



Ginseng, Heilpilze,
Kräuter: Traditionelle
Chinesische Medizin setzt
auf pflanzliche Mittel

Das alte
Heilwissen der
Naturvölker

Oft geht es auch ohne Chemie: mit Ayurveda, TCM oder der Medizin der Aborigines. Viele Ärzte schwören heute auf die **Kraft der Natur**

Wenn Ärzte sich fortbilden, tun sie das meist in Praxen oder Seminarräumen. Der Allgemeinmediziner Ingfried Hobert aus Steinhude ging dafür auf Reisen: durch die Urwälder Sri Lankas, die Wildnis Australiens, mongolische Steppen oder das Dschungeldickicht Südamerikas. Er traf Schamanen, Medizinmänner und andere Weise der Naturvölker und ließ sich zeigen, wie sie mit dem heilen, was die Natur hergibt, seit Jahrhunderten, ja sogar Jahrtausenden. Hobert nahm Proben von Algen, Pilzen, Blumen und Blättern, untersuchte sie, experimentierte – und kam schnell zu der Erkenntnis, dass man sich eine Menge chemischer Medikamente sparen kann, wenn man zu den oft einfachen Mitteln der sogenannten Ethnomedizin greift.

Beim Blick auf die Beipackzettel vieler Apothekenprodukte überkommt Hobert dagegen schon mal das Grausen. Und nicht nur ihn: „Ich erlebe täglich Menschen, die sich von der Schulmedizin im Stich gelassen fühlen und den Rattenschwanz an Nebenwirkungen einfach nicht mehr in Kauf nehmen wollen“, berichtet der Arzt. Dass Pflanzenkraft zwar sanft zum Körper, aber kraftvoll gegen Krankheitserreger ist, bestätigt er: „Man kann oft durchaus auf Beeren statt auf Betablocker setzen.“

Eine Studie des Meinungsforschungsinstituts Allensbach belegt, dass 90 Prozent aller Deutschen bereits gern zu Naturheilmitteln greifen – das sind 20 Prozent mehr als noch vor zwei Jahrzehnten. Der Zeitgeist befeuert den Boom der Naturmedizin zusätzlich. Eine gesunde Lebensweise gilt inzwischen als angesagter Lifestyle, selbst hartgesottene Manager üben sich in Achtsamkeit, bewusste Ernährungsstellun-

gen ersetzen brachiale Diäten, Stress und Hektik sind als die wichtigsten Krankmacher entlarvt. Die Zeichen stehen auf Entspannung, und das auf neuen Wegen. So empfinden viele Menschen Abneigung gegenüber chemischen Medikamenten und suchen nach Alternativen mit möglichst wenig Nebenwirkungen. Dazu kommt das Gefühl, selbst viel gegen die eigene Erkrankung tun zu können. Auch das vermitteln die Heilmethoden vieler Naturvölker.

Die Schulmedizin ist eben nicht der einzige Weg. Sie hat die anderen nur lange verdrängt: etwa das 3000 Jahre alte indische Ayurveda, die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), das Wissen der australischen Aborigines und neuseeländischen Maori oder auch der Kräuterkundler in den Alpen. Was die Ethnomedizin aller Länder gemeinsam hat: „Den salutogenetischen Grundansatz“, sagt Hobert. „Sie stärken die gesunden Prozesse, setzen Selbstheilungskräfte in Gang.“ Hobert betont aber auch: „Die Mittel brauchen ein Umfeld, und das bedeutet für Patienten ein Umdenken: Man muss für die Gesundung mehr auf seine Ernährung und auf die Befindlichkeit der Psyche achten.“ Für manchen scheint das anstrengend zu sein. Mag sein. Aber es fördert die Selbstverantwortung. Und das wiederum ist mehr als ein Trost: Es bedeutet, dass man seine Gesundheit immer ein bisschen selbst in der Hand hat. So wie bei den folgenden Leiden und Beschwerden.

HERZ UND KREISLAUF

Symptome Infarkt, Herzrhythmusstörungen, starke Schmerzen hinter dem Brustbein mit Ausstrahlung in die linke Schulter. Hoher Blutdruck und Cholesterinspiegel.



