

## ALTERN - GESUNDHEIT

Es passiert oft, daß man, wenn einem etwas fehlt, von einem Arzt zu anderen läuft, aber niemand scheint imstande zu sein, die Krankheit, wenn auch auf den ersten Blick eine völlig harmlose, auszukurieren. Schon die scheinbare Tatsache, daß da eben nichts zu machen ist, kann einem das Leben zu Plage machen. Wenn die Situation als ausweglos angesehen wird, hat man manchmal die rettende Idee und entschließt sich, nach den natürlichen Heilmitteln zu greifen und in vielen Fällen wird man erst dadurch wieder gesund. Die Naturheilkunde bedient sich natürlicher Kräfte, auf die man vertrauen kann, ohne unbekannte Nebenwirkungen befürchten zu müssen. Sie strebt danach, den durch Krankheit in Unordnung geratenen Organismus des Menschen wieder in Ordnung zu bringen, indem sie seine Funktionen harmonisch aufeinander abstimmt und seine Selbstheilungskräfte anregt - ein Bestreben, das heute auch von vielen Ärzten nicht mehr belächelt wird.

Weltweit sind über 10.000 Heilpflanzen bekannt, die von der pharmazeutischen Industrie zum Teil als fertige Arzneimittel angeboten werden. Die Naturheilkunde verwendet nur ungiftige Arzneipflanzen. Viele der Heilpflanzen sind altbewährte Hausmittel, manche, den einzelnen Heilpflanzen zugeschriebene Heilkräfte, konnten aber durch wissenschaftliche Untersuchungen nicht bestätigt werden. Dafür wurden neue Wirkungen entdeckt, von denen die Überlieferungen noch nichts wußten. In der Regel verwendet man Heilpflanzen aus der Apotheke oder dem Reformhaus. Die Umweltverschmutzung verschont auch die Heilpflanzen nicht, mancher Mißerfolg nach Anwendung von Kräutern entstand nur, weil Pflanzen nahe der Straße oder neben einem kurz zuvor mit Insektiziden besprühten Feld gesammelt wurden. Nur völlig gesunde Pflanzen eignen sich zum Sammeln, welche Blätter, wurmbefallene Wurzeln oder verschimmelte Pflanzteile sind wertlos und schädlich. Am frühen Morgen und nach Regen sammelt man keine Heilpflanzen. Der Wirkstoffgehalt in den Blüten ist vormittags, in Blättern und Wurzeln nachmittags am höchsten. Wenn man die Wurzel nicht benötigt, zerstört man nicht die ganze Pflanze,

sondern schneidet nur die für die Heilzwecke notwendige Teile ab. Pflanzen, die man nicht sofort verwendet, werden an einem schattigen, luftigen Ort vorsichtig getrocknet. Pralle Sonne und Feuchtigkeit schaden der Droge und sind zu meiden. Nach dem Trocknen lagert man die Drogen in luftdicht verschließbaren Behältern dunkel und trocken. Die Höchstdauer der Lagerung ist für jede Pflanze verschieden. Grundsätzlich gilt, daß keine Pflanzen länger als sechs bis zwölf Monate aufbewahrt werden soll. Manche Pflanzen können nur frisch verwendet werden, andere (wie Faulbaum) müssen einige Zeit lagern, damit sie nicht schaden. Solche Drogen bezieht man am besten vom Fachmann.

Eine ganze Reihe heilkräftigen Pflanzen kann man auch im eigenen Garten, manche sogar in Blumentöpfen oder kleinen Kisten am Zimmerfenster oder auf dem Balkon anbauen. Das bietet den Vorteil, daß man diese Kräuter immer frisch zur Hand hat und zu Salaten oder frisch gepreßtem Saft verwenden kann. Zur Vorratshaltung werden die selbst angebauten Heilpflanzen getrocknet und später als Tee zubereitet oder eingefroren und dann wie frische Pflanzen gebraucht. Natürlich muß man beim Anbau von Kräutern im eigenen Garten auf chemische Dünge- und schädlingsmittel verzichten. Viele Kräuter vertragen nur Kompostgaben, begnügen sich oft aber auch mit kargem Boden.

Die wichtigsten Pflanzen sind z. B. Dill, Knoblauch, Kümmel, Majoran, Meerrettich, Minze, Kresse, Thymian, Zwiebel, die bei verschiedenen Störungen des Organismus benutzt werden können, wie bei Blähungen, Durchfall, hohem Blutdruck, Darmkatarrh, Magengeschwüren, aber auch bei verminderter Leistungsfähigkeit, Verlangsamung, Vergeßlichkeit, Altersgebrächlichkeit...

In manchen Fällen sind naturheilkundliche Maßnahmen besser als Arzneimittel, sie können aber nicht immer eine Operation ersetzen. Jedoch wird es fast immer möglich sein, durch natürliche Heilmittel die Maßnahmen der Schulmedizin zu ergänzen und zu unterstützen.