

# Gegen vieles ist ein Kraut gewachsen

**GESUNDHEIT** Pflanzen bergen Heilkräfte in sich. Deshalb werden sie seit jeher in der Medizin eingesetzt. Wer sich auf die Pflanzenheilkunde einlässt, kann auch viel über sich selbst erfahren und dazu beitragen, ganzheitlich gesund zu werden.

Naturheilpraxis Rossfeld in Bern. Entspannt sitzt Christa Dällenbach auf der Liege von Naturheilpraktikerin Nicole Grubauer (41). Die beiden Frauen sprechen angeregt miteinander: Therapeutin und Patientin kennen sich seit anderthalb Jahren – seit der Zeit, als die junge Mutter im Wochenbett lag. «Damals ging es mir nicht gut», erzählt sie. «Ich litt an einer Darminfektion, die trotz schulmedizinischen Medikamenten nie ganz verschwinden wollte.» Sie sei verzweifelt gewesen, weil sie nicht zu ihrem inneren Gleichgewicht zurückgefunden habe, sagt die 32-jährige Pflegefachfrau. «Ich wollte für meine Kinder sorgen, ganz für sie da sein und fühlte mich geschwächt und eingeschränkt.» Schliesslich entschied sie sich für eine Therapie mit Heilpflanzen, auch Phytotherapie genannt. «Ich interessierte mich für die Pflanzenheilkunde, weil die Medikamente aus der Apotheke für den Darmaufbau nicht ausreichten. Weil mir klar war, dass ich einen ganzheitlichen, zielgerichteten und individuellen Aufbau für meine ganze Person benötige.»

## Die Signatur der Pflanzen

Die Phytotherapie sei zwar durchaus eigenständig. Dennoch sei sie als Ergänzung und Erweiterung der Schulmedizin gedacht, erklärt Naturheilpraktikerin Nicole Grubauer. «Sie ist eine Therapie, welche die Wirkung der ganzen Heilpflanze nutzt, wie das Blatt, die Blüte die Wurzel – und nicht nur die darin isolierten Wirkstoffe.» Grubauer kennt eine grosse Anzahl verschiede-

«Oft können sich Patienten mit einer ihnen zusagenden Pflanze, ihrer Wesenspflanze, besonders gut identifizieren.»

Nicole Grubauer  
diplomiert Naturheilpraktikerin

ner, westlicher Pflanzenarten mit Namen und weiss um deren Wirkung. «Es ist mir wichtig, mit Pflanzen zu arbeiten, die hier bei uns in Europa wachsen.»

Wie muss sich der Laie die Phytotherapie vorstellen? Erst finden Patient und Therapeutin im Gespräch heraus, welches Ziel der Patient hat und welche Prioritäten zu setzen sind. Über die Messung des Global Diagnostics (siehe Kasten) erfolgen weitere wichtige Schritte. Auch die Ernährung ist ein wesentlicher Teil der Behandlung. Zusammen mit dem Patienten eruiert die Therapeutin schliesslich die für ihn richtige Pflanze. Nicole Grubauer: «Die Heilkräfte der verschiedenen Pflanzen stehen von vornherein fest. Es gibt aber oft mehrere Pflanzen mit ähnlicher Wirkkraft.» Da jeder Mensch anders sei und anders reagiere, wirke nicht jede dieser Pflanzen gleich auf ihn. «Jede der Pflanzen hat eine eigene Signatur.» Dieser ureigene Charakter einer Pflanze passe mehr oder weniger zu den verschiedenen Wesenszügen



Von der Heilkraft der Pflanzen überzeugt: Naturheilpraktikerin Nicole Grubauer (r.) bespricht mit Patientin Christa Dällenbach die Behandlung. Andreas Blatter

eines Menschen. «Es ist wie mit der Empathie unter Menschen. Wir reagieren nicht alle gleich aufeinander.»

Ist eine erste Diagnose gestellt, hilft der Patient aktiv mit, die für ihn passende Pflanze mit der entsprechenden Heil- und Wirkkraft zu finden. «Oft können sich Patienten mit einer ihnen zusagenden Pflanze, ihrer Wesenspflanze, besonders gut identifizieren», weiss die Naturheilpraktikerin aus Erfahrung.

## Tees, Tinkturen, Tabletten

Die Medikation erfolgt dann in Form von Tees, Tinkturen oder Tabletten. «Während der Behandlung bleiben wir stets im Gespräch», betont die Therapeutin. Seien die ersten Ziele erreicht und gehe es dem Patienten besser, so änderten sich auch die Pflanzen. Nicole Grubauer: «Manchmal hat eine Pflanze schlicht ihren Dienst getan, dann kommt die nächste zum Einsatz.» Schliesslich seien wir Menschen vielseitige Wesen, die Abwechslung bräuchten, damit der Stoffwechsel angeregt bleibt. Auch der Körper freue sich über Überraschungen. Wichtig sei zu wissen, dass es darum gehe, mit den Pa-

tienten ein Ziel zu erreichen. «Ich arbeite mit dem Patienten daran, seine Selbstheilungskräfte zu wecken und zu aktivieren.»

Wann aber können Pflanzen helfen? Angezeigt sei die Pflanzenheilkunde, erklärt Nicole Grubauer, bei Stress aller Art, wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Lernschwierigkeiten und

## PHYTOTHERAPIE

Anhand einer **Global-Diagnostics**-Messung werden die einzelnen Körpersysteme per Computer genau analysiert. Damit lassen sich Rückschlüsse auf den energetischen Zustand der menschlichen Organe und Systeme ziehen. Die Messung wird bildlich auf dem Computerbildschirm dargestellt; sie liefert eine Vielzahl an Informationen, die für Diagnose und Behandlung eine wertvolle Hilfe sein können.

