



Wirken gegen Nervosität und stärken das Immunsystem: Schüssler Salze
Foto: Getty Images

Hauptsache, Harmonie

Immer mehr Menschen setzen bei Beschwerden auf Naturheilkunde und Alternativmedizin

Silvia Aeschbach

Schüssler Salze

Die zwölf Mineralsalze sind in vielen Hausapotheken zu finden und werden bei Hautkrankheiten, Heuschnupfen, Kreislaufproblemen, Nervosität oder zur Stärkung des Immunsystems eingesetzt. Schüssler Salze gelten als gut verträglich und können einzeln eingenommen oder auch untereinander kombiniert werden. Sie gehen auf den Arzt Wilhelm Heinrich Schüssler (1821–1898) zurück. Er war der Überzeugung, dass jede Körperzelle einen ganz bestimmten Bedarf an speziellen Nährstoffen hat. Wenn dieser Nährstoffstrom nicht mehr funktioniert, kann die Leistung der Zellen eingeschränkt sein. Aber auch energetische Defizite können laut Schüssler die Gesundheit beeinflussen. Und dies betrifft nicht nur einzelne Organe, sondern auch ganze Organsysteme. Schüssler Salze eignen sich zur Selbstmedikation. Es gibt sie als Tabletten, Pulver, Tropfen oder als Creme zur äusserlichen Anwendung.

Aromatherapie

In Ägypten wurden schon vor fünftausend Jahren Weihrauch, Myrrhe, Zedernholz und andere Duftstoffe vor allem für religiöse Zwecke eingesetzt. Mittlerweile sind im Handel rund hundert verschiedene ätherische Öle erhält-

lich – von Bergamotte über Weihrauch bis hin zu Zypresse. Verwendet werden sie als Badezusatz, Massageöl, in einer Duftlampe oder als Raumspray. Ätherische Öle werden in einem aufwendigen Verfahren aus der Pflanzenzelle extrahiert. Wichtig für die Anwendung im Gesundheitsbereich sind die Bioqualität der Pflanze und ein Extraktionsverfahren ohne Chemie. Sie wirken über das Nervensystem via Riechschleimhaut oder gelangen über die Haut via Lymphe und Blut in ein Organ wie zum Beispiel die Lunge. Dort entfalten sie ihre hormonähnlichen Wirkungsmechanismen. Wichtig: Ätherische Öle sind sehr potent und dürfen bei gewissen Erkrankungen wie Allergien oder Asthma nur nach Rücksprache mit einem Arzt verwendet werden.

Spagyrik

Die Spagyrik hat ihre Wurzeln in der Alchemie, die den Menschen als Einheit von Körper, Seele und Geist betrachtet. Wird diese Harmonie gestört, sollen Pflanzen, Edelsteine und Metalle helfen, das Gleichgewicht wieder herzustellen. Das Ziel der Spagyrik ist es, die heilenden Bestandteile einer Arzneipflanze zu separieren und zu konservieren. Spagyrische Essenzen werden im Labor in einem dreistufigen Verfahren hergestellt, indem Pflanzenalkohol, ätherisches Öl oder Saft und

natürlich der Pflanzenkörper auf eine besondere Weise getrennt, bearbeitet und dann wieder zusammengeführt werden. Spagyrische Arzneimittel haben ein breites Anwendungsgebiet und gelten als gut verträglich. Sie sollen etwa bei Erkrankungen der Atmungsorgane, des Bewegungsapparates und bei psychosomatischen Beschwerden eine positive Wirkung haben.

Anthroposophische Medizin

Die anthroposophische Medizin beruht in erster Linie auf den Erkenntnissen von Rudolf Steiner (1861–1925) und auf einer ganzheitlichen, komplementärmedizinischen Richtung. Das Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist sei, so Steiner, für die Gesundheit des Menschen ausschlaggebend. Im Mittelpunkt der anthroposophischen Medizin steht der Mensch als Ganzes mit seinen vier «Wesensgliedern» Leib, Lebenskräfte, Seele und Geist, die sich gegenseitig beeinflussen. Ein Ungleichgewicht führt zu Krankheiten. Aus der anthroposophischen Medizin bekannt sind etwa die Misteltherapie bei Krebs oder die Kunst- und Maltherapie.

