

Bewährtes Wundermittel der Indianer

NATÜRLICH Echinacea purpurea (Roter Sonnenhut) wird vorab im Winter gegen Erkältungen genutzt. Doch die Pflanze kann einiges mehr. Sie täglich einzunehmen, ist trotzdem nicht ratsam.

ULRIKE VON BLARER ZALOKAR
wissen@luzernerzeitung.ch

Zwar blüht der Rote Sonnenhut im Juli und August, doch seine Tinktur wird fast ausschliesslich während der kalten Jahreszeit genutzt. Und für einmal waren es nicht die Chinesen, Inder oder alte europäische Naturheilkundler, denen wir das Wissen um diese Pflanze verdanken. Es waren die Indianer: Echinacea purpurea wächst ursprünglich in den Prärien der USA und wie anderen Echinacea-Arten wie dem Blassfarbenen oder Schmalblättrigen Sonnenhut wird der Pflanze ein breites Wirkungsspektrum nachgesagt.

In ganz Europa kultiviert

Dabei wurde Echinacea purpurea erst vor vergleichsweise kurzer Zeit bekannt: 1885 soll ein deutscher Heilkundler eine Indianerfrau dabei beobachtet haben, wie sie eine Pflanze zwischen Steinen zerrieb. Die Indianer, so habe die Frau erklärt, würden den Roten Sonnenhut gegen Husten, zur Wundversorgung, gegen Blutvergiftungen und Eiterungen aller Art, ja sogar gegen Schlangenbisse einsetzen.

Der Rote Sonnenhut eroberte zunächst wegen seiner angeblich wundheilenden, antiseptischen und antibiotischen Eigenschaften zunächst die ganze USA, wird heute aber unter anderem in ganz Europa kultiviert. Und vor allem im Winter werden Millionen Packungen mit Echinacea-Präparaten verkauft.

Therapeutisch verordnet wird der Rote Sonnenhut aus vielen Gründen:



Blühender Roter Sonnenhut – eine der Echinacea-Pflanzen mit Heilwirkung.
Getty

zur Steigerung der Abwehrkraft gegen Infektionen, zur Vorbeugung gegen Infektionskrankheiten, ferner bei Grippe, Fieber, Erkältungen, Angina, chronischen Entzündungen, insbesondere im Eierstock, im Eileiter und in der Gebärmutter, aber auch bei Prostatitis, Reizblase, Drüsenentzündungen, Neigung zu Eiterungen, Abszessbildungen, Furunkeln, Gangrän und schlecht heilenden Wunden. Er soll die Abwehrkräfte mobilisieren und über wundheilende, antiseptische und antibiotische Eigenschaften verfügen. Ob er wirklich in all diesen Fällen nützt, ist fraglich. Streng wissenschaftlich belegt ist aber zumindest eine gute Wirkung zur Behandlung und Prävention von Schnupfen.

Nebenwirkungen

Vor einer Eigenherapie ist jedoch zu warnen. Wie bei allen Korbblütengewächsen können Überempfindlichkeitsreaktionen auftreten, etwa in Form von Atemnot, Schwindel und Blutdruckabfall, aber auch Hautausschlag, Juckreiz oder Gesichtsschwellungen.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) nutzt den Roten Sonnenhut, um infizierte Körper zu kühlen und um Gifte auszuleiten. Besonders interessant: Im Gegensatz zu den meisten Kräutern, die scharf im Geschmack sind, wärmt der Rote Sonnenhut nicht, sondern er kühlt. Das macht ihn auch zum Mittel bei Brandwunden. So gibt es Heilpraktiker, die Echinacea-Umschläge als schmerzlinderndes Mittel jeder Brandbinde vorziehen. Dabei soll es sogar möglich sein, dass Brandnarben komplett ausbleiben.

Kälte ausgleichen

Jedoch: Gerade weil der Rote Sonnenhut über diese kühlende Wirkung verfügt, sollte man aus TCM-Sicht versuchen, diese Kälte auszugleichen. So kombinieren Therapeuten oftmals Echinacea mit wärmenden Heilkräutern wie der Schafgarbe. Oder es wird

die Einnahme von wärmenden Lebensmitteln empfohlen. Sonst zieht der Rote Sonnenhut die Energie ab, die dem Immunsystem zur Verfügung stehen sollte.

Gefahr der Überstimulierung

Es empfiehlt sich in jedem Fall, Echinacea nicht dauerhaft einzunehmen. Damit das Immunsystem nicht zu sehr gereizt wird, sollte die Anwendung von Echinacea auf fünf Wochen beschränkt bleiben. Dazu kommt die Gefahr der Überstimulierung. Das Immunsystem kann verlernen, selber zu arbeiten, und es kann im Extremfall sogar zu einer Autoimmunreaktion kommen.



