

Ruth Jahn



Schweizer  
**NATUR-  
APOTHEKE**

Sanft heilen mit  
bewährten Hausmitteln

**Beobachter**  
EDITION

# **Gewidmet Maxine**

## **Die Autorin**

Ruth Jahn, Dipl. Natw. ETH, ist Wissenschaftsjournalistin mit dem Spezialgebiet Gesundheit. Sie ist Autorin des Beobachter-Ratgebers «Kinder sanft und natürlich heilen» und Co-Autorin von «Cool durch die heissen Jahre» und «Schluss mit Schlafproblemen». Ruth Jahn lebt in Bern.

## **Dank**

Autorin und Verlag danken der St. Peter Apotheke in Zürich für die fachliche Begleitung bei der Erarbeitung von Rezepten und Empfehlungen zur Phytotherapie, Homöopathie und Spagyrik.

Mitgewirkt haben: Max Bandle, Apotheker; Hildegard Flück, Apothekerin und Homöopathin FPH; Elfi Seiler, Drogistin, und Caroline Speiser, Apothekerin, sowie Carla Wullschleger, Apothekerin und Homöopathin ([www.stpeter-apotheke.com](http://www.stpeter-apotheke.com)).

Für das Fachlektorat danken Autorin und Verlag Professor em. Dr. med. Reinhard Saller, emeritierter Professor für Naturheilkunde am Universitätsspital Zürich; Dr. med. Christian Marti, Facharzt für Innere Medizin FMH, WintiMed und mediX, Zürich; Dres. med. Berti und Martin Kehrer, Hedingen; Dr. med. Eva Roth-Chramosta, Fachärztin für Kinder- und

Jugendmedizin FMH, Zürich; Dr. med. Gian Bischoff,  
Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin FMH,  
Altstetten; Beat Brunner, Fachspezialist Bildung beim  
Schweizerischen Samariterbund.

Ruth Jahn

Schweizer  
**NATUR-  
APOTHEKE**

Sanft heilen mit  
bewährten Hausmitteln

**Beobachter**  
EDITION

Dieser Ratgeber basiert auf dem aktuellen Wissensstand in Medizin und Naturheilkunde (Stand Juni 2021). Indikation, Dosierung, Anwendungen und Nebenwirkungen von Heilmitteln können sich verändern. Erkundigen Sie sich bei einer Fachperson (Arzt, Apothekerin, Drogist).

Beobachter-Edition

4., komplett überarbeitete und aktualisierte Auflage, 2021

© 2007 Ringier Axel Springer Schweiz AG, Zürich

Alle Rechte vorbehalten

[www.beobachter.ch](http://www.beobachter.ch)

Herausgeber:

Der Schweizerische Beobachter, Zürich

Lektorat: Christine Klingler Lüthy, Wädenswil;

Barbara Haab

Umschlaggestaltung und Layout: Frau Federer

GmbH, [fraufederer.ch](http://fraufederer.ch)

Illustrationen: Malin Widén

Herstellung: Bruno Bächtold

Gedruckt in der EU

E-ISBN 978-3-03875-407-7

# Inhalt

Vorwort



## 1 | Kräfte der Natur

### **Rezeptfrei und bewährt**

Selber heilen und vorbeugen

Erfahrungsschatz Volksmedizin

Zusammen stark: Schul- und Komplementärmedizin

**SCHWEIZ SPEZIAL:** Zwei Pflanzenpioniere

### **Selbstbehandlung mit Bedacht**

Beobachtungsgabe gefragt

Wie Sie dieses Buch benutzen

Nützt es nichts, so kanns doch schaden



## 2 | Künzle, Kneipp und Essigsocke

### **Wasser, Wickel und Bürste**

Die Wirkung des Wassers

Kopf-Dampfbad

Gurgeln

Nasendusche

Bäder und Güsse

Warme Bäder

Ansteigende Bäder

Wechselwarmes Fussbad  
Fussbad mit Senf oder Ingwer  
Kalte Bäder und Güsse  
Bürstenmassage  
Wickel  
Kühlende Wickel  
Wadenwickel und Essigsocken  
Wärmende Wickel  
Ölaufgaben  
Hautreizende Wickel  
**SCHWEIZ SPEZIAL:** Das heilende Gestein von Würenlos

### **Heilen mit Pflanzen**

Vielfältige Pflanzenapotheke  
Heilpflanzen kaufen oder sammeln?  
Heilkräuter aus dem eigenen Garten  
Tees für alle Fälle  
Tees richtig zubereiten  
Tinkturen und ätherische Öle

