





<b>Einführung</b>	<b>04</b>
Zu dieser Broschüre	04
Gesund werden und gesund bleiben	05
HIV und das Immunsystem	09
Nepper, Schlepper, Bauernfänger	11

<b>Naturheilkunde</b>	<b>16</b>
Reiz-Reaktions-Prinzip	18
Bewegung	23
Ernährung	28
Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente	33
Heilpflanzen	53
Übersicht: Pflanzliche Heilmittel von A bis Z	57
Ordnungstherapie	128

<b>Therapien für Körper und Seele</b>	<b>129</b>
---------------------------------------	------------

<b>Homöopathie</b>	<b>137</b>
--------------------	------------

<b>Traditionelle chinesische Medizin (TCM)</b>	<b>138</b>
--	------------

<b>Symptomorientierte Tipps</b>	<b>142</b>
Kopf/Gehirn/Zentrales Nervensystem	142
Atemwege	150
Verdauung	151
Bewegungsapparat	156
Herz-Kreislauf-System	157
Geschlechtsorgane	159
Haut	160

<b>Weitere Informationen/Beratung</b>	<b>162</b>
---------------------------------------	------------

# Einführung

## Zu dieser Broschüre

Komplementäre Therapien (komplementär = sich gegenseitig ergänzend) können dazu beitragen, trotz und mit HIV und antiretroviraler Therapie (ART) so gesund wie möglich zu leben. Komplementäre Therapien – wir verstehen darunter vor allem die »klassische« (europäisch orientierte) Naturheilkunde, die traditionelle chinesische Medizin (TCM), die Homöopathie sowie Verfahren wie Yoga oder autogenes Training – ergänzen die ART, indem sie bei der Bewältigung der Infektion und beim Umgang mit den Medikamentennebenwirkungen helfen und so zu einer Verbesserung der Lebensqualität beitragen.

Von »alternativen« Therapien sprechen wir bewusst nicht, denn allein die antiretrovirale Therapie kann die HIV-Vermehrung wirksam hemmen. Gegen HIV ist also kein Kraut gewachsen – wohl aber gegen manche Nebenwirkungen der Therapie und Folgen der HIV-Infektion.

Dabei gilt: Was für den einen hilfreich ist, muss der anderen nicht helfen, kann sogar eine Belastung darstellen. Einige Heilmittel »vertragen« sich nicht mit HIV oder einer ART; soweit solche Unverträglichkeiten bekannt sind, werden sie in dieser Broschüre thematisiert. Und je mehr verschiedene Substanzen man einnimmt, desto zahlreicher und unübersichtlicher werden Nebenwirkungen und Wechselwirkungen zwischen ihnen. Das gilt sowohl für »schulmedizinische« als auch für »natürliche« Medikamente (pflanzlicher, mineralischer oder tierischer Herkunft). Es empfiehlt sich daher, mit dem behandelnden HIV-Arzt oder der behandelnden HIV-Ärztin über alle Medikamente und Substanzen zu sprechen, die man einnimmt.

Wir hoffen, dass diese Broschüre genug Anregungen fürs Gesundwerden und Gesundbleiben bietet, und freuen uns über Rückmeldungen an die im Impressum angegebene Anschrift.

## Gesund werden und gesund bleiben

### Was heißt hier »gesund«?

Zu allen Zeiten und in allen Kulturen haben Menschen Verfahren ausprobiert und angewendet, um etwas gegen Krankheiten und für das Gesundbleiben zu tun (man spricht hier auch von Traditions- oder Erfahrungsmedizin). Die Vorstellungen darüber, was »gesund« und was »krank« ist, gehen dabei aber weit auseinander und wandeln sich auch ständig. Betrachtet man den Menschen »ganzheitlich«, dann gehören zum Gesundwerden und Gesundbleiben auf jeden Fall nicht nur die körperliche, sondern z. B. auch die psychische, die soziale und die spirituelle Ebene.

### Salutogenese

Was hält bestimmte Personen unter widrigen Umständen gesund, während andere unter den gleichen Bedingungen krank werden? Das ist die Grundfrage hinter der vom Medizinsoziologen Aaron Antonovsky entwickelten Theorie der Salutogenese, was wörtlich übersetzt »Entstehung von Gesundheit« heißt (als Gegenbegriff zur Pathogenese = »Entstehung von Krankheit«). Antonovsky war aufgefallen, dass jene Holocaust-Überlebenden, die trotz aller Schrecken und Belastungen nicht krank geworden waren oder unerwartet gesunden, etwas gemeinsam hatten, das er als »Kohärenzgefühl« bezeichnete. Dieses Gefühl des »inneren Zusammenhalts« zeichnet sich ihm zufolge durch drei Überzeugungen aus: 1. Die Welt ist verstehbar, 2. Das Leben hat einen Sinn und 3. Ich kann die Herausforderungen bewältigen.

Salutogenese meint dabei mehr als die Wiederherstellung von Gesundheit (Heilung, Kuration), was bei chronischen Krankheiten häufig nicht oder nur eingeschränkt möglich ist, oder die Vorbeugung (Prävention) – dazu müsste man alle krank machenden (pathogenen) Faktoren ausschließen, was in der Regel nicht möglich ist. Salutogenese bedeutet: Ressourcen mobilisieren, innere Kräfte nutzen. Hier kommt die »Kontrollüberzeugung« ins Spiel, also die Frage: Wo liegt nach meiner eigenen Überzeugung die Kontrolle über meine Gesundheit? An einem »inneren Ort«, nach dem Motto »Ich selbst kann auf meine Gesundheit oder den Verlauf einer Krankheit Einfluss nehmen«, oder an einem »äußeren« Ort, nach der Devise »Gesundheit und Krankheit werden von außen kontrolliert«? Im letzten Fall kann man diese Kontrolle dann ent-

weder dem »Schicksal« zuschreiben (sodass man eh nichts tun könne) oder die Verantwortung an einen Experten abgeben, der alles allein entscheidet.

Studien haben gezeigt, dass Menschen, die an ihre eigenen Kräfte glauben, aktiv werden, sich kümmern, in der Regel bessere Gesundheits- und Heilungschancen haben. Ähnlich sieht es bei jenen aus, die innerlich gelassen sind, die sich geborgen fühlen, z.B. in ihrer Familie oder einer Religion. Es lohnt sich also offenbar, den Kopf nicht in den Sand zu stecken, sondern aktiv an seiner Gesundheit mitzuarbeiten. Schon allein das Sich-Bemühen bringt in aller Regel einen nicht zu vernachlässigenden Gewinn mit sich.

### **Sich informieren, verstehen und an der Behandlung mitwirken**

Krankheit bedeutet zunächst einmal eine fundamentale Verunsicherung, eine Infragestellung des Kohärenzgefühls. Oft kann man aber allein dadurch schon wieder Boden unter die Füße bekommen, dass man sich über die Krankheit, ihre Ursachen und Folgen sowie über die Behandlungsmöglichkeiten informiert. Aus Sicht der Salutogenese geht es darum, Kontrolle zurückzugewinnen. Denn je besser man informiert ist und je mehr man mit einer Behandlung einverstanden und von ihr überzeugt ist, desto besser wirkt sie in aller Regel. Die Bereitschaft und Fähigkeit zur kritisch-konstruktiven Mitwirkung an einer Therapie bezeichnet man heutzutage mit den Begriffen »Adherence« oder »Compliance«: Wer sich informiert, wer genau nachfragt und verstehen will, der schluckt nicht alles (im wahrsten Wortsinn) und lehnt eine vorgeschlagene Behandlung vielleicht auch ab. Wer sich aber auf der Grundlage von Informationen für eine Therapie entschieden hat, der wird sie auch genauer befolgen und stärker davon profitieren als jemand, dem eine Therapie einfach »verordnet« wurde, ohne dass er versteht, was genau da geschieht und warum.

### **Einfacher gesagt als getan ...**

Belastungen gibt es mehr als genug zu bewältigen, wenn man HIV-positiv ist: das Gefühl der »Beschädigung« durch eine chronische Erkrankung, die Angst, an Attraktivität zu verlieren, die Sorge, nicht mehr arbeiten zu können, und, und, und. Wie Menschen damit umgehen, ist höchst unterschiedlich: Man kann die Krankheit als Herausforderung begreifen oder resignieren, das Problem analysieren oder es herunterspielen, sich soziale Unterstützung suchen

oder sich zurückziehen, rebellieren oder Selbstanklage erheben, optimistisch bleiben oder sich in sein »Schicksal« ergeben. Aber so günstig es sein mag, den Kopf nicht in den Sand zu stecken, sondern aktiv zu werden, sich zu informieren und in eigener Sache zu handeln: immer gelingt das nicht, und ein Patentrezept dafür, wie man das hinkommt, gibt es auch nicht. Auf jeden Fall sollte die Suche nach Wegen der Krankheitsbewältigung auch nicht in neuen Stress münden, frei nach dem Motto: »Ich muss unbedingt aktiv sein, sonst wird's mir schlecht gehen.« Manchmal kann es auch gut sein, wenn jemand anders für mich aktiv wird, und ich darf mich auch getrost mal »hängen lassen« und den ganzen »Mist« um mich herum eine Weile vergessen. Mitunter kann es helfen, Strategien zur Lösung einer Krise, die früher einmal erfolgreich waren, zu überprüfen und neue Wege zu suchen. Für manch einen ist es in solchen Phasen wertvoll, sich professionelle Unterstützung zu organisieren, zum Beispiel durch ein oder zwei Beratungsgespräche in der Aidshilfe oder über eine kurzzeitige Psychotherapie.

### Psyche und Immunsystem: zum Beispiel Stress

Dass psychische und körperliche Vorgänge eng zusammenhängen, zeigen viele Redewendungen wie »eine Gänsehaut kriegen«, »sich siedend heiß erinnern«, »einen Kloß im Hals haben«, »Schmetterlinge im Bauch haben«, »da bleibt einem die Spucke weg« oder »die Haare stehen einem zu Berge«. Wie ich mich fühle, wie es mir geht, das wirkt sich auf die Steuerung innerer Organe (Verdauung, Atmung, unwillkürliche Muskelaktivität als Anspannung, Qualität der Sinneswahrnehmungen, Sexualität und so weiter) und auf mein Immunsystem aus und damit im Positiven wie im Negativen auch auf meine Lebensqualität. So kann etwa negativer Stress (Distress = Stress, der länger anhält und mit den vorhandenen Ressourcen nicht mehr bewältigt werden kann) krank machen oder sich ungünstig auf einen Krankheitsverlauf auswirken. Menschen fühlen sich dann im »Dauerstress« und finden oft keine Momente der Entspannung mehr. Eine gesunde Portion positiven Stress hingegen (Eustress = Herausforderungen, die wir bewältigen können) brauchen wir, um körperlich und geistig nicht »einzurosten«.

Was aber, wenn der Eustress zu Distress wird, wenn also die Herausforderung zur Belastung wird? Prinzipiell gibt es mehrere Möglichkeiten, in der Balance zu bleiben. Zunächst können wir versuchen, Stress auslösende Faktoren genauer zu erforschen, um sie dann gezielt abzubauen. Zum anderen können

wir versuchen, die inneren Ressourcen zu stärken, damit die Belastung wieder als Herausforderung erlebt werden kann und Stressreaktionen erst gar nicht entstehen. Wenn uns das nicht gelingt, gibt es schließlich Möglichkeiten zum Abbau von Stressreaktionen, zum Beispiel Sport oder Entspannungsübungen.

Bei der Suche nach Wegen des »Stressmanagements« kann es helfen, sich mit anderen auszutauschen und gezielt eigene Fähigkeiten der Stressbewältigung zu stärken (z.B. Hobbys pflegen, Genuss in den Alltag einbauen, Auszeiten nehmen usw.). Auch einige in dieser Broschüre kurz vorgestellte Verfahren können hilfreich sein. Wird Stress aber chronisch und werden Gefühle von Hilflosigkeit und innerer Unruhe häufiger, kann der Beginn einer ambulanten Psychotherapie empfehlenswert sein.

## Psychotherapie

Psychotherapie wird zur Behandlung von psychischen Störungen wie Ängsten, Depressionen oder Psychosen eingesetzt. Begonnen wird sie häufig, wenn sich Menschen in einer psychischen Krise befinden. Im Gespräch mit einem Psychotherapeuten oder einer Psychotherapeutin können Konflikte systematisch analysiert und Lösungsansätze entwickelt werden. Ziel ist, wieder Sicherheit und Halt im Leben zu finden – wodurch sich auch die durch Stress verursachten zusätzlichen Belastungen des Immunsystems verringern.

---

**Vorsicht!** Psychotherapie darf grundsätzlich von jedem ausgeübt werden, der eine entsprechende Prüfung beim Gesundheitsamt abgelegt hat. Psychotherapeut oder Psychotherapeutin dürfen sich jedoch nur Psycholog(inn)en oder Ärzte/Ärztinnen mit einer entsprechenden Zusatzqualifikation nennen. Nur sie erhalten eine Approbation und können mit den gesetzlichen Krankenkassen abrechnen.

---



**Vorsicht! Info+** Depressionen, Ängste oder Gedächtnisstörungen können auch auf HIV selbst oder einzelne Medikamente zurückgehen. Vor der Aufnahme einer Psychotherapie sollte daher eine Abklärung solcher Symptome durch einen Facharzt oder eine Fachärztin für Neurologie oder Psychiatrie erfolgen.

---

Mit den Krankenkassen abrechnen können die ärztlichen und psychologischen Psychotherapeut(inn)en derzeit drei Verfahren: die Verhaltenstherapie, die Psychoanalyse und die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie. Die



Kosten für andere Verfahren wie z.B. die Systemische Psychotherapie, die Körperorientierte Psychotherapie, die Gestalttherapie oder die Hypnotherapie (psychotherapeutische Anwendung der Hypnose) müssen in der Regel privat getragen werden. Weitere Informationen sind über den Psychotherapie-Informations-Dienst des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen erhältlich ([www.psychotherapiesuche.de](http://www.psychotherapiesuche.de)).

## HIV und das Immunsystem

Das Immunsystem hat die Aufgabe, in den Körper eingedrungene Krankheitserreger unschädlich zu machen. HIV befällt nun bevorzugt solche Zellen, die in den »Schaltzentralen« dieses Verteidigungssystems sitzen. Außerdem mutiert es fortwährend und weicht so der Körperabwehr aus. Das Immunsystem von HIV-Infizierten läuft daher ständig auf Hochtouren. Diese »Überaktivierung« kann sich in verstärkten Entzündungszeichen, vermehrten allergischen Reaktionen und autoimmunen = gegen die eigenen Gewebe und Organe gerichteten Reaktionen äußern.

Je stärker sich HIV vermehrt, desto weniger kann sich das Immunsystem auch gegen andere Krankheitserreger zur Wehr setzen (Immundefekt). Dann steigt die Gefahr, dass Erreger, die sonst für den Körper unproblematisch sind, schwere Krankheiten auslösen, und es kommt häufiger zu bestimmten Krebserkrankungen wie dem Kaposi-Sarkom, Gebärmutterhalskrebs und Lymphomen.

### Behandlung der HIV-Infektion <sup>1</sup>

Prinzipiell sind zwei Vorgehensweisen denkbar, um die HIV-Infektion zu behandeln: zum einen, die Virusvermehrung zu unterdrücken, zum anderen, das Immunsystem anzuregen (als »Hilfe zur Selbsthilfe«). Als erfolgreich erwiesen hat sich allerdings bisher allein die Hemmung der Virusvermehrung, während die Aktivierung des Immunsystems praktisch ausschließlich von Rückschlägen geprägt ist.

Ausführliche Informationen bietet unsere info+-Broschüre »kombinationstherapie« (siehe »Weitere Informationen/Beratung«, S. 162).

1

## Hemmung der Virusvermehrung

Die Hemmung der Virusvermehrung ist das Wirkprinzip der antiretroviralen Therapie (ART), bei der verschiedene Medikamente gegen HIV miteinander kombiniert werden. Bei einer funktionierenden Therapie sinkt die Zahl der Viren im Blut in der Regel schon nach wenigen Wochen unter die technische Nachweisgrenze von derzeit 40 Viruskopien pro Milliliter Blut. Mit dieser Behandlung lässt sich die Infektion meist über viele Jahre oder Jahrzehnte gut kontrollieren. Heilen kann man sie allerdings nicht – auch bei einer erfolgreichen Therapie gibt es immer noch Zellen im Körper, die HIV »beherbergen«.

Die Therapie wird meistens gut vertragen, kann aber mit einigen Nebenwirkungen und Langzeitfolgen wie z. B. Kopfschmerzen, Magen-Darm-Problemen oder Stoffwechselstörungen (Diabetes mellitus, Fettstoffwechsel- und Fettverteilungsstörungen) verbunden sein.

## Immunstimulation und Immunmodulation

Die Anregung des Immunsystems zur Behandlung der HIV-Infektion – grundsätzlich unterscheidet man hier die Immunstimulation = breite und ungezielte Anregung, z. B. durch Sonnenhut (→ 116), von der Immunmodulation = schmale und gezielte Anregung – steckt auch über 25 Jahre nach Entdeckung des Virus noch im experimentellen Stadium. Bisher haben entsprechende Versuche praktisch nichts erbracht, und in einigen Fällen waren sie sogar schädlich für die Patienten.

Da das Immunsystem bei einer HIV-Infektion eh schon »auf Hochtouren läuft«, gibt man durch eine Immunstimulation (bildlich gesprochen) bei Höchstgeschwindigkeit noch mal Gas, und das Risiko allergischer und autoimmuner Reaktionen steigt weiter an. Außerdem besteht die Gefahr, dass man über eine breite, unspezifische Stimulation der Immunzellen mit Erhöhung der Helferzellzahl auch die Vermehrung von HIV (und damit eine schnellere Zerstörung des Immunsystems) fördert, denn HIV vermehrt sich schließlich in den Immunzellen. Und schließlich befürchtet man, dass durch verstärkte Entzündungsreaktionen mit Verengungen von Gefäßen auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt.

Bei der Immunmodulation greift man gezielter ein, indem man Botenstoffe des Immunsystems (z. B. Interleukine oder Interferone) als Medikament verabreicht oder, ähnlich wie bei einer Impfung, das Immunsystem gezielt gegen HIV anzuregen und so zu beeinflussen versucht, dass es sich halbwegs erfolgreich gegen die Viren zur Wehr setzen kann. Durch diese »Schmalspurstimulation« sollen nachteilige Aktivierungen wie bei der Immunstimulation vermieden werden. In Studien werden Verfahren der Immunmodulation meist in Kombination mit der ART oder zumindest in Therapiepausen eingesetzt. Bislang hat allerdings auch dieser Ansatz versagt.

**Vorsicht! Info+** Bei einer unbehandelten HIV-Infektion sollte man das Immunsystem nicht zusätzlich anregen, auch nicht durch Mittel der Naturheilkunde – damit fügt man sich Schaden zu. Bei erfolgreicher antiretroviraler Therapie dagegen ist die Virusproduktion unterdrückt, sodass das Immunsystem praktisch nicht mehr durch HIV stimuliert wird. Da aber keine wissenschaftlichen Daten zur (naturheilkundlichen) Stimulation des Immunsystems bei gut behandelter HIV-Infektion vorliegen, sollte die Einnahme entsprechender Substanzen (z. B. Echinacin) sicherheitshalber mit dem HIV-Arzt oder der HIV-Ärztin abgesprochen werden.



## Nepper, Schlepper, Bauernfänger

Es gibt eine ganze Reihe von komplementären Therapieverfahren, mit denen man den Folgen der HIV-Infektion sowie Nebenwirkungen einer ART entgegenwirken kann; die wichtigsten stellen wir ab Seite 142 kurz vor. Vorab aber einige Tipps, wie man »schwarze Schafe« unter den Anbietern erkennen kann, die es allein auf die Geldbörse der Patienten abgesehen haben und mitunter sogar deren Gesundheit gefährden:

### Nahrungsergänzungsmittel statt Arzneimittel

Arzneimittel müssen vor der Zulassung (z. B. durch die Europäische Arzneimittelbehörde) in aufwendigen Studien im Labor und später am Menschen auf ihre Wirksamkeit und Sicherheit geprüft werden. Für Nahrungs- oder Nahrungsergänzungsmittel gilt das nicht. Daher werden seit Jahren auch Säfte und Extrakte beworben, die angeblich gegen HIV wirken. Wissenschaftlich geprüft

sind diese Mittel in der Regel nicht, auch wenn manche Hersteller auf »Studien« verweisen. Diese »Studien« sind aber in keiner Weise mit wissenschaftlichen Zulassungsstudien zu vergleichen, während die Preise dieser unwirksamen Produkte durchaus den Preisen wirksamer und geprüfter Arzneimittel entsprechen. Bei Nahrungsergänzungsmitteln ist größte Skepsis angebracht – wären sie medizinisch wirksam, würden die Hersteller den seriösen Weg eines Zulassungsverfahrens für Arzneimittel beschreiten.

### Heilungsgarantien

Versprechen kann und darf man in der Medizin nichts, schon gar nicht Heilung! Seriös sind nur Aussagen über Wahrscheinlichkeiten, z.B. über die Wirksamkeit von Therapien. Einzelne Krankengeschichten (»Dankesschreiben aus aller Welt!«) lassen sich nicht verallgemeinern. Gerade auf dem Gebiet der unheilbaren chronischen Krankheiten gibt es aber einen weltweiten Markt falscher Versprechungen, auf dem die Hoffnung missbraucht und teuer verkauft wird, z. B. in Form abstruser Mixturen oder »Entgiftungen«.

### Verweis auf Nebenwirkungsfreiheit

Häufig wird damit geworben, bei der »sanften« Medizin gebe es keine Nebenwirkungen. Das ist Unsinn: Alles, was wirkt, hat auch unerwünschte Wirkungen – die Frage ist nur, welche das sind und wie stark ausgeprägt sie sind.

