DR. MED. PETRA WENZEL

Hausapotheke

Wirksame Hilfe aus Naturheilkunde und Schulmedizin

GU

Natürlich gibt es noch eine ganze Reihe anderer hilfreicher Methoden. Sie alle aufzuführen hätte jedoch den Rahmen dieses Ratgebers, der Sie in Ihrem Alltag begleiten soll, gesprengt.

RICHTIGER UMGANG MIT ARZNEIMITTELN

Selbstbehandlung bedeutet auch verantwortungsvolle Selbstmedikation. Damit ist nicht nur die Auswahl, sondern auch der fachgerechte Umgang mit Pillen, Zäpfchen, Salben und Säften gemeint. Näheres dazu finden Sie auf den folgenden Seiten, aber auch im »Kleinen Vorsorge- und Selbsthilfepraktikum« (Seite 220 ff.), wo Sie Genaueres über die Herstellung und Wirkweise homöopathischer und pflanzlicher Medikamente sowie der Schüßler-Salze nachlesen können.

»Ist das auch wirklich ungefährlich?«, lautet die Frage, die im Zusammenhang mit der Einnahme von Arzneimitteln immer wieder gestellt wird. Diese Vorsicht gilt ganz besonders für Schwangere: Bei einer Behandlung von Erkrankungen in der Schwangerschaft gelangen kleinere Mengen des Arzneimittels, das die werdende Mutter einnimmt, auch in den Kreislauf des Kindes. Und der Blick auf die Packungsbeilage ist meist nicht geeignet, um Bedenken auszuräumen.

Der Beipackzettel

Die Packungsbeilage informiert Sie über die Zusammensetzung, die Anwendungsgebiete und Dosierung sowie über Neben- und Wechselwirkungen, Gegenanzeigen und Vorsichtsmaßnahmen, die Sie bei der Anwendung eines bestimmten Medikaments beachten müssen. Wenn Sie sich diese Gebrauchsinformationen schon einmal genauer angesehen haben, waren Sie vielleicht überrascht, auch bei harmlosen Medikamenten eine solche Fülle an (teilweise noch schwer verständlichen) Informationen vorzufinden. Die Angaben sollen Ihnen jedoch helfen, das Arzneimittel so sicher wie möglich anzuwenden. Sie sollten die Packungsbeilage daher in jedem Fall lesen und sich vor Einnahme eines Mittels vergewissern, dass es noch haltbar ist.

Tipp

Arzneimittelkauf: Qualität geht vor

Noch ein Wort zum Arzneimittelkauf: Neben den von alters her bewährten Hausmitteln haben wir auch die Wirkstoffe von frei verkäuflichen Arzneimitteln empfohlen: homöopathische, pflanzliche und chemisch-synthetische. Frei verkäuflich bedeutet jedoch nicht, dass Sie überall die gleiche Qualität erhalten. Der Vorteil von Arzneimitteln aus der Apotheke liegt darin, dass diese geprüfte Arzneibuchqualität aufweisen. Dadurch unterscheiden sie sich von Mitteln, die in Drogerien, Supermärkten oder im Versandhandel angeboten werden. Deren Qualität unterliegt dem weniger strengen Lebensmittelrecht und wird seltener kontrolliert. Was die wenigsten Verbraucher wissen: Diese Mittel enthalten oft nur ganz geringe Dosierungen der Wirkstoffe, die in der Regel nicht für eine Behandlung ausreichen.

Für Produkte zur Nahrungsergänzung zur effektiven Vorbeugung gilt: Bedingt durch die deutsche Arzneimittelgesetzgebung erhalten Sie Produkte mit international empfohlenen Dosierungen derzeit über den Direktvertrieb oder das Empfehlungsmarketing von Herstellern, die ihren Firmensitz im Ausland haben (siehe dazu auch Seite 241). Achten Sie darauf, dass solche Produkte möglichst aus natürlichen Quellen hergestellt werden!

