

Naturarzt

**Ihr
Gesundheits-
Ratgeber**

Naturarzt-NEWSLETTER 10/2007

Königstein, 13. September 2007

Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr,

über folgende Themen berichten wir in diesem Newsletter:

Alternativen zur Hormonersatztherapie

Noch immer werden Frauen in den Wechseljahren oft mit künstlichen Hormonen therapiert – trotz Krebsgefahr und möglichen Nebenwirkungen wie Thrombosen, Leber-Galle-Erkrankungen und Gewichtszunahme. Die Naturheilkunde bietet effektive und sanfte Alternativen. ➔ S. 2

Salutogenese: Was macht uns gesund?

Warum übersteht ein Patient eine schwere Erkrankung relativ rasch, während ein anderer lange mit ihr ringt? Der schneller gesundende Patient kann auf Quellen zurückgreifen, die die Selbstheilung fördern. Damit beschäftigt sich die Salutogenese und schafft so neue Perspektiven für die Therapie. ➔ S. 3

Wie stark ist Ihre Abwehr?

Wir sind ständig umgeben von Bakterien, Viren, Parasiten und Giftstoffen, die Erkrankungen hervorrufen können. Doch unser Immunsystem schützt den Organismus. Wie gut funktioniert Ihre Abwehr? ➔ S. 4

Heilpflanzentee richtig zubereiten

Wussten Sie, dass Beuteltees aus dem Lebensmittelhandel oft unwirksam sind? Und dass man manchen heilsamen Kräutertee keinesfalls länger als nötig trinken darf? Falls Sie ein Freund der Heilpflanzentees sind: Diese Grundkenntnisse müssen Sie „drauf haben“! ➔ S. 5

Der Oktober-*Naturarzt* erscheint am 20. September.

Mit den besten Grüßen

Christoph Wagner, Redaktion Naturarzt

Tel. 06174 / 92 63 21, christoph.wagner@naturarzt-access.de

➔ Wechseljahre: Alternativen zur Hormonersatztherapie

Viele Frauen in den Wechseljahren stehen der Behandlung mit synthetischen Hormonen zu Recht kritisch gegenüber. Es geht auch ohne – mit der richtigen Einstellung und pflanzlicher Hilfe sind Hitzewallungen, trockene Haut und Stimmungsschwankungen in den Griff zu bekommen.

Kaum war die industrielle Herstellung synthetischer Hormone in den 60er Jahren gelungen, wurden älter werdende Frauen als Zielgruppe für den Absatz von Hormonpräparaten entdeckt. Waren die Wechseljahre zuvor eine normale Phase im Leben einer Frau, galten sie nun als behandlungsbedürftig. Zudem versprachen die künstlichen Hormone Frauen jungliches Aussehen, Elan, sexuelle Attraktivität. Das reine Östrogenpräparat „Presomen“ schnellte damals in kürzester Zeit an die fünfte Stelle der meistverkauften Medikamente. Zehn Jahre später hatte sich die Gebärmutterkrebsrate verzehnfacht! Dem Östrogen wurde dann zum „Krebsschutz“ phasenweise ein Gestagen (Gelbkörperhormon) beigegeben, die Frauen beruhigt und der Einsatz künstlicher Hormone neben den Wechseljahresbeschwerden um die Indikationen Osteoporose und Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erweitert. Erst 2002 musste die Schulmedizin einräumen, und so steht es auch in den revidierten Ärzte-Richtlinien, dass keine dieser Indikationen eine Verschreibung von Hormonen rechtfertigt. Denn Frauen, die Hormone nehmen, haben nachweislich ein erhöhtes Risiko an Brust-, Gebärmutter- oder Gebärmutterhalskrebs zu erkranken.

Im Gegensatz zu einer „Ersatz“-Therapie mit künstlichen Hormonen bietet der naturheilkundliche Ansatz die Möglichkeit, Beschwerden sanft zu regulieren. Vielen Frauen helfen Pflanzen, die sogenannte Phytohormone, also progesteron- oder östrogenähnlich wirksame Inhaltsstoffe, enthalten. Da Wechseljahresbeschwerden nicht von einem Hormonmangel, sondern von Hormonschwankungen herrühren, sollten alle Hormonpflanzen zeitlich begrenzt über Wochen oder wenige Monate eingesetzt werden. Werden sie abgesetzt, hat der Körper die Gelegenheit, die Eigenregulation anzukurbeln.

