiz für die früher praktizierte Volksmedizin.

### Überlieferter Fundus

Schliesslich ist das traditionelle Gesundheitswissen in der Schweiz tief verwurzelt. Besonders in den ländlichen Regionen und in schwer zugänglichen Alpentälern war der Grossteil der Bevölkerung bis vor wenigen Jahrzehnten praktisch ganz auf sich gestellt – ohne Zugang zu studierten Ärzten oder Kliniken. Dafür holte man sich bei Hebammen und erfahrenen Kräuterfrauen Rat. Und: Nahezu jede Familie schöpfte aus einem reichen Erfahrungsschatz an Hausmittelchen und Kräuterrezepturen, den man jeweils Kindern und Kindeskindern weitergab. Bauern und Bäuerinnen wendeten am Krankenbett ähnliche Kniffe an wie auf der Kuh- oder Rossweide: «Üseri die wiss Chue hets di letscht Woche prezis so ka, do hammera grad Brubeerbletter kochet und z sufe gee, das het era wädli gholfte, machids eer grad au aso», zitiert etwa Johann Künzle eine Appenzeller Bäuerin, die eine Gräfin von einem «heftigen Abweichen» befreien konnte.

### Klassiker und Wiederentdecktes

Folgendes haben die in diesem Buch empfohlenen Mittel und Methoden gemeinsam: Sie sind

- natürlich (verwendet werden meist Wasser, Pflanzen und Hilfsmittel aus der Küche),
- erprobt, bewährt und (gemäss Erfahrungswerten) wirksam,
- sicher und einfach anzuwenden,
- zur Therapie verschiedenster Beschwerden geeignet,
- arm an Nebenwirkungen und
- überall in der Schweiz (zumeist in Apotheken, Drogerien) rezeptfrei erhältlich.

## Zusammen stark: Schul- und Komplementärmedizin

Oft werden Heilmethoden der Volks- und der Komplementärmedizin als Gegenpol zur Schulmedizin gesehen. Für manche Menschen sind sie ein Gegenstück zur neuzeitlichen, naturwissenschaftlich orientierten Medizin, zur als unmenschlich geltenden «Apparatemedizin».

Doch es gibt auch einen gemeinsamen Weg. Heute unterstützen viele Hausärztinnen und Kinderärzte die sanften Selbstheilungsversuche. Schweizweit offerieren immerhin bereits über 1000 Medizinerinnen und Mediziner neben schulmedizinischen Therapien auch Homöopathie, anthroposophische Medizin, Phytotherapie und andere Naturheilverfahren. Sie wissen: Mit der Schulmedizin sind sie auf der sicheren Seite – und mit volks- oder komplementärmedizinischen Methoden beziehen sie den Menschen als Ganzes mit ein.

Übrigens: Dass neben der Schulmedizin auch die Komplementärmedizin Berücksichtigung verdient, schreibt seit 2009 mit Artikel 118a auch unsere Verfassung vor. Und komplementärmedizinische ärztliche Leistungen sind seit 2017 den übrigen gleichgestellt.

### **Wissenschaft ...**

Der Komplementärmedizin wird man mit den gängigen wissenschaftlichen Kriterien allerdings kaum gerecht. Wirksamkeitsnachweise der Schulmedizin basieren seit vielen Jahrzehnten zunehmend auf sogenannten doppelblind angelegten Studien mit Placebokontrolle. In diesen Studien, an denen viele Patienten mit der gleichen Krankheit teilnehmen, wird die Wirkung einer bestimmten Behandlung mit der einer Scheinbehandlung (Placebo) verglichen. Studienleiterinnen und Patienten wissen dabei nicht, welche der beteiligten Patienten ein Medikament und welche bloss ein Placebo erhalten, beide sind «blind».

### **Schulmedizin und Komplementärmedizin**

**Schulmedizin:** Unter diesem Begriff wird die herkömmliche, an Hochschulen gelehrt und von ausgebildeten Ärztinnen und Pflegenden praktizierte Medizin zusammengefasst. Die schulmedizinische Diagnose und Behandlung orientiert sich vor allem an den Naturwissenschaften und an klinischen Studien.

