



APOTHEKE WYSS

Gesundheitsfragen:

„ A L T E R N A T I V E N “

Fühlt man sich krank (und dadurch besonders verletzlich) möchte man gesund werden, ohne sich weiteren Schaden zuzufügen. - Der Wunsch nach „sanfter“, „natürlicher“ oder sogenannter „Alternativmedizin“ wird laut. Was aber kann man darunter verstehen?

Alternativmedizin / alternative Medizin / Alternativen zur Medizin / medizinische Alternativen?

Ein weiterer Begriff ist „**ganzheitliche Medizin**“. Der verständliche Wunsch, als ganze Person wahrgenommen zu werden und nicht als Symptom, steht hinter dieser Bezeichnung. Dies ist durch vielerlei Behandlungen möglich:

Unter dem Begriff „**Alternativmedizin**“ oder auch „**Komplementärmedizin**“ werden die unterschiedlichsten Therapieverfahren zusammengefasst. Gemeinsam ist allen, dass sie „anders“ als die sogenannte Schulmedizin sind. Dies ist problematisch: wird solch ein „alternatives“ Medikament wissenschaftlich untersucht, gehört es dadurch plötzlich zur „Schulmedizin“. Wird es dadurch schädlicher? Das Gegenteil dürfte der Fall sein, da mehr Wissen über eine Substanz auch besseren Einsatz bedeutet.

Oft wird auch von „**Erfahrungsmmedizin**“ gesprochen. Dieser Begriff zeigt, dass durch die positive Erfahrung mit einem Mittel oder einer Behandlung weiteren Kranken geholfen werden kann. Diese Erfahrung liegt allerdings auch der Schulmedizin zugrunde.

Es bleibt also der Wunsch des Kranken, durch ein möglichst „mildes“ Verfahren gesund zu werden. Nachfolgend sollen einige der gängigen „alternativen“ Behandlungsverfahren kurz erklärt werden.

Phytotherapie

Darunter versteht man die Behandlung von Krankheiten mit Pflanzen oder aus Pflanzen hergestellten Medikamenten (z.B. Tee, pflanzliche Dragées, Sirup, Tropfen). Das Wissen um Heilkräuter, wie auch das Wissen um Giftpflanzen, stützt sich auf jahrhunderte- bis Jahrtausendealte Erfahrungen und Traditionen.

Da Pflanzen je nach Standort unterschiedliche Wirkstoffmengen beinhalten, ist auch ihre Wirkung nicht immer konstant. Die Hauptwirkstoffe sind heute oft chemisch bekannt. Man kann diese analysieren und so besonders wirksame Kräuter mit viel Inhaltsstoff züchten.

Bei der Herstellung von Pflanzenmedikamenten ist das Ziel, möglichst alle Stoffe der Pflanze zu erfassen (zu extrahieren), da die Gesamtheit der Inhaltsstoffe die Wirkung hervorruft und selten nur ein isolierter Stoff.

Pflanzliche Medikamente stellen wirksame, oft wissenschaftlich gut untersuchte Medikamente für vielerlei Krankheiten dar. Meistens sind sie gut verträglich, einige können allerdings – vor allem bei längerem Gebrauch - Probleme hervorrufen.

Homöopathie

Diese Lehre geht im wesentlichen auf Samuel Hahnemann zurück. Er stellte 1790 durch Selbstversuche fest, dass kleine Mengen von Chinarinde Malaria-ähnliche Symptome hervorrufen. Gegen diese Krankheitszeichen wurde damals Chinarinde in hohen Dosen verwendet. Aus dieser Erfahrung leitete er sein „Simile-Prinzip“ ab, welches besagt, dass Gleiches mit Gleichem behandelt wird.

Ein weiteres wichtiges Prinzip der Homöopathie ist, dass die Mittel **auf den Kranken** und nicht auf die Krankheit **zugeschnitten** sind. Das heisst: nicht jede Person bekommt dasselbe Mittel gegen gleichartige Beschwerden verordnet.