Zu den Pflanzen mit Progesteron-Charakter, die grundsätzlich nur in der zweiten Zyklusphase nach dem Eisprung eingesetzt werden, zählen Mönchspfeffer, Frauenmantel, Schafgarbe und die medizinische Yamswurzel. Östrogen-Pflanzen sind Salbei, Hopfen, Traubensilberkerze, Rotklee, Ginseng, Granatapfelkerne, Rhapontik-Rhabarber, Sojabohnen und andere Hülsenfrüchte sowie Leinsamen. Da neuere Studien zu Rotklee- und Sojaisoflavonen die Östrogenwirksamkeit dieser beiden Pflanzen bestätigen, sollten sie von Frauen, die schon einmal an Brustkrebs erkrankt waren, nicht eingesetzt werden. Allein der Traubensilberkerze wird in dieser Hinsicht Unbedenklichkeit bescheinigt.

Einzelne, typische Wechseljahresbeschwerden lassen sich ebenfalls gut mit Heilpflanzen reduzieren. Beispiel Hitzewallungen: Nachweislich ausgleichend auf die Schweißproduktion wirkt dünn zubereiteter Salbeitee, der nur wenige Minuten zieht und abgekühlt getrunken werden sollte. Bei nächtlicher Hitze den etwas abgekühlten Tee vor dem Zubettgehen trinken, sonst 2–3 Tassen täglich, so lange die Beschwerden bestehen.

(Quelle: *Naturarzt* – Ihr Ratgeber für ein gesundes Leben, Ausgabe 10/2007)

⇒ **Salutogenese: Was macht uns gesund?**

„Salutogenese“ findet immer mehr Anhänger unter Therapeuten und Patienten. Es handelt sich dabei nicht um ein neues Verfahren, sondern um eine andere Sicht der Dinge: Statt nach dem Krankmachenden, fragt Salutogenese nach dem, was Gesundheit ausmacht. Findet man darauf eine Antwort, öffnen sich neue Perspektiven für das therapeutische Vorgehen.

Salutogenese beschreibt Wege der Gesundheitsentstehung. Der Begriff leitet sich vom lateinischen „salus“ = gesund, in Ordnung, heil, gerettet, sicher, erlöst und vom griechischen „Genese“ = Entstehung ab. Bei der Salutogenese geht es um die Kräfte, die dem einzelnen Menschen helfen, Gesundheit zu entwickeln. Diese fördern die Fähigkeit, mit den Belastungen des Lebens erfolgreich und kreativ umzugehen. Es war Aaron Antonovsky (1923–1994), ein israelischer Medizinsoziologe, der in den 1970er Jahren der bis dahin weitgehend an der Krankheit orientierten Forschung eine grundlegend andere Perspektive gab. Er stellte fest, dass Belastungen nicht nur nicht schädigend, sondern in gewisser Weise sogar gesundheitsförderlich wirken können!

Antonovsky entwickelte ein salutogenetisches Konzept, dessen Kernstück der von ihm definierte Kohärenzsinn darstellt. Dieser lässt sich am ehesten als eine generelle positive Grundeinstellung zum Leben beschreiben, die aus den drei Komponenten Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit besteht. Bezogen auf den Umgang mit Krankheit bedeutet dies:

- ▶ **Verstehbarkeit:** Ein Patient sollte seine Erkrankung und die mögliche Therapie auch als medizinischer Laie verstehen und nachvollziehen können.
- ▶ **Handhabbarkeit:** Er sollte die innere Überzeugung und das Vertrauen entwickeln, die Erkrankung bewältigen zu können.
- ▶ **Bedeutsamkeit:** Die Krankheit sollte in die persönliche Biographie sinnvoll eingeordnet werden, ohne dass sich der Kranke selbst beschuldigt.

