

<b>Zeitschrift:</b>	Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau
<b>Herausgeber:</b>	Spitex Verband Kanton Zürich
<b>Band:</b>	- (2013)
<b>Heft:</b>	1: Mehr Männer in die Pflege!
<b>Artikel:</b>	Naturheilkunde im Fokus
<b>Autor:</b>	Saller, Reinhard / Meier, Karin
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-821988">https://doi.org/10.5169/seals-821988</a>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Naturheilkunde im Fokus

Naturheilkunde sei heute ein selbstverständlicher Teil der modernen Medizin und geniesse auch im universitären Umfeld eine hohe Akzeptanz, sagt Reinhard Saller, Direktor des Instituts für Naturheilkunde am Universitätsspital Zürich. Im Interview gibt er Tipps zur Anwendung von Hausmitteln und spricht über die Rolle der Komplementärmedizin bei der Behandlung tumorkranker Menschen.

## Wie sind Sie zur Naturheilkunde gekommen?

Reinhard Saller: Im Laufe meines Medizinstudiums haben mich bestimmte Aspekte von Naturheilkunde wissenschaftlich und therapeutisch sehr interessiert, insbesondere der grosse Bereich von Arznei- und Heilmitteln aus Pflanzen. An der Universitätsklinik Frankfurt fand ich die Möglichkeit, gleichzeitig eine Spezialausbildung für Innere Medizin und eine Ausbildung in Naturheilkunde zu absolvieren. Seither steht die Naturheilkunde im Fokus meiner Tätigkeit.

## Ein Grossteil Ihrer Arbeit fällt unter den Fachbegriff «Rationale Phytotherapie». Was heisst das?

Der Umgang mit Arznei- und Heilmitteln aus Pflanzen ist einer unserer wissenschaftlichen Schwerpunkte. Das Wort «rational» greift aber zu kurz: Bei jeder The-

## «Mein nicht-autorisierter Favorit bei Erkältungen ist die Einnahme von hochdosiertem Echinacea.»

rapie geht es darum, dass sie wirksam und verträglich ist – und manchmal ist genau das wirksam und verträglich, was im ersten Moment nicht als rational gilt.

## Die Mitbetreuung von Menschen, die an einem Tumor erkrankt sind, gehört ebenfalls zu Ihren Schwerpunkten. Wie unterstützen Sie diese Menschen?

Das ist von den Fragestellungen der Ärzteschaft sowie der Patientinnen und Patienten abhängig und lässt sich deshalb nicht pauschal beantworten. Allgemein kann ich nur sagen, dass wir abklären, mit welchen

supportiven Therapien der Komplementärmedizin sich eine Tumorbehandlung begleiten lässt. Diese Therapien können darauf abzielen, Chemotherapien besser verträglich zu machen, indem deren Nebenwirkungen wie Müdigkeit und Erschöpfung oder Komplikationen hinsichtlich Leber, Niere oder Haut gemindert werden. Daneben bieten wir Unterstützung in den Erholungsphasen zwischen den einzelnen Chemotherapien und in der generellen Rekonvaleszenz nach dem Abschluss einer Chemotherapie.

## Mit welchen Mitteln arbeiten Sie dabei?

In schwierigen Situationen wie jenen, in denen die Abwehr beeinträchtigt ist, arbeiten wir mit Arzneimitteln, die auf der Spezialitätenliste stehen. Es sind überwiegend moderne Extrakte, bei denen Qualität und Sicherheit der Behandlung gut abgeklärt sind.

In diese Kategorie fallen etwa Mistelbehandlungen, die eine wichtige Rolle in der Unterstützung des Immunsystems spielen. Hier klären wir ab, ob eine solche Therapie in Frage kommt. Wenn ja, betreuen und begleiten wir Patientinnen und Patienten, die sich einer Mistelbehandlung unterziehen.

Daneben arbeiten wir auch mit Teedrogen, Tinkturen und ätherischen Ölen, die auf der Arzneimittelliste nach Tarif dabei sind, sowie mit Präparaten, die als reine Nahrungsergänzung gelten.

## Zur Person

Der in Bayern aufgewachsene Reinhard Saller (65) studierte Medizin. Seine Schwerpunkte sind u.a. Innere Medizin und Naturheilkunde. 1994 wurde er Professor an der Universität Zürich, 2005 Direktor des Instituts für Naturheilkunde am Universitätsspital Zürich. Das Institut bietet ambulante Sprechstunden für Patientinnen und Patienten sowie Konsiliardienste für die Ärzteschaft im Universitätsspital Zürich an. Als Inhaber des ersten Schweizer Lehrstuhls für Naturheilkunde unterrichtet Dr. Reinhard Saller sowohl Studierende der Medizin wie auch ausgebildete Ärztinnen und Ärzte.