Ethnomediziner

Dr. Ingfried Hobert

Exklusiv in **HÖRZU**

Ethnomedizin Ein Herz kann brechen, und hinter einem Infarkt kann durch Herzlosigkeit aufgestaute, ungelebte Energie stecken, hinter Rhythmusstörungen ein Leben, das aus dem Tritt geraten ist. Die erste Frage sollte deshalb sein: Was kann man in seinem Leben ändern, um seinem Herz zu helfen? Hobert schlägt einen Leitsatz vor: „Möge mein Herz voller Mitgefühl und Liebe sein!“ Als unterstützende Naturmittel bei Herzmuskelschwäche finden sich unter anderem blutdrucksenkende Polysaccharide aus dem Vitalpilz Shiitake, Ellagsäure aus dem Granatapfel senkt die Ablagerung von Fett in den Blutgefäßen, L-Arginin verbessert den Blutfluss.

Hoher Blutdruck kann im Zusammenhang mit erhöhtem Druck im Alltag stehen, zu dem sich oft noch Erschöpfung und Müdigkeit gesellen. Diesen Druck gilt es abzubauen, um sich stattdessen auf das Wesentliche zu konzentrieren. Unterstützend wirkt eine Rezeptur, die stabilisiert und reguliert, etwa mit dem asiatischen Vitalpilz Reishi, der viele ACE-hemmende Triterpene enthält. Auch das hiesige Mistelkraut hilft, das traditionell bei der Therapie von Bluthochdruck eingesetzt wird, aber auch zur Vorbeugung von Arterienverkalkung.

Ein unausgeglichener Cholesterinspiegel kann von einer inneren Abschottung ▶



SCHAMANENKUNST

Wie bei vielen Naturvölkern spielt insbesondere bei Indianern der Zugang zur Seele eine große Rolle. Fast überall wird Heilung ganzheitlich gesehen, der psychische Zustand eines Menschen ist eine wichtige Komponente bei der Gesundwerdung

90 Prozent der Deutschen stehen Naturheilverfahren positiv gegenüber



„In vielen Fällen sind Beeren besser als Betablocker!“

Dr. Ingfried Hobert, Naturmediziner

zeugen – oder ganz einfach von einer ungesunden Ernährung. Deshalb gilt das Motto: Tierische und schlechte Fette meiden! Die üblichen Statine, die die Schulmedizin als Fettsenker verordnet, können hier fatal wirken, warnt Hobert: „Neue Studien zeigen Zusammenhänge zwischen Statinen und frühzeitiger Demenz.“ Als ethnomedizinische Lösung hat sich stattdessen eine Mischung aus Heilpilzen wie Judasohr, Maitake und Shiitake sowie afrikanischen Mangosamenextrakten und einem Pulver aus der Frucht des afrikanischen Affenbrotbaums bewährt. Die Pilze regulieren den Cholesterinwert durch ihre β -Glucane. Ihre Monacoline, Flavonoide und Ballaststoffe senken zudem das LDL-Cholesterin.

ALLERGIE

Symptome Hautirritationen, Jucken, Quaddeln, Heuschnupfen, asthmatische Anfälle und allgemeine Atembeschwerden.

Ethnomedizin Der Ansatz geht hier viel tiefer als das, was sichtbar ist, weil sich in Allergien auch Aggressionen und aufgestaute Gefühle äußern können. Man schluckt runter, was man eigentlich rauslassen sollte, nimmt sich damit selbst die Luft zum Atmen, hält sich durch Niesanfälle alles andere vom Leib. Als erste Maßnahme sollte man sich sagen: „Ich darf so sein!“ Dann gilt es, die Wut auf sich selbst in sinnvolle Energie umzuwandeln, eventuell auch die eigene Sexualität wieder aufleben zu lassen. „Bei Juckreiz durch die Allergie hat sich ein Tee aus Bittersüßem Nachtschatten bewährt.“

HAUTPROBLEME

Symptome Hautunreinheiten wie Pickel, Trockenheit, Ekzeme, Risse. Wunden, die schlecht heilen, Entzündungen.