**Komplementärmedizin:** Sie versteht sich als Ergänzung zur Schulmedizin und umfasst traditionelle wie auch moderne Therapien, zum Beispiel Phytotherapie, Homöopathie oder Akupunktur. Die Komplementärmedizin schenkt dem Individuum und seinen Selbstheilungskräften Beachtung.



### **Pflanzlich oder chemisch?**

Wussten Sie, dass in den Präparaten der chemischen Industrie oft Pflanzenstoffe stecken? Weltweit sind die meisten Arznei- und Heilmittel pflanzlichen Ursprungs. Das berühmteste Beispiel ist die Salicylsäure, die aus der Rinde von Weidensträuchern isoliert wurde und von der das Medikament Aspirin abstammt. Bereits der griechische Arzt Hippokrates (460 – 375 v. Chr.) wusste um den schmerzstillenden Effekt des Weiden-saftes. 1897 bauten deutsche Chemiker die Substanz leicht verändert im Labor nach und machten den Kräutertrank zu einem der erfolgreichsten Pharmaprodukte aller Zeiten.

### **... und Erfahrung**

Bei Mitteln und Methoden der Naturmedizin stellen sich hier einige praktische Probleme: Wie soll bei der Austestung eines kalten Armbads eine Scheinbehandlung aussehen? Wie das Placebo, um zu eruieren, wie gut Preiselbeersaft gegen Blasenentzündungen wirkt?

Zum andern wird in klinischen Studien der helfende Arzt als Störfaktor betrachtet und man versucht, ihn oder sie als wirksamen Teil der Behandlung möglichst «auszuschalten». Doch viele komplementärmedizinische Methoden bauen gerade auf die Beziehung zwischen Patient und Therapeutin.

Kommt dazu: Essigsocke und Co. sind punkto wissenschaftlicher Erforschung auch deswegen im Hintertreffen, weil kaum jemand ein wirtschaftliches Interesse daran hat, deren Wirksamkeit nachzuweisen. Forschungsgelder fließen eher in Studien, die synthetische oder biotechnologische Wirkstoffe unter die Lupe nehmen. Hausmittel und manch pflanzliche Therapie sind diesbezüglich benachteiligt. Was sie auszeichnet, sind vielmehr Erfahrungswerte.





# Zwei Pflanzenpioniere

Naturheilkraft hat in der Schweiz Tradition. Zwei der berühmtesten Exponenten der Phytotherapie sind Johann Künzle und Alfred Vogel.

## **Der Mann und die Kräuter:**

### **Johann Künzle**

Sein Büchlein «Chrut und Uchrut» von 1911 wurde über zwei Millionen Mal verkauft, war das beliebteste Buch der Schweizerinnen und Schweizer und wohl das populärste Heilpflanzenbuch aller Zeiten.

### **Begnadeter Heiler**

Schon während seines Theologiestudiums war Johann Künzle (1857–1945) im Herzen ein Kräuterbesessener, ein «junger Botanist», so wie im Titel eines seiner Bücher. Mit 23 soll er mit Rotem Fingerhut und Maiglöckchen eine Herzkrankheit seiner Mutter geheilt haben. Später, als Pfarrer in kleinen Ostschweizer Gemeinden, sammelte er alte Heilkräuterrezepte der Landbevölkerung, betätigte sich als Laienheiler und schrieb nebenbei Kräuterbücher. Künzle hatte damit solch durchschlagenden Erfolg, dass er bald seinen Beruf an den Nagel hängte, um sich ganz dem Heilen zu widmen. Die Bevölkerung verehrte ihn wie einen Heiligen, aber Ärzte verklagten ihn: Er habe sich in

medizinische Bereiche eingemischt. So wechselt Künzle 1921 – nicht zum ersten Mal – seinen Wirkungsort, geht nach Zizers, Graubünden. Denn der damalige Bischof von Chur ist von seinen Methoden begeistert, gewährt ihm «Zuflucht». Doch nach nur drei Tagen wird er wieder von einem Arzt angezeigt.