### Blendwerk oder gar keine Erklärungen

Vorsicht ist angebracht, wenn unter so faszinierenden Namen wie Bioresonanz, Kinesiologie, Elektroakupunktur oder Magnetfeldtherapie »hoch komplexe« Verfahren angepriesen werden, deren Wirksamkeit sich zwar nicht nachweisen lässt, die aber unsere Sehnsüchte perfekt bedienen: biologisch, aber physikalisch exakt, energetisch-prozessual, ein bisschen kosmisch, technisch sicher, aber fremdländisch-exotisch, fortschrittlich-modern, aber ohne Strahlenschäden ... Mitunter werden auch wissenschaftliche Fachbegriffe mit einer gehörigen Prise Halbwissen und Phantasterei in Sätze gepackt, die zwar keinen Sinn ergeben, aber beim ersten Hinhören selbst Ärzte in Erstaunen setzen, z. B. wenn »der Hopfen unter Einfluss von Sauerstoff, der Halbleitercharakter hat, seine Wirksamkeit um das 50-Fache erhöht, mit einem Nanokristall zu einem Quantenpunkt verbunden wird und dann elektromagnetische Wellen teilkohärent abstrahlt«. Hier will man nicht erklären, und es gibt auch nichts zu erklären – es geht nur darum, die Patienten einzulul-

len. Beliebt sind schließlich auch »mystische« Methoden wie Geistheilungen, Handauflegen oder Pendeln. Wer aber auf kritische Fragen nebulöse Antworten gibt oder einfach behauptet: »Das kann man nicht erklären, das musst du glauben!«, der macht sich verdächtig. Jedes Therapiekonzept sollte den naturwissenschaftlichen Erkenntnissen über den menschlichen Organismus zumindest im Grundsatz entsprechen.

### Überredung statt Überzeugung

Häufig wird darauf gesetzt, dass Patienten nicht selbstbewusst genug sind oder sich nicht kompetent genug fühlen, um eine Behandlung kritisch zu hinterfragen; dann wird überredet statt überzeugt. Finger weg also von einer Behandlung, wenn man sie nicht versteht oder von ihr nicht (mehr) überzeugt ist.

### Verweis auf die Wirksamkeit gegen HIV im Laborversuch

Manche Substanzen können die Vermehrung von HIV in Zellkulturen (also in Reagenzgläsern) unterdrücken. Mit diesen Ergebnissen wird dann gerne geworben, ohne allerdings darauf hinzuweisen, dass ähnliche Ergebnisse im menschlichen Körper bisher nicht erzielt werden konnten. Ein Beispiel dafür ist Johanniskraut, das sich zwar in Zellkulturen gegen HIV wirksam zeigte, aber nur in einer extrem hohen Dosierung und nur nach Bestrahlung mit ultravioletem Licht. Auf den menschlichen Organismus übertragen hieße das: Man müsste extrem hohe Mengen des Wirkstoffs zu sich nehmen, was sich nur über stundenlange Infusionen bewerkstelligen ließe, und das Johanniskraut dann in allen Körperzellen (auch tief innen im Körper) mit UV-Licht aktivieren. Abgesehen davon, dass man gar nicht alle Zellen erreichen könnte, führt Johanniskraut aber auch zu erhöhter Lichtempfindlichkeit, sodass man sich durch die Bestrahlung schwerste Verbrennungen zuzöge.

### Schaffung von Abhängigkeit/Verführung

Ein gutes Arzt-Patient-Verhältnis beruht auf ausreichendem Wissen auf beiden Seiten, auf Verstehen, Verständnis und Vertrauen (→ »Sich informieren, verstehen und an der Behandlung mitwirken«, 6). Genauso aber, wie man von seinem Arzt oder seiner Ärztin abhängig werden kann, wenn man sich nicht selbst informiert und sich seine eigenen Bedürfnisse nicht klarmacht, kann man von Menschen mit einer besonderen Ausstrahlung abhängig werden, die ihr »Charisma« oft zur bewussten Verführung einsetzen.

### Forderung nach Askese

Manche behaupten, je schlechter es einem gehe, desto größer sei der zu erwartende Erfolg einer Behandlung, und fordern daher Verzicht auf alles, was Spaß macht. Dazu werden oft Vorbilder beschworen oder Weisheiten angeführt, die meist völlig aus ihrem Zusammenhang gerissen wurden. Askese darf aber niemals Selbstzweck werden: Es sollte um eine subjektiv möglichst gute Lebensqualität gehen, und die liegt wahrscheinlich irgendwo zwischen völligem Verzicht und prassendem Konsum. Dazu kann sicher auch mal das Fasten gehören, aber ständiger Verzicht und ständiger Mangel werden sich schließlich schädlich auswirken.

### Absolutheits- und Ausschließlichkeitsanspruch

Einige Ansätze sind so umfassend, dass manche Therapeutinnen und Therapeuten möglichst auch noch das Fühlen, die Alltagsorganisation, Essen und Trinken, Arbeit und Freizeit, Liebe und Freundschaft usw. bestimmen wollen. »Verstöße« gegen ihre Regeln bestrafen sie dann damit, dass sie ihren Patienten gezielt ein schlechtes Gewissen machen. Häufig werden auch andere Mittel oder Therapien, z. B. der Einsatz von Antibiotika, in dogmatischer Weise abgelehnt. Jede Behandlung muss sich aber immer an die Schwere der Infektion und die Schwäche oder Stärke des Patienten anpassen, und manchmal sind Antibiotika eben überlebenswichtig.

### Kritikverbot und Verschwörungstheorien

Besonders verwerflich ist die Behauptung, ein Verfahren sei so einzigartig, dass niemand sonst es beurteilen könne – die unter diesen Vorzeichen angebotenen »Informationen« sind lediglich ein Kauderwelsch aus Schlagworten. Jeder Ansatz, der etwas auf sich hält, lässt eine neutrale Überprüfung oder das Einholen einer Zweitmeinung zu. Manchmal wird auch angedeutet, dass sich »die Schulmediziner« aus niederträchtigen Gründen gegen diese einzigartige Behandlung verschworen hätten, z. B. aus Neid oder um ihre Pfründe zu sichern.

### »Symptomkosmetik«

Von einer Behandlung, die nur an Symptomen herumdoktert, ist abzuraten – sei sie nun schulmedizinisch oder komplementär. Da gleiche Symptome verschiedene Ursachen haben können, müssen ihre Ursachen vor Beginn einer Behandlung, wie »sanft« auch immer sie sein mag, genau erforscht werden – und zwar so rasch wie möglich, um keine kostbare Zeit zu verlieren. Manche Symptome, z.B. eine opportunistische Infektion, die nur bei stark geschwächtem Immunsystem auftritt, erfordern nämlich eine schnelle therapeutische Reaktion.

### Universeller Anspruch

Da man pflanzliche Mittel oft ohne ärztliche Verschreibung bekommt, können die Hersteller mit uninformatierten Laien viel Geld verdienen. Die Werbung stellt es dann meistens so dar, dass die Enzyme (oder Vitamine oder ...) »eben gegen einfach alles gut sind«. Allheilmittel aber gibt es weder in der Schul- noch in der Komplementärmedizin.

## Naturheilkunde <sup>2</sup>

Die uralten, von Generation zu Generation weitergegebenen Erfahrungen, was bei Beschwerden geholfen hat (die sogenannte Volks-, Erfahrungs- oder Traditionsmedizin), sind im Ursprung immer subjektiv. Objektive Befunde gibt es erst seit der Professionalisierung in der Medizin, also von Interessierten, die – ohne selbst unbedingt betroffen zu sein – viele Beobachtungen sammelten und sich um eine Theorie bemühten, warum dasselbe nicht allen in gleicher Weise hilft. Als Erklärung fanden sie bei den Menschen selber Unterschiede, und zwar in der körperlichen Verfassung und im Fühlen und Verhalten sowie in ihrer natürlichen und gesellschaftlichen Umwelt. Naturheilkunde wendet ihre Heilmittel und Heilmethoden niemals nur aufgrund objektiver Befunde an, ihre Grundlage ist die »subjektive Diagnostik«: Jeder Patient und jede Patientin braucht das Verständnis für sich selbst, den eigenen Körper, das eigene Empfinden, die eigene Kultur.

Viele bewährte Naturheilverfahren haben inzwischen gewissermaßen nachträglich ein theoretisches Fundament aus Erkenntnissen verschiedener Grundlagenwissenschaften erhalten, sodass Teile dieses alten Wissens sich neu behaupten können. Naturheilkunde ist mittlerweile an mehreren Universitäten als eigenständiges Fachgebiet eingerichtet worden, das den gleichen Kriterien von Wissenschaftlichkeit genügt wie die Schulmedizin, und sie genießt hohes Ansehen und breite Akzeptanz – sicher auch aus einem Unbehagen an der modernen westlichen Schulmedizin heraus, die sehr naturwissenschaftlich und technisch ausgerichtet ist.

Charakteristisch für die klassische Naturheilkunde ist eine ganzheitliche Betrachtungsweise, die sich u. a. in der Berücksichtigung individueller Besonderheiten äußert, im großen Wert, welchen sie der Kommunikation zwischen Arzt und Patient beimisst, in der Einbeziehung psychosozialer Aspekte, im Achten auf Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche, auf biologische Rhythmen, auf Ausgeglichenheit oder in der Berücksichtigung von Lebensstil und -zielen, Bedürfnissen und subjektiver Lebensqualität. Auch die Grundlagenwissenschaften beschäftigen sich wieder mehr mit psychosozialen Fragestellungen, mit Funktionen und Regulationen, Anpassungsvorgängen und Vernetzungen, und in der Psychosomatik trägt man den vielfältigen Ver-



knüpfungen und gegenseitigen Abhängigkeiten der inneren und äußeren Kräfte Rechnung, die auf das Phänomen Gesundheit und Krankheit einwirken. Ausdrücken lässt sich das im Bild vom »fließenden Gleichgewicht«: Jeder Eingriff an einer Stelle in diesem System kann umfassende Auswirkungen auf alle andere Bereiche haben, weil sich wieder ein Gleichgewicht einstellt, und um eine bestimmte Wirkung zu erzielen, kann man an verschiedenen Punkten ansetzen.

Die klassische Naturheilkunde beruht auf den folgenden äußeren und inneren, miteinander verbundenen Elementen und Lebensprinzipien der Natur, auf die unser Organismus ausgerichtet ist:

- **Reiz-Reaktions-Prinzip:** Unser Körper kann sich an seine Umwelt anpassen; es geht darum, diese Fähigkeit zu trainieren.
- **Bewegung** (Sport, Osteopathie, Massagen): 40 % unseres Körpers bestehen aus Muskulatur, aktive und passive Bewegung haben hohe Bedeutung.
- **Ernährung** (früher sprach man von Diät, womit man einfach »gesundes Leben« meinte): Unser Körper muss von außen Substanzen für die Energiegewinnung aufnehmen.
- **Heilpflanzen:** Mit Hilfe von Umweltstoffen kann der Körper Fehlfunktionen und Schäden korrigieren.
- **Ordnungstherapie:** Unser Körper folgt bestimmten Rhythmen, z. B. dem Wechsel zwischen Wachsein und Schlafen, und haushaltet auf diese Weise mit seinen Kräften.

Zu den Werkzeugen und Wirkkräften aus der Natur, die man sich therapeutisch nutzbar macht, gehören Wasser, Mineralien (Sole, Schwefel usw.), Erde (Heilerde, Moor, Lehm, Fango usw.), Temperatur (Wärme und Kälte), Licht, Sonne und andere Klimafaktoren sowie Nahrung und Pflanzen.

Wenn im Folgenden von Naturheilkunde die Rede ist, so meinen wir die sogenannte klassische, europäische Naturheilkunde, also die in unseren Breiten und in unserer Kultur entstandene und überlieferte Medizin.

2

## Reiz-Reaktions-Prinzip

### Training statt Gewöhnung – und alles in Maßen

Alles im Menschen klappt am besten durch Übung und Beanspruchung. Unser Immunsystem z.B. reagiert prompt, wenn es laufend trainiert wird. Dafür ist es aber auf ein ebenfalls prompt reagierendes Kreislaufsystem angewiesen, das die Abwehrzellen mit dem Blut an den Ort der Gefahr transportiert. Kälte und Wärme trainieren die Blutgefäße: Bei Kälte ziehen sie sich zusammen, um keine Wärme nach außen abzugeben und die innere Temperatur konstant zu halten, bei Wärme weiten sie sich. Beide Regulationen sind miteinander vernetzt: Ein Kältereiz verengt zunächst die Arterien, doch wenn das Gewebe nicht mehr ausreichend Sauerstoff zur Verfügung hat, weiten sie sich, um es weiter zu versorgen. Training durch Kälte führt so indirekt auch zu rascherer Bereitstellung der Abwehrzellen: Haut und Schleimhäute erkalten nicht, und der Mensch erkältet sich nicht.

Nichtmedikamentöse Naturheilweisen nach dem Reiz-Reaktions-Modell wie z.B. die Hydrotherapie (die Anwendung von Wasser) nutzen die in der Evolution herausgebildete große biologische Anpassungs- und Regulationsfähigkeit des Körpers. Ihre Wirkung entfalten sie dabei typischerweise erst allmählich: Die Auseinandersetzung des Körpers mit natürlichen Heilmitteln ist ein Weg der kleinen Schritte, weshalb man sie auch als »sanfte« Medizin bezeichnet, obwohl diese kleinen Schritte selbst ganz schön anstrengend sein können. In der Naturheilkunde spricht man von Adaptation, von Anpassung im positiven Sinn: Die Reaktionsfähigkeit des Organismus auf die kontinuierliche Anforderung nimmt mit der Zeit zu. Durch Übung lernt er, sich schneller und gezielter auf sie einzustellen und sich umzustellen, die Abläufe werden besser und schneller, und der Körper verbraucht weniger Energie – auf diese Weise bleibt mehr Aufmerksamkeit für das Unvorhergesehene, Schwierige. Bei vielen Medikamenten hingegen kommt es im Laufe der Zeit durch Gewöhnung zu einer abnehmenden Wirkung, so etwa bei Mitteln gegen Bluthochdruck, wo sich immer wieder die Alarm- bzw. Gegenregulationen des Körpers durchsetzen.

Was die Dosierung angeht, so ist auch hier das subjektive Wohlbefinden während und nach der einzelnen Anwendung entscheidend: Die Anfangsdosis des Reizes wird nach der jeweiligen körperlichen Konstitution bestimmt, das heißt, man geht von seinen eigenen Möglichkeiten aus, ohne sich dabei zu

übernehmen. Sobald sich die Wirkung subjektiv »normal« anfühlt, wird die Dosis der folgenden Anwendungen erhöht; man tastet sich also dem eigenen Gefühl folgend langsam an eine höhere Reizdosis heran. Und umgekehrt gilt: Sobald man spürt, dass es zu viel wird (z.B. sich zunehmend erschöpft fühlt, anhaltend friert oder eine bleibende innere Abwehr spürt), wird die Dosis herab- oder die Behandlung abgesetzt. Naturheilkunde hat also sehr viel damit zu tun, sich zu spüren und seine Grenzen wahrzunehmen.

### Hydrotherapie <sup>3</sup>

In diese Rubrik fallen Anwendungen, die als Heilmittel das Wasser benutzen, das durch seine besonderen physikalischen Eigenschaften ein idealer Wärme- oder Kälteträger ist. Der Körper wird dabei Temperaturschwankungen ausgesetzt, damit das vegetative Nervensystem sowie das Wärmeregulationszentrum darauf reagieren, um wieder optimale Funktionsbedingungen zu erreichen. Auch Psyche und Immunsystem sollen beeinflusst werden: Wärme hat eine entspannende, Kälte eine anregende Wirkung, Körpergefühl und allgemeines Wohlbefinden bessern sich, man fühlt sich belebt und aktiviert, die Infektabwehr wird gestärkt.

#### Wirkungen und Anwendungsgebiete

Die Hydrotherapie dient nicht nur der Stärkung von Kreislauf und Immunsystem und der Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens, sondern wird auch bei zahlreichen vegetativen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Verstopfung oder Hitzewallungen eingesetzt. Bei Bluthochdruck wirkt das Gefäßtraining darüber hinaus entspannend, sodass der Blutdruck sinkt, bei niedrigem Blutdruck strafft (tonisiert) das Training die Gefäßwände, der Blutdruck steigt.

Neben der Hydrotherapie gibt es auch noch die Balneo- und die Klimatherapie: Bei der Balneo- oder Bädetherapie geht es um das passive Baden (mit Zusatz von Mineralien oder Kräutern) in warmem oder indifferent temperiertem, also weder als kalt noch als warm empfundenem Wasser über eine längere Zeitdauer (15–30 Minuten). Klimatherapie nutzt zusätzlich noch Luft (Wind), Sonne und Salz als natürliche Stimulierung, z. B. im Gebirge oder an der See. Aber damit sind wir schon im Urlaub (auch eine Form der Ordnungstherapie).

3

## Hydrotherapie: Tipps, Regeln und Erläuterungen

Anwendungen sollte man zunächst unter fachlicher Aufsicht erlernen und erfahren, bevor die Eigentherapie erfolgt. Kurse werden z.B. in öffentlichen Einrichtungen oder von Krankenkassen angeboten.

---

»So viel Wärme wie nötig, so viel Kälte wie möglich« – also nicht nur Anwendungen mit warmem Wasser auswählen ...

---

Wassertherapie nie unmittelbar nach dem Essen oder vor oder nach körperlichen Anstrengungen anwenden.

---

Vor einer Anwendung sollte man sich innerlich warm fühlen; wer friert, wärmt sich vor (z. B. durch Bewegung). Nach der Prozedur sollte man sich innerhalb von 10–15 Minuten wieder erwärmt haben; wenn nicht, war die Reizdosis zu stark gewählt. In diesem Fall sollte man sich warm massieren lassen oder durch Bewegung aufwärmen und beim nächsten Mal die Dosis entsprechend anpassen.

---

**Warmes** Wasser (w) meint Wasser mit einer Temperatur von 35–39 Grad Celsius. Im Verlauf des Therapieprozesses wird die Reizstärke entsprechend dem subjektiven Wohlbefinden langsam gesteigert. Daneben gibt es auch sogenannte ansteigende Bäder: Hierzu gießt man innerhalb von zehn Minuten laufend warmes Wasser zu, bis die gewünschte, gerade noch als angenehm empfundene Temperatur erreicht ist. Temperaturen von 40–45 °C sollten nicht überschritten und auch nicht zu Beginn oder allein angewendet werden.

---

**Vorsicht!** Durch die reaktive Gefäßerweiterung und starke Durchblutung der behandelten Körperteile (Rötung) kann der Blutdruck zu stark abfallen, was zu Schwindelgefühl und Übelkeit führt. In diesem Fall sofort abbrechen und wenn möglich mit kälterem Wasser nachbehandeln.

---

**Kaltes** Wasser (k) meint Wasser mit einer Temperatur von 16–10 Grad Celsius. Zu Beginn sollte man mit einer angenehmen Temperatur starten, wenn nötig, lieber mit Zimmertemperatur, also temperiert (t): etwa 25–17 Grad C. Nicht die Anwendungszeit überschreiten, um es »besonders wirkungsvoll« zu machen (»Wenn ich mich schon mal aufgerafft habe ...«). Die Wirkung schlägt dann

nämlich ins Gegenteil um und führt zur Erkältung. Am besten ist es auch hier, wenn man sich wohl fühlt. Brunnenwasser oder Grundwasser auf dem Lande oder am Stadtrand ist meist recht kalt (etwa 8 °C) und muss daher gemischt werden. Das kalte Wasser, das in der Stadt aus dem Hahn kommt, hat in der Regel 15–18 Grad.

---

**Wechselwarmes** Wasser (ww) heißt: zunächst warm (etwa 36–38 °C), dann kalt (etwa 18 °C); das geht nicht mit Wasser aus dem Hahn, weil die »Umschaltzeit« zu lang ist. Wechselwarme Anwendungen sind meist (Teil-)Bäder.

---

Vor dem Kontakt mit kaltem Wasser einatmen, beim Kontakt langsam und tief ausatmen (nie den Atem anhalten), dann ruhig weiteratmen.

---

Nach der Anwendung den Wasserfilm auf der Haut nur leicht mit der Hand abstreifen, nicht mit einem Handtuch abtrocknen.

---

Am Ende die Fußsohlen kalt abwaschen oder mit kaltem Wasser begießen.

---

In der Hydrotherapie gibt es über 125 verschiedene Waschungen, Güsse und (Teil-)Bäder, die man nach der Reizstärke in drei Stufen einteilt:

#### Anwendungen der Stufe 1: schwache Reize

- Teilwaschungen (kalt) des Ober- oder Unterkörpers
- Teilbäder (wechselwarm, 5–10 Minuten) der Arme oder Füße oder als Sitzbad (warm)
- »kleine« Wechselbäder der Arme oder Füße: je 3-mal 5 Minuten warm und 10 Sekunden kalt
- »kleine« Güsse als Arm- oder Kniegüsse (wechselwarm oder temperiert). Herzfern an der rechten Körperhälfte am äußersten Ende von Arm oder Bein beginnen!
- Gesichtsguss (temperiert oder kalt) über Stirn und Wangen im Kreis (3- bis 5-mal)
- Hals-, Hand-, Fußwickel (wechselwarm oder kalt), bis sich die Temperatur angeglichen hat (indifferent)

Für Wasserscheue sei das **Trockenbürsten** erwähnt: den gesamten Körper mit einer weichen Naturbürste in kreisenden, zarten Streichbewegungen bis zur Hautrötung bürsten. Damit kann fast der gleiche Kreislauffeffekt erreicht werden wie mit Wasseranwendungen. Allerdings wird beim Trockenbürsten nur die Erweiterung der Gefäße trainiert, während sich bei Wasseranwendungen die Blutgefäße zusammenziehen und erweitern.

### Anwendungen der Stufe 2: milde Reize

- Ganzkörperwaschung (kalt)
- Sitzbad (temperiert) 5 Minuten
- kleine Wechselbäder mit zunehmender Temperaturdifferenz
- Wechselgüsse (von Arm, Unterschenkel bis Knie, Schenkel, Gesicht oder Brust): je größer die Fläche, desto vorsichtiger temperieren!
- Waden- oder Beinwickel (kalt)
- Wassertreten (kalt), z. B. in der Badewanne im sogenannten Storchengang (das Bein wird mit gestrecktem Fuß ins Wasser gesetzt, ohne dass es beim Eintauchen spritzt; dabei soll das Wasser bis über die Wade reichen)

### Anwendungen der Stufe 3: starke Reize

(Diese Anwendungen können meist nicht alleine zu Hause durchgeführt werden.)