Die Kosten der Phytotherapie werden von den Krankenkassen übernommen – vorausgesetzt, der Patient hat eine Zusatzversicherung. *slb*

Bisher erschienene Therapien:  
[www.therapien.bernerzeitung.ch](http://www.therapien.bernerzeitung.ch)

Burn-outs. Aber auch Stoffwechsellentgleisungen wie Anämie, Cholesterin, Diabetes, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Reizdarm oder Übergewicht könnten mit der Phytotherapie behandelt werden. Nicole Grubauer ist ferner überzeugt, dass Pflanzen auch bei Immunschwächen wie Infekten, Allergien, Ekzemen,



Hilft bei Verdauungsproblemen:  
Die Gemeine Wegwarte. *zvg*

Asthma oder Antibiotikaresistenzen hilfreich sind.

Plötzlich strahlt die Therapeutin. «Besonders gerne arbeite ich mit Kindern.» Sie seien offen und noch genauso rein wie die Pflanzen. «Bei ihnen sehe ich am schnellsten Erfolge.»

## «Das Richtige für mich»

Auch Christa Dällenbach ist von der Phytotherapie überzeugt. «Zuerst war ich wegen meines Darmleidens sehr geschwächt.» Ihre Darmschleimhaut sei aus dem Gleichgewicht geraten. «Dieses musste erst wieder hergestellt werden.» Nun sei es anderthalb Jahre her, seit sie die Therapie begonnen habe. Erst sei sie in regelmässigen Abständen zwei- bis viermal im Monat gekommen, später weniger.

Zurzeit gehe sie noch ungefähr monatlich in die Therapie. «Mir war wichtig, ganzheitlich geheilt zu werden.» Sie habe sich gern mit den jeweils entsprechenden Pflanzen befasst, und ihre Wesensverwandtschaft habe sie sehr fasziniert. «Ich habe sofort gespürt, dass dies das Richtige für mich ist. Heute kann ich sagen, dass es mir wieder gut geht.»

Sonja L. Bauer

## EU-Gelder für Basler Forscher

**KNORPEL** Basler Wissenschaftlern gelang es, beschädigten Knorpel mit körpereigenem Material zu regenerieren. Jetzt wird ihre Arbeit in ein EU-Forschungsprojekt integriert – unter Basler Leitung.

Die Meldung sorgte für Erstaunen: Forscher der Universität und des Universitätsspitals Basel entwickelten eine Methode, mit der sie defekten Knorpel am Kniegelenk reparieren konnten. Dafür entnahmen sie Knorpelzellen aus der Nasenscheidewand des Patienten und setzten sie am Knie ein (wir berichteten). Dieser Knorpel erwies sich bisher verwendeten Materialien als überlegen. Knorpeltransplantationen sind zwar nichts gänzlich Neues. Bislang war es aber üblich, Knorpel innerhalb eines Gelenkes zu transplantieren und so defekte Stellen auszubessern.

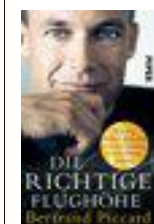
Der Basler Forschungserfolg blieb auch der Fachwelt nicht verborgen. Wie die Universität Basel mitteilt, hat sie jetzt 5,1 Millionen Euro aus dem EU-Förderprogramm Horizon 2020 zugesprochen erhalten, um ein internationales Forschungsprojekt durchzuführen. In einer neuen Studie soll die Basler Methode mit einem zweiten, neuartigen Produkt, das auf Nasenknorpelzellen basiert, verglichen werden. An der vierjährigen Studie nehmen über 100 Patienten aus mehreren Ländern teil. Durchgeführt wird die Studie in vier Zentren in Deutschland, Italien, Kroatien und der Schweiz. Geleitet wird das Projekt von Professor Ivan Martin vom Departement Biomedizin der Universität Basel und von Marcel Jakob, Chefarzt Traumatologie/Orthopädie am Universitätsspital Basel.

Knorpelschäden sind ein noch weitgehend ungelöstes Problem: Da sich Knorpel nicht selbst regenerieren kann, führen Schäden meist zu Arthrose und vorzeitigem Gelenkersatz. *sae*

## Neue Bücher

### LEBEN

## Neue Impulse vom Himmelforscher



### Bertrand Piccard, «Die richtige Flughöhe»

Dieses Buch kommt zur richtigen Zeit: Jetzt, da wieder ein neues Jahr vor der Tür steht, sind die grossen Fragen des Lebens besonders aktuell. «Wie können wir Ballast abwerfen und ein besseres Leben führen?», fragt Flugpionier Bertrand Piccard. Keine Vermessenheit. Der 57-jährige Schweizer ist mehr als ein mediengeohnter Abenteurer. Neben seiner Lust, den Himmel zu entdecken, erforscht er als Psychiater mit ebenso grosser Leidenschaft das Innenleben der Menschen. In seinem Buch schlägt er einen Bogen von der Fliegerei zu den grossen Fragen – nach dem Lebenssinn, dem Umgang mit Krisen und dem Tod. Piccards Texte bergen eine Fülle von Anregungen, dem Leben neue Impulse zu geben (Piper, 320 Seiten, ca. 30 Franken). *pd*