Deshalb sollte die Stärkung des Immunsystems als prophylaktische Intervalltherapie vorgenommen werden: während dreier Wochen von Montag bis Freitag dreimal täglich 20 Tropfen einnehmen, danach eine Woche pausieren und wieder das Gleiche von vorne. Zur Therapie von akuten Beschwerden kann stündlich eine etwas höhere Dosierung eingenommen werden. Das ist allenfalls auch bei psychischen Problemen hilfreich: Der Sonnenhut kann Menschen stärken, die durch Niederlagen und Enttäuschungen passiv geworden sind, und er kann scheitern auch Menschenscheu kurieren.

HINWEIS

► Ulrike von Blarer Zalokar leitet mit ihrem Mann die Luzerner HPS-Klinik für traditionelle und chinesische Naturheilkunde (www.hpsklinik.ch) sowie die Heilpraktikerschule Luzern (www.heilpraktikerschule.ch). ◀

ANZEIGE

Mit Pflanzenkraft gegen Bakterien und Viren

Die Erkältungs- und Hustenzeit steht vor der Tür! Was tun, wenn es bereits zu spät für ein Immunstimulans, aber noch zu früh für ein Antibiotikum ist? Eine Geraniumpflanze aus dem Süden Afrikas bringt die Lösung. Sie hilft bei Erkältungssymptomen wie akuter Bronchitis. Der wirksame und gut verträgliche Originalextrakt aus der südafrikanischen Geraniumpflanze Umckaloabo® wirkt gegen Viren und Bakterien der Atemwege und ist gleichzeitig schleimlösend. Durch die Aktivierung von Abwehrzellen des Körpers werden die krank machenden Viren abgetötet. Da der Extrakt die Schleimhaut mit einem Schutzfilm überzieht, werden weitere Viren und Bakterien am Eindringen gehindert. Zusätzlich wird die Vermehrung der Bakterien gehemmt und die Krankheitsdauer verkürzt. Umckaloabo® ist rezeptfrei erhältlich in Apotheken und Drogerien. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



Kratzt der Hals, läuft die Nase, ist ein Husten im Anzug?

Umckaloabo®

Die gezielte Lösung bei akuter Bronchitis mit 3-fach Wirkung

- gegen Viren
- gegen Bakterien
- zuverlässig schleimlösend

Mit der Natur. Für die Menschen.

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Fortsetzung von Seite 47

aus einer Studie des Unabhängigen Schweizer Beratungszentrums für Plastische und Ästhetische Chirurgie, Acredis, hervorgeht. Am häufigsten durchgeführt – übrigens bei beiden Geschlechtern – werden Fettabsaugungen. Auch beliebt sind Augenlidplastiken. Brustvergrösserungen sind vor allem bei Patientinnen unter 40 Jahren häufig. Mit diesen Zahlen liegt die Schweiz im weltweiten Trend. Die erwähnten Operationen sind auch in der internationalen Isaps-Studie die häufigsten.

Kranke Angst vor Hässlichkeit

In einigen Fällen liegt dem Wunsch nach einem Schönheitschirurgischen Eingriff allerdings eindeutig eine psychische Störung zu Grunde. Eine solche Störung, die die Betroffenen immer wieder zu Hautärzten und Chirurgen führt und der doch mit keiner Operation beizukommen ist, ist die Dismorphophobie. Das diagnostische Wortungtum kommt aus dem Griechischen und bezeichnet die grundlose Angst, besonders hässlich und entstellt (dysmorph) auszusehen.

Studien aus den USA zufolge sind 5 bis 25 Prozent der Menschen betroffen, die mit einem Wunsch nach körperlicher Veränderung zum Arzt kommen. Für Operateure sind sie eigentlich keine attraktive Klientel, denn sie sind kaum jemals zufrieden zu stellen oder nur kurzzeitig: Dann kommen an Dismorphophobie Erkrankte, die mit ihrer neuen Nase zufrieden sind, bald wegen ihrer zu kleinen Brüste oder hässlichen Füße wieder zum Arzt. Wirkliche Hilfe finden Menschen mit ausgeprägten Körperbildstörungen nach einer langen Odyssee durch Arztpraxen dabei nur bei Psychotherapeuten.

Körper als Kapital und Ware

Doch ist nicht unsere gesamte Gesellschaft inzwischen von einer Art kollektiver Dismorphophobie befallen? «Körperoptimierung ist eines der zentralen Themen des 21. Jahrhunderts», sagt Psychologin Borkenhagen. Die Grenzen zwischen Gesundheitsbewusstsein und Erhaltung des Marktwerts sind bei der Instandhaltung des eigenen Bodys mit Sport und gesunder Ernährung fließend.