### **Homöopathie**

Kleine Kügelchen, grosse Wirkung  
Homöopathische Selbstmedikation  
**SCHWEIZ SPEZIAL:** Heilkräuterwissen gut vermittelt

### **Spagyrik**

Pflanzen im Spray  
Spagyrik richtig anwenden

### **Schüsslersalze**

Mineralstoffe für den Alltag  
Schüsslersalze richtig anwenden

### **Heilsame Entspannung**

Stress, lass nach!  
Wirksame Methoden

Tipps für den Alltag

### **Gesunde Bewegung**

Länger und besser leben

Tipps für den Alltag

### **Ausgewogene Ernährung**

«Ehrliche» Küche

Farbige Vielfalt

Weitere Tipps

Genug trinken leicht gemacht

Gesundheitsfaktor Gewicht



## 3 | **Beschwerden von A bis Z**

### **Atemtrakt**

Asthma

Bronchitis

Husten

**MEDIZIN SPEZIAL:** Fieber – heilsam oder schädlich?

### **Augen**

Bindehautentzündung

Gerstenkorn (Urseli, Grittli)

### **Blase, Niere**

Blasenentzündung (Zystitis)

Blasenschwäche (Harninkontinenz)

Harnsteine

### **Frauenleiden, Männerleiden**

Menstruationsbeschwerden

Prostata, vergrösserte

Scheidenentzündung, Scheidenausfluss  
Wechseljahrbeschwerden

**SCHWEIZ SPEZIAL:** Wo Hildegard von Bingen wieder auflebt

## **Gehirn**

Kopfschmerzen

Migräne

## **Gelenke, Muskeln, Knochen**

Arthritis (Rheumatoide Arthritis)

Arthrose

Gicht

Hexenschuss (Lumbago), Ischialgie

Knochenschwund (Osteoporose)

Sehnenscheidenentzündung

Tennisellbogen, Golferellbogen

Wadenkrampf

## **Hals, Nase, Ohren**

Halsschmerzen (Rachenkatarrh)

Hausstaubmilben-Allergie

Heiserkeit

Heuschnupfen (Pollinose)

Mandelentzündung (Angina)

**MEDIZIN SPEZIAL:** Erkältung, Corona oder Grippe?

Mittelohrentzündung

Nasenbluten

Nasennebenhöhlenentzündung

Ohrenschmerzen

Ohrgeräusche (Tinnitus)

Schnupfen

## **Haut und Haar**

Akne

Fieberblasen (Lippenherpes)

Fusspilz

Haarausfall  
Insektenstiche  
Kontaktexzem, Kontaktdermatitis  
Nagelbettentzündung  
Neurodermitis (Atopische Dermatitis)  
Warzen  
Zeckenbisse  
**MEDIZIN SPEZIAL:** Allergien

### **Herz und Kreislauf**

Arteriosklerose (Arterienverkalkung)  
Blutarmut (Anämie)  
Blutdruck, hoher (Hypertonie)  
Blutdruck, niedriger (Hypotonie)  
Cholesterinspiegel, erhöhter  
Herzbeschwerden  
Krampfadern, Venenleiden  
**MEDIZIN SPEZIAL:** Gesund altern

### **Mund und Zähne**

Aphthen  
Mundgeruch  
Mundschleimhautentzündung  
Zahnfleischentzündung  
Zahnschmerzen

### **Psyche**

Depressive Verstimmung  
Nervosität, innere Unruhe, Prüfungsangst  
Nikotinsucht, Tabakentwöhnung  
Schlafstörungen

### **Unfälle, Verletzungen**

Gehirnerschütterung  
Prellungen  
Sonnenbrand

Verbrennungen  
Vergiftungen  
Verstauchungen  
Wunden, Schürfungen, Spreissel

### **Verdauungstrakt**

Blähungen

Durchfall

**MEDIZIN SPEZIAL:** Erste Hilfe

Hämorrhoiden

Leberbeschwerden

Magenschleimhautentzündung (Gastritis)

Nahrungsmittelallergie

Sodbrennen

Übelkeit, Erbrechen

Verstopfung

**MEDIZIN SPEZIAL:** So stärken Sie Ihre Abwehr



## **4 | Das kranke Kind**

### **Zuwendung heilt**

Oder doch zum Arzt?

