

Von Immunstimulanzien und Adaptogenen

CHRISTA GOECKE

Ein wichtiger Grundstein bei der naturheilkundlichen Behandlung einer Krankheit ist die Ursachenforschung. Warum ist der Patient eigentlich krank geworden? Was kann man tun, damit er künftig möglichst lange gesund bleibt? Hier kommen zwei weitere Säulen der Naturheilkunde ins Spiel: Immunstimulanzien und Adaptogene.

Foto: Peter Behrens – Pixelio.de



Den roten Sonnenhut haben schon die Indianer bei Husten, Halsschmerzen und äußerlichen Wunden angewandt.

Unser Körper reagiert auf psychische oder körperliche Belastungen, wird krank und sendet uns damit eine Botschaft. Je früher wir diese Botschaft erkennen, desto eher können wir etwas unternehmen. Die Krankheit ist also ein Signal, um notwendige Veränderungen durchzuführen. Daher gilt es, zunächst zu hinterfragen, warum der Patient krank geworden ist. Hatte er zu wenig Schlaf, wird er auf der Arbeit gemobbt, ernährt er sich falsch? Es ist wichtig, die krankmachenden Ursachen zu beseitigen, um langfristig gesund zu bleiben.

Naturheilkunde mit langfristigen Zielen

Der wesentliche Unterschied zwischen schulmedizinischer und naturheilkundlicher Behandlung besteht darin, dass zwar bei beiden Therapieformen zuerst die Krankheit beseitigt wird, dann jedoch bei der naturheilkundlichen Behandlung ein Weg gesucht wird, wie der Patient lange gesund bleibt. Ich erkläre dies anhand eines Beispiels: Bei einem Lippenherpes wird eine antivirale Lokalbehandlung durchgeführt. Schulmedizinisch verwendet man Aciclovir-Salben. Naturheilkundlich kann

man beispielsweise lokal mit Melissenöl, Salben mit Melissenextrakt oder Pfefferminzöl behandeln. Zusätzlich sollte jetzt hinterfragt werden, wieso es zu dem Herpes kam.

Hierbei ist die Ordnungstherapie von Pfarer Kneipp (1821–1897) hilfreich. Kneipps Ziel war es, den Körper durch eine natürliche Lebensweise zu stärken, damit er lange gesund bleibt. Bei der Ordnungstherapie sollte ein ausgewogenes Verhältnis herrschen zwischen Bewegungs- und Ruhephasen. Bei der Bewegung sollten moderate Aktivitäten mit den bekannten Kneippischen Wasseranwendungen kombiniert werden – möglichst an der frischen Luft. Innerhalb der Ruhephasen ist vor allem auf ausreichenden Schlaf zu achten. Zudem sollte ein ausgewogenes Verhältnis zwischen körperlicher und geistiger Betätigung vorhanden sein. Auch geregelte Beziehungen innerhalb der Familie und zur Umwelt sind wichtig. Die Ernährung sollte nach Kneipp vollwertig, abwechslungsreich und maßvoll sein. Schon Kneipp verwendete bereits Pflanzen, um Beschwerden zu heilen, aber auch zur Vorbeugung gegen Krankheiten. All diese Säulen sind auch heute noch wichtig, um die Gesundheit

NATUM

Arbeitsgemeinschaft für Naturheilkunde, Akupunktur und Umweltmedizin in der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V.

www.natum.de

Informationen und Kongressankündigungen

www.gesundundleben.de
Gesundheitsportal der NATUM

Geschäftsstelle

Katrin Harling
Bosdorfer Str. 20
27367 Hellwege

Tel.: (0 42 64) 8 37 45 42
Fax: (0 42 64) 8 37 79 42

E-Mail: info@natum.de



zu erhalten. Zusätzlich kann der Körper gegen Infekte durch Immunstimulanzien und bei Belastungen durch pflanzliche Adaptogene gestärkt werden.

Immunstimulierung gegen Infekte

Immunstimulierende Behandlungen sind z. B. die Eigenbluttherapie oder die Gabe von rotem Sonnenhut.

Eigenbluttherapie: Bei der klassischen Eigenbluttherapie werden zwischen 0,5 bis 2 ml Blut aus der Armbeuge entnommen und unbehandelt direkt in das Gefäß injiziert. Dadurch wird ein Reiz an einem unerwarteten Ort gesetzt, welcher eine Immunreaktion auslöst und das gesamte Abwehrsystem stimuliert.

Roter Sonnenhut (Echinacea purpurea): Die Heimat des roten Sonnenhutes ist Nordamerika, dort wurde die Pflanze von den Indianern gegen Husten, Halsschmerzen und äußerlich bei Wunden oder Schlangenbissen angewendet. Samen der Pflanze wurden vor ca. 100 Jahren nach Deutschland importiert und hier kultiviert. Welchen Inhaltsstoffen des roten Sonnenhutes die immunstimulierende Wirkung zuzuschreiben ist, ist noch nicht genau bekannt. Der Sonnenhut stimuliert das unspezifische Immunsystem und hat eine antivirale Wirkung.