So erkennen Sie hochwertige Nahrungsergänzung

Geeignete einzelne Vitalstoffe und Vitalstoffkombinationen erkennen Sie an folgenden Kriterien:

- Sie stammen nachweislich aus natürlichen Quellen und sind kein Gemisch chemisch-synthetisch hergestellter Stoffe (diesen fehlen nicht nur die wichtigen sekundären Pflanzeninhaltsstoffe, ihre Wirksamkeit und Verträglichkeit wird zudem kontrovers diskutiert). Die Qualitätsrohstoffe unterscheiden sich natürlich im Herstellungspreis von Billigprodukten.
- Die Ausgangsprodukte werden vollreif geerntet und im vitalstoffschonenden Kaltherstellverfahren verarbeitet.
- Gute Produkte enthalten viele sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe.
- Sie enthalten möglichst keine Konservierungs-, Farb-, Aroma- und künstliche Trägerstoffe.
- Vitalstoffkombinationen sind im Idealfall kombiniert mit darmfreundlichen Ballaststoffen.
- Die Dosierung entspricht mindestens den deutschen Empfehlungen der DGE, besser internationalen Empfehlungen.
- Geeignete Nahrungsergänzung stammt von renommierten Unternehmen, die wissenschaftlich arbeiten und ihre Präparate den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen anpassen. Hier gibt es auch alteingesessene Unternehmen aus dem Bereich des Network-Marketing, die in der Regel Produkte in höchster Qualität anbieten.

Wichtig: Erkundigen Sie sich unbedingt nach Herstellern von Nahrungsergänzungsmitteln aus natürlichen Quellen!

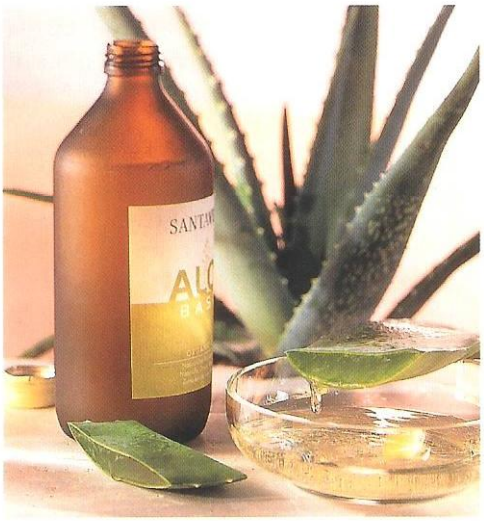
- Die Produkte, die man in Supermärkten, Drogerien und dem herkömmlichen Versandhandel erhält, entsprechen in der Regel nicht diesen Kriterien.

Wichtige Nahrungsergänzungen

Nachfolgend können Sie nähere Informationen zu einigen der am besten dokumentierten Nahrungsergänzungen lesen. Für eine umfassende Grundversorgung zur täglichen Anwendung eignen sich Vitalstoffkombinationen aus natürlichen Quellen. Nicht berücksichtigt werden kann an dieser Stelle eine Einzeldarstellung sämtlicher vom Organismus benötigten Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Tipps für weiterführende Bücher zu diesem Thema finden Sie im Serviceteil dieses Ratgebers auf Seite 279.

Aloe vera

Sie unterstützt eine regelmäßige Verdauung, stärkt das Immunsystem, beugt Erkrankungen der Harnwege vor und spendet Energie: Aloe vera barbadensis, kurz bezeichnet als »Aloe vera«, ist eine seit Jahrhunderten genutzte subtropische Pflanze. Auch ihre



Präparate aus der Aloe-vera-Pflanze haben wundheilungsfördernde Eigenschaften. Sie stärken überdies das Immunsystem und wirken kräftigend und stabilisierend auf den ganzen Organismus.