### **Vertrauen in die Kraft der Natur**

1922 stellt sich Johann Künzle seinen Kritikern und legt – mit 65 Jahren – bei der Sanitätsbehörde ein medizinisches Examen ab.

Bis zu seinem Tod mit 87 Jahren empfängt er Kranke aus der Schweiz, Österreich und anderen Ländern und laboriert an seinen gepressten Kräutertabletten, die er Lapidartabletten nennt. Seine Devise: «Vertrauen haben in die Heilkräfte der Pflanzen und Ausharren in der Kur, das ist das grosse Gebot. Wer sich danach richtet, wird nicht enttäuscht werden!»



### **Reformer mit Geschäftssinn:**

#### **Alfred Vogel**

Alfred Vogel (1902 – 1996) war ein vielseitiger Mensch: Er war Firmengründer, Forschungsreisender, Farmer, Naturarzt, Leiter eines Diät-Kurheimes, Ernährungstherapeut, Pflanzenheilkundler, Bestsellerautor und mehr. Alles tat er mit Leidenschaft – und mit einem ausgeprägten Sendungsbewusstsein. 1929 gründete er eine eigene Zeitschrift, «Das neue Leben», der Vorläufer der heute noch erscheinenden «Gesundheits-Nachrichten». Er schrieb ausserdem Bücher – das bekannteste ist der 1952 erschienene «Kleine Doktor» – und noch mit über 80 Jahren ging er auf Vortragstourneen.

#### **Berühmter Import**

Nach einer kaufmännischen Lehre wurde Alfred Vogel mit knapp 20 Jahren Reformhausbesitzer in Basel, wo er unter anderem Produkte der Marke Avoba (**A. Vogel Basel**) vertrieb – etwa Avoba-Feigensirup oder Avoba-Rohreis. Als Ernährungstherapeut warnte er vor der

modernen Lebensmittelindustrie, «dem Gespenst des 20. Jahrhunderts».

Später verlegte er sich mehr und mehr auf Heilpflanzen und produzierte unter anderem Frischpflanzensäfte, die er in seinen Laboratorien herstellte. Und in den 50er-Jahren, auf einer seiner Forschungsreisen durch Nordamerika, lernte Alfred Vogel bei einem Sioux-Häuptling eine bei uns bis dahin unbekannt Pflanze kennen, den Roten Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) – das heute wohl bekannteste pflanzliche Immunstärkungsmittel.

#### **Heilkräuter-Schaugarten**

Im Appenzeller Teufen, dem früheren Wohnort von Alfred Vogels Familie, wo er auch sein «Diät-Kurhaus Vogel» führte, kann heute ein grosser Heilkräuter-Schaugarten besichtigt werden. Führungen nach Voranmeldung (Tel. 071 335 66 11, [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)).



# Selbstbehandlung mit Bedacht

Eigeninitiative in Gesundheitsfragen ist berechtigt. Denn jeder Mensch will nach seiner Fassung gesund werden. Sinnvoll ist sie auch, weil sie mithilft, die Kostenexplosion im Gesundheitswesen zu bremsen. Selbstmedikation hat aber auch ihre Grenzen: Wer eine gesundheitliche Störung in Eigenregie behandelt oder dies stellvertretend für seine Kinder und andere Familienangehörige tut, sollte sich über die Risiken der Selbstbehandlung im Klaren sein.

## Beobachtungsgabe gefragt

Seine eigene Gesundheitsmanagerin zu sein, bedeutet zunächst einmal, seine Beschwerden oder Empfindlichkeiten richtig einzuordnen. Dann gilt es, eine geeignete Therapie oder Vorbeugungsmassnahme zu finden und diese richtig dosiert und zum richtigen Zeitpunkt anzuwenden. Die meisten Heilmethoden lassen sich übrigens kombinieren – untereinander oder mit der Schulmedizin.

