

GESUNDHEITS-NEWS

Vom Spital zurück in den Alltag

Selbsthilfe heisst, dass sich Menschen, die sich in der gleichen Lebenssituation befinden, zusammenschliessen, um sich gegenseitig zu helfen. Drei von vier Selbsthilfegruppen in der Schweiz beschäftigen sich mit Themen der Gesundheit. Was viele nicht wissen: Selbsthilfegruppen sind ein wichtiger Baustein der regionalen Gesundheitsversorgung, denn sie unterstützen den Übergang vom Spital in den Alltag. Sie helfen zum Beispiel dabei, besser mit einer Erkrankung umzugehen und entlasten damit auch Angehörige. Ziel ist nun, die Zusammenarbeit zwischen Spital und Selbsthilfe zu fördern. Bis Ende 2024 sollen 80 Spitler hierzulande «selbsthilfefreundlich» werden, indem sie bestimmte Qualitätskriterien erfüllen – so die Stiftung Selbsthilfe Schweiz. Weitere Infos und eine Liste mit den bisher beteiligten Spitälern: [www.selbsthilfefreundlichkeit.ch](http://www.selbsthilfefreundlichkeit.ch)



FOTOS: SHUTTERSTOCK, ZYG

# Wo immer es wehtut

Schon in der Antike nutzten die Ärzte die Heilkraft von Beinwell zur Behandlung von Wunden und Schmerzen am Bewegungsapparat. Heute sind viele weitere Anwendungsgebiete für die Pflanze dazugekommen.

Von Serge Hediger

Erinnern Sie sich an den Werbespot mit dem Boxer Stefan Angehrn in den 90er-Jahren? Wie er im Ring tänzelte, auf den Boxsack eintrommelte, zu einem Haken ansetzte und schliesslich das Fernsehpublikum wissen liess, dass eine Salbe aus Wallwurz bei ihm wohl Prellungen heile, aber vor allem Verstauchungen, Blutergüsse, Quetschungen, Zerrungen und blaue Augen – jene seines Gegners!

Wallwurz ist eine alte Bezeichnung für den Beinwell, ein heimisches Raublattgewächs mit meist violetten, hängenden Blüten. «Wenn es irgendwo wehtut», empfahl es damals der Boxer Angehrn. Und er hatte recht mit den Slogan. Denn der Name Beinwell ist Programm: «Kraut und Wurzel wirken schmerzstillend, wundheilend und entzündungshemmend», schreibt die Phytotherapeutin und Kräuterfrau Regine Ebert im eben erschienenen Sachbuch «Beinwell – Knochenheiler aus der Pflanzenwelt». «Sie helfen bei Prellungen, Wunden, Knochenbrüchen und Rheuma.»

Vor 2000 Jahren der griechische Arzt Pedanios Dioskurides, die heilkundige Äbtissin Hildegard

von Bingen vor 1000 Jahren, vor 500 Jahren der Schweizer Mediziner Paracelsus – sie alle priesen den borstigen Beinwell, der in knapp 40 Arten an feuchten, nährstoffreichen Standorten gedeiht. «Diese Wurzel wol zerstoßen, pflasterweis aufgestrichen und übergelegt, erzeugt wunderbarliche Hülf in Beinbrüchen, auch Fleischwunden und Bruch der Gemächten» notierte Paracelsus. Buchautorin Regine Ebert ergänzt diese Anwendungsmöglichkeiten bei Beschwerden des Bewegungsapparats und der Wundheilung um das Wissen des 21. Jahrhun-



Regine Ebert, Kräuterfachfrau

derts: Aphthen, Dornwarzen, Herpes labialis, Magenentzündungen, Parodontose, Schuppenflechte. «Dank Kieselsäure, dem Harnstoff Allantoin und Schleimstoffen pflegt und regeneriert die vielseitige Heilpflanze auch die Haut.» Er sei zwar kein Alleskönner, «aber es ist schon eine sehr breite Palette, bei der wir den Beinwell einsetzen können», schreibt Regine Ebert. Ganz



Mit dem Mörser wird Beinwell für Wickel oder eine Salbe zerstoßen.

Kräuterfrau weiss sie denn auch, in welchen Formen die Pflanze bei welcher Erkrankung zur Anwendung gelangt ...

... als Tinktur zum Einreiben bei Beschwerden von Gelenken und Bändern

... als Abkochung für Kompressen und Auflagen bei Arthritis, stumpfen Verletzungen oder auch bei Sonnenbrand

... als Salbe oder Creme zum Einreiben auch älterer Verletzungen, zur Nachbehandlung von Brüchen und bei Dornwarzen

... als Ölauszug zum Einreiben bei Muskelschmerzen sowie als Basis für Salben

... als Wickel bei Stirn- oder Kieferhöhlenentzündung

... oder als Schüttel emulsion bei gestresster Haut, bei Schuppenflechte und zur Narbenpflege.

