

Bei Arthrose, Krebs oder Neurodermitis

Die verblüffende Heilkraft der Naturmedizin

Immer mehr Studien belegen ihre Wirksamkeit. Wir verraten, wie uns die Natur bei Krankheiten und Schmerzen hilft

Uta Blohme litt immer wieder unter quälender Neurodermitis. „Wenn ich viel Stress im Job hatte, begann die Haut an den Ellenbogen und im Nacken zu jucken, es bildeten sich nässende Stellen. Ich war bei vielen Ärzten, aber keiner konnte mir helfen“, so die 64-Jährige. Schließlich beschloss die Ulmerin, es mit Naturmedizin zu versuchen. Verblüffend: Wie bei vielen anderen Erkrankungen linderte die Heilkraft der Natur auch ihre Beschwerden dauerhaft. **Neurodermitis: Solebäder hemmen die Entzündung** Ein Solebad wirkt entzündungshemmend und ist deshalb bei Neurodermitis und Schuppenflechte ein hochwirksames Naturheilmittel. Dafür ein Kilo Meersalz (Drogerie) in einer Schüssel mit warmem Wasser auflösen und in 36 bis 37 Grad warmes Badewasser (rund 100 Liter) einrühren. Zweimal



Viele Heilkräuter kann man auch auf dem Balkon ziehen und auf Vorrat trocknen

in der Woche 30 Minuten darin liegen. Die Haut erholt sich zunehmend und die schuppigen, roten Stellen bilden sich zurück. Wirkt auch gut bei Gicht und Rheuma – durch die Wärme entspannen sich die Muskeln, die Gelenke werden entlastet und die Beweglichkeit nimmt zu. **Herzschwäche: Weißdorn steigert das Schlagvolumen** Die Blätter und Blüten des Weißdorns enthalten Flavonoide und Procyanidine. Diese Stoffe haben eine herzstärkende Wirkung und kön-

nen die Kontraktionskraft und das Schlagvolumen des Herzens steigern. Außerdem wird die Durchblutung des Herzmuskels verbessert. Damit der positive Gesundheits-Effekt schnell eintritt, sollte man laut Experten zu einem hochdosierten Präparat aus der Apotheke greifen (450 mg Extrakt pro Tablette).

Krebs: Die Mistel schenkt mehr Lebensqualität

Die Mistel kann laut Studien das Tumorstadium hemmen und vor Rückfällen schützen. Während einer Chemotherapie sorgt die Heilpflanze für mehr Wohlbefinden und steigert die Lebensqualität des Patienten nachweislich. Außerdem werden die Abwehrkräfte mobilisiert – das wirkt dem Krebs entgegen. Mistelpräparate gibt es z.B. als Tabletten oder Injektio-

nen rezeptfrei in der Apotheke und müssen selbst bezahlt werden (circa 19 bis 60 Euro). Kassen übernehmen die Kosten nur, wenn eine palliative Behandlung notwendig ist.

Arthrose: Teufelskralle wirkt gegen den Schmerz

Die südafrikanische Heilpflanze ist dank ihres Wirkstoffs Harpagosid für

viele Menschen mit Arthrose oder chronischen Gelenkproblemen die beste Naturmedizin. Denn die Teufelskralle lindert Schmerzen und dämpft Entzündungen ein. In der Apotheke gibt es sie als Kapseln und Gel zur Langzeittherapie, die auch die Knorpel schützt.

ANJA MYLIUS

► auf einen Blick INFO

Unsere drei Favoriten gegen häufige Beschwerden im Alltag

- **Waldmeister-Tee** hilft sehr gut gegen Kopfschmerzen. 1 TL Waldmeisterkraut mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, nach etwa 5 Minuten abseihen. Dreimal pro Tag trinken.
- **Leinsamen** stoppen Sodbrennen. 1 EL davon in einen Teefilter füllen, in ei-
- nen Becher geben, heißes Wasser einfüllen. 20 Minuten quellen lassen und einmal täglich trinken.
- **Heublumensäckchen** (Apotheke) lösen Verspannungen. Dreimal täglich über Wasserdampf erwärmen und 15 Minuten auf die Schmerzpunkte legen.

Kamille, Lavendel, Basilikum, Thymian – in der Natur gibt es für jedes Leiden ein Kraut



Fotos: jump, Shutterstock (2)

THEMA: RÜCKEN



rundum gesund
Behandlung bei
Rückenproblemen
So 25.8. SWR 10.45 Uhr