Das «Warenverhältnis zum eigenen Körper», das die Psychologin hier erkennt, war sicher auch Cleopatra, Madame Pompadour oder Kaiserin Sisi nicht fremd. Heute jedoch gebe es dafür mehr Druck, meint Borkenhagen – und das nicht allein für Stars und Sternchen. «Weil Beziehungen kürzer halten, müssen wir uns mehrmals auf dem Markt präsentieren. Und weil technisch mehr möglich ist, entsteht die Vorstellung, jeder könne eine normierte Hübschheit hinbekommen.» Das Körperbild junger Frauen und Mädchen (und möglicherweise auch das der jungen Männer) werde zudem immer mehr durch den

Einfluss von Pornos verändert. «Studien zeigen, dass das vor allem die jungen Frauen erheblich unter Druck setzt.»

Mit dem erklärten Ziel, den Druck zu verringern, den Modezeitschriften hinsichtlich einer überschlanken Modellfigur aufbauen, zeigt die «Brigitte» ihre Mode seit einiger Zeit an schönen Frauen, die keine Profis sind. «Das ist gut gemeint. Aber weil die Frauen trotzdem fast alle aussehen wie Models, geraten die Leserinnen fast noch mehr unter Druck», urteilt Borkenhagen. «Hier wird ihnen schliesslich bewiesen, dass alle Frauen die Körperrnorm erfüllen können.»

Der Weg zum richtigen Arzt

VORBEREITUNG red. Die Schweizerische Gesellschaft für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie (SGPRAC) liefert auf ihrer Internetseite (siehe Hinweis) nicht nur Informationen für die häufigsten kosmetischen Eingriffe und beantwortet häufig gestellte Fragen. Sie gibt auch konkrete Tipps, wie man einen geeigneten Arzt für den gewünschten Eingriff findet.

- Überprüfen Sie, ob es sich wirklich um einen Spezialisten für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie handelt, beispielsweise über die Homepage der SGPRAC.
- Der gewählte Chirurg muss Ihnen vertrauenswürdig vorkommen.
- Die Informationen, die Sie im Vorgespräch erhalten, müssen klar und verständlich sein.
- Der Chirurg muss Sie ausführlich über Risiken, Unannehmlichkeiten sowie eventuelle Komplikationen aufklären.
- Bleiben Sie auf der Hut bei unrealistischen Versprechen oder ehrgeizigen, kompletten Veränderungspro-

grammen, die Ihre eigenen Wünsche weit übertreffen.

- Der Chirurg muss Ihnen einen Kostenvoranschlag unterbreiten und ihn erklären.
- Der Arzt sollte von sich aus vorschlagen, dass Sie sich eine Bedenkzeit nehmen und vor dem chirurgischen Eingriff eine zweite Meinung von einem andern Arzt einholen. Diese Dinge weisen auf eine gute berufliche Ethik hin. Bei Ärzten, die auf eine sofortige Behandlung drängen, ist Vorsicht geboten.
- Der Chirurg muss Ihnen ein Aufklärungs- und Einverständnisformular zum Lesen und Unterschreiben unterbreiten.
- Im Zweifelsfalle sollte man sich eine zweite Meinung eines Spezialisten einholen.
- Die Operation sollte durch den Chirurgen vorgenommen werden, der auch die Beratung durchgeführt hat.

HINWEIS

► Quelle: Schweizerische Gesellschaft für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie. www.plastic-surgery.ch ◀

ANZEIGE

Schöne, feste Zähne sind heutzutage kein Problem

Moderne Implantate erlauben eine Versorgung mit festem Zahnersatz schon in relativ kurzer Zeit.

In vielen Fällen ist es möglich, in relativ kurzer Zeit (einige Stunden bis zu einigen Tagen) wieder mit schönen, festsitzenden Zähnen das Leben zu geniessen. Welche Versorgung zur Anwendung kommt, hängt dabei vom Knochenangebot und von seiner Qualität ab. Patienten, die sich oft viele Jahre lang mit einer Prothese abfinden mussten, können damit wieder mit festen Zähnen ihre Lebensqualität entscheidend verbessern. Stabile Zähne ermöglichen darüber hinaus eine weitaus bessere Kaufunktion als Prothesen. Das ist eine Voraussetzung für eine gesunde Nahrungsaufnahme und Verdauung. Deshalb tragen stabile Zähne auch zur allgemeinen Gesundheit bei.

Die Implantologie ist seit Jahrzehnten erforscht und erprobt und zählt zu den sichersten chirurgischen Eingriffen zur Rehabilitation des Kausystems.



Gute Zähne sind ein ganz wesentlicher Bestandteil der Lebensqualität. Moderne Implantate haben gegenüber Prothesen viele Vorteile.

Zahnarztpraxis und Implantologie Luzern

Implantate & Zahnersatz – jetzt in der Schweiz wirklich leistbar.



CLINIODENT
PRAXIS DR. BUSCH & DR. BUSCH-DOHR

Dr. Busch & Dr. Busch-Dohr
6004 Luzern, Hertensteinstrasse 51 • www.dr-busch.ch
Telefon: 041 420 90 80