# Wenn ein Tee die Chemie überflüssig macht

Autor(en): **Bonilla Gurzeler, Veronica**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **86 (2008)**

Heft 1-2

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-722169

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

# Wenn ein Tee die Chemie überflüssig macht

*In verschiedenen Alters- und Pflegeheimen werden kleinere Beschwerden häufig auch mit Heilpflanzenanwendungen behandelt. Die meisten Seniorinnen und Senioren freuts.*

**VON VERONICA BONILLA GURZELER**

Ein seliges Lächeln erhellt Berti Fähs Gesicht, wenn sie vom Melisse-Sprudelbad erzählt, das ihr eine Betreuerin alle vierzehn Tage zubereitet. «Es riecht einfach fantastisch angenehm», schwärmt die Seniorin. Das ätherische Öl der Melisse, so ist aus der Aromatherapie bekannt, hilft unter anderem gegen Nervosität, Unruhe, Angst, Einschlaf- und Durchschlafstörungen. Vier Tropfen des Öls werden mit ein wenig Rahm oder flüssigem Honig gemischt und ins Badewasser gegeben. «Ich habe immer gern gebadet, mit dem Melisseduft geniesse ich es doppelt, es entspannt wunderbar», sagt die 85-jährige Seniorin.

Seit gut fünf Jahren haben solche Anwendungen im Alterswohnheim Am Wildbach in Wetzikon ZH einen festen Platz. Verantwortlich dafür ist Eveline Simonetta, Leiterin der Pflege-Wohngruppen. Aus persönlichem Interesse und weil sie gemerkt hat, dass gerade ältere Menschen Hausmittel und Heilpflanzenanwendungen aus ihrer eigenen Vergangenheit kennen, hat die Pflegefachfrau im März 2001 eine fast zwei Jahre dauernde berufsbegleitende Ausbildung am Seminar für Integrative Phytotherapie in Winterthur begonnen.

Dieser Phytotherapie-Lehrgang setzt einen medizinischen Grundberuf voraus; die Teilnehmenden lernen, Heilpflanzen verantwortungsbewusst in ihrem Praxisumfeld einzusetzen. Eveline Simonetta informierte die Altersheimleitung über ihre Ausbildung und schlug vor, die Pflanzenmedizin in den Pflegealltag einzubauen. Mit Erfolg. Heute ist die Phytotherapie im Organigramm des Altersheims Wildbach verankert.

BILD: PRISMA/PETER HOLMES

**Therapie aus der Natur:** Was Grossmutter schon in die Tasse goss, hilft auch heute.

Zum Einsatz kommen vor allem die Aromatherapie, Heilkräutertees und vereinzelt Wickel. Eveline Simonetta erinnert sich, wie dank einem Leinsamenwickel der entzündete Daumen einer betagten Frau innert dreier Tage deutlich besser wurde. Mit ätherischen Ölen werden im «Wildbach» Fuss- und Vollbäder oder Einreibungen gemacht. «Manchmal bringen bereits ein paar Tropfen des heilenden Dufts im Papiertaschentuch oder in einer Duftlampe eine Verbesserung», weiss die Fachfrau. Beliebt sind im Alterspflegeheim auch die Heilkräutertees. Sie kommen allerdings nicht aus dem dazugehörigen grosszügigen Naturgarten, wie man vielleicht meinen könnte – für Ernte und Lagerung fehlt dem Personal die Zeit. Dafür gibt es Fertigtees mit Arzneibuchqualität: Salbei gegen Halsbeschwerden, Fenchel bei Blähungen, Thymian oder Malve gegen Husten oder Melisse und Baldrian bei leichten Einschlafstörungen.

**Die Umstellung fällt vielen schwer**

Schlaftee oder Schlaftablette? Eveline Simonetta informiert am regelmässigen Bewohnerinnenstamm immer wieder über Heilpflanzenanwendungen. Nicht alle Senioren reagieren gleich offen. «Diese Generation hat miterlebt, wie Schwerkranke dank Antibiotika plötzlich geheilt werden konnten. Solche Wunder vergisst man nicht so schnell», weiss die Fachfrau. Pflanzliche Anwendungen seien deshalb für viele Leute ein Rückschritt. Und über die Nebenwirkungen von Medikamenten wissen die Älteren oft kaum Bescheid. «Wir schlagen pflanzliche Therapiemöglichkeiten vor, doch entscheiden tun die Bewohner selbst.» Die Phytotherapie soll die Schulmedizin nicht ersetzen, sondern ergänzen.

Der grössere Teil der Bewohnerinnen und Bewohner im Alterswohnheim begrüsst jedoch die Rückbesinnung auf gute alte Hausmittelchen. «Viele Leute mögen es, wenn etwas für sie gemacht wird. Die Teezubereitung zum Beispiel ist eine spezielle Form von Zuwendung und Aufmerksamkeit», weiss Eveline Simonetta. Auch Einreibungen sind beliebt. Denn Berührung schafft Nähe, der Kontakt zwischen Pflegenden und Gepflegten intensiviert sich. Das kommt besonders denjenigen zugute, die nicht (mehr) über viele soziale Kontakte verfügen.

