

wendung ist hier ein wichtiger Aspekt. Denn zur Heilung gehören immer Körper, Geist und Seele.»

Und noch etwas spricht für die Anwendung von Hausmitteln: die Kosten. Hausmittel sind preisgünstig, einfach selbst herzustellen und einfach anzuwenden. Aber man muss sich auskennen und sich mit der Thematik befassen. Im Gesundheitswesen können durch die Anwendung überlieferten Wissens ebenfalls Kosten gespart werden. Wenn die Menschen bei Bagatellerkrankungen ihre Symptome zunächst mit Hausmitteln behandeln, statt direkt zum Arzt zu gehen, spart das natürlich Geld.

Doch gibt es beim Einsatz von Hausmitteln auch Grenzen. Beispielsweise Patienten mit chronischen Erkrankungen und regelmäßiger Medikamenteneinnahme wie bei Diabetes oder Herzerkrankungen sollten Hausmittel vorsichtig anwenden, denn je nach Mittel können auch Wechselwirkungen mit Medikamenten auftreten und zu Komplikationen führen. Oder auch wenn die Hausmittel keine Linderung bringen, zum Beispiel bei hohem Fieber von Kindern, sollte nach circa zwei bis drei Tagen der Arzt aufgesucht werden.

Hausmittel stammen oft aus dem Erfahrungsschatz ganzer Familien.

Manch eine Heilpflanze beziehungsweise ein einzelner Wirkstoff der Pflanze wird in der klassischen Schulmedizin zu einem Medikament mit einer standardisierten Dosierung verarbeitet. Solche

Medikamente haben häufig weniger Nebenwirkungen

und können eine Alternative zu einem herkömmlichen Medikament sein. Bei einer milden Depression kann man zum Beispiel ein standardisiertes Johanniskrautpräparat verwenden. Der Einsatz eines Johanniskrauttees hingegen erzielt nicht den gleichen Effekt, da der Wirkstoff im Tee geringer ist. Zudem ent-

Auch Hausmittel können Nebenwirkungen haben.

hält eine Pflanze, das heisst deren Wurzel und Blätter, viele verschiedene Wirkstoffe. Der Johanniskrauttee kann deshalb eine andere Wirkung haben als ein einzeln extrahierter Wirkstoff.

Ausserdem man darf beim Einsatz von Hausmitteln nicht vergessen, dass es auch unter den Naturstoffen starke Gifte gibt. Und: Nicht alle Giftstoffe sind für alles gut. Ein einfaches Beispiel: Im Magen ist Pfeffer gut verträglich, im Auge jedoch nicht.

Jede Familie kennt und schwört auf bestimmte Hausmittel. Viele davon sind Allgemeinwissen, andere sind weniger bekannt

bis ziemlich kurios. So soll beispielsweise Wodka gegen Fussgeruch helfen – als Einreibemittel versteht sich, nicht zum Trinken. Warzen lassen sich angeblich mit schlichtem Klebeband entfernen. Einfach sechs Tage lang Isolierband auf die Warze kleben, danach die Stelle in Wasser aufweichen und die oberen Hautschichten mit einem Bimsstein entfernen. Ob das wirkt? Die Redaktion hat es nicht ausprobiert und gibt keine Garantie für die Wirksamkeit oder Unbedenklichkeit der vorgestellten Mittelchen. «Selber mitdenken ist beim Einsatz von Hausmitteln natürlich auch gefragt», so Dr. Zimmermann. «Aber, solange man sicher ist, dass etwas nicht schädlich ist, kann man alles ausprobieren.»

Selina Zweifel jedenfalls schwört auf ihre Hausmittel, auf das Altbewährte. Von Frühling bis Herbst erntet sie in ihrem Garten und auf Feldern und Wiesen, was die Natur so hergibt. «Das sind alles ganz einfache Mittel. Ich finde, man sollte wieder mehr darauf zurückkommen, statt sofort Medikamente zu nehmen.»



Dr. Rahel Zimmermann aus Glarus greift, wenn nötig, auch selbst einmal zu Hausmitteln. Bild Beate Pfeifer



Die Kamille ist eine vielfach eingesetzte Heilpflanze, auch als Hausmittel.

Bild pixabay