- Unter-, Ober-, Rückengüsse (kalt)
- Vollguss (wechselwarm), evtl. heißer Blitzguss
- Vollbad (warm, 15 Minuten) mit abschließendem Vollguss (kalt)
- Halb-, Dreiviertel-, Vollbad (kalt) für 5 Sekunden
- ansteigendes beidseitiges Arm- oder Fußbad oder Sitzbad
- Wechselwarmes Sitzbad: 10 Minuten warm und 5 Sekunden kalt
- Lenden-, Brust-, Ganzwickel

## Stufenprogramm zur häuslichen Hydrotherapie

---

1.–2. Woche: morgens kalte Ober- oder Unterkörperwaschung; mittags wechselwarmes Armbad; abends wechselwarmes Fußbad

---

3.–4. Woche: morgens kalte Teilkörperwaschung der bisher ausgesparten Partie; mittags kaltes Armbad; abends wechselwarmer oder kalter Knieguss

---

5.–6. Woche: morgens kalte Ganzkörperwaschung; mittags kaltes Armbad; abends wechselwarmer oder kalter Schenkelguss oder kaltes Wassertreten in der Badewanne

---

Saunieren ist gewissermaßen die Krönung der Hydrotherapie – aber nur, wenn man anschließend ein kaltes Tauchbad nimmt, den extremen Hitzereiz also mit einem extremen Kältereiz ausgleicht (kalt nachzuduschen reicht nicht). Allerdings sollte man nicht gleich mit der Krönung beginnen: Der Körper braucht eine Eingewöhnung mit leichten und mittleren Reizen – oder man beginnt wenigstens mit kurzen Saunagängen und Abwaschen mit kaltem Wasser und steigert sich dann langsam.

## Bewegung

Bewegung kann man unterteilen in aktive Bewegung (Sport) und passive Bewegung (Osteopathie, Massage).

### Sport

Wenn wir im Folgenden von Sport reden, meinen wir in erster Linie den Ausgleichssport, bei dem es vor allem um Freude an der Bewegung und Gelassenheit geht – im Unterschied zum Leistungssport, bei dem Ehrgeiz und auch Leistungsdruck dominieren. Schließlich wirken sich positive Gefühle nachgewiesenermaßen vorteilhaft auf das Immunsystem aus, negative Gefühle wie Angst und Unsicherheit dagegen eher nachteilig. Auch hier gilt also wieder das subjektive Prinzip: Sinnvoll ist Bewegung als körperliche Aktivität dann, wenn sie als wohltuend empfunden wird und Wohlbefinden

auslöst. Ähnlich wie bei der Hydrotherapie geht das auch beim Sport allerdings meist nicht von heute auf morgen, sondern es bedarf einer individuell unterschiedlich langen Einübungsphase. Durch regelmäßiges Training lernt der Körper nämlich, die sportlichen Herausforderungen immer besser zu bewältigen, und erreicht so die nötige Leichtigkeit, damit Sport positive Gefühle auslöst.

### Wirkungen und Anwendungsgebiete

Ausgleichssport kann zu einer Verbesserung der Lebensqualität führen: Er gibt neue Tatkraft, Lebensfreude und Willensstärke und steigert das Selbstbewusstsein. Durch Sport steigt sowohl die körperliche Fitness (Ausdauer, Koordinationsvermögen, Reaktionsgeschwindigkeit und Schnelligkeit, Leistungsvermögen des Herzens) als auch die psychische Fitness: Man spürt sich und seine Grenzen besser, kann besser mit seinen Kräften haushalten, genießt die Aktivität und die anschließende Erholung und entwickelt ein Bedürfnis, diese Erfahrung regelmäßig zu wiederholen. Darüber hinaus wird man meist ganz automatisch auch weniger rauchen und Alkohol trinken (weil man etwa beim Laufen deutlich die Zigaretten vom Vortag merkt) und sich gesünder ernähren. Sport hilft dabei, psychische Belastungen abzubauen, und Sport in der Gruppe stärkt die sozialen Bezüge und wirkt so Vereinsamung entgegen. Einige Aidshilfen, schwul-lesbische Sportvereine oder andere Gruppen bieten übrigens spezielle Sportgruppen oder Lauftreffs für HIV-Positive an, denen man sich anschließen oder in die man einfach einmal »reinschnuppern« kann. Und nicht zuletzt schützt Sport in der Gruppe auch davor, dass man (in der Regel ist hier Mann gemeint) sich anfangs zu viel zumutet und dann nach kurzer Zeit frustriert die Segel streicht.



---

**Info+** Sport, vor allem Ausdauersport, senkt erhöhte Blutfettwerte, die z.B. durch Protease-Inhibitoren bedingt sein können, erhöht die Empfindlichkeit des Körpers für das körpereigene Hormon Insulin und wirkt einer beginnenden Zuckererkrankung (eine der möglichen Nebenwirkungen der ART) entgegen. Außerdem reduziert Sport das (bei einer HIV-Infektion etwas erhöhte) Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen) und trägt dazu bei, überschüssige Fettpolster abzubauen; bei einer Lipodystrophie (Fettverteilungsstörung) scheint diese Wirkung allerdings begrenzt zu sein. Sport ist auch eine der wichtigsten



Therapien bei beginnender Osteopenie (Verringerung der Knochendichte), die möglicherweise mit der HIV-Infektion und der Einnahme antiretroviraler Medikamente zusammenhängt (→ 156).

---

## Checkliste

### Wie finde ich die richtige Sportart?

---

Zum Ausdauersport sind vor allem jene Sportarten geeignet, bei denen der ganze Körper bewegt wird, sich Anspannung und Entspannung in der Muskulatur abwechseln, verschiedene Muskelgruppen gefordert sind und das Kreislaufsystem trainiert wird – z.B. Laufen, Joggen, Walking, Schwimmen, Radfahren oder Sportsportarten wie Fußball, Volleyball oder Badminton. Die Auswahl der Sportart sollte sich auch danach richten, was ich erreichen möchte: Wenn es darum geht, eine beginnende Insulinresistenz zu überwinden, eignet sich eher Jogging oder Walking, möchte ich Fett abtrainieren, entscheide ich mich vielleicht eher für Aerobic oder ein Fettverbrennungsprogramm aus dem Fitnessstudio, gegen Osteoporose/Osteopenie helfen am besten Trampolinspringen oder Sportarten, welche die Rückenmuskulatur kräftigen (z.B. Aerobic oder Volleyballspielen).

---

Weniger günstig dagegen sind Sportarten, bei denen Muskulatur und Halteapparat einseitig beansprucht werden, etwa Gewichtheben, Rudern oder Krafttraining. Zum einen wird dabei die psychische Fitness meist kaum trainiert, zum anderen kann es auch zu einer Erhöhung des Blutdrucks kommen, weil statt Lockerheit Anspannung angesagt ist. Wir wollen aber die »Muckibude« nicht mies machen: Wenn man vorher aufs Laufband steigt, um den ganzen Körper zu bewegen, ist schon viel gewonnen. Und eine Blutdruckerhöhung vermeidet man, indem man leichtere Gewichte nimmt und diese dafür öfter bewegt.

---

Am besten ist es, sich ärztlich beraten zu lassen, ob gegen bestimmte Sportarten Einwände bestehen, und um sich einen individuellen Trainingsplan zusammenstellen zu lassen: So beugt man einer einseitigen Belastung des Körpers vor und sorgt andererseits auch dafür, dass man sich nicht überfordert, sondern Spaß am Sport hat.

---

## Trainingshäufigkeit und Trainingsdauer

---

Zu Beginn des Aufbautrainings ist es günstig, mindestens zweimal pro Woche 60 Minuten zu trainieren. Nach einigen Monaten Aufbautraining genügt dann, um den erreichten Grad an körperlicher Fitness zu halten, ein Erhaltungstraining von einmal wöchentlich 60 Minuten.

---

Das einzelne Training sollte Belastungseinheiten von mindestens 20 Minuten Dauer haben, jeweils gefolgt von einer etwa 5-minütigen Erholungsphase.

---

Je nach Trainingsziel kann die Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche auch höher liegen, zum Fettabbau z. B. bis zu 5-mal pro Woche jeweils 1–2 Stunden.

---

## Intensität

---

Man muss es ja nicht übertreiben, aber ins Schwitzen sollte man schon kommen (als Ausdruck einer Wirkung auf das vegetative Nervensystem). Wichtig ist, seine Grenzen zu beachten: Wenn man nach dem Training trotz Müdigkeit nicht schlafen kann oder am nächsten Tag noch erschöpft ist, war's offenbar zu viel ...

---

**Vorsicht!** Bei Atemnot, Herzklopfen, Schmerzen, Übelkeit oder Schwindelgefühl sollte man das Training sofort abbrechen!

---

**Tipp** Eine gute Orientierung, um sich nicht zu überfordern, bietet die maximale Pulsfrequenz, die sich leicht mit der Formel  $200 - \text{Alter}$  berechnen lässt: Ein 44-jähriger Mensch sollte also im Training  $200 - 44 = 156$  Pulsschläge pro Minute nicht dauerhaft überschreiten. Will man vor allem Fett verbrennen, lautet die Formel  $180 - \text{Alter}$  (bei einem/einer 44-Jährigen wären das also 136 Pulsschläge pro Minute). Und wer zumindest das Risiko eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls senken will, der sollte täglich für 20 Minuten auf einen Puls von 120 kommen – körperliche Fitness wird sich so allerdings kaum erreichen lassen.

---

## Osteopathie <sup>4</sup>

Die Osteopathie beschäftigt sich mit der Behandlung des Bewegungsapparats (Muskeln, Knochen, Bänder, Gelenke). Eine Unterform ist die sogenannte cranio-sacrale Osteopathie (von lat. cranium = Schädel und sacrum = Kreuzbein), die vor allem mit mehr oder weniger sanftem Druck auf bestimmte Stellen an Kopf, Kreuzbein und Rücken arbeitet (z.B. Schädelnähte oder Bindegewebe). Ansatzpunkt ist der sogenannte cranio-sacrale Puls (eine an- und abschwelende Bewegung der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit), der von manchen als eigenständiger Körperrhythmus betrachtet wird, naturwissenschaftlich gesehen aber eine Auswirkung der Atmung ist.

### Wirkungen und Anwendungsgebiete

Durch »passive Bewegung« (aus Sicht der Patientin oder des Patienten) – Druck- und Hebeltechniken, Ziehen, Entspannung – sollen Blockaden gelöst, die Blut- und Lymphzirkulation gefördert und auch Nervensystem, Hormonhaushalt und Befindlichkeit positiv beeinflusst werden. Die Therapie wird vor allem bei Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen, Hexenschuss, chronischen Schmerzzuständen, Konzentrationsstörungen, emotionalen Problemen und Beeinträchtigungen der Sinnesnerven (Schmecken, Riechen) eingesetzt.

Die Kosten für die Behandlung werden von den Krankenkassen in der Regel nicht übernommen.

<sup>4</sup> Wörtlich übersetzt heißt Osteopathie »Knochenleiden«, doch wird der Begriff heute meist für das Therapieverfahren benutzt.

## Massagen

Massagen werden bei Muskelverspannungen eingesetzt und können durch die Mobilisation von Binde- und Weichteilgewebe auch Schmerzen lindern, z.B. Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen, neuropathische (von den Nerven ausgehende) und Krebschmerzen. Massagen sind vor allem bei der medizinischen Rehabilitation von Skelett- und Muskelerkrankungen wichtiger Bestandteil der Therapie.

Medizinische Massagen werden vom behandelnden Arzt/von der behandelnden Ärztin verschrieben und von Physiotherapeut(inn)en durchgeführt. Daneben gibt es aber auch zahlreiche andere Massageformen und viele verschiedene Anbieter – am besten fragt man nach, ob der Masseur der Wahl eine anerkannte Ausbildung hat, und orientiert sich ansonsten auch hier an seinem subjektiven Wohlbefinden.

## Ernährung

Generell gilt: Eine gesunde Ernährung versorgt den Körper mit allen essenziellen (= lebensnotwendigen) Nährstoffen (Kohlehydrate, Fette, hochwertiges Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe), stärkt den Gesamtorganismus und erhöht seine Widerstandsfähigkeit gegen Infektionen. Für die ganzheitlich orientierte Naturheilkunde aber hat Ernährung nicht nur diesen physiologischen Aspekt (Essen als Zufuhr notwendiger Stoffe), sondern auch eine psychologische Ebene (Orientierung am Wohlbefinden und am Genuss) und eine soziale (gemeinsames Essen ist wichtig zur Kommunikation mit anderen und beugt der Vereinsamung vor). Und nicht zuletzt geht es auch um ökologische und ethische Aspekte: Erzeugnisse aus ökologischer Landwirtschaft und regionaler Herkunft sollten Vorrang haben, geachtet werden sollte auch auf das Vermeiden überflüssiger Verpackungen, auf die Schonung der Ressourcen und auf globale Gerechtigkeit (fairer Handel).

Eine für alle gültige »Formel« für gesunde Ernährung gibt es nicht, aber es lassen sich zumindest einige generelle Aussagen machen: Günstig ist es, möglichst viel naturbelassene oder wenig bearbeitete Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, also z.B. 4- bis 5-mal täglich Salat, Gemüse, Obst oder Saft. Die natürliche Biostoffkonzentration und -zusammensetzung in den verschie-

denen Pflanzen und tierischen Produkten gibt nämlich die beste »Ausbeute« für den Organismus her – darauf hat sich der menschliche Körper über viele Jahrtausende hinweg eingestellt. Gut geeignet ist z. B. Vollwertkost, die vorwiegend vegetarisch ist, aber auch Milchprodukte und Eier umfasst. Sie enthält zu etwa 30 % des Gewichts Ballaststoffe und zu 50 % unerhitzte Frischkost, um den Körper ausreichend mit Vitaminen zu versorgen, die durch Hitze zerstört werden. Ausschließlichkeit, Einseitigkeit und Übertreibung dagegen führen über kurz oder lang zu gefährlichen Mangelschäden.

---

**Info+** Für Menschen mit HIV gelten grundsätzlich die gleichen Empfehlungen einer ausgewogenen und vollwertigen Ernährung wie für andere auch. Besonders wichtig ist hier eine gut funktionierende Verdauung, um eine optimale Aufnahme der Nährstoffe aus dem Darm zu ermöglichen. In speziellen Situationen wie z. B. bei längerem Fieber ist der Bedarf an Vitaminen, Mineralien und hochwertigem Eiweiß erhöht.

---



### Vollwertkost mit Genuss

Körner sind wichtige Quellen für viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, aber Vollwertkost bedeutet weit mehr: Die Nahrung soll so natürlich wie möglich, so zubereitet wie nötig sein. Das schließt Fleisch und Fisch auf dem Speiseplan nicht aus, und auch sonstige (z. B. süße) Genüsse müssen keineswegs zu kurz kommen.

Ein paar einfache Grundregeln zu einer vollwertigen Ernährung bietet die sogenannte Gießener Formel:

- vornehmlich pflanzlich: Vollgetreide, Gemüse, Obst
- regelmäßig Milch- und Milchprodukte
- Eier und Fleisch in Maßen und nach Appetit
- ca. 50 % der Nahrung sollte Frischkost sein (wenig Konservierung)
- übertrieben industriell be- und verarbeitete Speisen vermeiden
- Zusatzstoffe und raffinierten Zucker vermeiden.

Ein Beispiel für gesunde Küche ist die leichte Mittelmeerküche: Sie schmeckt den meisten, enthält wenig und vor allem pflanzliches Fett, bietet knackiges (aber nicht rohes) Gemüse sowie etwas Fisch oder Fleisch, Käse, Salat, Obst.

Reine Rohkost dagegen wäre schädlich und würde den meisten auch gar nicht schmecken: Die Verdauungsorgane würden zu sehr belastet, es käme zu Blähungen und Müdigkeit.

Auch vegane Kost (nur pflanzliche Produkte ohne Milchprodukte, Eier und Fleisch bzw. Fisch) ist bedenklich, da einige Vitamine, vor allem B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub> und D, dabei nicht in ausreichendem Maße zur Verfügung stehen – wichtig ist in jedem Fall, die Nahrung sorgfältig zusammenzustellen.



---

**Vorsicht! Info+** In rohem Fleisch finden sich Toxoplasmoseerreger, daher sollte es vor allem von Menschen mit unbehandelter HIV-Infektion gemieden werden. Milch sollte pasteurisiert sein, weil man sich sonst mit Krankheitserregern infizieren kann, die von der Kuh auf den Menschen übertragen werden.



---

**Vorsicht! Info+** Fast Food wird mit vielen chemischen Zusätzen hergestellt und enthält meist auch zu viel Zucker und Fett – was vor allem beim Einsatz von HIV-Medikamenten zu bedenken ist, die sich ungünstig auf den Fettstoffwechsel auswirken.



---

**Vorsicht! Info+** Alkohol in Maßen (z.B. ein Glas Rotwein abends zum Essen) kann ein Genuss und sogar gesundheitsförderlich sein – solange keine akute oder chronische Leberentzündung vorliegt, denn Alkohol beschleunigt die Entwicklung einer Leberzirrhose. Auch in Verbindung mit HIV-Medikamenten ist Vorsicht angesagt, denn diese Medikamente belasten die Leber, und manche von ihnen verstärken zudem die berauschende Wirkung des Alkohols. Außerdem kann Alkohol ebenso wie HIV selbst und einige HIV-Medikamente zu einer Schädigung der Nerven und hier vor allem der langen Nervenbahnen (Polyneuropathie) führen.

---

## Nahrungsergänzungsmittel

Der Handel bietet viele Produkte zur zusätzlichen Versorgung des menschlichen Stoffwechsels mit bestimmten Nähr- oder Wirkstoffen an. Typische Inhaltsstoffe sind etwa Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidanzien oder sekundäre Pflanzenstoffe wie die Flavonoide. Laut Bundesinstitut für Risikobewertung sind Nahrungsergänzungsmittel allerdings für gesunde Personen, die sich ausgewogen ernähren, überflüssig, und auch eine einseitige Ernährung kann dadurch nicht ausgeglichen werden.

Die Werbung für solche Mittel, die rechtlich zu den Lebensmitteln gehören, ist seit 2007 durch die Health-Claims-Verordnung der EU geregelt; Aussagen zu therapeutischen Wirkungen (z.B. »senkt den Cholesterinspiegel«) sind danach nicht zulässig. Seit 2010 dürfen nur noch solche Produkte in den Verkehr gebracht werden, deren Inhaltsstoffe in der Nahrungsergänzungsmittelverordnung (NemV) genannt werden.

### Beispiel Antioxidanzien: mehr Schaden als Nutzen

In den »Kraftwerken« unserer Körperzellen, den Mitochondrien, wird aus Nahrungsmolekülen Energie gewonnen. Bei dieser weitgehend kontrolliert ablaufenden Reaktion, aber auch durch schädliche Einflüsse von außen (z.B. Rauchen, UV-Licht) entstehen »freie Radikale«. Sie greifen wichtige Zellbestandteile wie die schützenden Zellmembranen an, sodass diese ihre Aufgabe nicht mehr erfüllen können – es kommt zu bleibenden Schäden. Antioxidanzien binden freie Radikale und machen sie unschädlich.

Einige Ärztinnen/Ärzte und Heilpraktiker/innen empfehlen daher die Einnahme von hoch dosierten Antioxidanzien (vor allem in Form von Vitamin E, Vitamin C und  $\beta$ -Karotin), um Krankheiten wie Arteriosklerose oder Krebs vorzubeugen oder auch die durch HIV-Medikamente verursachte Lipodystrophie zu verhindern. Abgesehen davon aber, dass antioxidativ wirksame Substanzen sowieso in vielen Lebensmitteln vorkommen und der Körper bei halbwegs gesunder Ernährung ausreichend damit versorgt wird, können Antioxidanzien sogar schädlich sein, wenn sie über Monate oder Jahre in hohen Dosen – dem Mehrfachen des täglichen Bedarfs – eingenommen werden.

Ein Sonderfall ist die (zeitlich begrenzte) Einnahme von hoch dosiertem Vitamin C begleitend zu einer Chemo- und Strahlentherapie. Ziel ist hier, die gesunden Zellen vor dem »oxidativen Stress« zu schützen, mit dem die Krebszellen

geschädigt werden sollen. Ob diese Maßnahme aber sinnvoll ist oder vielleicht im Gegenteil die Chemo- oder Strahlentherapie abschwächt, ist wissenschaftlich bislang nicht geklärt.

### Beispiel Fischöl (Omega-3-Fettsäuren): Die Balance macht's

In Gegenden, in denen sehr viel (Kaltwasser-)Fisch gegessen wird (Skandinavien, Arktis, Japan), haben die Menschen günstigere Blutfettwerte und leiden seltener unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Man führt das unter anderem auf den höheren Konsum von Fisch (und den geringeren Konsum anderer tierischer Fette) zurück: Fisch enthält besonders viel mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren, vor allem Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA).

In Deutschland dagegen nehmen wir in der Regel zu wenig dieser Fettsäuren auf. Empfohlen wird daher, mindestens ein- bis zweimal pro Woche fettreichen Kaltwasserfisch wie Lachs, Hering, Makrele oder Thunfisch zu essen. Außerdem sollte man die Aufnahme der verwandten, aber gegensätzlich wirkenden Omega-6-Fettsäuren möglichst reduzieren, z. B. häufiger auf Sonnenblumen-, Distel- oder Maiskeimöl verzichten (und stattdessen Oliven-, Raps-, Lein- oder Walnussöl verwenden) und weniger Fleisch und Wurst essen.

Angereichert sind Omega-3-Fettsäuren in Fischölkapseln erhältlich. Regelmäßig eingenommen, können solche Produkte erhöhte Triglyceridspiegel im Blut senken – das gilt laut Studien auch für Menschen mit HIV. Am wirkungsvollsten gelingt dies, wenn man sich auch mehr bewegt (Ausdauersport!) und die Aufnahme von tierischen Fetten reduziert. Stark erhöhte Blutfettwerte können allerdings mit Fischöl alleine kaum ausreichend gesenkt werden, sodass man meist zusätzlich auch konventionelle »Fettsenker« einnehmen muss.