### **Das Wichtigste notieren**

Selbstmedikation bedingt demnach eine gute Selbstbeobachtung: Schenken Sie körperlichen und seelischen Signalen Aufmerksamkeit – so können Sie Warnzeichen als solche wahrnehmen. Am besten merken oder notieren Sie sich, wann Sie welche Symptome erstmals bemerkt haben, was für Veränderungen Sie an sich feststellen, welche Körpertemperatur Sie messen, wann Sie welche Medikamente in welcher Dosierung einnehmen. So können Sie, falls ein Besuch bei der Ärztin oder beim Arzt nötig wird, sofort das Wichtigste zusammenfassen.

### **Wann zum Arzt, zur Ärztin?**

Beachten Sie: Wenn Sie nicht auf die Selbstbehandlung ansprechen und sich der erwartete Therapieerfolg nicht einstellt, ist ein Arztbesuch angezeigt. Wenn also das homöopathische Mittel oder der Kräutertee nicht wirkt, wenn die Symptome unverändert bleiben, wenn sie immer wiederkehren, sich verändern oder sich gar verschlimmern, sollten Sie den Besuch in der Praxis nicht aufschieben. Zögern Sie auch nicht, an Abenden oder am Wochenende einen ärztlichen Notfalldienst zu rufen. Oder, wenn Sie intuitiv das Gefühl haben, dass es sehr ernst ist, die Ambulanz (Tel. 144).



Ebenfalls zum Arzt, zur Ärztin sollten Sie, wenn

- Sie eine schwere Krankheit haben (z. B. ein Magengeschwür, eine Hirnhautentzündung, Herzbeschwerden etc.).
- Sie hohes Fieber, Schüttelfrost oder Schmerzen haben.
- Sie sich schwer krank fühlen.
- Sie ganz subjektiv unter Ihrem Gesundheitszustand leiden.
- sich unklare oder neuartige Symptome zeigen.
- Sie verunsichert sind.

## Wie Sie dieses Buch benutzen

Dieser Ratgeber geht auf häufige Beschwerden ein, die nicht lebensbedrohlich sind und nicht von vornherein fachmännische Hilfe erfordern. Das Buch unterstützt Sie bei der Anwendung von wirkungsvollen Rezepten der Volksheilkunde. Sie finden darin die besten Therapien aus Volksmedizin, Homöopathie und Pflanzenmedizin, die Sie autonom anwenden können, um Ihre Gesundheit zu stärken und sich selbst zu kurieren.

Die beschriebenen Hausmittel und Heilmethoden eignen sich besonders gut, um

- Ihre körperliche Abwehr zu stärken und Krankheiten vorzubeugen.
- harmlose Krankheiten und vorübergehende Unpässlichkeiten zu kurieren.
- langwierigere, chronische Krankheiten unterstützend (immer in Absprache mit der Ärztin) zu behandeln.
- Krankheitsrückfälle zu vermeiden.

### **So gehen Sie vor**

Suchen Sie in einem ersten Schritt in Kapitel 3 nach Ihrem Krankheitsbild. Die Beschwerden sind nach Körperteil respektive nach Beschwerdegruppen gegliedert.

Kapitel 4 gibt Tipps zu häufigen Kinderkrankheiten. Das Inhaltsverzeichnis und das Stichwortverzeichnis erleichtern Ihnen die Suche nach einem bestimmten Krankheitsbild.

### **Ein Heilmittel auswählen ...**

Unter den einzelnen Einträgen in Kapitel 3 und 4 finden Sie neben der Beschreibung der Symptome und des Hintergrunds der Krankheit Hinweise auf innerlich oder äusserlich anwendbare Heilmittel, die sich für die Selbstbehandlung eignen.

Informieren Sie sich zunächst jeweils anhand der Rubrik «Zur Ärztin/zum Arzt, wenn ...» oder «Die Ambulanz 144 rufen, wenn ...», ab wann Sie medizinische Hilfe in Anspruch nehmen sollten.