Ethnomedizin Die Naturvölker betrachten nie nur das Symptom, das sich an der Ober-

fläche zeigt – schon gar nicht bei Hautproblemen. Denn natürlich ist die Haut der Mittler zwischen innen und außen. Hier spiegelt sich die Seele wie in keinem anderen Organ wider. Alle zwischenmenschlichen Konflikte können eine Rolle spielen, aber auch das eigene Problem, alles in sich hineinzufressen, nicht nach außen zu lassen. Die wichtige Maßnahme ist deshalb, sich mutig zu öffnen, ein Ventil für aufgestaute Gefühle zu schaffen.

Ein altes Mittel marokkanischer Berber ist Arganöl aus dem Samen des Arganbaums. Es unterstützt mit einer Kombination aus Antioxidantien, Phytosterinen, Vitamin E und wichtigen Fettsäuren wie der Linolsäure alle Hautfunktionen, hilft ihr bei der Regeneration und Vitalisierung und schützt perfekt gegen das Austrocknen und gegen schädliche Umwelteinflüsse. Die indische Ayurveda-Lehre wiederum steuert Murivennaöl bei, das traditionell zur Heilung verwendet wird. Es pflegt, entspannt, hilft bei der Durchblutung. Beigemischt sind Betelpfeffer, Aloe vera, Asparagus sowie eine Mischung aus Johanniskrautöl und einigen australischen Wildblütenessenzen, etwa Worrari, Lantana oder Silky Oak. Was Hobert noch empfiehlt: „Ballonrebe gegen Juckreiz und Entzündungen. Die Pflanze hat kortisonähnliche Inhaltsstoffe. Bei Neurodermitis hat sich die Salbe ‚Dermaplant‘ bewährt, bei Wunden außer-



AYURVEDA Die indische Heilkunst setzt auch auf Kräuterstempel (I.). Sie sind mit Früchten, Samen, Kräutern und Getreiden gefüllt, werden erwärmt auf die Haut gedrückt. Der Inhalt ist individuell auf die Beschwerden des Patienten abgestimmt



AKUPUNKTUR Feine Nadeln sollen an bestimmten Punkten des Körpers den Lebensfluss aktivieren und Blockaden lösen. Das ist neben Kräutermischungen ein zentraler Punkt der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Zudem setzt sie auf Qigong als Bewegungsmedizin

dem ‚Hametum‘. Bei nässenden Hautausschlägen ist ein Teeabsud von Ackerstiefmütterchen hilfreich, gegen trockene Haut feuchtigkeitsspendende Aloe vera, bei Akne Gänseblümchen, bei Venenentzündungen Brennnessel-Hanf-Wickel und bei Ödemen Steinklee, der den Abfluss verbessert.“

MIGRÄNE UND SCHMERZEN

Symptome Kopfwahl, aber auch viele andere Schmerzen, bei Migräne häufig mit Übelkeit verbunden.

Ethnomedizin Mit dem Kopf durch die Wand, viel zu viel nachdenken und dagegen die Gefühle vernachlässigen, sich ständig über alles den Kopf zerbrechen – ist es vielleicht auch das, was einem die Psyche schmerzvoll sagen will? Hobert: „Nicht verbrauchte Energie bleibt stecken und verwandelt sich in Entzündung und Schmerz.“ Die erste Aufgabe muss deshalb sein, Gefühle auszudrücken, anderen Grenzen zu setzen, die eigenen Bedürfnisse auszuleben. Einer der ältesten, traditionsreichsten Wirkstoffe deutscher Kräutermedizin kann helfen: Weidenrinde. Sie wirkt lindernd und antirheumatisch. Ebenfalls bestens geeignet sind Teufelskralle, Pappelrinde und Pestwurz. Natürlich gibt es eine Rezeptur, die alle vereint, aber: „Auch einzeln habe ich diese wertvollen Stoffe bereits eingesetzt und tolle Ergebnisse erzielt“, berichtet Dr. Ingfried Hobert. Auch Bupleurum aus der Traditionellen Chinesischen Medizin ist eine gute Alternative.

KNOCHEN UND GELENKE

Symptome Gelenkschmerzen und Gelenkentzündungen. Steifheit.