↗ [www.naturheilkunde.usz.ch](http://www.naturheilkunde.usz.ch)

### Wo liegen die Grenzen der Naturheilkunde?

Die Naturheilkunde ist Teil der modernen Medizin. Sie weist gewisse Vorteile und Nachteile auf. So ist sie beispielsweise gerade bei tumorkranken Menschen in aller Regel keine alleinige, sondern nur eine unterstützende Therapie.

Ansonsten gilt dasselbe wie für alle anderen Bereiche der Medizin: Man muss auch in der Naturheilkunde ausreichend Bescheid wissen über Wirksamkeit und Sicherheit. Das heisst: Die Dosierung der Mittel in dem Bereich, ab dem die Wirksamkeit individuell beginnt, bis zu dem Bereich, wo die Wirksamkeit – im Gegensatz zu unerwünschten Nebenwirkungen – nicht mehr weiter zunimmt.

### Wie gross ist die Gefahr einer Überdosierung bei Selbstbehandlungen?

Abgesehen davon, dass man sich mit allem, selbst mit Wasser, überdosieren kann, sehe ich in dieser Beziehung keine besonders grossen Gefahren. Bei den Pflanzen, die als Arznei- und Heilmittel eine Rolle spielen, sind die giftigen a priori ausgesondert.

Anders ist es, wenn man selber Pflanzen pflückt. Da können schon einmal risikoreiche darunter sein, insbesondere wenn man sich in der Pflanzenbestimmung nicht ausreichend auskennt. Zudem ist in solchen Fällen – im Unterschied zu Arznei- und Heilmitteln – die Qualität nicht geprüft.

### Winterzeit ist Erkältungszeit. Wie lauten Ihre besten Tipps für eine schnelle Genesung?

Da gibt es einige wirksame Vorgehensweisen. Mein nicht-autorisierter Favorit ist die zwei- bis dreitägige Einnahme von hochdosiertem Echinacea. Man nimmt alle zwei bis drei Stunden eine Dosis und erreicht damit eine Tagesdosis, die bis zu fünf Mal höher ist als die auf dem Beipackzettel empfohlene. Dies kombiniert man mit einem Vitamin-C-Zink-Präparat.

Nach zwei bis drei Tagen kann man mit dieser Behandlung aufhören, denn bis dann ist es entweder gelungen, die Erkältung zu verhindern oder einzudämmen, oder es ist bereits zu spät dafür. Die Erfahrung zeigt, dass mit dieser Kombination einerseits die Symptomatik deutlich weniger ausgeprägt ist und andererseits auch die Krankheit um einige Tage verkürzt wird.

Ist die Erkältung einmal ausgebrochen, helfen Dampfinhalationen mit Thymian- oder Pfefferminztee und Schwitzkuren mit Holunderblüten- oder Lindenblütentee.

### Welche anderen unproblematischen Selbst-anwendungen können Sie empfehlen?

Bei Insektenstichen helfen verdünnte ätherische Öle gegen den Juckreiz und Entzündungen: Teebaumöl, wenn man es riechen mag, oder auch Pfefferminz- oder Thymianöl. Mit Pfefferminz- oder Thymianblät-



Bild: zvg

tern kann man auch einen starken Tee aufkochen, ein Leinen- oder Baumwolltuch darin tränken, das Tuch leicht auswringen und auf die schmerzende Stelle auflegen.

Bei Rückenbeschwerden ohne Hinweise auf neurologische Ausfälle, etwa bei Hexenschuss oder Lumbago, gelten Ingwerwickel als Klassiker unter den Hausmitteln. Dazu raspelt man ein Pfund Ingwer, kocht es in 2 bis 2,5 Liter Wasser auf, lässt es einige Minuten köcheln und wartet dann, bis es auf 70°C abgekühlt ist. Dann taucht man ein Leinen- oder Baumwolltuch in den Sud, wringt es aus und trägt es so warm als möglich auf die schmerzende Stelle auf, wo es bleibt, bis es Hauttemperatur erreicht. Das erkennt man daran, dass ein thermischer Reiz nun ausbleibt. Dieses Vorgehen kann man zwei bis drei Mal wiederholen.

Bei Gemütsverstimmungen bis hin zu leichten Depressionen hilft Johanniskraut. Weil manche Produkte mit Arzneimitteln interagieren können, ist allerdings eine Beratung notwendig, falls man nebst dem Johanniskrautpräparat noch andere Medikamente einnimmt.

«Für die Naturheilkunde gilt dasselbe wie für alle anderen Bereiche der Medizin: Man muss ausreichend Bescheid wissen über Wirksamkeit und Sicherheit», sagt Prof. Dr. Reinhard Saller vom Universitätsspital Zürich.