Tipps für die Pflege

### **Kinderbeschwerden von A bis Z**

Dellwarzen

Durchfall, Brechdurchfall

Fieber

Halsschmerzen

Husten

Kopfläuse

Milchschorf (Säuglingsekzem)

Neurodermitis

Ohrenschmerzen  
Schnupfen  
Verstopfung  
Windeldermatitis, Mundsoor  
Zahnen



## Anhang

Checkliste: Ihre Hausapotheke  
Homöopathische Hausapotheke  
Adressen und Links  
Literatur  
Liste aller erwähnten Heilpflanzen  
Stichwortverzeichnis

# Vorwort

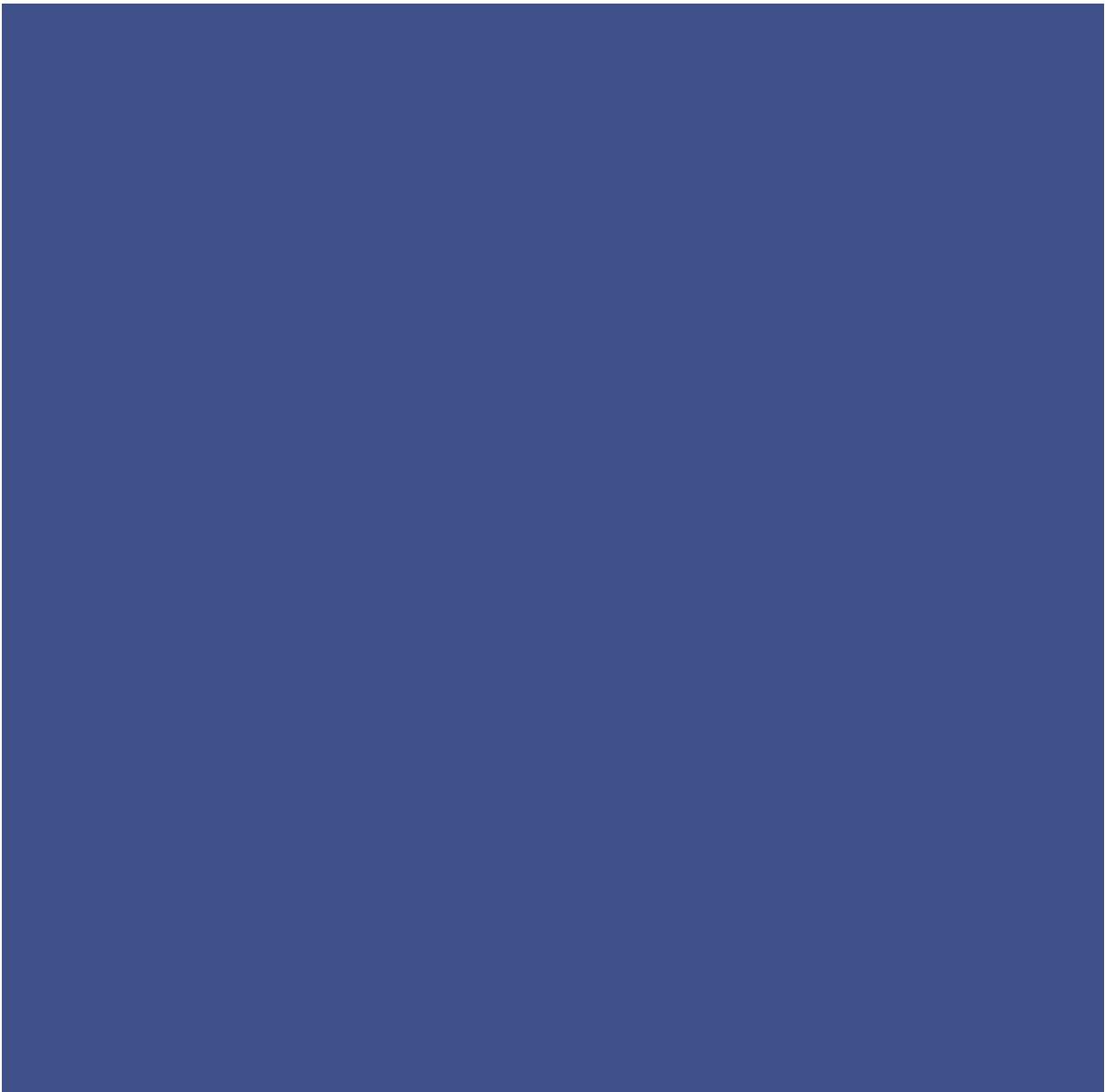
Gross ist das Bedürfnis, Hausmittel und andere Ansätze der Selbstbehandlung anzuwenden. Damit verknüpft ist der Wunsch nach seriösen und individuell angemessenen Informationen. Diese sollen einerseits die Eigeninitiative nicht über Gebühr eingrenzen und andererseits klare Hinweise zu Anwendungsmöglichkeiten, Durchführung und notwendigen Einschränkungen bieten.