---

**Vorsicht!** In einigen Fischölpräparaten ist auch Vitamin E enthalten. Diese Menge sollte unbedingt »mitgerechnet« werden, um eine Vitamin-E-Überdosierung zu verhindern – vor allem, wenn man Vitaminpräparate zu sich nimmt. Fischöl kann außerdem in Verbindung mit gerinnungshemmenden Medikamenten zu erhöhter Blutungsneigung führen.

---



## Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind wichtig fürs Leben (lateinisch: vita) und wirken schon in kleinsten Mengen (Spuren genügen) auf den Stoffwechsel. Von den meisten benötigen wir pro Tag nur wenige Milligramm (mg = ein tausendstel Gramm) oder sogar Mikrogramm ( $\mu\text{g}$  = ein millionstel Gramm, also ein tausendstel Milligramm). Wir beschäftigen uns im Folgenden mit den Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, bei denen eine Über- oder Unterdosierung für Menschen mit HIV besonders problematisch sein kann.

Der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist individuell unterschiedlich; er hängt z. B. von der physischen und psychischen Verfassung (Krankheiten, Stress) ab, aber auch von Alter, Geschlecht, Leistungsniveau, Nahrungszusammensetzung und anderem mehr. Die Empfehlungen, wie viel man von welchen Substanzen zuführen sollte, gehen z. T. deutlich auseinander, denn es gibt bisher noch keine wissenschaftliche Gewissheit darüber, welche Mengen genau der menschliche Körper benötigt. Eine Orientierungsmöglichkeit bieten die sogenannten D-A-CH-Referenzwerte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und ihrer Partnergesellschaften aus Österreich und der Schweiz, die man unter [www.dge.de](http://www.dge.de) → Wissenschaft → Referenzwerte einsehen kann. Besondere Empfehlungen für Menschen mit HIV gibt es nicht.

Bei einem Mangel an bestimmten Vitaminen (A,  $\beta$ -Karotin, C, E, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, Folsäure), Mineralstoffen und Spurenelementen (Zink, Selen) kann das Immunsystem nicht optimal arbeiten. Das kann etwa der Fall sein bei

- ungünstigem Ernährungsverhalten, z. B. wenig Obst, Gemüse und Kartoffeln, viel Fett, einseitiger, z. B. veganer Kost
- geringer Nährstoffzufuhr, z. B. aufgrund von Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen, Schmerzen bei der Nahrungsaufnahme, Stress
- erhöhtem Nährstoffverlust, z. B. bei Durchfall oder Funktionsstörungen der Bauchspeicheldrüse
- kurzfristig erhöhtem Nährstoffbedarf, z. B. bei opportunistischen Infektionen, Fieber
- Leberzirrhose, z. B. infolge chronischer Hepatitis, weil fettlösliche Vitamine dann nicht im normalen Umfang gespeichert werden können.

Wird ein solcher Mangel durch eine Blutspiegelbestimmung festgestellt, kann man die fehlenden Stoffe durch entsprechende Präparate ersetzen (substituieren); die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen. Eine solche Substitution ist allerdings kein Ersatz für eine gesunde Ernährung, denn sekundäre Pflanzenstoffe z. B. kann man seinem Körper damit nicht zuführen.

**Vorsicht!** Einige Multivitaminprodukte oder Nahrungsergänzungsmittel, z. B. aus der sogenannten orthomolekularen Medizin, enthalten sehr hohe Konzentrationen von Vitaminen und Mineralstoffen. Viel hilft aber nicht immer viel, sondern kann auch schädlich sein! So kann die Einnahme von hoch dosiertem Vitamin D über längere Zeit zu Nierensteinen führen, Vitamin A in sehr hoher Konzentration zu Leber- und Milzschäden, zu Haarausfall, Rheuma und Wachstumsstörungen, bei Schwangeren auch zur Schädigung des ungeborenen Kindes,  $\beta$ -Karotin kann bei starken Rauchern das Lungenkrebsrisiko erhöhen, und zu viel Vitamin E über lange Zeit steht im Verdacht, die Wahrscheinlichkeit für Prostatakrebs und Herzschwäche zu erhöhen.

## Vitamine

### VITAMIN A (RETINOL/RETINSÄURE)

Vitamin A trägt zur Regeneration von Haut und Schleimhäuten bei, spielt eine entscheidende Rolle beim Wachstum und der Differenzierung von Zellen, bei der Fortpflanzung und der embryonalen Entwicklung und ist wichtig für das Sehen. Es kommt reichlich in Leber, Butter, Eiern, Milch, Milcherzeugnissen, Aal, Thunfisch und Hering vor.

Die Vitamin-A-Vorstufe  $\beta$ -Karotin, die bei Bedarf im Darm zu Vitamin A umgewandelt wird, spielt eine wichtige Rolle als Antioxidans ( $\rightarrow$  31). Es ist reichlich in gelbrotten Früchten und Gemüse (Aprikosen, Pfirsiche, Mangos, Beerenfrüchte, Möhren, Tomaten), in Blättern grüner Gemüse (Spinat, Grünkohl, Feldsalat) und im Vollkorn (Mais, Weizen) enthalten.

---

Vitamin A ist empfindlich gegenüber Sauerstoff, Säure und Licht, jedoch kaum gegenüber Hitze.

---

**Tipp** Da  $\beta$ -Karatotin fettlöslich ist, also nur aufgenommen werden kann, wenn die Nahrung Fett enthält, sollte man Salate immer mit etwas Öl anmachen, einem frischen Karottensaft einen Schuss Olivenöl beifügen, Gemüse mit etwas Butter oder Öl dünsten usw.; aus rohem Gemüse wird  $\beta$ -Karatotin praktisch nicht aufgenommen.

---

Bei Mangel an Vitamin A steht verminderte Sehschärfe (vor allem in der Dämmerung) im Vordergrund. Außerdem kommt es zu trockenen und entzündeten Bindehäuten, Schuppung und Austrocknung der Haut, glanzlosen Haaren und brüchigen Fingernägeln. Trockene und schuppige Haut kann aber auch Frühsymptom einer chronischen Überdosierung sein, ebenso Juckreiz, Rhagaden (Einrisse an den Mundwinkeln), Störung des Haarwachstums, Müdigkeit, Knochenschmerzen und Blutungen. Spätsymptome sind Vergrößerung von Leber und Milz, Fettleber, Leberfibrose und Leberzirrhose.

---

**Vorsicht!** Weil hohe Vitamin-A-Konzentrationen zu Fehlbildungen des Kindes führen können, sollten Frauen mit Kinderwunsch und Schwangere im ersten Schwangerschaftsdrittel auf Vitamin-A-Präparate und den Verzehr von Leber verzichten und stattdessen karotinreiche Säfte und Gemüse zu sich nehmen. Im zweiten und dritten Schwangerschaftsdrittel gilt der Verzehr von Leber bezüglich der Vitamin-A-Konzentration als unbedenklich.

---

**Vorsicht! Info+** Durch übermäßig hohe Vitamin-A-Dosierungen werden die Nebenwirkungen des – allerdings nur noch selten eingesetzten – Protease-Inhibitors Crixivan® auf Haut, Haare und Nägel (trockene Haut, trockener Mund, trockene Augenschleimhäute, Einwachsen der Zehennägel und Nagelbett-Entzündungen, selten Haarausfall) verstärkt.

---

**Vorsicht! Info+** Vitamin A verbessert die Aufnahme fettlöslicher Substanzen (z.B. Medikamente/Drogen) im Körper; bei hohen Vitamin-A-Dosierungen kann es deshalb zu unvermuteten Nebenwirkungen dieser Medikamente kommen.

---

---

**Vorsicht!** Bei Rauchern, die Präparate mit höheren Dosen von  $\beta$ -Karotin einnehmen, wurde in klinischen Studien ein erhöhtes Lungenkrebsrisiko beobachtet. Die angegebenen Dosierungsempfehlungen sind daher insbesondere von Rauchern einzuhalten.

---

**Vorsicht!** Hohe Dosen von Vitamin A können die Wirkung von Blutgerinnungshemmern verstärken, sodass Blutungsgefahr besteht.

---

**Vorsicht!** In Kombination mit hoch dosiertem Vitamin A können Tetrazykline (Antibiotika) zu einer Hirndrucksteigerung führen.

---

## VITAMIN B<sub>1</sub> (THIAMIN)

Vitamin B<sub>1</sub> ist wichtig für den Kohlehydrat- und Fettstoffwechsel; es ermöglicht Reaktionen, die Kohlehydrate verwerten – der Bedarf steigt also, wenn viel Energie benötigt wird, z.B. beim Leistungssport. Darüber hinaus ist es für die Funktion von Nervensystem und Herzmuskel von Bedeutung und verhindert den Aufbau giftiger Nebenprodukte beim Stoffwechsel, die Herz und Nervensystem schädigen würden. Da es wasserlöslich ist und im Körper nicht gespeichert werden kann, muss man es kontinuierlich zuführen. Es kommt hauptsächlich in Hefe (Bierhefe oder medizinischer Hefe), Fisch, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Vollkornprodukten, Melasse, Weizenkeimen, ungeschältem Reis, Schweinefleisch (je magerer das Fleisch, desto weniger Schadstoffe enthält es übrigens) und Geflügel vor.

---

Thiamin wird durch Hitze und Sauerstoff leicht zerstört; bereits bei üblicher Verarbeitung in der Küche kommt es zu Verlusten zwischen 20 und 40 % .

---

Antazida (Arzneimittel zur Bindung von Magensäure), Alkohol und schwarzer Tee vermindern die Aufnahme von Thiamin aus dem Darm.

---

Alkoholkonsum, Rauchen, Stress und Erkrankungen erhöhen den Bedarf.

---

---

**Info+** Mangel an Vitamin B, z. B. durch anhaltend hohen Alkoholkonsum oder die Einnahme von Antibiotika oder Östrogenpräparaten, kann zu Nervenschädigungen (Polyneuropathie, → 156), Konzentrationsstörungen, Müdigkeit und Reizbarkeit, Herzschwäche, Schwellungen der Beine und Appetitlosigkeit führen. Da auch die HIV-Infektion und manche HIV-Medikamente eine Polyneuropathie verursachen können, sollte (neben der Reduzierung des Alkoholkonsums, denn Alkohol schädigt die Nerven) auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin B, geachtet werden.



---

**Info+** Sehr hohe Gaben des Vitamins (in Form eines Vitamin-B-Komplexes) können ebenfalls eine Polyneuropathie verursachen. Hochdosispräparate sollten daher gemieden werden.



---

#### **Info+ Vitamin B, HIV und Haut**

Hoch dosierte B-Vitamine führen häufig zu Pickeln, die aber wieder verschwinden, sobald sich der Körper auf die hohe Dosis eingestellt hat. Beginnt man allerdings einige Monate später eine HIV-Therapie mit einem oder mehreren Medikamenten, die Hautausschläge verursachen können (z. B. Viramune®), und machen sich dann nach kurzer Zeit Nebenwirkungen an der Haut bemerkbar, werden die meisten Patienten und Ärzte dafür die HIV-Medikamente verantwortlich machen und diese absetzen, wenn die Nebenwirkungen zu stark sind und andauern. Kaum jemand denkt dabei daran, dass die Medikamenten-Nebenwirkung nur der Tropfen war, der das durch die Vitamin-B-Einnahme bis oben hin gefüllte Fass zum Überlaufen gebracht hat.



---

Eine »unkontrollierte« Vitamineinnahme kann auf diese Weise also sogar die Dauerhaftigkeit der HIV-Therapie gefährden. Aus diesem Grund ist es wichtig, dem behandelnden Arzt die Einnahme solcher Substanzen mitzuteilen – sonst hat er oder sie keine Chance, die Ursache der Nebenwirkung woanders als beim HIV-Medikament zu suchen.

---

## VITAMIN B<sub>6</sub> (PYRIDOXIN)

Vitamin B<sub>6</sub> wird für die Freisetzung und Verwertung von Energie aus Eiweiß gebraucht; je eiweißreicher die Nahrung, desto höher daher der Pyridoxin-Bedarf. Außerdem wird Vitamin B<sub>6</sub> fürs Nervensystem benötigt, wirkt auf Immunsystem und Blutgerinnung und ist wichtig für die Bildung der Gallensäuren, des Blutfarbstoffs Hämoglobin sowie einiger Hormone. Reich an dem Vitamin sind Hühner- und Schweinefleisch, Fisch, grüne Bohnen, Kohl, Linsen, Feldsalat, Bananen, Vollkornprodukte, Weizenkeime und Sojabohnen.

Das Vitamin ist sehr hitze- und lichtempfindlich; Milch in hellem Glas z. B. verliert durch zwei Stunden Sonnenbestrahlung 50 % seines Vitamin-B<sub>6</sub>-Gehaltes, Braten und Pökeln zersetzt das Vitamin zu 50 %, Kochen zu 30–45 %. Daher sollte Frischkost auf dem täglichen Speiseplan stehen.

Ein reiner Vitamin-B<sub>6</sub>-Mangel ist selten, meist fehlen mehrere B-Vitamine. Durch Vitamin-B<sub>6</sub>-Mangel mitbedingt sein können Hautveränderungen, Entzündungen der Augenbindehaut, Blutarmut, Nervenentzündungen, Nierensteine und vom Gehirn ausgehende Krämpfe.



**Vorsicht Info+** Der dauerhafte Gebrauch hoher Vitamin-B<sub>6</sub>-Dosen, der manchmal unseriös beworben wird (z. B. fürs Bodybuilding), ist nicht ungefährlich: Werden über längere Zeit mehr als 50 mg pro Tag eingenommen, muss mit Nervenschmerzen, Gangstörungen, Reflexausfällen und Empfindungsstörungen gerechnet werden! Solche Nervenschädigungen können auch durch die HIV-Erkrankung bedingt sein oder als Nebenwirkungen von HIV-Medikamenten auftreten, d. h., sie können sich bei gleichzeitigem B<sub>6</sub>-Missbrauch verstärken!

## VITAMIN B<sub>12</sub> (COBALAMIN)

Vitamin B<sub>12</sub> wird zur Bildung von roten Blutkörperchen und anderen Körperzellen benötigt, ist wesentlicher Bestandteil der DNA und der Hülle der Nervenfasern, spielt eine wichtige Rolle im Stoffwechsel (u. a. bei der Eisenverwertung) und ist mit von der Partie, wenn Muskeln Energie speichern.

Vitamin B<sub>12</sub> findet sich in allen tierischen Nahrungsmitteln, vor allem in Leber, Fisch, Fleisch, aber auch in Eiern sowie Milch und Milchprodukten, in Spuren auch in fermentierten pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Sauerkraut und Bier.

---

**Vorsicht!** Bei Veganern (die weder Fleisch noch Fisch, Milchprodukte oder Eier zu sich nehmen), Vegetariern, Menschen mit chronischen Magenschleimhautentzündungen und bei Alkoholikern kann es zu einer Vitamin-B<sub>12</sub>-Unterversorgung kommen. Mögliche Folgen sind Störungen der Blutbildung, Polyneuropathien (*Erkrankungen, die mehrere Nerven betreffen, → 156*), psychische Störungen und Gedächtnisschwäche; die körpereigenen Reserven reichen allerdings im Allgemeinen für drei bis fünf Jahre.

---

**Info+** Bei HIV-Patienten, die an einer Polyneuropathie infolge der Infektion oder von HIV-Medikamenten leiden, sollte ein Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel vermieden werden, um die Störung nicht zu verschlimmern. Der Vitamin-B<sub>12</sub>-Spiegel im Blut kann gemessen werden. Verabreicht wird zusätzliches Vitamin B<sub>12</sub> meist über eine intramuskuläre Injektion, da das Vitamin bei chronischen Darmerkrankungen oder Durchfall schlecht aufgenommen wird. Überdosierungen sind kaum möglich.

---



## FOLSÄURE (PTEROYLGLUTAMINSÄURE)

Folsäure ist ein Sammelbegriff für verschiedene Substanzen, die für die Blutbildung, die Zellteilung, die Bildung von DNA und von Schleimhautzellen sowie den Eiweißstoffwechsel wichtig sind. Größere Mengen an Folsäure sind in Leber, grünen Gemüsen, Bohnen, Spinat, Salat, Milch, Vollkornprodukten und Nüssen enthalten.

---

Folsäure ist sehr licht-, sauerstoff- und hitzeempfindlich, kann leicht ausgewaschen werden und wird beim Kochen, Konservieren und Lagern zum großen Teil zerstört. Gemüse und Salat daher im Dunkeln lagern (am besten ist es natürlich, viel frische Produkte zu essen), nur kurz waschen, nicht lange kochen oder warm halten.

---

---

Erhöht ist der Bedarf bei starkem Alkohol- oder Nikotinkonsum, bei Magen-Darm-Erkrankungen, chronischen Blutungen sowie in der Schwangerschaft und Stillzeit.

---

**Vorsicht!** Ein Folsäuremangel kann zu Blutarmut sowie bei Schwangeren zu Fehlbildungen des Embryos (Neuralrohrdefekte = »offener Rücken«) führen. Frauen, die schwanger werden wollen, wird daher empfohlen, ab vier Wochen vor der Schwangerschaft bis zum Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels täglich 400 µg Folsäure zusätzlich einzunehmen.

---

**Vorsicht!** Unter Therapie mit Anti-Epileptika kann die Einnahme von Folsäure zu einer erhöhten Krampfneigung führen.

---



**Vorsicht! Info+** Bei gleichzeitiger Einnahme von Folsäure und von Folsäure-antagonisten können sich die Wirkungen gegenseitig hemmen. Solche »Folsäuregegenspieler« sind z. B. Bestandteile von Antibiotika gegen die Pneumocystis-Pneumonie (PcP) oder gegen Harnwegs- und Darminfekte, bestimmte Malariamittel und Mittel gegen Non-Hodgkin-Lymphome oder Leukämie.

---

**Vorsicht!** Zusammen mit dem Wirkstoff Fluorouracil (das gegen Darm- und Bauchspeicheldrüsenkrebs eingesetzt wird) können hohe Folsäuredosen zu schweren Durchfällen führen.

---

**Vorsicht!** Das Breitbandantibiotikum Chloramphenicol kann das Ansprechen auf die Behandlung mit Folsäure verhindern und sollte deshalb bei schweren Folsäuremangelercheinungen nicht verabreicht werden.

---

## VITAMIN C (ASCORBINSÄURE)

Vitamin C ist für eine Vielzahl von Stoffwechselprozessen wichtig; so unterstützt es z. B. die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Nahrungsmitteln, wenn es gleichzeitig mit ihnen aufgenommen wird. Außerdem ist es beteiligt an der Hormonsynthese und der Produktion von Kollagen, das für gesunde Haut, Knochen, Knorpel, Zähne und Zahnfleisch wichtig ist und auch



eine bedeutende Rolle bei der Heilung von Wunden und Verbrennungen spielt, regt die Bildung der Entgiftungsenzyme der Leber an, beeinflusst die Eiweißsynthese und wirkt als Antioxidans. Ascorbinsäure ist vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, besonders reichhaltig in schwarzen Johannisbeeren, Zitrusfrüchten, Sanddorn, Paprika und Fenchel, aber auch in Kartoffeln, Kohlgemüse, Spinat und Tomaten. Vitamin C wird rasch wieder mit dem Urin ausgeschieden, daher ist es bei erhöhtem Verbrauch (Erkrankungen) günstig, drei- bis viermal täglich Vitamin-C-haltige Nahrung zu sich zu nehmen (z.B. Obst, Hagebuttentee).

---

Erhöht ist der Bedarf bei psychischem Stress, starkem Rauchen, hoher körperlicher Belastung, großem Flüssigkeitsverlust durch starkes Schwitzen, bei Infektionskrankheiten (Masern, Virushepatitis), längerfristiger Einnahme von bestimmten Medikamenten (Salicylsäure, Tetrazykline, Kortikosteroide) sowie bei Frauen, die hormonell verhüten. Auch bei chronischem Alkoholkonsum und starkem Rauchen braucht der Körper mehr Vitamin C (ca. 150 mg/Tag).

---

Eine Unterversorgung mit Vitamin C führt zu Erschöpfung, Reizbarkeit, Gelenk- und Gliederschmerzen, Leistungsabfall, Schleimhautblutungen, Zahnfleischentzündungen, Hautveränderungen, Wundheilungsstörungen und Infektanfälligkeit.

---

Vitamin C ist sehr empfindlich gegenüber Sauerstoff und Hitze. Durch lange Lagerung, starkes Wässern, lange Garzeiten und Warmhalten geht ein Großteil des Vitamins verloren.

---

**Vorsicht!** Ein kurzfristiges Zuviel an Vitamin C (z.T. auch therapeutisch eingesetzt, dann allerdings intravenös verabreicht) ist normalerweise nicht schädlich, da es über die Nieren wieder ausgeschieden wird. Wird Vitamin C dagegen langfristig in hoher Dosis zugeführt, kann das die Nierensteinbildung fördern und außerdem abführend wirken. Empfohlen wird daher, über einen längeren Zeitraum nicht mehr als 1000 mg täglich zu sich zu nehmen.

---

**Vorsicht!** Werden in der Schwangerschaft höhere Ascorbinsäuredosen eingenommen, kann dies später beim Kind eine erhöhte Neigung zu Vitamin-C-Mangelerscheinungen zur Folge haben.

---



---

**Vorsicht! Info+** In einer kleinen Studie mit sieben Personen wurde festgestellt, dass die Einnahme von 1000 mg Vitamin C nach nur wenigen Tagen den Blutspiegel des – allerdings nur noch selten eingesetzten – HIV-Medikaments Crixivan® senken kann. Zwar kann man das Studienergebnis nicht verallgemeinern oder auf andere Proteasehemmer übertragen, doch zeigt es immerhin, dass es gefährlich sein kann, Vitamine überdosiert einzunehmen.

---

## VITAMIN D (CALCIFEROL)

Vitamin D reguliert den Kalzium- und Phosphathaushalt des Körpers, dient also der Härte von Zähnen und Knochen. Vorstufen des Vitamins können vom Körper selbst gebildet werden und müssen dann durch die Einwirkung von Sonnenlicht in der Haut in die wirksame Form überführt werden (etwa zehn Minuten intensive Sonneneinstrahlung auf Gesicht und Hände täglich reichen aus). Vitamin D ist in der Nahrung nur begrenzt vorhanden, am meisten Vitamin D findet sich in fettreichem Fisch (Lebertran), Milchprodukten und Eiern, aber auch in Pilzen.