&gt;&gt;



## SPEZIAKONDITIONEN FÜR SPITEX-ORGANISATIONEN

Merkblätter zu den Branchenabkommen des Spitex Verbands Schweiz siehe  
[www.spitex.ch](http://www.spitex.ch) > Der Verband > Mitgliederbereich > Materialbeschaffung.  
 Login-Angaben sind bei Ihrem Kantonalverband erhältlich.



<b>AUTO-FLOTTENRABATT</b> auf diversen Marken	Rabatt für Mitarbeitende Spitex-Organisationen auf Opel, Subaru, Fiat/Lancia/Alfa Romeo, Smart/Mercedes, Renault, Citroën. Konditionen siehe Merkblätter auf <a href="http://www.spitex.ch">www.spitex.ch</a>
<b>AXA WINTERTHUR</b> Berufliche Vorsorge	Speziell auf Teilzeitbeschäftigung in der Spitex zugeschnittene Lösung für die berufliche Vorsorge (BVG). Stephan Huwiler, Tel. 052 261 55 96, <a href="http://www.axa.ch/spitex">www.axa.ch/spitex</a>
<b>CODAN</b> Med. Einmal-Übertragungssysteme	Infusionstherapie, Spritzen, Nadeln, Infusionspumpen Beatmung (Direktlieferung). 10% Spitex-Rabatt auf das gesamte Sortiment. Information/Bestellung: Tel. 041 747 00 77, <a href="http://www.codanshop.ch">www.codanshop.ch</a>
<b>GARAVENTA</b> Treppenlifte, Sitzlifte	Spezialkonditionen für Spitex-KlientInnen beim Kauf eines Sitz-/Treppenlifts. Graziella Planzer, Tel. 041 854 78 24 <a href="mailto:graziella.planzer@garaventa.com">graziella.planzer@garaventa.com</a> , <a href="http://www.garaventalift.ch">www.garaventalift.ch</a>
<b>IBA BÜROMATERIAL</b> Direktversand	Sonderkonditionen für Spitex. Keine Versandkosten, kein Mindestbestellbetrag, kein Kleinmengenzuschlag. Versand gleichentags bei Bestellungseingang bis 17h00. Tel. 0800 82 82 82, <a href="http://www.iba.ch">www.iba.ch</a>
<b>SALZMANN MEDICO</b> Pflegeprodukte, Hilfsmittel	Rabatt für Spitex-Organisationen auf dem ganzen Sortiment. Tel. 071 282 12 12, <a href="mailto:medico.sg@salzmann-group.ch">medico.sg@salzmann-group.ch</a> , <a href="http://www.medico-shop.ch">www.medico-shop.ch</a>
<b>SMITH&amp;NEPHEW</b> Wundversorgung	10% Rabatt auf diverse Artikel der chronischen Wundversorgung. Bestellliste auf <a href="http://www.spitex.ch">www.spitex.ch</a> ausfüllen und faxen an 062 624 56 81 oder mailen an <a href="mailto:swiss.info@smith-nephew.com">swiss.info@smith-nephew.com</a>
<b>TRAITAFINA</b> Mahlzeitendienst	Vielfältiges Mahlzeitenangebot für Spitex-Organisationen. Placi Caluori, Tel. 062 885 22 87, <a href="mailto:placi.caluori@traitafina.ch">placi.caluori@traitafina.ch</a> , <a href="http://www.traitsafina.ch">www.traitsafina.ch</a>
<b>WEBWAYS SA</b> Web-Lösungen	Spitex-Website für Spitex-Organisationen <a href="http://www.spitex-website.ch">www.spitex-website.ch</a> , Stellenportal <a href="http://www.spitexjobs.ch">www.spitexjobs.ch</a> Tel. 061 695 99 99, Felix Glanzmann, <a href="mailto:info@webways.ch">info@webways.ch</a>
<b>ADECCO</b> Medical&Science Personalvermittlung	Spitex-Spezialkonditionen für Personalvermittlung im Gesundheitswesen. Tel. 044 315 15 50, Corinne Scheiber, <a href="mailto:corinne.scheiber@adecco.ch">corinne.scheiber@adecco.ch</a> , <a href="http://www.adeco.ch">www.adeco.ch</a>



## Spitex-Stellenmarkt

Hier finden Sie qualifizierte MitarbeiterInnen

**www.spitexjobs.ch**

Unsere Partner:



[jobsuchmaschine.ch](http://jobsuchmaschine.ch)

Betreiber: webways ag | Eulerstrasse 51 | 4051 Basel | Tel. 061 695 99 99 | [www.webways.ch](http://www.webways.ch) | E-Mail: [info@webways.ch](mailto:info@webways.ch)

## Spitex-Website für Ihre Spitex

Ihre Vorteile:

- ✓ Offizielle Spitex-Gestaltung
- ✓ Modular und jederzeit ausbaubar
- ✓ Ohne Vorkenntnisse bedienbar
- ✓ Support und Weiterentwicklung
- ✓ Spitex-Sonderkonditionen: bereits ab CHF 1666

Musterwebsite anschauen:  
[www.spitex-website.ch](http://www.spitex-website.ch)



**SPITEX**  
Hilfe und Pflege zu Hause



**SPITEX**  
Hilfe und Pflege zu Hause

Beratung: webways ag | Eulerstrasse 51 | 4051 Basel | Tel. 061 695 99 99 | [www.webways.ch](http://www.webways.ch) | E-Mail: [info@webways.ch](mailto:info@webways.ch)

### **Haben solche Hausmittel – im Sinne von «Was die Grossmutter noch wusste» – der Naturheilkunde nicht den Ruf des Selbstgestrickten eingetragen?**

Bücher wie jene von Maria Treben haben lange Zeit eine grosse Rolle in der Naturheilkunde gespielt. Das wurde mit Familientraditionen verwechselt, die es so allerdings nicht unbedingt gab.

«Was die Grossmutter noch wusste» sind deshalb lediglich mehr oder minder glückte Titel von Publikationen über Hausmittel. Die therapeutischen Ansätze in der Naturheilkunde sind dagegen ausserordentlich professionell, und das wird heute auch so stellt fest, dass sie wahrgenommen.

### **Wie akzeptiert ist die Komplementärmedizin im Umfeld des Universitätsspitals Zürich? Und wie hat sich dies seit Ihrem Stellenantritt 1994 verändert?**

Zu Beginn spielte am Universitätsspital die Komplementärmedizin eine ziemlich geringe Rolle. In den vergangenen 20 Jahren hat sich die Wahrnehmung aber geändert: Die grosse Mehrheit der Mitarbeiterinnen des Universitätsspitals Zürich betrachtet uns inzwischen als qualitätsorientierten, selbstverständlichen Teil der modernen Medizin, der sich denselben Kriterien und Prüfungen unterwirft wie die anderen Bereiche.

Es wird auch anerkannt, dass Naturheilkunde lern- und lehrbar ist, sich an der Forschung beteiligt – und mit einem gewissen Selbstbewusstsein auftritt. Ich sehe es auch als Kompliment an, dass meine Stelle aufgrund meiner Pensionierung wieder ausgeschrieben wurde. Heute, wo viele Professorenstellen gestrichen werden, ist dies keine Selbstverständlichkeit mehr.

### **Sehen Sie den Grund für die breite Akzeptanz Ihres Instituts auch darin, dass die Wirksamkeit der Phytotherapie in einem naturwissenschaftlichen Weltbild erklärt werden kann?**

Das lässt sich ganz klar bejahen. Homöopathie hingegen wird oft als eine Art Hausgespenst wissenschaftlicher Einrichtungen gesehen. Auf jeden Fall scheiden sich an ihr die Geister. Gerade weil Theorien oft sehr wandelbar sind, wünschte ich mir in dieser Frage mehr Besonnenheit. Auch wenn man nicht weiß, ob und wie Homöopathie wirkt, könnte man doch immerhin zur Kenntnis nehmen, dass manche Patientengruppen, die bei einer Reihe von nicht schwerwiegenden Erkrankungen homöopathisch behandelt wurden, nicht schlechter behandelt erscheinen als andere.

Statt einem Theorienstreit sollte man sich auf die Wirksamkeit von Therapien konzentrieren, und zwar unabhängig der Theorien, die dahinter stehen.

### **Gerade die Wirksamkeit der Komplementärmedizin gilt aber doch als schwierig zu beweisen.**

In der Arzneimittelforschung wurde lange Zeit immer nur eine Komponente einer Therapie untersucht. Komplementärmedizin wird jedoch häufig nicht isoliert, sondern als Ergänzung zu einer ganzen Reihe weiterer Behandlungen angewendet. In solch komplexen Therapiesituationen ist es relativ schwierig, eine isolierte Wirksamkeit für eine Komponente nachzuweisen.

Seit nun auch pragmatische Studien durchgeführt werden, in der die Wirksamkeit von Behandlungen mit beispielsweise einem Multivitaminpräparat, zwei Pflanzenpräparaten und einer Reflextherapie untersucht wird, lässt sich die Wirksamkeit von naturheilkundlichen Therapien besser nachweisen – auch wenn man sie nicht auf einzelne Bestandteile, sondern nur auf das Gesamtpaket zurückführen kann.

Komplementärmedizin scheut sich denn auch nicht vor Forschung, hat aber im Vergleich zu anderen Bereichen der Medizin weniger Ressourcen und weniger Geld zur Verfügung.

**Interview: Karin Meier**

## **INFORMATION IM FLUSS**

### **Planen**



### **Pflegen**



### **Rapportieren**



### **Verrechnen**