Wählen Sie dann das Mittel aus, das Ihnen angemessen erscheint. Die einzelnen Hausmittel und naturmedizinischen Mittel und Methoden lassen sich auch gut miteinander kombinieren. Aber: Mehr hilft nicht unbedingt mehr! Und: Auch Naturmedizin kann

unerwünschte Wirkungen haben. Beachten Sie deshalb die Hinweise zu Risiken und Nebenwirkungen (siehe unten).

### **... und richtig anwenden**

Im Kapitel 2 werden die einzelnen Heilmethoden vorgestellt und praktisch erläutert: die Phytotherapie, verschiedene physikalische Therapien wie Bäder, Güsse und Wickel, die Homöopathie, die Spagyrik und Schüsslersalze. Lesen Sie nach, wie Sie diese Heilmethoden richtig anwenden und ob Sie eventuell auch Vorsichtsmassnahmen beachten müssen. Sie lernen beispielsweise, wie Sie Wickel richtig anlegen, was Sie bei einem kalten Armbad beachten müssen, aber auch, bei welchen Vorerkrankungen Sie zum Beispiel vom Kneippen Abstand nehmen sollten. Hier finden Sie auch Faustregeln für die Zubereitung von Heilkräutertees und für die Anwendung von Tinkturen, ätherischen Ölen, homöopathischen Mitteln etc.

Bitte beachten Sie neben den Tipps zu innerlichen und äusserlichen Anwendungen auch die Empfehlungen unter der Rubrik «So helfen Sie sich selbst» respektive «So helfen Sie Ihrem Kind». Denn unter Umständen erreicht man mit gezielten Veränderungen im Verhalten oder beim Lebensstil mehr als mit einem ganzen Arsenal an Hausmitteln oder Kräuterpillen.

## **Nützt es nichts, so kanns doch schaden**

Die meisten Hausmittel, pflanzlichen und homöopathischen Arzneimittel bergen wenig Risiken und haben ein breites Wirkungsspektrum. Sie lassen sich also nicht nur bei einigen wenigen Krankheitsbildern einsetzen, sondern bei verschiedenen Beschwerden. Das sind ideale Voraussetzungen für die Selbstmedikation. Ganz um das Risiko von Nebenwirkungen kommt aber auch dieser Ratgeber nicht herum: Einzelne «sanfte» Heil- und Hausmittel können neben den erwünschten Wirkungen auch unerwünschte

### **Wichtiger Hinweis**

Die Therapievorschläge in diesem Buch gelten nicht für Schwangere und Stillende, Säuglinge oder Kinder. Ausnahme: Kapitel 4, «Das kranke Kind»; Die Empfehlungen dort gelten (wenn nichts anderes erwähnt ist) für Kinder ab zwei Jahren. Alle anderen Hinweise in diesem Buch sind ausschliesslich für Erwachsene gedacht.

Bei schweren chronischen Krankheiten verstehen sich die beschriebenen Therapien als Begleitmassnahme, die Sie mit der Ärztin absprechen sollten.



zeitigen. Aber keine Sorge: Auf diese werden Sie jeweils explizit hingewiesen oder Sie finden Verweise auf der Verpackung respektive in der Packungsbeilage eines Produkts.

### **Gegenanzeigen**

Gewisse Teekräuter, pflanzliche Pillen oder Kneipp'sche Therapien haben zudem Gegenanzeigen: Das heisst, sie können unter Umständen für gewisse Personen ungeeignet sein. Zum Beispiel sollten Menschen mit einem gestörten Warm-kalt-Empfinden auf Wassertherapien verzichten, weil ihnen das Sensorium für die richtige Wassertemperatur fehlt und sie sich verbrühen oder die Haut verkühlen könnten. Oder: Falls Sie dazu neigen, tagsüber einzuschlafen, sollten Sie keine Wickel mit Ingwer, Meerrettich oder Senf anlegen, weil diese bei überzogener Einwirkzeit die Haut schädigen können (mehr dazu auf Seite 50).