Der vorliegende, neu überarbeitete Ratgeber positioniert sich in genau diesem Spannungsfeld: Er ist eine gleichermassen anregende wie seriöse und praxisbezogene Informationsquelle. Die Methoden und Mittel, die Sie in diesem Nachschlagewerk finden, entstammen zumeist der Naturheilkunde und verschiedenen Bereichen der Komplementärmedizin. Die Behandlungsanleitungen eignen sich gut zur Selbsthilfe, denn sie ermöglichen Eigeninitiative und fördern die Eigenkompetenz.

Das Buch greift auch Traditionen aus der Laien- und Volksmedizin auf. Das Wertvolle daran: Die ausgewählten Methoden lassen sich bei zahlreichen Beschwerden, zumindest zeitweilig, als alleiniger Behandlungsversuch einsetzen oder, in Absprache mit Fachleuten, mit einer Reihe anderer Therapieansätze kombinieren. Mit der persönlichen Auswahl aus dem breiten Spektrum können Sie Ihre Behandlungen jeweils individuell gestalten beziehungsweise mitgestalten.

Hausmittel und Selbstbehandlungen bauen zu einem grossen Teil auf Erfahrungen auf. Teilweise sind es Einzelerfahrungen, mitunter sind es auch grössere Erfahrungsschätze. Hausmittel sind übrigens eine noch unterschätzte Quelle für die Forschung. So werden insbesondere pflanzliche Hausmittel seit einigen Jahren bereits vermehrt in ethnobotanischen und ethnomedizinischen Studien analysiert.

Prof. Dr. Reinhard Saller  
Professor em. für Naturheilkunde, Universität Zürich  
Zürich, im November 2021





# 1 | Kräfte der Natur

Dieses Buch hilft Ihnen, sich bei alltäglichen Beschwerden mit Hausmitteln und Naturmedizin selbst zu behandeln. Das erspart manchen Arztbesuch – und das Kneippen, Wickeln, Teekochen oder Sirupherstellen kann sogar Spass machen.

# Rezeptfrei und bewährt

Zahlreiche «Bresteli», also wenig gravierende Gesundheitsstörungen, lassen sich selbständig managen. Sofern man es möchte und es sich auch zutraut. Selbstmedikation, wie die Verarztung in Eigenregie auch genannt wird, ist dabei äusserst sinnvoll: Sein eigener Gesundheitsförderer, seine eigene Hausärztin zu sein, heisst, aktiv etwas für seine Gesundheit zu tun, heisst, sich selbst Sorge zu tragen – oder seine Nächsten bei der Selbstheilung zu unterstützen. Das erspart manchen Termin bei der Ärztin. Zu dem helfen Hausmittel, die ständig steigenden Kosten im Gesundheitswesen zu drosseln.

## Selber heilen und vorbeugen

Die Selbstmedikation ist ein fester Bestandteil des Gesundheitssystems: Der Markt mit rezeptfreien Medikamenten macht über ein Fünftel des Gesamtumsatzes von Medikamenten in der Schweiz aus. Wer sich selbst heilen will, greift dabei gerne auf «etwas Natürliches» zurück: Unter den frei über den Ladentisch erhältlichen Arzneien machen laut dem Schweizerischen Apothekerverband Pharmasuisse komplementärmedizinische immerhin 15 Prozent aus. Solche ohne Indikationsangabe für ein bestimmtes Leiden noch nicht mit eingerechnet.

Alles in allem ist die Palette an Kräutern, homöopathischen Kügelchen, pflanzlichen Tinkturen und anthroposophischen Salben deshalb noch weit grösser. Verlässliche Zahlen hierzu fehlen allerdings.

In der Schweiz mit Abstand am gefragtesten sind Phytoarzneimittel, also solche mit pflanzlichen Wirkstoffen. Gefolgt von homöopathischen und anthroposophischen Arzneien. Am häufigsten kurieren die Menschen hierzulande damit Erkältungen (auch vorbeugend), Schlafstörungen, Verstopfung und kleinere Verletzungen. Diese vier Indikatoren alleine machen laut Pharmasuisse bereits 40 Prozent aller verkauften komplementärmedizinischen Medikamente aus.