Nach der Kommission E, dem offiziellen Organ des deutschen Bundesgesundheitsamtes zur Prüfung der Wirksamkeit von Phytotherapeutika, ist der rote Sonnenhut indiziert bei adjuvant rezidivierenden Infekten im Bereich der Atemwege und der ableitenden Harnwege sowie bei schlecht heilenden, oberflächlichen Wunden. Beim Presssaft werden 6–9 ml pro Tag eingenommen. Zudem gibt es zahlreiche Fertigpräparate zur innerlichen Anwendung. Was die Dauer der Anwendung angeht empfehle ich zwei Wochen (es gibt Angaben von bis zu acht Wochen), da sonst eine Immunsuppression stattfindet. Sonnenhut muss direkt bei den ersten Krankheitssymptomen oder in der infektfreien Zeit eingesetzt werden. Abzuraten ist von einer Anwendung direkt während eines Infekts. Kontraindikationen sind schwere chronische Erkrankungen, Erkrankungen im Zusammenhang mit dem Immunsystem (Multiple Sklerose, AIDS, Kollagenosen), bei Schwangerschaft und bei Kindern.

Adaptogene bei Belastungen

Adaptogene sind Pflanzen, die den Körper bei körperlicher, seelischer und geistiger Belastung stärken. Die Wirkung liegt in einer Steigerung

der körperlichen und geistigen Aktivität begründet, wodurch der Körper bei Stress widerstandsfähiger bleibt.

Taigawurzel (Eleuterococcus senticosus):

Die Heimat der Taigawurzel – auch sibirischer Ginseng genannt – ist die Taiga, ein Gebiet im östlichen Teil Sibiriens. Laut Kommission E ist die Taigawurzel indiziert bei Müdigkeits- und Schwächegefühl, nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie bei Rekonvaleszenz.

Als Tagesdosis werden 2–3 g getrocknete Taigawurzel empfohlen, meist als Fertigpräparat. Vorgeschlagen wird eine kurmäßige Anwendung. Ich empfehle eine zweimonatige Einnahme und dann einen Monat Pause. Kontraindiziert ist die Taigawurzel bei Fieber, Hypertonie, Z. n. Herzinfarkt, Schwangerschaft sowie bei Kindern.

Ginsengwurzel (Panax ginseng):

Die Heimat des echten Ginseng ist Korea. Dort wird er auf großen Plantagen kultiviert und benötigt viel Pflege. Für den Gehalt an medizinisch wirksamen Ginsenoiden (Triterpensaponine) spielen das Anbauggebiet, das Alter der Wurzel und die Behandlung eine wichtige Rolle. Kenner können guten Ginseng am Geruch und Geschmack identifizieren. Ginseng wird meist nach sechs Jahren geerntet, dann hat er eine Höhe von 70 cm. Die Wurzel ist ca. 15 cm lang und 2 cm dick. Besonders begehrt ist wilder Ginseng, der in den schattigen Bergwäldern Koreas wächst. Nach der Kommission E ist die Ginsengwurzel indiziert bei Müdigkeits- und Schwächegefühl, nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie bei Rekonvaleszenz.

Als Tagesdosis werden 1–2 g getrocknete Ginsengwurzel empfohlen, in Korea werden bei einzelnen Krankheiten sogar bis zu 30 g der Wurzel eingenommen – als Fertigpräparat, Tee oder Droge. Der Ginsenoidgehalt sollte nach dem Deutschen Arzneibuch mindestens 1,5% sein, guter koreanischer Ginseng enthält meist 4–6%. Empfohlen wird auch hier eine kurmäßige Anwendung. Meine Empfehlungen hierzu ähneln denen zur Taigawurzel. Die Einnahme führt zu einer verlängerten Blutungszeit. Kontraindiziert ist die Ginsengwurzel bei Schwangerschaft und bei Kindern.

Dr. med. Christa Goecke

Ärztin für Frauenheilkunde und Naturheilverfahren
Gerhard-Rohlf's-Straße 16A
28757 Bremen

Body-Mind-Soul-Kinesiologie® nach Dr. Reitz

Termine/Ort

Basiskurs II: 18./19. Juli, Eckernförde
Basiskurs III: 21./22. Juli, Eckernförde
5./6. September, Berlin

Anmeldung: Body-Mind-Soul-

Seminare, Dr. med. Sonja Reitz

Tel.: (0 40) 69 64 81 64

Fax: (0 40) 69 64 81 65

E-Mail: info@praxisdrreitz.de

Internet: www.praxisdrreitz.de

www.natuerlichgesundwerden.de

Kurs „Psychosomatische Grundversorgung“

Termine

4./5. Juli 2009

31. Juli–2. August 2009

Ort: Germering bei München

Anmeldung: Dr. Jakob Derbolowsky

Tel.: (0 89) 84 75 71

E-Mail: info@derbolowsky.de

Internet: www.derbolowsky.de

Vortragstagung der NATUM und der Gesellschaft für Balneologie, Physiotherapie, Rehabilitation und Akupunktur

Termin:

1. November 2009

Ort: Baden-Baden (im Rahmen der Medizinischen Woche)

Informationen/Anmeldung:

Internet: www.natum.de bzw.

www.medwoche.de

Kurs „Ganzheitliche Frauenheilkunde“

Termin:

1. November 2009

Ort: Baden-Baden (im Rahmen der Medizinischen Woche)

Informationen/Anmeldung:

Internet: www.natum.de bzw.

www.medwoche.de