Homöopathie

Der Grundsatz der Homöopathie lautet: Ähnliches wird mit Ähnlichem geheilt. Der Arzt Samuel Hahnemann nahm 1807 Chinarinde ein, die damals

als Heilmittel gegen Malaria galt. Erstaunt stellte er fest, dass er danach die gleichen Symptome wie ein an Malaria Erkrankter bekam. Ebenso fand er später heraus, dass nicht die stärkste, sondern die schwächste Dosis wirkte. In der Homöopathie wirkt also nicht mehr eine Substanz, sondern ein dynamischer Prozess. Der klassische Homöopath versucht, das passende Mittel zu finden, das alle Symptome des Patienten abdeckt. Die Homöopathie hat sich übrigens nicht nur bei Menschen einen Namen gemacht, sondern wird auch immer öfters bei Nutztieren angewandt.

Phytotherapie

Der Begriff Phytotherapie bezieht sich auf die Therapie mit Heilpflanzen. Ihre bekannteste Anwendungsform ist der Aufguss (Tee). Beliebte sind auch alkoholische Tinkturen oder Fertig- und Spezialpräparate. Für die Selbstanwendung bieten sich Kräuterbäder und Wickel an, Tinkturen für den äusserlichen Bereich oder Hustensirups. Bis Anfang des 19. Jahrhunderts waren Pflanzen die wichtigsten Arzneimittel. Aufzeichnungen über ihre Wirkung und Anwendung reichen weit zurück. Aus den Erfahrungen der Heilkunde wurde in unserer Zeit die wissenschaftlich begründete Phytotherapie. Hier steht die Chemie im Vordergrund: das Forschen nach den Inhaltsstoffen der Pflanzen.

Alles klar im Darm

Die Colon-Hydro-Therapie erlebt ein Revival

Bestseller wie «Darm mit Charme» haben unser Verdauungssystem wieder ins Zentrum gerückt. So erlebt auch die sogenannte Colon-Hydro-Therapie ein Revival. Darmreinigung kannten viele alte Kulturen, und sie sind auch heute noch Standard in der ayurvedischen Medizin. Bei der heutigen Colon-Hydro-Therapie wird der Dickdarm mit warmem Wasser durchgespült, um ihn so von alten Ablagerungen zu befreien.

Der Darm ist eine wichtige Instanz des Immunsystems. Achtzig Prozent des Lymphsystems befinden sich in den Wänden des Dünndarm und Dickdarms. In der heutigen stressigen Zeit kann eine Ernährung mit zu viel Zucker und Weizenmehl, aber auch Alkohol und Nikotin unsere Darmfunktion schwächen. Während US-Stars die



Naturheilkunde: Hubert Nanzer

offensichtlichen Vorteile einer Colon-Hydro-Therapie schätzen, legt der diplomierte Naturheilpraktiker Hubert Nanzer seinen Behandlungsfo-

kus auf eine medizinische Wirkung der Darmspülung. Er ist überzeugt, dass bei Menschen, die an chronischer Verstopfung oder chronischem Durchfall leiden, aber auch bei Blähungen, Hautausschlägen, Übersäuerung oder chronischen Entzündungen diese eine positive Wirkung hat. Nanzer hat ein eigenes System entwickelt: Das warme Wasser, das er benützt, wird mit selbst gemischten Hausmitteln angereichert. Auch verwendet er Leber-Gallen-Wickel, die «auf der Wechselwirkung von Pflanzenextrakten und physikalischen Anwendungen» beruhen.

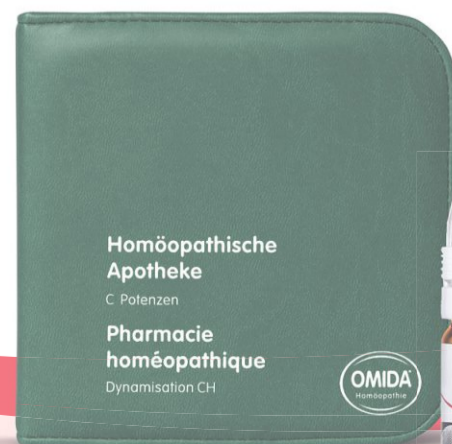
Doch nicht nur bei der Behandlung verschiedenster Beschwerden, sondern auch für die allgemeine Gesundheitsvorsorge soll eine Colon-Hydro-Therapie nützlich sein: «Bereits nach der ersten Behandlung kann sich ein Gefühl von Erleichterung und Entgiftung einstellen», sagt der Naturheilpraktiker. «Die Toxine, die sich in den Darmkerben teilweise über Monate abgelagert, werden mit dem Wasser ausgeschieden.»

therapiehausnanzer.ch

Anzeige



Taschenapotheke mit 32 Einzelmitteln



Homöopathie von OMIDA.

Erhältlich in **Apotheken** und **Drogerien**. Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf der Packung.



Omida AG, Küssnacht am Rigi