### **Komplementärmedizin im Trend**

Nahezu jede Dritte, jeder Dritte hat sich laut der neuesten Schweizerischen Gesundheitsbefragung in den letzten zwölf Monaten von einem Therapeuten oder einer Ärztin komplementärmedizinisch behandeln lassen – mit Homöopathie, pflanzlichen Arzneien und anderen Naturheilverfahren. Dieser Anteil ist in den letzten Jahren stetig gewachsen. Und wird vermutlich weiter steigen. Die Nutzung komplementärmedizinischer Methoden geht dabei interessanterweise Hand in Hand mit einem guten Gesundheitsbewusstsein: Menschen, die etwa Heilpflanzen anwenden, achten auch besonders darauf, was ihrer Gesundheit guttut.

## Erfahrungsschatz Volksmedizin

Für den Hausgebrauch stehen unzählige Hausmittel aus dem Fundus der Eltern, Gross eltern und früherer Generationen zur Verfügung. Sie haben die Wahl! Sie können Therapie und Arznei bis zu einem gewissen Grad auf Ihre persönlichen Wünsche und Vorstellungen abstimmen – ein bedeutender Faktor für die Genesung. Besonders für ältere Menschen stellen Hausmittel etwas «Anheimelndes» aus ihrer Vergangenheit dar, etwas mit einer rituellen Kraft, auf das sie sich gerne besinnen.

Zwei weitere Vorteile von Haus- und Naturmitteln: Sie lindern jeweils eine Vielzahl von Krankheiten, haben also ein breites Wirkungsspektrum – und dabei wenig Nebenwirkungen. Kein Wunder, interessieren sich auch heute wieder breite Bevölkerungsschichten der Schweiz für die früher praktizierte Volksmedizin.

### **Überlieferter Fundus**

Schliesslich ist das traditionelle Gesundheitswissen in der Schweiz tief verwurzelt. Besonders in den ländlichen Regionen und in schwer zugänglichen Alpentälern war der Grossteil der Bevölkerung bis vor wenigen Jahrzehnten praktisch ganz auf sich gestellt – ohne Zugang zu studierten Ärzten oder Kliniken. Dafür holte man sich bei Hebammen und erfahrenen Kräuterfrauen Rat. Und: Nahezu jede Familie schöpfte aus einem reichen Erfahrungsschatz an Hausmittelchen und

Kräuterrezepturen, den man jeweils Kindern und Kindeskindern weitergab. Bauern und Bäuerinnen wendeten am Krankenbett ähnliche Kniffe an wie auf der Kuh- oder Rossweide: «Üseri die wiss Chue hets di letscht Woche prezis so ka, do hammera grad Brubeerbletter kochet und z sufe gee, das het era wädli gholfe, machids eer grad au aso», zitiert etwa Johann Künzle eine Appenzeller Bäuerin, die eine Gräfin von einem «heftigen Abweichen» befreien konnte.

### **Klassiker und Wiederentdecktes**

Folgendes haben die in diesem Buch empfohlenen Mittel und Methoden gemeinsam: Sie sind

- natürlich (verwendet werden meist Wasser, Pflanzen und Hilfsmittel aus der Küche),
- erprobt, bewährt und (gemäss Erfahrungswerten) wirksam,
- sicher und einfach anzuwenden,
- zur Therapie verschiedenster Beschwerden geeignet,
- arm an Nebenwirkungen und
- überall in der Schweiz (zumeist in Apotheken, Drogerien) rezeptfrei erhältlich.

## Zusammen stark: Schul- und Komplementärmedizin

Oft werden Heilmethoden der Volks- und der Komplementärmedizin als Gegenpol zur

Schulmedizin gesehen. Für manche Menschen sind sie ein Gegenstück zur neuzeitlichen, naturwissenschaftlich orientierten Medizin, zur als unmenschlich geltenden «Apparatemedizin».

Doch es gibt auch einen gemeinsamen Weg. Heute unterstützen viele Hausärztinnen und Kinderärzte die sanften Selbstheilungsversuche. Schweizweit offerieren immerhin bereits über 1000 Medizinerinnen und Mediziner neben schulmedizinischen Therapien auch Homöopathie, anthroposophische Medizin, Phytotherapie und andere Naturheilverfahren. Sie wissen: Mit der Schulmedizin sind sie auf der sicheren Seite – und mit volks- oder komplementärmedizinischen Methoden beziehen sie den Menschen als Ganzes mit ein.

Übrigens: Dass neben der Schulmedizin auch die Komplementärmedizin Berücksichtigung verdient, schreibt seit 2009 mit Artikel 118 a auch unsere Verfassung vor. Und komplementärmedizinische ärztliche Leistungen sind seit 2017 den übrigen gleichgestellt.