---

Ist zu wenig Vitamin D vorhanden, kann der Körper nicht mehr genug Kalzium und Phosphor aus dem Darm aufnehmen und holt sie sich daher aus den Knochen, die dadurch an Festigkeit einbüßen. Mangelerscheinungen wie Muskelschwäche oder erhöhte Infektanfälligkeit (wie bei der früher häufigen Rachitis) kommen heute allerdings nur noch selten vor.

---

Die Gefahr einer Unterversorgung besteht vor allem bei Säuglingen sowie bei Menschen, die nicht regelmäßig im Tageslicht an die frische Luft gehen (z. B. in den dunklen Wintermonaten). Auch bei Erkrankungen, die die Fettaufnahme im Darm stören, kann ein Mangel entstehen, ebenso bei Einnahme von Epilepsie-Medikamenten und Schlafmitteln (Barbituraten).

---

**Vorsicht!** Überdosierungen (ab etwa 1200 µg/Tag, bei normaler Ernährung nicht zu befürchten) führen zu einem Zuviel an Kalzium im Blut, zu Erbrechen und Schwindel, langfristig auch zu Verkalkungen, z. B. in der Niere. Bei der Einnahme von Vitamin-D-Präparaten sollte die Dosierungsempfehlung eingehalten werden.

---

---

**Info+** Die HIV-Infektion kann zu einer Osteoporose führen, außerdem beeinflussen einige HIV-Medikamente den Knochenstoffwechsel ungünstig. Ein Mangel an Vitamin D sollte bei HIV-Patienten daher vermieden werden. Der Vitamin-D-Spiegel kann durch eine Blutuntersuchung gemessen werden; wird ein Mangel festgestellt, übernimmt die Krankenkasse die Kosten eines verschriebenen Vitamin-D-Präparats.

---



## VITAMIN E (TOCOPHEROLE)

Vitamin E schützt als sogenanntes Antioxidans (→ 31) Membranlipide (Fettmoleküle in Zellhüllen), Lipoproteine (Moleküle aus Fett und Eiweiß, die den Transport von Lipiden im Blut ermöglichen) und Depotfette vor der Oxidation. In seiner Wirkung wird es durch Vitamin C und Selen unterstützt. Vitamin E kommt vor allem in Getreide, Samen, Nüssen, Sojabohnen und pflanzlichen Ölen vor.

---

Da Vitamin E durch Licht und Sauerstoff schnell abgebaut wird, sollten Öle dunkel und fest verschlossen gelagert werden.

---

Blutfettsenkende Mittel, die Anti-Baby-Pille und bestimmte Antibiotika verschlechtern die Aufnahme des Vitamins im Körper.

---

**Info+** Früher wurde spekuliert, ob Vitamin E als Antioxidans Fettzellen vor einer Schädigung durch HIV-Medikamente (mitochondriale Toxizität) schützen kann. Dafür fehlt bislang jedoch jeder Beweis.

---



**Vorsicht!** Die dauerhafte Einnahme von hoch dosiertem Vitamin E (über 400 Internationale Einheiten täglich) hat sich in Studien als schädlich herausgestellt: Die Sterblichkeit erhöhte sich.

---



**Vorsicht!** **Info+** In einer kleinen Studie gab es Hinweise, dass hohe Dosierungen von Vitamin E und C sich ebenso wie HIV-Medikamente ungünstig auf den Insulinstoffwechsel auswirken könnten.

---



---

**Vorsicht!** Überdosierungen von Vitamin E können die Auswirkungen eines Vitamin-K-Mangels auf die Blutgerinnung verstärken (→ 44).

---

## VITAMIN H (BIOTIN)

Das wasserlösliche Vitamin H spielt eine zentrale Rolle bei Reaktionen in der Zelle, bei denen Fette und Kohlehydrate verarbeitet werden. Außerdem ist es an der Produktion von Hautgewebe, Blutzellen und männlichen Sexualhormonen beteiligt. Es kommt in den meisten Nahrungsmitteln vor; gute Lieferanten sind Leber und Eigelb, Reis, Haferflocken, Weizenkeime, Nüsse, Champignons und Sojabohnen, aber auch Tomaten, Spinat, Kartoffeln, Fisch und Getreide tragen zur Versorgung bei.

---

Im Handel erhältliche Präparate enthalten meist ein Mehrfaches des Tagesbedarfs. Schäden durch eine hohe Zufuhr sind allerdings bislang nicht bekannt.

---

Nikotin- und Alkoholkonsum erhöht den Biotin-Verbrauch.

---

Mangelscheinungen (Erschöpfung, Muskelschmerz, Appetitlosigkeit, Hautausschlag, Haarausfall, Übelkeit) sind extrem selten.

---

Das Verkaufsargument, Biotin helfe gegen brüchige Haare und Nägel, ist wissenschaftlich nicht belegt.

---

## VITAMIN K (PHYLLOCHINON)

Vitamin K (eigentlich eine Sammelbezeichnung für eine Gruppe fettlöslicher Substanzen) spielt eine wichtige Rolle bei der Blutgerinnung und ist zusammen mit Vitamin D für die Einbindung von Mineralien in die Knochen zuständig; außerdem ist es am Aufbau von Eiweißstoffen für Blut, Niere und Knochen beteiligt. Enthalten ist es unter anderem in Kohlgemüse (Grünkohl, Blumenkohl, Broccoli), Grüngemüse (z.B. Spinat) und Quark, aber auch in Fleisch, Eiern und anderen Gemüsen.

---

Vitamin K ist zwar nicht empfindlich gegenüber Hitze und Sauerstoff, wohl aber gegenüber Licht.

---

In der Nahrung findet sich genügend Vitamin K, natürliche Mangelzustände spielen daher hauptsächlich bei Frühgeborenen und Säuglingen eine Rolle. Zu einem Mangel und in der Folge zu Störungen der Blutgerinnung kann es aber auch bei einer chronischen Lebererkrankung, gestörtem Gallefluss (und eingeschränkter Fettverdauung), bei gestörter Fettaufnahme oder nach längerer Einnahme bestimmter Medikamente (z.B. Antibiotika, Anti-Epileptika, Blutgerinnungshemmer) kommen.

---

Bei erhöhtem Thromboserisiko werden oft Vitamin-K-Antagonisten (»Gegenspieler«) verordnet, um die Gerinnungsfähigkeit des Blutes herabzusetzen (»Blutverdünner«).

---

## MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE

Mineralstoffe – anorganische Bestandteile der Nahrung, die der Körper nicht selbst bilden kann – sind essenzielle (lebensnotwendige) Bestandteile aller lebenden Zellen und darüber hinaus auch am Stoffwechsel beteiligt. Mineralstoffe unterscheidet man nach der Menge, in der sie im Körper vorkommen: Mengenelemente sind im menschlichen Körper mit mehr als 50 mg pro kg Körpergewicht enthalten, Spurenelemente mit weniger als 50 mg pro kg Körpergewicht.

### KALIUM (K)

Kalium reguliert den Blutdruck und den Herzschlag, ist verantwortlich für die Erregbarkeit aller Muskeln und Nerven und für die Übermittlung von Nervenimpulsen unabdingbar. Zusammen mit Natrium und Chlor steuert es den Wasser- und Elektrolythaushalt des Körpers. Außerdem übernimmt es Funktionen im Energiestoffwechsel; so unterstützt es z.B. Transportvorgänge wie die Einschleusung von Nahrungsbestandteilen in die Zellen. Da Kalium in allen Lebensmitteln enthalten ist (besonders reichlich in Vollkornprodukten,

Bananen, Spinat, Mangold, Broccoli, frischem Fenchel, Nüssen, Champignons, Trockenobst), wird der Körper in der Regel ausreichend damit versorgt.

---

Zu einem Kaliummangel kann es bei häufigem Erbrechen oder lange anhaltendem Durchfall kommen. Auch anhaltend starkes Schwitzen, der Missbrauch von Abführmitteln oder die Einnahme von manchen entwässernden Medikamenten kann zu einem Kaliummangel führen.

---

■ **Tipp** Bei Durchfall Bananen essen.

---

Ist zu wenig Kalium im Blut (der Gehalt kann in einer einfachen Labormessung bestimmt werden), kann dies zu Muskelschwäche, Verstopfung und Herzrhythmusstörungen führen.

---

## MAGNESIUM (MG)

Magnesium ist an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt, aktiviert rund 300 Enzyme und trägt dazu bei, dass die Nerven Signale an die Muskeln weiterleiten können. Außerdem verhindert es, dass die Muskeln zu schnell erregt werden und sich unkontrolliert zusammenziehen. Reichlich enthalten ist es in Sonnenblumenkernen und Weizenkeimen, wenig dagegen in den gängigen Grundnahrungsmitteln.

---

Die Aufnahme von Magnesium wird stark beeinträchtigt durch fett- und kalziunreiche Nahrung sowie einen Vitamin-B<sub>1</sub>- und -B<sub>6</sub>-Mangel.

---

Der Körper verliert Magnesium durch starkes Schwitzen (z. B. bei Leistungssport und anstrengenden körperlichen Tätigkeiten), durch Einnahme von Medikamenten wie Abführ- und Entwässerungsmitteln, der Anti-Baby-Pille oder Kortison, bei starkem Alkoholkonsum sowie bei Durchfall und Stress.

---

Folgen eines Magnesium-Mangels können z.B. Muskelkrämpfe oder -zuckungen, Herzrhythmusstörungen, eine schlechte Ausnutzung der Nahrung, Konzentrationsstörungen, Nervosität und Verkalkung von Blutgefäßen, Knorpel und Nieren sein.

---

---

Um einem Magnesiummangel und z.B. nächtlichen Wadenkrämpfen oder Herzrhythmusstörungen vorzubeugen bzw. um sie zu behandeln, kann zusätzliches Magnesium gegeben werden.

---

**Vorsicht!** Bei Nierenkranken ist die Ausscheidung von Magnesium gestört, daher sollte Magnesium hier nicht oder nur zurückhaltend eingesetzt werden.

---

**Vorsicht!** **Info+** Wird Magnesium zusammen mit einem Antibiotikum eingenommen, bilden sich im Magen-Darm-Trakt unlösliche Komplexe, wodurch beide Substanzen nicht mehr vom Körper aufgenommen werden können. Um die volle antibakterielle Wirkung zu erreichen, sollte man Antibiotika erst vier bis sechs Stunden nach Magnesium und Magnesium erst zwei Stunden nach einem Antibiotikum einnehmen. Auch die Aufnahme von Biphosphaten (in Arzneimitteln gegen Osteoporose) kann durch Magnesium stark reduziert werden.

---

**Info+** In zu großen Mengen kann Magnesium zu weichen Stühlen und Müdigkeit führen – Nebenwirkungen, die auch als Symptome der HIV-Erkrankung oder als Nebenwirkung der antiretroviralen Therapie auftreten können.

---

## EISEN (FE)

Eisen (lat.: Ferrum) ist für viele Körperfunktionen wichtig: den Sauerstofftransport im Blut, die Muskelaktivität, Zell- und Enzymfunktionen sowie Funktionen des Immunsystems. Es ist in fast allen Lebensmitteln enthalten, jedoch meist in geringen Mengen. Hohen Eisengehalt haben z.B. Hirse, Sojabohnen, Weizenkeime, Linsen, Pfifferlinge, Roggenkorn und Schweineleber. Muskelfleisch hat hingegen nur einen geringen Gehalt.

---

Eisen aus tierischen Lebensmitteln kann der Körper besser verwerten als Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln.

---

Ascorbinsäure (Vitamin C) steigert die Fähigkeit des Körpers, Eisen aufzunehmen, deshalb z.B. Obst zum Müsli und Gemüse zum Fleisch essen.

---

---

Nimmt man viele Ballaststoffe und Kalziumsalze zu sich, vermindern sie die Eisenaufnahme, ebenso wie die Gerbsäure in Tee oder Kaffee. Auch bei Einnahme von Medikamenten wie Tetracyclinen (Breitband-Antibiotika), Kortison oder der Anti-Baby-Pille sowie bei Entzündungen der Darmschleimhaut kann die Aufnahme deutlich reduziert sein.

---

Einen erhöhten Bedarf haben Schwangere und Stillende; bei Frauen kann es außerdem durch die Menstruation zu einem Eisenmangel kommen.

---

Eisenmangel führt zu Blutarmut mit Kopfschmerzen, Müdigkeit und Mattheitsgefühl, Kollapsneigung, Herzbeschwerden, Temperaturempfindungsstörungen und Störungen des Immunsystems. Erste Zeichen eines Eisenmangels sind meist Rhagaden (Einrisse) der Mundwinkel.

---

**Vorsicht!** Bei chronischer Nierenfunktionsstörung darf kein Eisen zusätzlich verabreicht werden.

---



**Vorsicht! Info+** Ein im Blut nachgewiesener Eisenmangel muss nicht bedeuten, dass dem Organismus Eisen fehlt, sondern kann auch auf eine Eisenfehlverwertung hindeuten. Daher sollte stets auch die Eisenspeicherung durch Ferritin gemessen werden, denn bei einer Eisenverwertungsstörung (z. B. bei chronischer Hepatitis, der Eisenspeicherkrankheit Hämochromatose, Alkoholismus oder Krebserkrankungen) kann die zusätzliche Einnahme von Eisen Organschäden verursachen. Inwieweit es auch bei HIV zu einer solchen Eisenverwertungsstörung kommt, ist umstritten, es wird aber davon abgeraten, ohne nachgewiesenen Mangel im Eisenspeicher zusätzliches Eisen z. B. in Form eines »normalen«, sprich: eisenhaltigen Mineral- oder Multivitaminpräparates zu sich zu nehmen.

---



## ZINK (ZN)

Zink ist wichtig für zahlreiche Enzymfunktionen, Hormonwirkungen (u.a. Sexualität und Wachstum) sowie für das Immunsystem (Aktivität der T-Helferzellen und der Killerzellen) und die Zellteilung. Außerdem ist es an der Insulinspeicherung, der Spermienproduktion und der Wundheilung beteiligt. Reichlich enthalten ist Zink in Innereien, Geflügel und Fleisch, Milchprodukten, Schalentieren wie Austern oder Garnelen, Getreide und Hülsenfrüchten.

---

Zink aus tierischen Lebensmitteln kann besser verwertet werden als Zink aus pflanzlichen Lebensmitteln.

---

Durch das Schälen von Getreide geht ein erheblicher Teil der zinkreichen äußeren Schalen verloren; deswegen nach Möglichkeit häufiger Vollkornprodukte essen.

---

Zu Zinkmangel kommt es vor allem bei erhöhtem Alkoholkonsum, Entzündungen, chronischen Darmerkrankungen, Operationen, in der Schwangerschaft sowie bei Veganern.

---

Ein längerer und ausgeprägter Mangel kann zu Wundheilungsstörungen, Infektanfälligkeit, Appetitverlust und Hautveränderungen, aber auch Depressionen und Libidoverlust führen.

---

Überdosierungen durch normale Nahrungsaufnahme, z.B. in Gegenden mit hohem Konsum von Austern und anderen Schalentieren, sind nicht bekannt.

---

**Vorsicht!** Zink kann die Verfügbarkeit von Kupfer beeinträchtigen. Bei länger andauernder Zufuhr von hoch dosiertem Zink sollte man daher darauf achten, dass das Zink-Kupfer-Gleichgewicht im Körper nicht zu stark zuungunsten des Kupfers verschoben wird.

---

Eine chronische Überdosierung von mehr als 110 mg pro Tag kann zu Blutarmut und einer Verringerung der weißen Blutkörperchen führen.

---

## SELEN (SE)

Selen ist Bestandteil eines Enzymsystems (Glutathionperoxidase), das die Zelle vor Schädigung durch Sauerstoffwirkung schützt, wird für die Funktion des Immunsystems benötigt und bindet die Schwermetalle Blei, Kadmium, Quecksilber und Arsen. Reich an Selen sind vor allem Nüsse (wichtig für Vegetarier) und eiweißreiche Lebensmittel wie Fisch oder Fleisch.

---

Der Selengehalt in Gemüse und Obst hängt vom Selengehalt im Boden des Anbaubereichs ab: in Deutschland sind die Böden allgemein mit Selen unterversorgt, ein ausgeprägter Mangel kommt aber nur sehr selten vor.

---

Möglichst auf unverarbeitete oder wenig verarbeitete Lebensmittel zurückgreifen: Vollkornreis z.B. hat 15-mal mehr Selen als geschälter, Vollkornmehl 50-mal mehr Selen als Auszugsmehl.

---



**Info+** Der Selenbedarf kann sich bei Stress und Schadstoffbelastungen erhöhen; ein Selenmangel ist möglich bei einseitiger Ernährung (arm an Getreideprodukten sowie Fisch oder Fleisch), bei übermäßigem Alkoholkonsum, Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Krebs, HIV/Aids oder bei Dialysepatienten.

---

Ein ausgeprägter Selenmangel (bei langfristiger Aufnahme von weniger als 10 µg pro Tag) führt zu einer schweren Herzerkrankung, die unbehandelt tödlich verlaufen kann.

---

**Vorsicht!** Die tägliche Zufuhr sollte 400–450 µg nicht überschreiten, ab einer Aufnahme von 800 µg pro Tag beginnt eine chronische Selenvergiftung mit unspezifischen Symptomen wie Haarausfall, Veränderungen der Fingernägel, Erbrechen, Durchfall, metallischem Geschmack im Mund. Aus diesem Grunde sind höher dosierte Selenpräparate verschreibungspflichtig.

---

## KALZIUM (AUCH: CALCIUM; CA)

Kalzium ist erforderlich für die Mineralisation von Knochen und Zähnen, die Blutgerinnung und Muskeltätigkeit (einschließlich der Herztätigkeit) sowie für verschiedene Funktionen der Zellen; es sorgt außerdem für die Weiterleitung von Signalen im Nervensystem.

Reichlich enthalten ist Kalzium in Milch- und Milchprodukten, in einigen Gemüsesorten sowie in Nüssen und Sesamsaat; auch Mineralwasser kann ein guter Kalziumlieferant sein.

---

Die tatsächliche Zufuhr liegt meist unter den Empfehlungen.

---

Erhöht ist der tägliche Kalziumbedarf in der Wachstumsphase, bei Schwangeren und Stillenden sowie bei Frauen nach den Wechseljahren.

---

**Info+** Kalziummangel kann, wie auch die HIV-Infektion und einige HIV-Medikamente, zu Osteoporose führen, weil der Körper dann auf das in den Knochen gespeicherte Kalzium zurückgreift: Die Knochensubstanz schwindet, Knochen können eher brechen. Wird ein Kalziummangel festgestellt (durch eine Blutuntersuchung), kann man Kalzium z.B. über Brausetabletten zuführen. Meist wird dann gleichzeitig auch Vitamin D gegeben, um sicherzustellen, dass das Kalzium auch in die Knochen »eingebaut« werden kann und sich nicht außerhalb der Knochen einlagert, z.B. in den Nieren (Nierensteine). Der Einsatz von Kalzium und Vitamin D sollte ärztlich kontrolliert werden.



**Vorsicht!** Bei Einnahme von hohen Kalziumdosen über längere Zeit kann es zur Bildung von Nieren- und Harnsteinen sowie zu einer Verkalkung der Weichteile kommen. Generell sollten Menschen mit einem erhöhten Risiko für Harnsteine darauf achten, viel zu trinken.

---



**Info+** Bei Durchfällen, die durch Protease-Inhibitoren verursacht werden, kann die Einnahme von Kalzium hilfreich sein, allerdings gibt es hierzu widersprüchliche Studienergebnisse.

---



---

**Vorsicht!** Wird Kalzium zusammen mit einem Antibiotikum eingenommen, bilden sich im Magen-Darm-Trakt unlösliche Komplexe, wodurch beide Substanzen nicht mehr vom Körper aufgenommen werden können. Um die volle antibakterielle Wirkung zu erreichen, sollte man Antibiotika erst vier bis sechs Stunden nach Magnesium und Magnesium erst zwei Stunden nach einem Antibiotikum einnehmen. Auch die Aufnahme anderer Substanzen wird durch Kalzium gehemmt: Arzneimittel gegen Osteoporose (sog. Biphosphate) benötigen zu Kalzium einen Abstand von mindestens 30 Minuten, L-Thyroxin (das bei Störungen der Schilddrüsenfunktion eingesetzt wird) einen Abstand von mindestens vier Stunden.

---

## Heilpflanzen

Gegen vieles ist ein Kraut gewachsen: Auf die positiven Wirkungen und die Heilkraft von Pflanzen wird seit je in allen Kulturen gesetzt, und sogar manche Tiere machen sie sich zunutze. Wunder aber sollte man nicht erwarten: Ähnlich wie bei der Nutzung des Reiz-Reaktions-Prinzips, bei Bewegung und Ernährung ist die Einzelwirkung von Heilpflanzen meist nicht spektakulär und tritt auch nicht sofort ein; so kann es manchmal zwei bis vier Wochen oder länger dauern, bis eine Wirkung spürbar wird. Und gemäß den Prinzipien der Naturheilkunde empfiehlt es sich, nicht allein auf pflanzliche Heilmittel zu setzen, sondern sie mit den anderen, nichtmedikamentösen Naturheilmethoden aus den Bereichen Wasser und Klima, Bewegung, Ernährung und Ordnungstherapie zu kombinieren.

**Vorsicht! Info+** Ein wichtiger Hinweis vorneweg: So wirkräftig viele Naturheilmittel auch sein mögen – auch die Pflanzenheilkunde hat ihre Grenzen. Ernste Krankheiten, und dazu zählen sowohl die HIV-Erkrankung als auch opportunistische Infektionen, sollte man daher nicht erst pflanzlich zu behandeln versuchen, wenn dadurch eine effektive Therapie mit antiretroviralen Medikamenten verzögert wird. Heilpflanzen sind auch keine Notfallmedikamente, und wie alle zur Behandlung eingesetzten Mittel haben sie auch unerwünschte Wirkungen sowie z.T. ungünstige Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten (z.B. der antiretroviralen Therapie). Wenn solche Wechselwirkungen bekannt sind, weisen wir darauf hin; allerdings bedeutet das Fehlen eines Warnhinweises nicht, dass es keine Wechselwirkungen gibt: oftmals sind sie noch nicht untersucht. Darüber hinaus können pflanzliche Heilmittel – wie auch andere Naturprodukte, z.B. Blütenpollen – Allergien auslösen, an denen HIV-Patienten aufgrund der Überbeanspruchung des Immunsystems öfter leiden als Menschen ohne HIV. Vor einer (Selbst-)Behandlung empfiehlt sich daher immer das Gespräch mit dem behandelnden HIV-Arzt oder der behandelnden HIV-Ärztin.