BUCHTIPP

Regine Ebert: «Beinwell – Knochenheiler aus der Pflanzenwelt». AT Verlag, 2022. Gebunden, 208 Seiten, ca. Fr. 29.90.



# Fünf häufige Hautsünden

Eine gute Ausstrahlung – das wünschen sich alle. Gut zu wissen, was die Haut überhaupt nicht mag.

Manchmal sabotieren wir unsere Haut, ohne dass uns dies bewusst ist. Wir stellen Ihnen schädliche Gewohnheiten vor, die jedem und jeder schon passiert sind. **1 Zu viel Zucker essen.** Eine Studie aus dem Jahr 2013 untersuchte den Zusammenhang zwischen Blutzucker und Alterung. Verückt, aber wahr: Teilnehmende mit höheren Blutzuckerwerten wurden als älter eingestuft.

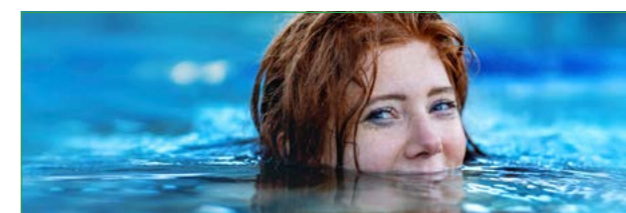
**2 Zu wenig Befeuchtung von innen.** Jede und jeder weiss, wie wichtig es ist, viel Wasser oder ungesüßten Kräutertee zu trinken. Dennoch halten sich

die wenigsten daran, mindestens 1,5 Liter pro Tag zu trinken. **3 Hautpflegeprodukte mit Alkohol.** Einige Alkohole, die in der Hautpflege eingesetzt werden, trocknen, reizen und schädigen die Haut. Viele enthalten zudem aus Erdöl gewonnene Zusatzstoffe, die man definitiv nicht auf dem Gesicht haben möchte. **4 Künstliches Make-up.** Nichts gegen das Auftragen von Foundation, Rouge, Concealer usw., um schöner auszusehen. Bitte aber unbedingt die Inhaltsstoffe überprüfen. Bevorzugen Sie natürliche Mineral-Make-ups ohne Zusatz von Konservierungs- und Duftstoffen. Und abends vor dem Schlafengehen immer abschminken, um der Haut Erholung zu gönnen.

**5 Irritierende Waschmittel verwenden.** Auf einem Kissen schlafen, das mit aggressiven Waschmitteln gereinigt wurde, ist sicher keine Wohltat für die (sensible) Haut. Immerhin verbringen wir einen Drittel unseres Lebens im Bett. Das Gleiche gilt für die Kleider, die direkt auf der Haut aufliegen. Wie wäre es mit einem hautfreundlichen Waschmittel?



Schöne statt gereizte Haut? Gut zu wissen, worauf es ankommt.



## Besser ohne Linsen schwimmen

Akanth-Amöben sind winzige Parasiten, die sich unter anderem gerne in abgestandenem Wasser tummeln – wie etwa in schlecht gereinigten Pools, ungenügend gechlorten Freibädern oder gar in Linsenbehältern. Eine Ansteckung mit den Einzellern kommt offenbar häufig vor, doch unser Immunsystem kann sie leicht abwehren. Eine Risikogruppe gibt es aber: Personen, die Kontaktlinsen tragen. Weiche Kontaktlinsen verschlechtern die Sauerstoffversorgung der Hornhaut und machen sie anfälliger für winzige Verletzungen. **Nisten sich Akanth-Amöben in der Hornhaut ein, können sie eine schwerwiegende, hartnäckige Entzündung hervorrufen, die sogenannte Akanth-Amöben-Keratitis.** Symptome der Erkrankung machen sich durch Schmerzen, verschlechtertes Sehvermögen, Blend-Empfindlichkeit und Rötung der Augen bemerkbar. Wer also beim Schwimmen keine Brille trägt: Kontaktlinsen vor dem Schwimmen rausnehmen und den Kopf möglichst über Wasser halten!

GUT ZU WISSEN



## Niesen wegen Gräserpollen

Nicht etwa die bunten Blüten von Blumen und Sträuchern lassen uns niesen und schnäuzen. Es sind die Pollen der unauffälligen Gräser-Blütenstände, die aktuell Heuschnupfenbeschwerden verursachen. **70 Prozent der Pollenallergikerinnen und -allergiker reagieren auf sie, meldet das aha! Allergiezentrum Schweiz.** Die Experten empfehlen, sich per Pollenprognose zu informieren und frühzeitig Medikamente gegen Heuschnupfen zu nehmen.

REDAKTION: MARIE LUCE FEBVRE DE WYV; FOTOS: SHUTTERSTOCK