Ein homöopathisches Medikament entsteht durch schrittweises Verdünnen und Schütteln (sog. Potenzierung) eines Wirkstoffes. Dieser Wirkstoff kann pflanzlichen (z.B. Arnica), tierischen (z.B. Bienengift), metallischen (z.B. Quecksilber, Arsen...) oder sogar menschlichen Ursprungs (z.B.: körpereigene Sekrete) sein. Meist werden Tropfen oder Globuli (auf Zucker-, „Kügelchen“ aufgebracht) verwendet.

Die Stärke der homöopathischen Mittel wird als „Potenz“ bezeichnet. Sie beinhaltet die Art der Verdünnung und die Anzahl der Verdünnungsschritte, wobei die Stärke der Mittel mit der Anzahl Verdünnungsschritte zunimmt.

D in Zehnerschritten potenziert
C in Hunderterschritten potenziert
LM in 50-tausender-Schritten potenziert

„D 6“ bedeutet also: Der Wirkstoff wird 1 : 10 verdünnt, davon wird wieder ein Teil genommen und 1 : 10 verdünnt und dies wird insgesamt 6 mal durchgeführt.

Zur Behandlung akuter Krankheiten werden die Mittel bis zu viertelstündlich eingenommen, bei chronischen Krankheiten kommen sie täglich bis wöchentlich oder nur in einer einzelnen Gabe zum Einsatz.

Spagyrik

Spagyrische Heilmittel werden oft aus – meist blühenden – Frischpflanzen hergestellt. Diese werden zerkleinert und durch Hefegärung umgewandelt. Durch Wasserdampfdestillation werden ein Teil der Wirkstoffe und der durch die Gärung entstandene Alkohol herausgelöst. Die Pflanzenrückstände werden verascht (zu Asche verglüht) und die darin enthaltenen Mineralien mit dem Destillat gemischt. Nach einer etwa 6 Monate dauernden Ruhephase wird daraus die Spagyrische Essenz gewonnen.

Spagyrische Essenzen stehen in ihrer Wirkung zwischen den Phytotherapeutika (Wirkung der Pflanzeninhaltsstoffe) und der Homöopathie (Wirkung auf die Selbstheilungstendenz des Körpers durch „Schwingungen“).

Bachblüten

Bei der von Dr. Edward Bach entwickelten Lehre ist das Ziel die innere Harmonie und dadurch ein gesamthaft gesunder Zustand. Bachblüten werden deshalb auch vor allem bei psychischen Problemen wie Angst, Verspannung, Mutlosigkeit, aber auch Reizbarkeit und Alltagsärger eingesetzt.

Aus den 38 von Bach bezeichneten Pflanzen werden sogenannte Essenzen hergestellt und in „stockbottles“ = Vorratsflaschen abgefüllt. Je nach **individuellem Charakter** des Patienten und der Probleme kommen einzelne oder mehrere Konzentrate tropfenweise zur Anwendung.

Weitere Informationen

- Schweizerische Medizinische Gesellschaft für Phytomedizin
- Schweizerischer Verein Homöopathischer Ärzte

Zur Behandlung von Krankheiten gibt es meistens mehrere Alternativen. Alle sind mit Vor- und Nachteilen behaftet. Ausschlaggebend sind Ihre persönlichen Vorlieben: trinken Sie gerne Tee? Möchten / müssen Sie möglichst schnell wieder auf den Beinen sein oder können Sie sich einige Tage im Bett auskurieren? Fühlen Sie sich durch geheimnisvolle Therapien eher angezogen oder verängstigt?

In unserer Apotheke beraten wir Sie gerne persönlich über Heilmittel aller Art. Möchten Sie regelmässig von uns über Themen der Gesundheit informiert werden, können Sie sich auch im Internet unter <http://www.apotheke-wyss.ch> registrieren lassen.

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit
Roland und Philipp Wyss
Barbara Göring