Angewendet werden pflanzliche Heilmittel vor allem als indikationsbezogene medizinische Tees (z.B. Magen-Darm- oder Nieren-Blasen-Tee), als Haustee (z.B. aus Malven, Apfelblüten, Hagebutten), als Tinkturen, Tropfen, Säfte oder Medizinalwein, als Extrakt für Salben und als Badezusatz, in Form von Pulver in Tabletten und Dragees oder als Destillat (z.B. ätherische Öle).

## Woher bekomme ich Heilpflanzen?

---

Generell wird empfohlen, pflanzliche Heilmittel aus der Apotheke zu beziehen, da die Arzneimittelkontrolle die größtmögliche Sicherheit hinsichtlich Reinheit (d.h. Freiheit von Schadstoffen oder Beimischungen) und Standardisierung der Wirkstoffkonzentration bietet. Für die meisten im Folgenden genannten Heilpflanzen gibt es Fertigprodukte mit standardisiertem Wirkstoffgehalt, doch ist eine Teezubereitung manchmal sinnlicher als die Einnahme eines Fertigpräparates ...

---

**Vorsicht!** Im Supermarkt angebotene Präparate unterliegen lediglich dem Lebensmittelgesetz. Bei den nur stichprobenartigen Kontrollen fallen leider immer wieder Mittel (oft aus Fernost) mit Verunreinigungen auf, welche z.B. zu schweren Nieren- oder Leberschädigungen führen oder sogar krebserregend sein können.

---

## Wirkstoffe

Die Inhaltsstoffe der Heilpflanzen lassen sich in verschiedene Wirkstoffgruppen einteilen:

---

**Ätherische Öle** (mit einem sehr breiten Wirkungsspektrum) hemmen das Wachstum von Bakterien, Pilzen oder Viren (Thymian, Pfefferminze), wirken entzündungshemmend (Kamillen-, Arnikablüten), appetitanregend (Java-Gelbwurz), entkrampfend, hautreizend – und sind somit bei Neuralgien und rheumatischen Beschwerden einsetzbar (Rosmarin) –, mildern Blähungen (Fenchel, Anis, Kümmel), wirken harntreibend (Wacholder, Birkenblätter), auswurfördernd (Thymian), reizen Chemorezeptoren (Geruch/Geschmack) und finden auch Anwendung in der Aromatherapie zur Beeinflussung der Befindlichkeit.

---

**Alkaloide** wirken krampflösend, schwach beruhigend, schmerzlindernd (Schöllkraut). **Vorsicht!** Alkaloide können die Leber schädigen! Als isolierte Reinstoffe (Atropin, Colchicin, Ergotamin, Cocain, Codein, Morphin, Nicotin) sind sie verschreibungspflichtig.

---

---

**Anthranoid**e wirken abführend (Aloe-Gel, Sennesblätter, Sennesfrüchte, Faulbaumrinde, Rhabarberwurzel, Johannisbrotbaumschoten).

**Vorsicht!** Anthranoiden sind nur zur kurzzeitigen Verwendung angeraten, da es durch Kaliumverlust wieder zur Darmträgheit kommt. Auch wird bei chronischem Gebrauch das vegetative Nervengeflecht des Darms geschädigt.

---

**Bitterstoffe** (Amara) wirken anregend auf Speicheldrüsen, Magensäfte (Enzianwurzel, Tausendgüldenkraut, Salbeiblätter) sowie Galleproduktion und Gallfluss (Wermutkraut, Artischocke, Schafgarbenkraut, Löwenzahnwurzel/-kraut).

---

**Flavonoide** schützen Membrane und Blutgefäße, verhindern Ödeme (Roskastanie, Raute), wirken aquaretisch = wasserausleitend (Birkenblätter, Brennnessel, Schachtelhalm), krampfösend (Kamillenblüten), leberaktiv und entzündungshemmend (Mariendistel), herzstärkend (Weißdorn), antioxidativ und die Sauerstofftoleranz fördernd (Ginkgoblätter).

---

**Gerbstoffe** wirken eintrocknend (Eichenrinde, Blutwurz), abdichtend (Hamamelis), reizhemmend, schweißmindernd, antibakteriell, entzündungshemmend.

---

**Glykoside** stärken das Herz (Fingerhut, eine verschreibungspflichtige Reindroge), wirken abführend (Sennesblätter und -früchte), durchblutungsfördernd (Ginkgo-Blätter), harmonisierend auf die Darmbewegung (Uzarawurzel), mild kortisonartig (Bittersüßstengel) und hormonähnlich (Traubensilberkerze).

---

**Saponine** wirken schleimlösend, sekretionsfördernd (Primel, Efeu), aquaretisch = wasserausleitend, tonisierend = kräftigend (Roskastanie), helfen bei Magengeschwüren (Süßholzwurzel), wirken krampfösend und hemmen Entzündungen (indem sie die Wirkung körpereigenen Kortisons verlängern).

---

**Schleimstoffe** wirken reizmildernd, entzündungshemmend, schleimhautschützend (Eibisch, Malve), abführend (Flohsamen, Leinsamen).

---

**Senföle** haben antibakterielle Wirkung, sind hautreizend (Senfsamen) und unspezifisch immunstimulierend (Kapuzinerkresse).

---

Im Folgenden stellen wir, alphabetisch geordnet nach den bei uns gebräuchlichen Bezeichnungen, kurz die wichtigsten pflanzlichen Heilmittel vor, die zur ergänzenden Behandlung bei einer HIV-Erkrankung eingesetzt werden oder die immer wieder im Gespräch sind. Wir gehen dabei jeweils auf die verwendeten Pflanzenteile und ihre Inhaltsstoffe, die Wirkung und die Anwendungsgebiete ein und beschreiben Nebenwirkungen und Unverträglichkeiten.

### Kostenübernahme durch Krankenkassen

---

Nicht verschreibungspflichtige Medikamente – unter diese Rubrik fallen fast alle naturheilkundlichen Präparate – müssen in aller Regel von den Patienten selbst bezahlt werden und können auch nicht auf die Zuzahlungen angerechnet werden. Es gibt nur wenige Ausnahmen: Flohsamenschalen z.B. können noch bei HIV-bedingtem Durchfall erstattet werden, Johanniskraut bei milden Depressionen und Mistelpräparate bei Krebserkrankungen.

---



## Übersicht: Pflanzliche Heilmittel von A bis Z

### Aloe ferox (Aloe ferox)

Aloe ferox kommt vor allem in Südafrika vor und wird deshalb auch Kap- oder Cape-Aloe genannt. Genutzt wird der eingedickte Pflanzensaft, der zu Pulver weiterverarbeitet wird. Die Droge enthält Anthranoide. In sehr kleinen Mengen (etwa 20mg) regt sie Magen, Dünndarm und Gallefluss an, in größerer Dosis sorgt sie für leichten Stuhlgang bei Hämorrhoiden, Analfissuren und Verstopfung. In Kombination mit Rhabarber, Enzian und Kalmus («Schwedenkräuter») wird Aloe ferox zur »Entschlackung« eingesetzt.

**Anwendung** Zum Beispiel als 50-mg-Einzeldosis abends, doch individuell nach Stuhlkonsistenz; die Tagesdosis sollte 200 mg nicht überschreiten.

**Vorsicht!** Nicht anwenden bei Darmverschluss und akut-entzündlichen Darmerkrankungen.

**Vorsicht!** Bei Langzeitgebrauch sind Reizung der Darmschleimhaut, Elektrolytverlust (insbesondere von Kalium) mit Darmatonie (keine Darmbewegung) und Herzrhythmusstörungen möglich. Durch Kaliumverlust kann es außerdem zu Wechselwirkungen mit Antiarrhythmika (Medikamente gegen Herzrhythmusstörungen) und anderen Medikamenten zur Regulierung der Herzaktivität kommen.

### Aloe vera (Aloe barbadensis)

Aloe vera ist ein farbloser gallertartiger Extrakt aus dem inneren Blattgewebe der Aloe barbadensis, der reich ist an den Vitaminen A, C, E, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub> sowie Spurenelementen und Enzymen. Die Pflanze wächst vor allem in Westindien und den subtropischen Gebieten Amerikas.



**Anwendung** Äußerlich angewendet regt Aloe vera die Regeneration der Haut an; sie wurde schon von Nofretete und Kleopatra zur Körperpflege benutzt. Eingesetzt wird sie bei schlecht heilenden (feuchten, oberflächlichen) Wunden und Geschwüren, bei Hautentzündungen nach einer Strahlentherapie, bei Analfissuren und Hämorrhoiden; dazu trägt man ein- bis dreimal täglich 5% ige Aloe-vera-Creme dünn auf. Bei innerlich angewendeter Aloe (als Saft, Gel, Tabletten oder Kapseln) wirken die darin enthaltenen Saponine schleimlösend und stillen so trockenen Hustenreiz. Außerdem können sie durch Inaktivierung des Verdauungsenzyms Pepsin bei nüchternem Magen Beschwerden durch eine Magenentzündung oder Geschwüre lindern.

**Vorsicht!** Aloe vera hat eine abführende Wirkung. Eine Einnahme in höheren Dosen und länger als eine Woche führt zu einem Kaliumverlust. Daher sollte Aloe nicht zusammen mit anderen Mitteln eingenommen werden, die ebenfalls zu Kaliumverlust führen (z.B. Diuretika oder Kortisonpräparate) oder bei denen ein Kaliumverlust schwere gesundheitliche Folgen haben kann, z.B. Herzglykoside zur Behandlung einer Herzschwäche oder Medikamente zur Behandlung von Herzrhythmusstörungen.

**Vorsicht!** Aloe vera kann die Blutungszeit verlängern. Vorsichtshalber sollten hohe Dosierungen ab zwei Wochen vor einer Operation vermieden werden.

**Vorsicht! Info+** Die abführende Wirkung von Aloe kann dazu führen, dass gleichzeitig eingenommene Arzneimittel beschleunigt durch den Magen-Darm-Trakt transportiert werden, sodass die Wirkstoffe nicht ausreichend vom Körper aufgenommen werden können. Zur Sicherheit soll-



ten HIV- und andere Medikamente im Abstand von mindestens zwei Stunden zu Aloe-Präparaten eingenommen werden.

**Info+** Die Anfang der 1990er Jahre aufgekommene Behauptung, Aloe vera wirke sich positiv auf die Zahl der Helferzellen aus, ist ohne wissenschaftlichen Beleg.

### Ananas (*Ananas sativus*)

Ananas enthält das eiweißspaltende Enzym Bromelain. Es hemmt die Blutgerinnung und beschleunigt das Abschwellen bei Sportverletzungen, oberflächlichen Venenthrombosen und -entzündungen sowie bei Lymphstauung durch Abbau der im Gewebe abgelagerten Gerinnungstoffe. Außerdem wirkt Bromelain antientzündlich (etwa bei chronischen Entzündungen der Nasennebenhöhlen) und unterstützt die Verdauung, wenn es – z.B. durch eine chronische Bauchspeicheldrüsenentzündung – zu einem Enzymmangel kommt.

**Anwendung** Bromelain ist in Tabletten- und Kapselform auf dem Markt; je nach Indikation werden 60–160 mg bzw. 400–800 mg pro Tag verabreicht.

**Vorsicht!** Unbedingt langsam bis zur empfohlenen/verschriebenen Dosis steigern, weil Bromelain zu einer Reizung der Magen- und Darmschleimhaut führen kann.

**Vorsicht!** Nicht anwenden bei Blutungsneigung sowie bei gleichzeitiger Einnahme blutgerinnungshemmender Arzneimittel (Bromelain verstärkt deren Wirkung) und vor geplanten Operationen.





**Vorsicht!** Bei gleichzeitiger Einnahme bestimmter Antibiotika, z. B. Tetracycline oder Penicilline, erhöht Bromelain deren Wirkstoffspiegel im Blut, d. h., die Nebenwirkungen dieser Medikamente können stärker werden.

---

**Info+** Die Behauptung, Bromelain helfe sogar gegen Krebs oder Aids, ist nicht haltbar – das Enzym kann zwar Eiweiße spalten, allerdings nicht gezielt Moleküle von Virus- oder Krebszelloberflächen.

---

### Angelikawurzel → Engelwurz



#### Anis (*Pimpinella anisum*)

Grundlage sind die Samen aus den getrockneten Früchten der Pflanze, die ätherische Öle und Flavonoide enthalten. Anis ist wie Fenchel und Kümmel ein Karminativum (von lat. carminare = reinigen), ein Blähungen milderndes Mittel, fördert die Verdauung und regt den Appetit an. Anis hilft aber auch bei Entzündungen der oberen Luftwege: er wirkt krampflösend, antibakteriell sowie auswurfördernd.

---

**Anwendung** Mehrmals täglich zerstoßene Samen mit Wasser aufbrühen; möglich sind auch Inhalationen mit ätherischem Öl (5–10%). Darüber hinaus ist Anis auch in Kombinationsarzneimitteln enthalten, z. B. in Mitteln zum Einreiben (zusammen mit Eukalyptus und Pfefferminzöl) oder in Hustensäften (mit Eibisch, Fenchel und Süßholz).

---



**Vorsicht!** Gelegentlich kommt es zu allergischen Reaktionen der Haut, der Atemwege und des Magen-Darm-Trakts.

---

### Arnika (*Arnica montana*)

Die getrockneten Blüten(körbchen) der Arnika-Pflanze enthalten neben sogenannten Helenalinen (entzündungshemmend) auch ätherische Öle und Flavonoide (durchblutungsfördernd und schmerzlindernd); außerdem wirkt Arnika gegen Bakterien und Pilze.

---

**Anwendung** Verwendet werden Umschläge mit Tee, Aufguss oder 10%iger Tinktur, außerdem 2%ige ölige Salben. Anwendungsgebiete sind z.B. Blutergüsse, Prellungen/Stauchungen, Schwellungen, oberflächliche Venenentzündungen, Furunkel und oberflächliche Wunden, rheumatische Beschwerden oder Insektenstiche. Bei Entzündungen der Mundschleimhaut (Stomatitis) kann Arnika-Mundwasser zum Spülen eingesetzt werden.

---

**Vorsicht!** Arnika nicht einnehmen (schlucken), das kann zu Vergiftungserscheinungen führen.

---

**Vorsicht!** Nicht anwenden bei offenen Wunden und Allergie gegen Arnika!

---



### Artischocke (*Cynara scolymus*)

Grundlage sind die getrockneten Blätter der Pflanze, die unter anderem Flavonoide und Bitterstoffe enthalten. Sie wirken gallesaftfördernd und damit verdauungsstimulierend. Artischocke senkt den Cholesterinspiegel und fördert des Weiteren die Leberzellregenerierung (durch Membranstabilisierung) – dadurch ist sie aber kein »Gegengift« für Alkohol.

---

**Anwendung** Gegen Völlegefühl und Brechreiz kann man eine Teezubereitung einsetzen. Zur Cholesterinsenkung benötigt man konzentrierten Extrakt, der als Fertigpräparat erhältlich ist.





**Vorsicht!** Nicht anwenden bei Allergien gegen Artischocke und andere Korbblütengewächse (z.B. Sonnenblume, Gänseblümchen, Margerite, Kamille, Löwenzahn, Ringelblume) sowie bei Gallengangsverschluss, da Artischocke den Gallenfluss fördert.

**Info+** Ob Artischocke auch gegen erhöhte Blutfettwerte als Nebenwirkung der ART wirkt, ist noch nicht untersucht.

### Augentrost (*Euphrasia officinalis*)

Das Augentrostkraut wird, wie der Name schon sagt, traditionell vor allem bei Erkrankungen des Auges (z.B. Entzündungen der Augenbindehaut und des Lidrandes) und bei Sehstörungen infolge von Übermüdung angewendet.

**Anwendung** In Apotheken sind Tropfen zur Augenspülung sowie Augentrost-Salben erhältlich.



### Baldrian (*Valeriana officinalis*)

Verwendet werden die getrockneten Wurzeln der Pflanze, die unter anderem ätherische Öle sowie vor allem Valerensäure und deren Derivate enthält. Baldrian wirkt beruhigend, dämpfend und krampflösend.

**Anwendung** Baldrian – als Tee, Tropfen, Dragees oder Kapseln – hilft bei innerer Unruhe, nervösen Einschlafstörungen, Herzklopfen und nervösen Herzbeschwerden sowie nervös bedingten Darm- und Magenproblemen. Baldrian verursacht im Gegensatz zu synthetischen Beruhigungsmitteln keine Abhängigkeit. Häufig findet sich Baldrian in Kombinationsarzneimitteln, z.B. mit Hopfen, Melisse oder Passionsblume. Bei Unruhe und Angstzuständen kann man höher dosierte, nur in Apotheken erhältliche Präparate einsetzen.

**Vorsicht!** Bei Kombination mit Alkohol, Schlafmitteln wie z. B. Benzodiazepinen und Medikamenten gegen Depressionen kann die sedierende Wirkung verstärkt werden.

---

**Vorsicht! Info+** Kombinationspräparate, die auch Johanniskraut enthalten, nicht zusammen mit Protease-Inhibitoren, NNRTI und CCR5-Inhibitoren einnehmen, weil diese Mittel dann schneller abgebaut werden (→ Johanniskraut)!

---

**Vorsicht! Info+** Hohe Baldrian-Dosen von 1.000 mg/Tag können möglicherweise medikamentenabbauende Enzyme hemmen und so die Spiegel von HIV-Medikamenten erhöhen (und deren Nebenwirkungen verstärken).

---



### Basilikum (*Ocimum basilicum*)

Basilikum ist verwandt mit Melisse, Bohnenkraut und Oregano. Als Heilpflanze kann man nur die frischen Blätter verwenden. Basilikum regt den Appetit an und fördert die Verdauung, die Bitterstoffe haben eine allgemein kräftigende Wirkung auf den Körper. Traditionell wird es auch bei Erkrankungen der Harnwege angewendet.

---

**Anwendung** Bei Völlegefühl und Blähungen einen Aufguss trinken, bei Entzündungen des Rachenraums mit dem Aufguss gurgeln. Gegen Mutlosigkeit kann man die Blätter zwischen den Fingern zerreiben und den Duft einatmen.



### Birkenblätter (*Betula*)

Birkenblätter enthalten u. a. ätherisches Öl, Flavonoide, Vitamin C, Gerbstoffe, Kaliumsalze und Saponine; sie wirken harn- und wassertreibend und gelten als »blutreinigend«.



**Anwendung** Die Anwendung erfolgt entweder in Form von Tees (Birkenblätter sind oft in Teemischungen enthalten) oder als Tabletten oder Dragees (aus Pflanzenextrakt); eingesetzt werden sie z.B. zur Spülung der Harnwege bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen und Nierengriß sowie bei rheumatischen Beschwerden der Gelenke, da auch hier ein erhöhter Flüssigkeitsumsatz, d.h. ein verbesserter Lymphfluss des Bindegewebes vorteilhaft, weil reinigend ist (wobei Voraussetzung der Wirksamkeit ist, viel zu trinken).



### **Bitterklee (Menyanthes trifoliata)**

Die Blätter des Bitterklee (früher auch Fieberklee genannt, doch ließ sich keine fiebersenkende Wirkung nachweisen) enthalten Bitterstoffe, die den Appetit anregen und die Magensäure- sowie Speichelproduktion stimulieren (ähnlich wie Enzianwurzel und Tausendgüldenkraut), sowie Gerbstoffe, die antientzündlich auf geschädigte oder gereizte Schleimhäute wirken. In der Homöopathie wird der Bitterklee bei Fieberanfällen, Muskel- und Gelenkschmerzen eingesetzt.

---

**Anwendung** Als Tee eine halbe Stunde vor dem Essen.

**Vorsicht!** Nicht während Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Durchfall, Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüren anwenden, denn durch Anregung der Magensäureproduktion können sich Geschwüre verschlechtern.

---

**Blaubeere → Heidelbeere**



### Blutwurz (*Potentilla tormentilla*)

Medizinisch verwendet wird der getrocknete Wurzelstock der Pflanze, der sich an frischen Schnitt- oder Bruchstellen durch Reaktion der darin enthaltenen Gerbstoffe mit Sauerstoff rasch blutrot färbt. Diese Gerbstoffe wirken adstringierend (zusammenziehend), antibakteriell und blutstillend.

**Anwendung** Bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum kann man mit Tee spülen oder gurgeln oder entzündete Stellen mit verdünnter Tinktur bepinseln.

**Vorsicht!** Innerlich nicht länger als drei bis vier Tage, äußerlich (dazu gehört auch die Mundspülung) nicht länger als zwei bis drei Wochen anwenden, um Nieren und Leber nicht zu belasten.

**Vorsicht! Info+** Da Gerbstoffe die Aufnahme und damit die Wirksamkeit anderer, gleichzeitig eingenommener Arzneimittel (z.B. antiretrovirale Medikamente, Antibiotika) herabsenken können, sollten hier Abstände von mindestens zwei Stunden eingehalten werden.



### Brennnessel (*Urtica dioica*)

Als Heilmittel eingesetzt werden die frische und getrocknete Pflanze sowie die Wurzeln; sie enthalten neben Flavonoiden und Vitaminen auch Mineralien wie Kalium, Kalzium und Kieselsäure, welche harntreibend wirken.

**Anwendung** Brennnesseletee wird zur Durchspülung bei Entzündungen der ableitenden Harnwege (auf reichlich Flüssigkeitszufuhr achten!) und Nierengrieß verwendet. Die Wurzel setzt man bei einer Prostatavergrößerung I. oder II. Grades ein, um die Beschwerden beim Wasserlassen zu lindern. Außerdem soll Brennnessel gegen rheuma-



tische und allergische Prozesse wirken und wird daher in der Naturheilkunde bei Gelenk- und Gliederschmerzen angewendet (Arthritis, Gicht, Rheuma usw.). Frischpflanzen-Presssaft kann man während einer Frühjahrskur zur »Entschlackung« trinken, junge Blätter (noch ohne Nesselwirkung) können als Salatbeigabe oder gekocht gegessen werden.