**BEWÄHRTE PFLANZENBEISPIELE AUS DER KRANKENPFLEGEPRAXIS**

- Preiselbeersaft wirkt, wissenschaftlich belegt, vorbeugend gegen Blasenentzündungen und erspart dadurch oft Antibiotika.
- Honig gegen Fieberbläschen an den Lippen bringt, belegt durch eine Patientenstudie, gleichwertigen Erfolg wie die Behandlung mit herkömmlicher Acyclovir-Creme und ist dabei wesentlich günstiger.
- Lavendelöl-Anwendungen bringen oft ebenbürtige Verbesserung der Schlafqualität wie Tranquilizer – günstiger und ohne Gefahr von Abhängigkeit.
- Fussbäder mit Eichenrinde und Einreibungen mit Lavendel- und Teebaumöl helfen gegen Fusspilz.

Auch das Personal ist mehrheitlich positiv eingestellt. «Die meisten schätzen es, den Bewohnerinnen etwas Spezielles anbieten zu können», sagt die Pflegeleiterin. «Das macht unsere Arbeit spannender, gleichzeitig erfährt der Pflegeberuf eine Aufwertung.» Natürlich seien nicht alle gleichermassen interessiert an den naturheilkundlichen Massnahmen. Das merkt Simonetta in den internen Weiterbildungen, die sie für die Angestellten organisiert. «Je nach Gruppenleiterin wird die Phytotherapie mehr oder weniger angewendet», sagt sie. Nicht zuletzt, weil manche Methoden aufwendiger seien als die gängigen Massnahmen und viele Pflegende ungern von ihrer Routine abkommen wollten.

Dies mag mit ein Grund sein, wieso sich die Phytotherapie in Langzeitinstitutionen bisher nur zögerlich etabliert hat. Ein weiteres Motiv, so sagen Fachleute, sei mangelnde Offenheit bei den Institutionsleitungen. Dabei könnte ein Miteinander von Medizin und Naturheilkunde für alle Beteiligten von Vorteil sein, findet Martin Koradi, Leiter des Seminars für Integrative Phytotherapie und Mitbegründer der Gesellschaft für Integrative Phytotherapie (siehe Kasten). «Tatsache ist, dass die meisten Haus- und Heimärzte zeitlich stark belastet sind mit der Behandlung von relativ einfachen, wiederkehrenden Beschwerden», so der diplomierte Drogist. Diese könnten von fundiert ausgebildeten Pflegenden mit Heilpflanzenanwendungen genauso gut und günstiger gelindert werden. Ärztinnen und Ärzte hätten dadurch mehr Zeit für die medizinisch wirklich komplexen Situationen. «Daran ist in Pflegeheimen kein Mangel. Denken wir nur an die vielen Patientinnen und Patienten mit mehrfachen Erkrankungen.»

Grundsätzlich sieht Koradi fünf Bereiche, in denen Phytotherapie sinnvoll ist: Dort, wo pflanzliche Heilmittel mit ähnlicher Wirksamkeit wie chemisch-synthetische zur Verfügung stehen, jedoch weniger unerwünschte Nebenwirkungen zeigen. Beispiel: Johanniskraut-Präparate bei leichten bis mittleren Depressionen. Bei Befindlichkeitsstörungen, die zwar lästig, aber nicht als eigentliche Krankheit zu bezeichnen sind, wie geringfügige Magenverstimmungen oder Nervosität. Im Frühstadium von Krankheiten, die dank Einsatz von pflanzlichen Mitteln oft nicht voll ausbrechen. Wenn gar keine chemisch-synthetischen Alternativen verfügbar sind, beispielsweise zur Anregung des Immunsystems durch Sonnenhut (Echinacea). Und als Ergänzung zu medizinischen Massnahmen.

«Die Wirkung pflanzlicher Heilmittel stösst in manchen Fällen an Grenzen», so Koradi. «Für viele schwere oder gar lebensbedrohliche Krankheiten reicht sie allein nicht aus.» Hier wäre es unverantwortlich, auf medizinische Behandlung zu verzichten. Oft könne Phytotherapie jedoch Wohlbefinden und Lebensqualität der Patienten verbessern. Ein unschätzbarer Vorteil, gerade für Menschen, die sich dem Lebensende nähern. ■

**MEHR ÜBER PHYTOTHERAPIE**

Die Gesellschaft für Integrative Phytotherapie (GIP) setzt sich dafür ein, dass die Anwendung von Heilpflanzen in Institutionen des Gesundheitswesens an Bedeutung gewinnt und einen professionellen Rahmen erhält. Die GIP fördert Erfahrungsaustausch und Weiterbildung ihrer Mitglieder. Die Organisation positioniert sich bewusst abseits der Fronten zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde. Sie plädiert für eine kritisch-differenzierte Auseinandersetzung mit beiden Disziplinen.
www.gip-schweiz.ch