Eine solche Sichtweise unterstützt die Bewältigung auch schwerer Belastungen und kann vor den gesundheitsschädlichen Auswirkungen lang anhaltender körperlicher und seelischer Stressreaktionen schützen.

Salutogenese sollte nicht mit Prävention (Vorbeugung) gleichgesetzt werden. Der Begriff Prävention meint vor allem die Krankheitsverhinderung und Vorbeugung. Doch auch kranke Menschen, selbst Schwerkranke, sind niemals nur krank, sondern verfügen immer gleichzeitig über gesunde Anteile und können die eigenen Heilkräfte im salutogenetischen Sinn mobilisieren. Unabhängig vom Stadium einer Erkrankung ist es wichtig, sich folgende Fragen zu beantworten: Was kann ich tun, um mich wohl zu fühlen? Wie bringe ich mehr Freude in mein Leben? Was ist im Augenblick wichtig für mich? Was tut mir gut?

Zum Schluss ein salutogenetischer Tipp: Schreiben Sie mindestens 30 Dinge auf, die Ihnen Spaß machen, von denen 20 nicht mehr als vier Euro kosten! Für jeden Tag der kommenden Woche nehmen Sie sich nach Möglichkeit vor, wenigstens einen dieser Punkte in die Tat umzusetzen.

(Quelle: *Naturarzt* – Ihr Ratgeber für ein gesundes Leben, Ausgabe 10/2007)

➔ **Naturarzt-Check: Wie stark ist Ihre Abwehr?**

Wenn die Witterung wieder kühler und feuchter wird, muss das Immunsystem fit sein, um die Erkältungserreger abzuwehren. Besonders beim Übergang in die kühle Jahreszeit ist die Abwehr gefordert – und manchmal überfordert. Erfahren Sie mehr über Ihre persönliche Immunstärke!

Unser Immunsystem reagiert im Prinzip immer gleich, wenn sich Eindringlinge wie Bakterien, Viren, Giftstoffe oder Krebszellen im Körper befinden. Zum Einsatz kommt dann die spezifische Immunabwehr. Sie besteht aus einer Vielzahl verschiedener Zelltypen, die im Blut und in den Lymphorganen zirkulieren. Dringen z. B. Schnupfenviren über die Nasenschleimhaut ein, werden sie von den Lymphozyten erkannt, für die Fresszellen markiert und von diesen unschädlich gemacht. Im Rahmen des natürlichen Alterungsprozesses sinkt die Leistungsfähigkeit der spezifischen Immunabwehr.

Doch es gibt noch eine Reihe von Faktoren, die darauf Einfluss nehmen, dass manche Menschen ständig krank sind, während andere selbst dann gesund bleiben, wenn sie von schniefenden Kollegen umgeben sind:

- ▶ Dauerhafter Stress schwächt das Immunsystem: Es kommt zu einer vermehrten Ausschüttung des Stresshormons Cortisol, welches das Immunsystem hemmt. Meiden Sie ständigen Ärger und Stress, lernen Sie abzuschalten und innere Ruhe zu finden.
- ▶ Sorgen Sie für einen geregelten Schlaf-Wach-Rhythmus mit ausreichendem Schlaf. Die Abwehr erholt sich nachts, vor allem im Tiefschlaf. Sie schafft den Müll erfolgreich bekämpfter Erreger beiseite, produziert Immunzellen und wichtige Botenstoffe. Übrigens: Zuviel Stresshormone verhindern einen erholsamen Schlaf!
- ▶ Sport, der Spaß macht, fordert, aber nicht überfordert – am besten Ausdauersport im Freien – hält die Immunabwehr fit, baut Stress ab und bessert die Stimmung. Wer sich hingegen durch den Sport regelmäßig bis zur Erschöpfung auspowert, schwächt das Immunsystem.
- ▶ Eine vollwertbetonte, ballaststoffreiche Ernährung versorgt mit Vitalstoffen und stärkt die Darmflora, die wesentlichen Anteil an einer funktionierenden Abwehr hat. Joghurt stabilisiert die Immunkraft der Darmflora.
- ▶ Den Körper abhärten: Gehen Sie bei Wind und Wetter täglich an die frische Luft! Regelmäßige Saunabesuche oder kalte Güsse, z. B. zum Abschluss der Dusche, machen den Organismus unempfindlicher gegenüber äußeren Reizen wie Witterungsumschwüngen.
- ▶ Meiden Sie Alkohol und Nikotin: Die Zellgifte bedeuten Schwerstarbeit für das Immunsystem und überfordern es – der Organismus wird anfälliger.
- ▶ Kummer und quälende Sorgen über einen längeren Zeitraum wirken wie Stress. Suchen Sie Hilfe, wenn Sie aus einem Stimmungstief nicht wieder herausfinden.
- ▶ Befriedigende Beziehungen, sei es in der Familie, Partnerschaft oder durch sonstige stabile soziale Kontakte sorgen für ein harmonisches Gefühlsleben – genauso wie ein harmonisches Liebesleben!