Ethnomedizin Blockaden sind häufig das Schlüsselwort. Die Dinge müssen wieder in Fluss, in Bewegung kommen – das könnte einem die Seele mit Gelenkproblemen sagen wollen. Freier agieren, sich weniger angepasst und steif verhalten – auch das könnte schon helfen. Hobert: „In den Fingergelenken manifestiert sich eher der Konflikt, das Leben in den Griff zu bekommen,

im Handgelenk das Problem der Handlungsfähigkeit, im Ellbogen die Durchsetzungsschwäche, im Hüftgelenk der Konflikt um Fortschritt im Leben, in den Kniegelenken zeigt sich vielleicht Demütigung, in den Fußgelenken das Problem, den Absprung zu bekommen.“ Hilfe könnte eine Kräuterrezeptur bringen, die auch aus der entzündungshemmenden, ostasiatischen Wilfords Dreiflügelfrucht und dem indischen Myrrharz Guggul besteht, das steife Gelenke wieder mobiler werden lässt. Silizium unterstützt das Knochengewebe beim Regenerieren, Weihrauch und Kurkuma wirken gegen Entzündungen.

Bei Arthrose sollte man sich fragen, inwieweit auch die innere Haltung erstarrt und die frühere Spontaneität auf der Strecke geblieben ist, während man das Gefühl hat, einfach nicht mehr loslassen zu können. Hier kann die TCM wahre Wunder wirken, etwa mit verschiedenen Heilpilzen wie Shiitake und Raupenpilz, die einerseits Schmerzen lindern, andererseits aber auch den Abbau von Knorpelmasse verlangsamen und sogar beim Aufbau neuen Knorpels helfen können. **SILKE PFERSDORF**

Wo gibt es die Mittel?

Zutaten der Ethnomedizin in spezialisierten Apotheken zu bestellen und täglich frisch Mixturen zuzubereiten kann mühsam sein. Biologisch angebaute, getestete Stoffe gibt es z. B. auf medicalparc.de, auch in der von Dr. Hobert empfohlenen Wirkstoffkombination. Zudem bei der Ethno-Health Group BV in den Niederlanden (Tel. kostenlos von Deutschland aus: 0800-555 00 10). Australische Wildblütenessenzen: loveremedies.de. Buchempfehlung: Ingfried Hobert, Svenja Zitzer: „Die Ethno-Health Apotheke“, Via Nova, 272 S., 24,95 €

10 Heilpflanzen der Ethnomedizin

HERZ UND KREISLAUF

GRANATAPFEL

Stammt aus West- und Mittelasien. Wirkt antioxidativ, antientzündlich und hat gefäßschützende Eigenschaften, beispielsweise bei Arteriosklerose



MISTEL

Verbreitet in Tropen und Subtropen, auch in Deutschland, ist hier aber geschützt. Gut bei Bluthochdruck, Herzschwäche – und auch bei Krebs



ALLERGIE

GINSENG

Stammt aus China, Korea und Sibirien. Hilft bei jeder Art von mentalem und körperlichem Stress, steigert Stress-toleranz, stärkt das Immunsystem



ENGELWURZ

Aus China. Hilft traditionell als kräftigendes, nährendes, Blut aufbauendes Heilmittel, wirkt auch bei Schmerzen



HAUTPROBLEME

ALOE VERA

Wächst etwa in Afrika, Süd- und Mittelamerika, auf den Kanaren. Spendet Feuchtigkeit, hilft bei Verbrennungen, fördert die Elastizität der Haut



ZAUBERNUSS

Aus Nordamerika und Asien. Hilft vor allem bei schlecht heilenden Wunden, gegen Wundliegen und bei vielen Symptomen der Neurodermitis



MIGRÄNE UND SCHMERZEN

PESTWURZ

Wächst in vielen Teilen Europas. Beruhigt, lindert und wirkt übrigens auch krampflösend im Magen-Darm-Trakt und in den Bronchien



TEUFELSKRALLE

Traditionelles Heilkraut aus Afrika. Ihre Bitterstoffe sorgen für Schmerzlinderung, sehr angeraten etwa für Beschwerden im Rückenbereich



KNOCHEN UND GELENKE

BRENNNESSEL

Ihre Blätter enthalten Kieselsäure. Wichtiges Element für knochenbildende Zellen. Auch bei der Behandlung von Rheuma sehr wirkungsvoll



WEIDENRINDE

Kommt weltweit vor. Wichtigster Bestandteil: Salicylsäure. Sie hemmt die Entstehung von Prostaglandinen, die Entzündungen fördern