### **Wissenschaft ...**

Der Komplementärmedizin wird man mit den gängigen wissenschaftlichen Kriterien allerdings kaum gerecht. Wirksamkeitsnachweise der Schulmedizin basieren seit vielen Jahrzehnten zunehmend auf sogenannten doppelblind angelegten Studien mit Placebokontrolle. In diesen Studien, an denen viele Patienten mit der gleichen Krankheit

teilnehmen, wird die Wirkung einer bestimmten Behandlung mit der einer Scheinbehandlung (Placebo) verglichen. Studienleiterinnen und Patienten wissen dabei nicht, welche der beteiligten Patienten ein Medikament und welche bloss ein Placebo erhalten, beide sind «blind».

### **Pflanzlich oder chemisch?**

Wussten Sie, dass in den Präparaten der chemischen Industrie oft Pflanzenstoffe stecken? Weltweit sind die meisten Arznei- und Heilmittel pflanzlichen Ursprungs. Das berühmteste Beispiel ist die Salicylsäure, die aus der Rinde von Weidensträuchern isoliert wurde und von der das Medikament Aspirin abstammt. Bereits der griechische Arzt Hippokrates (460 – 375 v. Chr.) wusste um den schmerzstillenden Effekt des Weidensaftes. 1897 bauten deutsche Chemiker die Substanz leicht verändert im Labor nach und machten den Kräutertrank zu einem der erfolgreichsten Pharmaprodukte aller Zeiten.

### **Schulmedizin und Komplementärmedizin**

**Schulmedizin:** Unter diesem Begriff wird die herkömmliche, an Hochschulen gelehrt und von ausgebildeten Ärztinnen und Pflegenden praktizierte Medizin zusammengefasst. Die schulmedizinische Diagnose und Behandlung orientiert sich vor allem an den Naturwissenschaften und an klinischen Studien.

**Komplementärmedizin:** Sie versteht sich als Ergänzung zur Schulmedizin und umfasst traditionelle wie auch moderne Therapien, zum Beispiel Phytotherapie, Homöopathie oder Akupunktur. Die

Komplementärmedizin schenkt dem Individuum und seinen Selbstheilungskräften Beachtung.

### **... und Erfahrung**

Bei Mitteln und Methoden der Naturmedizin stellen sich hier einige praktische Probleme: Wie soll bei der Austestung eines kalten Armbads eine Scheinbehandlung aussehen? Wie das Placebo, um zu eruieren, wie gut Preiselbeersaft gegen Blasenentzündungen wirkt?

Zum andern wird in klinischen Studien der helfende Arzt als Störfaktor betrachtet und man versucht, ihn oder sie als wirksamen Teil der Behandlung möglichst «auszuschalten». Doch viele komplementärmedizinische Methoden bauen gerade auf die Beziehung zwischen Patient und Therapeutin.

Kommt dazu: Essigsocke und Co. sind punkto wissenschaftlicher Erforschung auch deswegen im Hintertreffen, weil kaum jemand ein wirtschaftliches Interesse daran hat, deren Wirksamkeit nachzuweisen. Forschungsgelder fließen eher in Studien, die synthetische oder biotechnologische Wirkstoffe unter die Lupe nehmen. Hausmittel und manch pflanzliche Therapie sind diesbezüglich benachteiligt. Was sie auszeichnet, sind vielmehr Erfahrungswerte.

# Zwei Pflanzenpioniere

Naturheilkraft hat in der Schweiz Tradition. Zwei der berühmtesten Exponenten der Phytotherapie sind Johann Künzle und Alfred Vogel.

## **Der Mann und die Kräuter: Johann Künzle**

Sein Büchlein «Chrut und Uchrut» von 1911 wurde über zwei Millionen Mal verkauft, war das beliebteste Buch der Schweizerinnen und Schweizer und wohl das populärste Heilpflanzenbuch aller Zeiten.

## **Begnadeter Heiler**

Schon während seines Theologiestudiums war Johann Künzle (1857 – 1945) im Herzen ein Kräuterbesessener, ein «junger Botanist», so wie im Titel eines seiner Bücher. Mit 23 soll er mit Rotem Fingerhut und Maiglöckchen eine Herzkrankheit seiner Mutter geheilt haben. Später, als Pfarrer in kleinen Ostschweizer Gemeinden, sammelte er alte Heilkräuterrezepte der Landbevölkerung, betätigte sich als Laienheiler und schrieb nebenbei Kräuterbücher.