- ▶ Exzessive UV-Bestrahlung schwächt die Abwehr; leichte, moderate Sonneneinstrahlung dagegen stimuliert sie.
- ▶ Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst, machen Sie Urlaub, sorgen Sie für „Auszeiten“, in denen Sie neue Kräfte sammeln.

Den ausführlichen *Naturarzt*-Check Abwehrkraft mit Punktesystem und individueller Auswertung gibt es nur in der *Naturarzt*-Oktoberausgabe.

(Quelle: *Naturarzt* – Ihr Ratgeber für ein gesundes Leben, Ausgabe 10/2007)

➔ Heilpflanzentee richtig zubereiten

Die Wirkung eines Heilpflanzentees hängt von der richtigen Zubereitung ab, aber auch von der Qualität der Pflanzen, davon wann, wie oft und wie lange der Tee getrunken wird, gesüßt oder nicht, kalt oder heiß. Diese Grundregeln müssen Sie beherrschen.

1. Einkauf

Wer nicht selbst sammeln möchte, besorgt sich die Arzneipflanzen in der Apotheke oder in einem Kräuterladen, sofern dieser Ware aus biologischem Anbau bietet. In der Regel sollte man lose Ware bevorzugen, denn:

Instanttees sind zwar trinkfertig und daher sehr einfach zuzubereiten. Sie enthalten jedoch sehr viel Zucker, bis zu 96 Prozent andere Füllstoffe und somit einen entsprechend niedrigen Drogenanteil. Sie eignen sich daher nicht als Arzneitee – bis auf wenige Ausnahmen, deren Wirkstoffanteil standardisiert ist. **Beuteltees** können ebenfalls schnell zubereitet werden. Die Teekräuter sind in den Beuteln aber stark zerkleinert bis pulverisiert und dadurch oft erheblich wirkstoffärmer. Bei Teebeuteln aus dem Lebensmittelladen liegt der Wirkstoffgehalt oftmals weit unter dem für Heilzwecke notwendigen Mindestgehalt, oder sie enthalten Pflanzenteile, die medizinisch gar nicht verwendet werden (Kamillenteer z. B. enthält oft nicht nur Blüten, sondern unwirksame Blätter oder Stängel). Deshalb für eine Teetherapie bitte keine Teebeutel aus dem Lebensmittelladen verwenden!

2. Aufbewahrung

Falls Sie losen Tee kaufen (was in der Regel zu empfehlen ist): Nur unzerkleinert behalten die Blätter ihr volles Aroma, denn an jeder Bruchstelle findet ein Verlust von Wirkstoffen statt. Wählen Sie deshalb zum Aufbewahren (dunkel, trocken und kühl) große Behältnisse, die die Blätter nicht unnötig „zerkrümeln“. Erst direkt vor der Teezubereitung zerkleinert man von Hand die benötigte Menge, denn jetzt soll ja ein optimaler Wirkstoffauszug stattfinden: von den Kräutern ins Teewasser.