Vitamin E

In natürlicher Quelle kommt Vitamin E vor allem in Pflanzen vor. Pflanzliche Öle, besonders Weizenkeim-, Sonnenblumen- und Walnussöl, enthalten viel Vitamin E. Auch Getreidekeime, Nüsse und Samen sind ernährungsmäßig wertvolle Vitamin-E-Spender. Beim Kochen sollten Sie unbedingt darauf achten, vorwiegend kalt gepresste Öle einzusetzen, denn nur sie sind echte Vitamin-E-Bomben. Raffinierte Öle haben das Vitamin bereits eingebüßt.

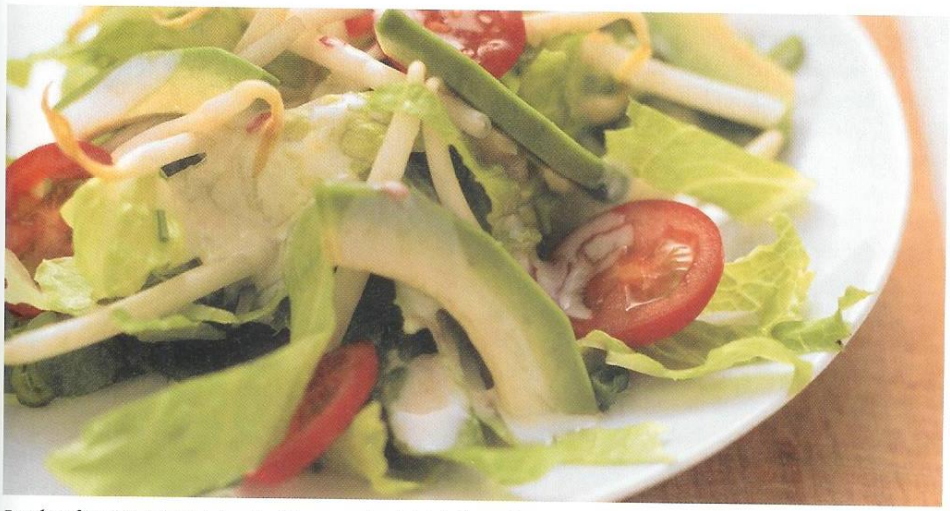
Vitamin E ist antioxidativ wirksam. Es stärkt und schützt die Zellwände aller Organe und sorgt dafür, dass die roten Blutkörperchen nicht verklumpen. Bei einem Mangel an diesem Vitamin entwickelt sich eine so genannte hämolytische Anämie, bei der sich die Blutkörperchen auflösen.

Vitamin E kann vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen wirken und die Sauerstoffversorgung im Gewebe verbessern.

Eigenvorsorge und die Kosten

Die Weltgesundheitsorganisation definiert: »Gesundheit ist mehr als nur die bloße Abwesenheit von Krankheit.« Die Krankenkassen sind in erster Linie dafür zuständig, die Behandlung von Erkrankungen kostenmäßig zu gewährleisten. Das Gesundheitssystem ist hinsichtlich seines Leistungsvermögens an seine Grenzen gestoßen. Eine verstärkte Eigenvorsorge ist zur Vorbeugung von Erkrankungen wichtiger denn je. Damit sind aber auch Kosten für jeden Einzelnen verbunden. Eine Grundversorgung mit hochqualitativen Vitalstoffprodukten aus natürlichen Quellen erhalten Sie für rund zwei Euro täglich – Zigaretten kosten doppelt so viel.

Darüber hinaus bieten moderne Vertriebssysteme im Empfehlungsmarketing sogar die Möglichkeit, Nahrungsergänzungsprodukte von höchster Qualität durch die Weiterempfehlung im Rahmen der Freundschaftswerbung kostenlos zu beziehen.



Regelmäßige vitalstoffreiche Ernährung mit viel frischem Gemüse – möglichst aus ökologischem Anbau der Region – sollte für jeden an erster Stelle stehen. Doch viele Menschen schaffen dies nicht: Dann kann die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln aus natürlichen Quellen sinnvoll sein.