Künzle hatte damit solch durchschlagenden Erfolg, dass er bald seinen Beruf an den Nagel hängte, um sich ganz dem Heilen zu widmen. Die Bevölkerung verehrte ihn wie einen Heiligen, aber Ärzte

verklagten ihn: Er habe sich in medizinische Bereiche eingemischt. So wechselt Künzle 1921 – nicht zum ersten Mal – seinen Wirkungsort, geht nach Zizers, Graubünden. Denn der damalige Bischof von Chur ist von seinen Methoden begeistert, gewährt ihm «Zuflucht». Doch nach nur drei Tagen wird er wieder von einem Arzt angezeigt.

### **Vertrauen in die Kraft der Natur**

1922 stellt sich Johann Künzle seinen Kritikern und legt – mit 65 Jahren – bei der Sanitätsbehörde ein medizinisches Examen ab.

Bis zu seinem Tod mit 87 Jahren empfängt er Kranke aus der Schweiz, Österreich und anderen Ländern und laboriert an seinen gepressten Kräutertabletten, die er Lapidartabletten nennt. Seine Devise: «Vertrauen haben in die Heilkräfte der Pflanzen und Ausharren in der Kur, das ist das grosse Gebot. Wer sich danach richtet, wird nicht enttäuscht werden!»

### **Reformer mit Geschäftssinn: Alfred Vogel**

Alfred Vogel (1902 – 1996) war ein vielseitiger Mensch: Er war Firmengründer, Forschungsreisender, Farmer, Naturarzt, Leiter eines Diät-Kurheimes, Ernährungstherapeut, Pflanzenheilkundler, Bestsellerautor und mehr. Alles tat er mit Leidenschaft – und mit einem ausgeprägten Sendungsbewusstsein. 1929 gründete er eine eigene Zeitschrift, «Das neue Leben», der Vorläufer der heute noch erscheinenden «Gesundheits-Nachrichten». Er schrieb ausserdem Bücher – das bekannteste ist

der 1952 erschienene «Kleine Doktor» – und noch mit über 80 Jahren ging er auf Vortragstourneen.

### **Berühmter Import**

Nach einer kaufmännischen Lehre wurde Alfred Vogel mit knapp 20 Jahren Reformhausbesitzer in Basel, wo er unter anderem Produkte der Marke Avoba (A. Vogel Basel) vertrieb – etwa Avoba-Feigensirup oder Avoba-Rohreis. Als Ernährungstherapeut warnte er vor der modernen Lebensmittelindustrie, «dem Gespenst des 20. Jahrhunderts».

Später verlegte er sich mehr und mehr auf Heilpflanzen und produzierte unter anderem Frischpflanzensäfte, die er in seinen Laboratorien herstellte. Und in den 50er-Jahren, auf einer seiner Forschungsreisen durch Nordamerika, lernte Alfred Vogel bei einem Sioux-Häuptling eine bei uns bis dahin unbekannt Pflanze kennen, den Roten Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) – das heute wohl bekannteste pflanzliche Immunstärkungsmittel.

#### **Heilkräuter-Schaugarten**

Im Appenzeller Teufen, dem früheren Wohnort von Alfred Vogels Familie, wo er auch sein «Diät-Kurhaus Vogel» führte, kann heute ein grosser Heilkräuter-Schaugarten besichtigt werden.

Führungen nach Voranmeldung (Tel. 071 335 66 11, [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)).

# Selbstbehandlung mit Bedacht

Eigeninitiative in Gesundheitsfragen ist berechtigt. Denn jeder Mensch will nach seiner Fassung gesund werden. Sinnvoll ist sie auch, weil sie mithilft, die Kostenexplosion im Gesundheitswesen zu bremsen. Selbstmedikation hat aber auch ihre Grenzen: Wer eine gesundheitliche Störung in Eigenregie behandelt oder dies stellvertretend für seine Kinder und andere Familienangehörige tut, sollte sich über die Risiken der Selbstbehandlung im Klaren sein.

## Beobachtungsgabe gefragt

Seine eigene Gesundheitsmanagerin zu sein, bedeutet zunächst einmal, seine Beschwerden oder Empfindlichkeiten richtig einzuordnen. Dann gilt es, eine geeignete Therapie oder Vorbeugungsmassnahme zu finden und diese richtig dosiert und zum richtigen Zeitpunkt anzuwenden. Die meisten Heilmethoden lassen sich übrigens kombinieren – untereinander oder mit der Schulmedizin.