### Cannabis (auch: Hanf; Cannabis sativum)

Cannabis (Indischer Hanf) ist eine uralte Kulturpflanze mit vielfältigen Anwendungen; er enthält über 60 verschiedene Cannabinoide, wobei der Hauptwirkstoff das für die bewusstseinsverändernde (psychotrope) Wirkung verantwortliche Tetrahydrocannabinol (THC) ist. Cannabis wirkt aber auch muskelentspannend, entkrampfend, schmerzlindernd, schlaffördernd und appetitanregend. In Deutschland gilt THC als nicht verkehrsfähiges Betäubungsmittel; seit Anfang 1998 kann es verschrieben werden, ist aber nicht erstattungspflichtig.

---

**Anwendung** Legal angewendet werden kann Cannabis lediglich in Form von ausschließlich über Betäubungsmittelrezept erhältlichen THC-Präparaten, z. B. zur Appetitanregung bei starker krankheitsbedingter Abmagerung, zur Brechreizdämpfung oder zur Schmerzlinderung. Ein Pflanzenauszug ist wirksamer als ein reines THC-Präparat.

---

**Vorsicht!** Cannabis kann zu roten Augen, einem trockenen Mund, Herzrasen und Bewegungsverlangsamung führen (man ist »stoned«, bewegungslos wie ein Stein), außerdem zur Einschränkung der Fahrtüchtigkeit, zu Desorientierung, Verwirrtheit, Gedächtnis- und Denkstörungen.

---

**Vorsicht! Info+** Cannabis kann theoretisch die Blutplasmakonzentration der Protease-Inhibitoren Darunavir, Lopinavir, Ritonavir und Saquinavir senken, für Atazanavir wurde eine Senkung der Konzentration in einer kleinen Studie nachgewiesen. Für Fosamprenavir und Indinavir werden keine Wechselwirkungen erwartet, für Tipranavir fehlen Daten. Bei Dauergebrauch von Cannabis sollten die Blutplasmaspiegel dieser HIV-Medikamente bestimmt werden. Für NRTI und NNRTI werden keine Wechselwirkungen erwartet.

**Vorsicht! Info+** Bei Einnahme von HIV-Medikamenten wird weniger THC benötigt, um den gleichen gewünschten Effekt (z.B. Appetitsteigerung) zu erreichen; die THC-Dosis sollte also gesenkt werden.



## Cayennepfeffer → Paprikafrüchte

### Chinarinde (*Cinchona pubescens*)

Verwendet wird die Rinde etwa zehn Jahre alter Bäume (Rote Chinarinde). Sie enthält Chinin, das auch gegen Malaria eingesetzt wird, Chinidin-Alkaloide, Gerbstoffe und Bitterstoffe, die den Speichel- und Magensaftfluss anregen. Eingesetzt wird Chinarinde gegen Appetitlosigkeit sowie bei Völlegefühl und Blähungen und als Kräftigungsmittel in der Erholungsphase nach Krankheiten.

**Anwendung** Chinarinde kann als Tee zubereitet werden (zur Appetitanregung jeweils eine halbe Stunde vor dem Essen, bei Verdauungsbeschwerden nach dem Essen), wird aber auch in Form von Extrakten angeboten, z.T. als Kombinationspräparat.

**Vorsicht!** Nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit oder bei Kindern anwenden.



**Vorsicht!** Nicht bei Magen- oder Darmgeschwüren einsetzen, da der Magensaftfluss angeregt wird.

---

**Vorsicht!** Nicht über längere Zeit oder in höherer Dosierung einnehmen, es kann zu gesteigerter Empfindlichkeit gegen Chinarinde und zu »Cinchonismus« kommen, der sich in Sehstörungen, Kopfschmerzen, Hautausschlägen, Magen- und Darmgeschwüren oder Ohrensausen äußern kann.

---

**Vorsicht!** Chinarinde kann die Wirkung von Mitteln, die die Blutgerinnung hemmen, verstärken und das Risiko von Blutungen erhöhen.

---

**Vorsicht!** Die Blutspiegel von Carbamazepin (Medikament gegen Epilepsie) können erhöht werden.

---

**Vorsicht!** Da Chinarinde u. a. Chinin enthält, sollte sie nicht mit Chininpräparaten kombiniert werden.

---

## Echinacin → Sonnenhut



### Efeu (*Hedera helix*)

Grundlage für Präparate sind die getrockneten Blätter nicht blühender Zweige, die unter anderem Saponine enthalten (entzündungshemmend, schleimlösend, auswurfördernd und krampflösend).

---

**Anwendung** Extrakte aus Efeublättern sind in zahlreichen Säften, Tropfen, Zäpfchen oder Salben zur Behandlung von Infektionen der Atemwege und Husten erhältlich.

---

Tee aus Efeublättern reizt die Schleimhäute und ist daher nicht gebräuchlich.

## Eibisch (*Althaea officinalis*)

Medizinisch verwendet werden die kurz vor der Blüte gesammelten Blätter und die Wurzeln, aber auch die Blüten selbst; man setzt dabei auf die in allen Pflanzenteilen enthaltenen Schleimstoffe.

**Anwendung** Eibisch wird als sogenannter Kaltauszug hergestellt, da Hitze die einhüllende Wirkung der Schleimstoffe verringern und die in der Wurzel vorhandene Stärke verkleistern würde. Eibischauszug wird auch in Form von Tropfen (z.T. in Kombinationspräparaten) oder Eibischsirup verwendet (als Salbe für heiße Umschläge). Die Schleimstoffe wirken reizmildernd bei Entzündungen des Mund- und Rachenraums sowie bei dadurch bedingtem trockenem Reizhusten, indem sie die Schleimhaut mit einer Schutzschicht überziehen; so wird die Empfindlichkeit der Neurorezeptoren der entzündeten Schleimhaut herabgesetzt. Auch eine entzündungshemmende Wirkung wird behauptet; Auszüge aus der Eibischwurzel werden etwa bei leichten Entzündungen der Magenschleimhaut verwendet, und das Auflegen der frischen, angequetschten Blätter soll gegen Insektenstiche helfen. Darüber hinaus gibt es Berichte darüber, dass die Wurzel die Aktivität der Fresszellen anregt.

**Vorsicht!** **Info+** Eibisch kann die Aufnahme von Medikamenten verzögern; andere Arzneimittel daher am besten zwei Stunden vor der Eibischzubereitung einnehmen.



## Eichenrinde (*Quercus robur*)

Genutzt wird die ganz junge, nicht verborkte Rinde; die darin enthaltenen Gerbstoffe wirken adstringierend (zusammenziehend), entzündungshemmend und virustatisch (die Vermehrung von Viren hemmend).



**Anwendung** Eingesetzt wird Eichenrinde bei Durchfallerkrankungen als Tee, bei leichten Entzündungen im Mund- und Rachenbereich als Spül- und Gurgellösung sowie bei entzündlichen Hauterkrankungen, leichten Entzündungen im Genital- und Analbereich und Hämorrhoiden als Badezusatz (nicht länger als zwei bis drei Wochen anwenden).

Vollbäder nicht anwenden bei großflächigen Hautschäden (z. B. nässenden Ekzemen).

### Eleutherococcus → Taigawurzel



### Engelwurz (*Angelica archangelica*)

Medizinisch genutzt werden die getrockneten Wurzeln und Wurzelstöcke der auch als Angelikawurzel bekannten Pflanze. Die Droge, die auch zur Herstellung von Magenbittern und Kräuterlikören verwendet wird, enthält unter anderem ätherisches Öl und Bitterstoffe; sie wirkt krampflösend, galletreibend, harnfördernd, schweißtreibend und fördert den Magensaftfluss.

**Anwendung** Eingesetzt wird Engelwurz bei Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Blähungen und Verdauungsbeschwerden des trägen Darms sowie leichten Magen-Darm-Krämpfen, z. B. als Tee, Fluidextrakt oder ätherisches Öl. Traditionell findet Engelwurz darüber hinaus auch bei Husten und Menstruationsstörungen Anwendung.

**Vorsicht!** Die Engelwurz enthält Bestandteile, welche die Haut lichtempfindlicher machen und unter UV-Einwirkung Hautentzündungen hervorrufen können. Während der Anwendung sollten daher längere Sonnenbäder und intensive UV-Bestrahlung (Solarium) vermieden werden.

### Enzian (*Gentiana lutea*)

Die Droge besteht aus den getrockneten Wurzeln und Wurzelstöcken des auch als Bitterwurz bezeichneten Gelben Enzians. Medizinisch wirksam sind vor allem die darin enthaltenen Bitterstoffe, die den Speichel-, Magensaft- und Gallefluss anregen und so die Magen-Darm-Tätigkeit fördern.

**Anwendung** Bei Appetitlosigkeit kann man eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten, bei Völlegefühl oder Blähungen nach den Mahlzeiten eine Tasse kalten oder leicht warmen Tee aus Enzian trinken (um Brechreiz zu verhindern, mit Honig oder mit Brot einnehmen). In der Volksmedizin wird die Droge auch bei Wurmbefall und Fieber eingesetzt.

**Vorsicht!** Nicht bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren anwenden.



### Eukalyptus (*Eucalyptus globus*)

Medizinisch verwendet werden getrocknete und zerkleinerte Eukalyptusblätter sowie Eukalyptusöl, ein ätherisches Öl, das in den Blättern enthalten ist. Eukalyptus findet vor allem bei Erkältungskrankheiten Verwendung: Er lockert und verdünnt zähen Bronchialschleim, wirkt auswurfördernd, hemmt das Wachstum von Bakterien und Pilzen, wirkt entkrampfend, kühlend und – lokal angewendet – schwach durchblutungsfördernd.

**Anwendung** Eingesetzt wird Eukalyptus sowohl innerlich als auch äußerlich. Eukalyptusöl ist oft in Hustenbonbons sowie Erkältungsbädern oder -salben enthalten. Man kann auch mehrmals täglich 3–6 Tropfen in ein Glas warmes Wasser geben und einnehmen, 2–3 Tropfen in siedend heißes Wasser geben und die Dämpfe einatmen oder einige Tropfen in die Haut einreiben.





**Vorsicht!** Eukalyptusöl niemals unverdünnt einnehmen, es kann zu Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und ernsten Vergiftungen kommen (bereits wenige Milliliter können zu Atemnot, zum Kollaps oder zum Koma führen!).

**Vorsicht!** Nicht bei entzündlichen Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts, der Galle oder der Leber anwenden.

**Vorsicht!** Bei Kleinkindern kann es zu einem Krampf des Kehlkopfdeckels mit Gefahr der Erstickung kommen, wenn Eukalyptusöl auf das Gesicht oder in die Nase kommt.

**Vorsicht! Info+** Es gibt Hinweise, dass Eukalyptusöl die für den Abbau von Medikamenten verantwortlichen Leberenzyme hemmt. Wirkspiegel von antiretroviralen Medikamenten (z.B. Proteasehemmer, NNRTI), die über eines dieser Enzyme abgebaut werden, könnten ansteigen und Nebenwirkungen verstärkt auftreten. Bei Menschen ist diese Wechselwirkung aber noch nicht beschrieben worden – wahrscheinlich, weil man die dafür erforderliche Eukalyptus-Dosis kaum erreicht.



### Fenchel (*Foeniculum vulgare*)

Genutzt werden die reifen, getrockneten Früchte, die u. a. ätherische Öle, Flavonoide, fettes Öl und antioxidative Substanzen enthalten. Fenchel wirkt antibakteriell, entkrampfend, schleimlösend, auswurfördernd auf die Bronchien und fördert die Magen-Darm-Bewegung.

**Anwendung** Fenchel hilft bei Katarrhen der oberen Luftwege sowie bei Verdauungsbeschwerden mit Völlegefühl und Blähungen; verwendet wird u. a. Fenchelöl, Fenchelsirup oder -honig, vor allem aber Fencheltee (will man diesen selbst herstellen, sollte man Fenchel Früchte zer-



quetschen, damit die ätherischen Öle ins heiße Wasser übergehen können).

---

**Vorsicht!** Fenchel immer nur im Fachhandel kaufen, weil er leicht mit anderen, giftigen Doldengewächsen verwechselt werden kann.

---

**Vorsicht!** Personen, die gegen Sellerie allergisch sind, können auch auf Fenchel allergisch reagieren.

---

### Flohsamenschalen (*Plantago ovata*)

Besonders der indische Flohsamen (Samen des Indischen Wegerichs) wird als pflanzliches Heilmittel zur Regulierung der Darmtätigkeit genutzt: Die Flohsamenschalen enthalten Schleimstoffe, die durch Wasser aufquellen. Bei Durchfall wirkt dies festigend auf den Stuhl, weil ihm Wasser entzogen wird. Bei Verstopfung (in diesem Fall muss Flohsamen mit genügend Wasser eingenommen werden) fördert das durchs Aufquellen erhöhte Volumen die Darmtätigkeit und macht den Stuhl weicher (die Wirkung tritt allerdings erst nach 12–24 Stunden ein, der maximale Effekt wird nach zwei- bis dreitägiger Einnahme erreicht). Darüber hinaus ist in der Schale ein abführend wirkendes Glykosid enthalten, dem auch leberschützende Wirkung zugeschrieben wird. Flohsamen senkt außerdem den Cholesterinspiegel leicht (vor allem beim ungünstigen LDL) und hemmt die Aufnahme von Zucker.

---

**Anwendung** Eingesetzt wird Flohsamen bei häufiger Verstopfung, Erkrankungen, bei denen weicher Stuhl wünschenswert ist (z. B. Analfissuren, Hämorrhoiden), bei Fettstoffwechselstörungen (Hypercholesterinämie) sowie bei Reizdarm und Durchfall (auch, wenn dieser durch Protease-Inhibitoren hervorgerufen wurde).



Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten (mindestens 2–3 Liter am Tag).

---

**Vorsicht!** Nicht anwenden bei Darmverschluss, Verengungen der Speiseröhre oder des Magen-Darm-Kanals, bei Schluckbeschwerden oder akuten Entzündungen von Speiseröhre, Magen oder Darm sowie bei Einnahme von Medikamenten, welche die Darmtätigkeit hemmen (z.B. Opiumtinktur).

---

**Vorsicht!** Diabetiker sollten bei Einnahme von Flohsamen den Blutzuckerspiegel kontrollieren, da die verzögerte Aufnahme von Kohlehydraten den Insulinbedarf vermindern kann (bei gleichbleibender Insulindosierung besteht die Gefahr der Unterzuckerung).

---

**Vorsicht!** Der Langzeitgebrauch von Flohsamen zusammen mit Nahrungsergänzungsmitteln wie z.B. Vitaminen und Mineralien kann die Aufnahme von Kalzium, Eisen, Zink und Vitamin B<sub>12</sub> in den Körper vermindern. Diese Nahrungsergänzungsmittel sollten deshalb in einem Abstand von mindestens einer Stunde vor und vier Stunden nach der Einnahme von Flohsamen eingenommen werden.

---

**Vorsicht! Info+** Wie bei anderen Quellstoffen auch empfiehlt es sich, einen Abstand von mindestens zwei Stunden zur Einnahme anderer Medikamente (z.B. antiretrovirale Therapie, Antibiotika) einzuhalten, damit deren Aufnahme nicht durch die Quellstoffe beeinträchtigt wird.

---

**Info+** Flohsamen gehören zu den wenigen naturheilkundlichen Mitteln, die z.B. bei HIV-bedingten Durchfällen noch auf Kosten der gesetzlichen Krankenkassen verordnet werden können.

---



### Gelbwurz (Curcuma)

Von der javanischen Gelbwurz (*Curcuma zanthorriza*) verwendet man, ebenso wie von der Kurkumapflanze (*Curcuma longa*), die getrockneten Wurzelstöcke. Beide Pflanzen gehören zur Familie der Ingwergewächse und gelten als appetitsteigernd und entblähend; außerdem fördern sie die Galleabsonderung. Gelbwurz enthält ätherische Öle (u. a. Kampfer), die chronische Entzündungen hemmen und die Bildung krebsfördernder Nitrosamine reduzieren (Leberschutz). Hinweise gibt es auch auf eine entzündungshemmende, immunstimulierende und antimikrobielle Wirkung.

---

**Anwendung** Gelbwurz wird, z. B. in Tablettenform, bei Verdauungsbeschwerden mit Völlegefühl und Blähungen und bei Fettstoffwechselstörungen (Hypercholesterinämie) eingesetzt. Bei eher weichem Stuhlgang kann mit Myrrhe kombiniert werden.

---

**Vorsicht!** Nicht anwenden bei Verschluss der Gallenwege. Bei Gallensteinen nur nach Absprache mit dem Arzt einsetzen.

---

**Vorsicht!** Bei langzeitigem Gebrauch kann Gelbwurz zu Magenschmerzen führen; Gelbwurz verstärkt außerdem die Wirkung von Medikamenten zur Blutverdünnung.

---



### Ginkgo (Ginkgo biloba)

Ginkgo biloba ist ein sehr langlebiger Baum, der aus Ostasien stammt. Seine Blätter werden seit Jahrhunderten in der fernöstlichen Medizin eingesetzt; der Saft aus den Blättern ist der am meisten verschriebene Pflanzenextrakt in Deutschland. Ginkgo wird unter anderem eine durchblutungsfördernde Wirkung und eine Verbesserung der Gedächtnisleistung zugesprochen.



**Anwendung** Ginkgo wird vor allem bei Demenz eingesetzt; der Extrakt soll die Nervenzellen schützen, den Energiestoffwechsel im Gehirn verbessern sowie einen Mangel an Botenstoffen im Gehirn und Nervensystem ausgleichen. Entsprechende Präparate können (erst bei bereits diagnostizierter Gehirnleistungsschwäche/Demenz) zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse verordnet werden. Allerdings konnte ihre Wirkung in einer großen, 2009 veröffentlichten Studie nicht belegt werden. Weitere Einsatzgebiete sind Durchblutungsstörungen der Beine, Schwindel, Kopfschmerzen, Tinnitus und sexuelle Funktionsstörungen; eine Wirkung ist hier aber ebenfalls nicht belegt.

---

**Vorsicht!** Ginkgo hemmt die Blutgerinnung; bei zusätzlicher Einnahme von Gerinnungshemmern besteht erhöhtes Blutungsrisiko.

---

**Vorsicht!** Die Wirkung von Omeprazol bzw. anderen Protonenpumpenhemmern (Medikamente zur Verminderung der Magensäureproduktion) kann durch Ginkgo herabgesetzt werden.

---

**Vorsicht!** **Info+** Unklar ist, ob Ginkgo die Leberenzyme hemmt oder aktiviert – theoretisch können die Blutspiegel von Proteasehemmern und NNRTI ansteigen (und zu vermehrten Nebenwirkungen führen) oder sinken (und damit die Wirkung der HIV-Therapie gefährden). In einem gut dokumentierten Einzelfall hat die Einnahme von Ginkgopräparaten zu niedrigen Efavirenz-Blutspiegeln und zum Versagen der antiretroviralen Therapie geführt. Den Einsatz von Ginkgo sollte man daher mit dem behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin besprechen

---



## Ginseng (*Panax ginseng*)

Genutzt werden die getrockneten Wurzeln der Ginsengpflanze, die neben ätherischen Ölen und Saponinen spezifische Stoffe enthalten, die auf das Zusammenspiel von Gehirn und Nebennierenrinde zur Regulierung des Hormonhaushaltes einwirken sollen. Auch blutzuckersenkende und blutgerinnungshemmende Wirkungen werden beschrieben.

**Anwendung** Eingesetzt wird Ginseng bei Ermüdung, Nervosität, Erschöpfung mit Kopf- und Magenschmerzen, Herzklopfen, Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen und Libidoverlust, z. B. als Tee, in Dragees, als Tonikum oder als Tinktur (die schmeckt besser als der Tee); der Gesamtextrakt wirkt besser als isolierte ätherische Öle. Ginseng sollte über einen längeren Zeitraum, aber nicht länger als drei Monate verwendet werden (erneute Anwendung ist möglich).

Ginsengpräparate enthalten in unterschiedlichem Maße Kohlehydrate. Diabetiker/innen müssen auf die Angabe der Proteinheiten achten.

**Vorsicht!** Ginseng kann selten (meist bei hoher Dosierung und langer Anwendung) zu Schlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden, vaginalen Blutungen oder Bluthochdruck führen. Nicht gleichzeitig mit koffeinhaltigen Genussmitteln anwenden.

**Vorsicht! Info+** Unter antiretroviraler Therapie sollte man die Einnahme von Ginseng meiden: Aus Laborversuchen weiß man, dass die darin enthaltenen Ginsenoside die Aktivität einiger medikamentenabbauender Leberenzyme erhöhen. Das kann zur Folge haben, dass antiretrovirale Medikamente (z. B. Proteasehemmer und NNRTI) schneller abgebaut werden, wodurch die Gefahr einer Resistenzentwicklung steigt.





### Goldrute (*Solidago virgaurea*)

Verwendet werden die getrockneten oberirdischen Teile des Korbblütlers. Die darin enthaltenen ätherischen Öle und Saponine regen die Urinausscheidung an, wirken krampflösend und antientzündlich, Flavonoide vermindern die Durchlässigkeit kleiner Blutgefäße und fördern die Rückbildung von Wassereinlagerungen (Ödemen) im Gewebe infolge hormoneller Störungen oder infolge von Venen- und Bindegewebsschwäche.

---

**Anwendung** Goldrutenpräparate werden zur Durchspülung bei Entzündungen der Harnwege sowie bei Harnsteinen und Nierengrieß und zu deren Vorbeugung, zur Behandlung der Reizblase (vermehrter Harndrang, Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen) sowie bei Ödemen eingesetzt, nicht aber bei Ödemen infolge von Nieren- oder Herzkrankung.