3. Zubereitung

Die richtige Zubereitung eines Heiltees hängt von der jeweiligen Pflanze ab. Jede Behandlung verändert ihre Eigenschaften und damit die Wirkung. Zum Beispiel wirkt Schwarztee 3–5 Minuten gezogen anregend. Nach 10 Minuten macht der Tee jedoch nicht mehr munter und wirkt stopfend. Oder die Königskerze: Wenn Sie sie mit heißem Wasser überbrühen, lösen sich die seifenähnli-

chen Saponine, die bei Bronchitis auswurfördernd wirken; ziehen Sie die Blüten in kaltem Wasser aus, kommen die Pflanzenschleime zur Geltung, und der Tee wirkt reizlindernd auf die wunde trockene Rachenschleimhaut.

Grundsätzlich lassen sich drei Arten der Zubereitung unterscheiden:

- ▶ die Überbrühung bzw. der heiße Aufguss (Infus), meist für Blüten und Blätter
- ▶ die Abkochung (Dekokt), in der Regel für Wurzeln und Rinden
- ▶ der Kaltwasserauszug (Mazerat), besonders für schleimhaltige Drogen.

4. Nicht auf Vorrat kochen

Heilpflanzentee sollten Sie frisch zubereiten; manche Tees kann man für den Tagesbedarf in einer Thermosflasche aufbewahren, (z. B. Erkältungstees mit ätherischen Ölen aus Thymian), andere Teezubereitungen mit Schleimdrogen (Malve, Eibisch oder Spitzwegerich) dürfen keinesfalls auf Vorrat, sondern nur Tasse für Tasse frisch angesetzt werden, um eine Keimbelastung zu vermeiden.

5. Das Trinkritual

Ein Heilkräutertee soll in der Regel warm, langsam und in kleinen Schlucken im Sitzen (!) getrunken werden, am besten auf nüchternen Magen. So wird die Resorption der Inhaltsstoffe verbessert und die Teestunde zum Ritual und Genuss in hektischer Zeit. Magen(bitter)tees trinkt man 1/4 bis 1/2 Stunde vor dem Essen, Tees mit anregenden Drogen (Rosmarin) und Nierentees (Löwenzahn) nicht vor dem Schlafengehen, damit die Nachtruhe nicht gestört wird.

6. Süßen oder nicht süßen?

Magen(bitter)tees sollte man nicht süßen (Ausnahme: Süßholzwurzel), das verhindert die Wirksamkeit der Bitterstoffe. Gesüßte Magentees können Verdauungsbeschwerden (Blähungen) verursachen. Schlaftees werden durch Süßen mit Honig in ihrer Wirkung verstärkt. Auch Hustentees sollen mit Honig gesüßt getrunken werden: Die Geschmacksknospen im Mund, die für „süß“ zuständig sind, reizen die parasymphatisch sensiblen Nerven und steigern dadurch die Bronchialsekretion. Diabetiker können ihren Tee auf Wunsch mit ein wenig (5 Prozent) Süßholzwurzeln, Fenchel- oder Anissamen süßen oder mit Zitronensaft aromatisieren.

7. Wie lange?

In der Naturheilkunde achtet man auf einen regelmäßigen Wechsel der Mittel, damit der Stoffwechsel immer wieder auf neue Reize reagieren muss. So tritt kein Gewöhnungseffekt ein. In der Regel dauert eine Heilkräuterteekur 3–6 Wochen. Die erwünschte Wirkung tritt oft erst nach einigen Tagen ein und wird häufig nur bei regelmäßiger und länger dauernder Anwendung erreicht. Manche Heilpflanzentees sollen über längere Zeit (2–3 Monate und länger) eingenommen werden, z. B. Johanniskraut- oder Weißdorntee. Andere trinkt man nur so lange, bis die Erkrankung abgeklungen ist, z. B. Kamillentee gegen Übelkeit. Menstruationsregulierende „Frauentees“ werden meist einen oder mehrere Zyklen lang getrunken. Für manche Pflanzen gelten Anwendungsbeschränkungen: Huflattichtee darf man nur 2-mal im Jahr drei Wochen lang zu sich nehmen, Abführdrogen wie Aloe oder Sennesblätter maximal 8–10 Tage lang. Man benötigt also detaillierte Kenntnisse über Wirkungen, Nebenwirkungen und Gegenanzeigen der Heilpflanzen.

(Quelle: *Naturarzt* – Ihr Ratgeber für ein gesundes Leben, Ausgabe 10/2007)