### **Auf die Dosis kommt es an**

Auch Heilmittel, die «reine Natur» enthalten, können überdosiert werden, Hautreizungen oder Allergien auslösen. Bei manchen Heilpflanzen kommt es darauf an, wo am Körper sie angewendet werden: Kamillentee beispielsweise sollte nicht in die Augen kommen. Besondere Vorsicht sollten Sie auch bei ätherischen Ölen walten lassen: Diese sollten generell nicht an Schleimhäute gelangen. Im Kapitel 2 bei den einzelnen Heilmethoden und im Abc der Beschwerden werden Sie auf die erforderlichen Vorsichtsmassnahmen aufmerksam gemacht.

### **Weder zu viel noch zu wenig**

Und selbstverständlich kommt es auf die Dosis an: Blutwurztee (Tormentilla) zum Beispiel, ein probates Mittel gegen Durchfall, sollte nicht überdosiert werden. Sicherheits halber begrenzen Sie deshalb die Einnahme des Tees auf etwa drei Tage. Salbeiblätter wiederum können bei zu langem Gebrauch zu Schwindel oder Herzklopfen führen. Weiter sollten Sie sich bewusst sein, dass Schlafförderer wie Baldrian unter Umständen eine sogenannte Paradoxwirkung verursachen können, das heisst, das Schlafmittel macht nicht müde, sondern womöglich nervös und zittrig.

### **Problematische Kombinationen**

Achten Sie auch auf Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten: Manche pflanzliche Arznei macht andere (vielleicht lebenswichtige!) Medikamente weniger oder auch stärker wirksam. Erkundigen Sie sich deshalb bei Ihrer Apothekerin oder Ihrem Arzt ganz konkret, ob sich ein gewünschtes Heilmittel mit den anderen Medikamenten, die Sie einnehmen (einzeln aufzählen!), kombinieren lässt. Das depressionslindernde Johanniskraut zum Beispiel ist bekannt für Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten: Hochkonzentrierte Präparate aus dem Kraut «beissen» sich etwa mit Arzneimitteln, die den Blutdruck senken, oder mit Aids-Medikamenten. Und auch nach einer Organtransplantation kann Johanniskraut gefährlich werden: Denn es führt dazu, dass die (lebenswichtigen)

Medikamente, die vor einer Transplantatabstossung schützen, im Körper zu rasch abgebaut werden. Gewisse Johanniskrautmittel können auch zu unerwünschten Schwangerschaften führen, weil sie die Antibabypille in ihrer Wirkung beeinträchtigen.

Bei Ginkgo ist ebenfalls Vorsicht geboten: Präparate mit Ginkgoblättern sollten Sie nicht mit Aspirin oder Rheumamitteln kombinieren – ansonsten drohen Gerinnungsstörungen oder Blutungen. Und vor Operationen sollten Ginkgopräparate vorsichtshalber abgesetzt werden.

Auch innerlich angewendete Heilerde kann die Wirkung anderer Medikamente beeinträchtigen: Nehmen Sie deshalb nie Heilerde gleichzeitig mit anderen Heilmitteln ein, sondern warten Sie mindestens ein, zwei Stunden.

### **Beipackzettel lesen!**

Fazit: Der Beipackzettel oder die Angaben auf der Verpackung sind – falls vorhanden – auch bei komplementärmedizinischen Arzneien Pflichtlektüre! Halten Sie sich an die empfohlene Dosierung und beachten Sie etwaige Anwendungseinschränkungen. Ansonsten: Fragen Sie Apotheker oder Drogistin. Auch wenn Sie ein Heilmittel länger als ein paar Tage oder als regelrechte Kur anwenden möchten: Beraten Sie sich vorher mit einer Fachperson. Und setzen Sie ein Heilmittel sofort ab, falls Sie unerwünschte Wirkungen verspüren.