### **Das Wichtigste notieren**

Selbstmedikation bedingt demnach eine gute Selbstbeobachtung: Schenken Sie körperlichen und

seelischen Signalen Aufmerksamkeit – so können Sie Warnzeichen als solche wahrnehmen. Am besten merken oder notieren Sie sich, wann Sie welche Symptome erstmals bemerkt haben, was für Veränderungen Sie an sich feststellen, welche Körpertemperatur Sie messen, wann Sie welche Medikamente in welcher Dosierung einnehmen. So können Sie, falls ein Besuch bei der Ärztin oder beim Arzt nötig wird, sofort das Wichtigste zusammenfassen.

### **Wann zum Arzt, zur Ärztin?**

Beachten Sie: Wenn Sie nicht auf die Selbstbehandlung ansprechen und sich der erwartete Therapieerfolg nicht einstellt, ist ein Arztbesuch angezeigt. Wenn also das homöopathische Mittel oder der Kräutertee nicht wirkt, wenn die Symptome unverändert bleiben, wenn sie immer wiederkehren, sich verändern oder sich gar verschlimmern, sollten Sie den Besuch in der Praxis nicht aufschieben. Zögern Sie auch nicht, an Abenden oder am Wochenende einen ärztlichen Notfalldienst zu rufen. Oder, wenn Sie intuitiv das Gefühl haben, dass es sehr ernst ist, die Ambulanz (Tel. 144).

Ebenfalls zum Arzt, zur Ärztin sollten Sie, wenn

- Sie eine schwere Krankheit haben (z. B. ein Magengeschwür, eine Hirnhautentzündung, Herzbeschwerden etc.).
- Sie hohes Fieber, Schüttelfrost oder Schmerzen haben.

- Sie sich schwer krank fühlen.
- Sie ganz subjektiv unter Ihrem Gesundheitszustand leiden.
- sich unklare oder neuartige Symptome zeigen.
- Sie verunsichert sind.

## Wie Sie dieses Buch benutzen

Dieser Ratgeber geht auf häufige Beschwerden ein, die nicht lebensbedrohlich sind und nicht von vornherein fachmännische Hilfe erfordern. Das Buch unterstützt Sie bei der Anwendung von wirkungsvollen Rezepten der Volksheilkunde. Sie finden darin die besten Therapien aus Volksmedizin, Homöopathie und Pflanzenmedizin, die Sie autonom anwenden können, um Ihre Gesundheit zu stärken und sich selbst zu kurieren.

Die beschriebenen Hausmittel und Heilmethoden eignen sich besonders gut, um

- Ihre körperliche Abwehr zu stärken und Krankheiten vorzubeugen.
- harmlose Krankheiten und vorübergehende Unpässlichkeiten zu kurieren.
- langwierigere, chronische Krankheiten unterstützend (immer in Absprache mit der Ärztin) zu behandeln.
- Krankheitsrückfälle zu vermeiden.

### **So gehen Sie vor**

Suchen Sie in einem ersten Schritt in Kapitel 3 nach Ihrem Krankheitsbild. Die Beschwerden sind nach Körperteil respektive nach Beschwerdegruppen gegliedert.

Kapitel 4 gibt Tipps zu häufigen Kinderkrankheiten. Das Inhaltsverzeichnis und das Stichwortverzeichnis erleichtern Ihnen die Suche nach einem bestimmten Krankheitsbild.

### **Ein Heilmittel auswählen ...**

Unter den einzelnen Einträgen in Kapitel 3 und 4 finden Sie neben der Beschreibung der Symptome und des Hintergrunds der Krankheit Hinweise auf innerlich oder äusserlich anwendbare Heilmittel, die sich für die Selbstbehandlung eignen.

Informieren Sie sich zunächst jeweils anhand der Rubrik «Zur Ärztin / zum Arzt, wenn ...» oder «Die Ambulanz 144 rufen, wenn ...», ab wann Sie medizinische Hilfe in Anspruch nehmen sollten.

Wählen Sie dann das Mittel aus, das Ihnen angemessen erscheint. Die einzelnen Hausmittel und naturmedizinischen Mittel und Methoden lassen sich auch gut miteinander kombinieren. Aber: Mehr hilft nicht unbedingt mehr! Und: Auch Naturmedizin kann unerwünschte Wirkungen haben. Beachten Sie deshalb die Hinweise zu Risiken und Nebenwirkungen (siehe unten).

### **... und richtig anwenden**

Im Kapitel 2 werden die einzelnen Heilmethoden vorgestellt und praktisch erläutert: die Phytotherapie, verschiedene physikalische