---

**Vorsicht!** Nicht verwenden bei Überempfindlichkeit gegen Korbblütler (z.B. Sonnenblume, Gänseblümchen, Margerite, Kamille, Löwenzahn, Ringelblume) sowie bei Wassereinlagerungen, die durch Nierenversagen oder Herzschwäche hervorgerufen werden.

---

Während der Behandlung ausreichend trinken.



### Grapefruit (*Citrus paradisi*)

Die Grapefruit gehört zu den Zitrusfrüchten. Sie ist keine Heilpflanze bzw. kein pflanzliches Heilmittel im engeren Sinne (auch wenn sie einen hohen Vitamin-C-Gehalt hat), doch gehen einige Inhaltsstoffe Wechselwirkungen mit Medikamenten ein.

---

**Vorsicht!** Grapefruitsaft kann die Blutspiegel bestimmter Substanzen erhöhen und damit deren Wirkungen und Nebenwirkungen verstärken. Bekannt sind Wechselwir-

kungen mit Schlafmitteln (Benzodiazepine, insbesondere Triazolam), Blutdruckmedikamenten, Antibiotika (insbesondere Erythromycin), der Anti-Baby-Pille, Cholesterinsenker, Kortison sowie Potenzmitteln.

**Vorsicht! Info+** Grapefruitsaft kann auch die Blutspiegel von HIV-Medikamenten beeinflussen. So erhöht sich z.B. der Spiegel der Protease-Inhibitoren Amprenavir und Indinavir, während der Blutspiegel des Protease-Inhibitors Saquinavir gesenkt wird. Ob dies allerdings klinische Relevanz hat, wird unterschiedlich bewertet – die Meinungen reichen von »Grapefruitsaft vermeiden« bis zu »die Wechselwirkung ist unbedeutend«.

### Grüner Tee (*Camellia thea*, *Camellia sinensis*, *Camellia theifera*, *Thea bohea*, *Thea viridis*)

Der grüne Tee oder Grüntee wird aus den Blättern der Teestrauchsorten *Thea sinensis* und *Thea assamica* gewonnen. Anders als beim fermentierten schwarzen Tee werden die Blätter des grünen Tees nur kurz erhitzt, geröstet oder gedämpft, wodurch die Fermentation verhindert wird und die Inhaltsstoffe (dazu gehören vor allem Koffein, Katechine und andere Gerbstoffe) weitgehend erhalten bleiben. Der regelmäßige Genuss von Grüntee (mindestens fünf Tassen täglich) soll das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie für bestimmte Krebsarten senken.

**Anwendung** Eine belebende Wirkung hat der Tee, wenn man ihn 2–3 Minuten ziehen lässt; das Koffein wirkt außerdem nierenanregend. Nach 2–4 Minuten werden Gerbstoffe freigesetzt, die das Koffein binden – der Tee wirkt nun beruhigend. Grüner Tee soll zudem günstig wirken bei Magen-Darm-Beschwerden, Erbrechen, Durchfall und Kopfschmerzen. Äußerlich wird er bei Sonnenbränden und als Kompressen bei Kopfschmerzen angewendet.





**Vorsicht!** Bei hohen Dosierungen kann das im Grüntee enthaltene Koffein zu Schlaflosigkeit, Erregung, Ruhelosigkeit, Zittern sowie zur Erhöhung des Herzschlags und des Blutdrucks führen.

**Vorsicht! Info+** Einzelne HIV-Patienten mit übermäßigem Grünteeconsum (bis zu 3 Liter pro Tag) haben über sinkende Blutspiegel von antiretroviralen Medikamenten (Proteasehemmern) berichtet.



### Hafer (*Avena sativa*)

In der Volksmedizin eingesetzt werden das Haferkraut (die grüne, kurz vor der Vollblüte geerntete oberirdische Pflanze), das Haferstroh (die getrockneten Blätter und Stengel) sowie der Rollhafer (die ausgespelzten Früchte der Pflanze). Hafer hat einen hohen Gehalt an löslicher Kieselsäure und Mineralien wie Eisen, Zink und Mangan.

**Anwendung** Ein Brei aus gekochten Haferflocken wird bei Durchfallerkrankungen und Magen-Darm-Entzündungen eingesetzt, Haferkleie soll (bei kalorienarmer Ernährung) eine cholesterinsenkende Wirkung haben. Haferkraut verwendet man zur Durchspülung bei Nierengrieß und zur Entsäuerung, außerdem zur Stärkung bei nervöser Erschöpfung, Nervenschwäche und Schlaflosigkeit. Haferstroh soll als Badezusatz entzündliche Hautleiden und Hautleiden mit verstärkter Talgproduktion lindern.

**Hamamelis → Zaubernuss**

**Hanf → Cannabis**



## Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*)

Die getrockneten Früchte des Heidelbeerstrauchs enthalten Gerbstoffe, die entzündungshemmend und gegen leichte Durchfälle wirken; außerdem haben sie eine adstringierende (zusammenziehende) Wirkung auf Schleimhäute oder Wunden.

**Anwendung** Bei leichten Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut kann man mehrmals täglich mit einem Aufguss spülen oder gurgeln, bei leichtem Durchfall wird Heidelbeersud eingesetzt. Ein Ansatz aus zerquetschten getrockneten Früchten mit Rotwein verstärkt die stopfende Wirkung; verwenden kann man auch Heidelbeermutter-saft (dickflüssiger Saft mit Fruchtfleisch).

**Vorsicht!** Zubereitungen aus Heidelbeerblättern können – vor allem bei längerer Verwendung – zu Vergiftungserscheinungen führen. Bei Durchfall keine frischen Heidelbeeren essen, denn diese wirken abführend.

**Vorsicht! Info+** Da Heidelbeeren (getrocknet oder als Heidelbeermuttersaft) eine Schutzschicht im Darm bilden, sollte zwischen der Einnahme von Heidelbeeren und HIV- bzw. anderen Medikamenten ein Mindestabstand von zwei Stunden liegen, um deren Aufnahme nicht zu beeinträchtigen.



## Heublumen (*Poaceae*)

Ein 20 bis 30 Minuten über kochendem Wasser gedämpfter Heublumensack wirkt bei Einschlafstörungen oder Muskelverspannungen entspannend, außerdem soll der Duft beruhigen und Geborgenheit vermitteln. Man legt den warmen und gut duftenden Sack z.B. in den Nacken, auf den Rücken, auf den Bauch oder auf kalte Füße, bei Muskelverspannungen für 30 bis 45 Minuten auf den verspann-



ten Muskel. Der Heublumensack kann selbst hergestellt werden (Heublumen sammeln, trocknen und in einen Leinensack legen), ist aber auch in der Apotheke erhältlich; da er keine Pollen enthält, kann er auch bei Pollenallergie eingesetzt werden.



### Holunder (*Sambucus nigra*)

Die Blüten des Schwarzen Holunders enthalten ätherische Öle, Flavonoide, Gerb- und Schleimstoffe und wirken sekretlösend, schweiß- und harntreibend. Traditionell ist der Einsatz bei Erkältungskrankheiten, Rheuma und Nervenschmerzen (was aufgrund des hohen Vitamin-B-Gehalts erklärt werden kann).

---

**Anwendung** Holunderblütentee (»Fliedertee«) wird bei Erkältungskrankheiten empfohlen.



### Hopfen (*Humulus lupulus*)

Hopfen ist eine uralte Kulturpflanze. Medizinisch verwendet werden die getrockneten Hopfenzapfen; sie enthalten neben ätherischem Öl, Gerbstoffen und Flavonoiden vor allem Bittersäuren, die auch gegen Bakterien und Pilze wirken.

---

**Anwendung** Hopfen wird gegen Befindlichkeitsstörungen wie Unruhe, Angst und Schlaflosigkeit empfohlen, weil er eine das Nervensystem dämpfende Wirkung entfaltet. Die Bitterstoffe wirken außerdem appetitanregend und verdauungsfördernd. Angewendet werden kann Hopfen z.B. als Teezubereitung, als Badezusatz oder auch in Form von Dragees, Kapseln oder als Tonikum. Bei Unruhe- und Angstzuständen kann man hoch dosierte (nur in Apotheken erhältliche) Kombinationen aus Baldrian, Passionsblume und Hopfen einsetzen.

**Vorsicht!** Frische Hopfenzapfen verursachen allergieähnliche bläschenartige Erscheinungen an Haut und Schleimhäuten und führen außerdem zu Kopfschmerzen.

---

**Vorsicht!** **Info+** Kombinationspräparate, die neben Hopfen auch Johanniskraut enthalten, sollten aufgrund schwerwiegender Wechselwirkungen zwischen antiretroviralen Medikamenten und Johanniskraut bei einer ART nicht eingenommen werden (→ Johanniskraut)!

---

### Huflattich (*Tussilago farfara*)

Traditionell wird Huflattich wegen seiner reizlindernden Wirkung auf die Schleimhäute bei akuten Katarrhen der Atemwege mit Husten und Heiserkeit sowie bei akuten, leichten Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut eingesetzt.

---

**Vorsicht!** Huflattich sollte wegen seiner leberschädigenden Inhaltsstoffe nicht länger als vier bis sechs Wochen pro Jahr eingesetzt werden, bei Schwangeren, Stillenden und Kindern überhaupt nicht. In Österreich sind Huflattichpräparate nicht mehr zugelassen.

---

### Ingwer (*Zingiber officinale*)

Der Ingwerwurzelstock enthält einen zähflüssigen Balsam, der neben ätherischen Ölen unter anderem auch Scharfstoffe enthält. Ingwer wirkt verdauungsfördernd durch Anregung der Verdauungssäfte und Steigerung der Darmfunktion, ist außerdem entzündungshemmend und zeigt gute Wirkung auch gegen Übelkeit (z.B. als Arzneinebenwirkung). Darüber hinaus führt Ingwer bei »Frostbeulen« (Menschen, die leicht frieren) zu einem angenehmen Wärmegefühl.



**Anwendung** Zur Behandlung von Verdauungsbeschwerden und Blähungen eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten, zur Vorbeugung von Übelkeit und Erbrechen dreimal täglich eine Tasse Ingwertee trinken. Die gefäßerweiternde Wirkung kann bei Bluthochdruck zur Blutdrucksenkung genutzt werden.

**Vorsicht!** Nicht anwenden bei Magengeschwüren (Ingwer verstärkt die Schmerzen), bei Gallensteinen vorher mit dem Arzt/der Ärztin sprechen (Ingwer regt den Gallefluss an).



### Isländisches Moos (*Cetraria islandica*)

Bei der Pflanze handelt es sich eigentlich um eine Flechte. Sie enthält neben etwa 50% Schleimstoffen, die bei trockenem Husten den Hustenreiz lindern, auch Bitterstoffe, die den desinfizierenden Speichelfluss anregen. Außerdem soll Isländisches Moos antibiotisch und immunstimulierend wirken.

**Anwendung** Bei Husten und Heiserkeit als Tee, zur Appetitanregung eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten eine Tasse Kaltauszug trinken. Isländisches Moos findet sich auch in Lutschtabletten gegen Heiserkeit und in Mundspülungen bei Parodontitis und Neigung zu Karies.

**Vorsicht! Info+** Möglicherweise beeinträchtigen die Schleimstoffe im Isländischen Moos die Aufnahme anderer Medikamente (z.B. Antibiotika, HIV-Medikamente); es sollte daher ein Sicherheitsabstand von zwei Stunden eingehalten werden.



## Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

Die medizinische Verwendung von Johanniskraut, z.B. gegen Asthma, bei Menstruationsbeschwerden und in den Wechseljahren oder als Öl bei Verrenkungen und Geschwüren, hat eine sehr lange Tradition. Die Pflanze enthält neben Hypericin, ätherischem Öl, Flavonoiden und Gerbstoffen auch Hyperforin; die stimmungsaufhellende Wirkung bei milden bis mittelschweren Depressionen ist auf die Mischung dieser verschiedenen, sich verstärkenden Inhaltsstoffe zurückzuführen. Darüber hinaus wirkt Johanniskraut entzündungshemmend.

**Anwendung** Johanniskraut wird heute vor allem gegen depressive Verstimmungen mit Antriebsschwäche, Angst oder nervöse Unruhe mit Schlafstörungen eingesetzt, z.B. in Form von Tabletten oder Kapseln (da bei Teezubereitung möglicherweise nicht alle Wirkstoffe ausreichend enthalten sind, empfehlen sich eher Fertigarzneimittel aus dem Gesamtextrakt). Bei milden Depressionen können Johanniskrautpräparate auf Kosten der Krankenkasse verordnet werden. Johannisöl (auch: Rotöl, ein Auszug aus den frischen Blüten, vermischt mit Oliven- oder Sonnenblumenöl), gilt äußerlich angewendet als gutes Heilmittel gegen Muskelschmerzen, zur Narbenpflege, bei Wundliegen und Verbrennungen und wird innerlich bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Johanniskraut muss nicht unbedingt regelmäßig eingenommen werden, sondern kann auch bei Bedarf eingesetzt werden, z.B. bei Schlafstörungen.

**Vorsicht!** Depressionen sollten ärztlich diagnostiziert werden, um herauszufinden, ob vielleicht eine behandlungsbedürftige organische oder hormonelle Erkrankung zugrunde liegt. Wenn man nämlich einfach »blind« eine Depressionstherapie startet, verdeckt man möglicherweise



Symptome einer schweren Erkrankung und verschleppt eine erforderliche Therapie.

**Vorsicht!** Da Johanniskraut die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöht, kann es – besonders bei heller Haut – in seltenen Fällen zu einer Überempfindlichkeit gegen starke Sonneneinstrahlung und Solariumlicht kommen, bei Überdosierung auch zu Hautentzündungen.



**Vorsicht! Info+** Bei Einnahme von Johanniskraut werden andere Medikamente wie z.B. einige HIV-Medikamente, Antidepressiva, Herzmittel, Mittel zur Blutverdünnung, Schlafmittel, Pilzmittel und Zytostatika schneller abgebaut und sind damit weniger wirksam; die Antibabypille kann ihre Wirksamkeit verlieren. Bei manchen HIV-Medikamenten sinken die Spiegel so stark, dass sich Resistenzen entwickeln können und die Therapie unwirksam wird. Bei antiretroviraler Therapie mit Protease-Inhibitoren, NNRTI oder CCR5-Blockern sollte daher kein Johanniskraut eingesetzt werden.



### **Kamille (*Matricaria recutita* oder *Matricaria chamomilla*)**

Schon seit der Antike schätzt man die Kamille, deren Blüten neben ätherischem Öl unter anderem auch Flavonoide und schützende Schleimstoffe enthalten. Sie wirken entzündungshemmend, krampflösend, antibakteriell durch Anreiz der Fresszellaktivität und heilend bei Zahnfleisch- und Schleimhautentzündungen, aber auch bei Akne, Pickeln und offenen Wunden.

**Anwendung** Bei Krämpfen und Erkrankungen im Magen-Darm-Bereich (z.B. Magenentzündung mit Erbrechen) trinkt man zwischen den Mahlzeiten eine Tasse frisch zubereiteten Tee. Das Ganze kann man morgens auch als

»Rollkur« anwenden: Eine Tasse Tee trinken und anschließend je zehn Minuten auf dem Rücken, dann auf der linken Körperseite, auf dem Bauch und zuletzt auf der rechten Körperseite liegen bleiben, um alle Magenwände zu benetzen. Einen Aufguss kann man bei Entzündungen der Mundschleimhaut und des Rachens einsetzen (mehrmals täglich mit Wasser spülen oder gurgeln), aber auch bei Hautentzündungen (Umschläge). Zur Inhalation bei Erkältungen und als Badezusatz für Bäder und Spülungen bei entzündlichen Veränderungen im Anal- und Genitalbereich kann man sowohl Blüten als auch Extrakt verwenden.

---

**Vorsicht!** Nicht anwenden bei Überempfindlichkeit gegen Korblütengewächse (z. B. Arnika, Löwenzahn, Margerite, Ringelblume, Schafgarbe).

---

Kamille am besten nicht selbst sammeln, da sie oft neben ähnlich aussehenden Kamillearten wie z. B. der Hundskamille steht, die zu allergischen Reaktionen führen können (die sind bei der echten Kamille selten).

Da Kamille-Inhalationen die Schleimhäute austrocknen, sollte man sie mit der Inhalation einer 0,9 %igen Kochsalzlösung abwechseln.

### Kapland-Pelargonie/-Geranie → Umckaloabo

#### Katzenkrallen (*Uncaria tomentosa*)

Die mächtige Liane stammt aus den Regenwäldern Mittelamerikas und des Amazonasgebietes. Der Katzenkrallen wird eine immunstimulierende, entzündungshemmende und antivirale Wirkung nachgesagt.

---

**Anwendung** In Südamerika wird Katzenkrallen traditionell bei schweren Erkrankungen wie Krebs, Rheuma und Diabetes und gegen Asthma, Herpes, bei Kreislaufproblemen,



chronischer Müdigkeit und Kopfschmerzen eingesetzt. In Europa gilt sie vor allem als Immunstimulans. Angewendet wird Katzenkralle in Form von Teeaufgüssen oder Fertigpräparaten. Nach 1–3 Monaten sollte die Einnahme für eine Pause von einigen Wochen unterbrochen werden.

---

**Vorsicht! Info+** Bei Menschen mit einer unbehandelten HIV-Infektion ist eine Immunstimulation schädlich. Wie bei Taigawurzel und Sonnenhut sollte in diesem Fall auf eine Anwendung verzichtet werden bzw. diese nur in Absprache mit dem HIV-Arzt oder der HIV-Ärztin erfolgen.

---



### Keuschlammfrüchte → Mönchspfeffer

#### Knoblauch (*Allium sativum*)

Das in den Knoblauchzehen enthaltene schwefelhaltige, aber geruchlose Alliin kommt beim Zerkleinern der Zellen (z. B. in der Knoblauchpresse) mit Enzymen in Verbindung und wird u. a. zu Allicin umgewandelt, welches dann durch Oxidation zu Schwefelverbindungen mit dem charakteristischen Geruch abgebaut wird. Knoblauch wirkt antibakteriell und antimykotisch = gegen Pilze, regt die Galleproduktion und somit die Verdauung an, wirkt antioxidativ und wird zur Cholesterinsenkung und damit zur Vorbeugung von Arteriosklerose eingesetzt. Außerdem verbessert Knoblauch die Fließeigenschaft des Blutes und soll auch vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten wirken.

---

**Anwendung** Zur Anwendung kommen standardisierte Präparate, da das wirksame Alliin-Allinase-System nur frisch bzw. schonend getrocknet wirksam ist.

---



---

**Vorsicht! Info+** Von Knoblauchpräparaten muss bei einer antiretroviralen Behandlung (HIV-Therapie) abgeraten werden! Werden hoch dosierte Knoblauchpräparate kon-

---



tinuierlich über einen längeren Zeitraum eingenommen (ab 10–14 Tagen), beeinflussen sie medikamentenabbauende Leberenzymssysteme, und der Blutspiegel von HIV-Medikamenten (Proteasehemmern und NNRTI) kann sinken. Diese Wirkung kann noch Tage nach Absetzen des Knoblauchpräparates anhalten! Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte hat im November 2006 die Hersteller von knoblauchhaltigen Arzneimitteln aufgefordert, ab einer Dosierung von 0,8 Gramm (entspricht dem Fünftel einer Knoblauchzehe) pro Tag einen Warnhinweis in den Beipackzettel einzufügen. Wenn man HIV-Medikamente einnimmt und dennoch auf Knoblauchpräparate nicht verzichten möchte, sollte man sich auf jeden Fall mit seinem HIV-Arzt oder seiner HIV-Ärztin absprechen. Über Lebensmittel dagegen nimmt man in der Regel nicht täglich große Mengen Knoblauch zu sich.

**Vorsicht!** **Info+** Ritonavir kann zu einer ausgeprägten Knoblauch-Unverträglichkeit führen, d.h. auch gegen frischen Knoblauch bzw. bei einmaligem Knoblauchessen.

**Vorsicht!** Bei einer Behandlung mit Isoniazid (Medikament gegen Tuberkulose) sollten Knoblauchpräparate vermieden werden, da sie in Tierversuchen die Isoniazid-Spiegel um 65% senkten.

### Königskerze (*Verbascum*)

Medizinisch verwendet werden die getrockneten Blüten der auch als Wollblume bekannten Pflanze, wobei man auf die darin enthaltenen Schleimstoffe und Saponine setzt.

**Anwendung** Bei Erkältungen mit Schleimhautentzündungen mildert Königskerze als Teezubereitung den Hustenreiz und erleichtert das Abhusten.



### Kondurango (auch: Condurango, Kondorliane; Marsdenia condurango)

Von dieser in den Anden wachsenden Liane verwendet man die Rinde der Zweige und jüngeren Stämme. Als Bittermittel regt sie die Speichel- und Magensaftproduktion an und fördert Verdauung und Appetit. Traditionell ist die Verwendung bei Krebs, vor allem des Magens. Auch soll Kondurango bei starker Abmagerung infolge Appetitverlusts helfen.

---

**Anwendung** Zur Appetitanregung und allgemeinen Kräftigung als Tee bzw. in Teemischungen.

---

**Vorsicht!** Personen mit Latexallergie können auf Kondurango mit einem lebensbedrohlichen anaphylaktischen Schock reagieren!

---



### Kümmel (Carum carvi)

Die getrockneten reifen Früchte des Wiesenkümmels sind reich an ätherischem Öl, vor allem an Carvon (Kaffeesäure), das für den charakteristischen Geruch verantwortlich ist. Carvon wirkt antimikrobiell, krampflösend und blähungstreibend.

---

**Anwendung** Bewährt hat sich Kümmel gegen Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Magen-Darm-Krämpfe und Völlegefühl. Eingesetzt wird er daher auch als Gewürz blähender Speisen wie Kohl. Zur medizinischen Anwendung trinkt man Kümmeltee. Auch äußerlich kann Kümmel gegen Blähungen eingesetzt werden, dazu einen feuchtwarmen Leibwickel bis zur deutlichen Aroma-Entwicklung mit Kümmelöl betropfen und zehn bis zwanzig Minuten ruhen.

---

### Kürbiskerne (*Cucurbita pepo*)

Kürbissamen enthalten neben Vitamin E, Selen, Mangan, Zink und Kupfer unter anderem auch Beta-Sitosterol, das für ihre Wirkung auf die Prostata verantwortlich ist.

---

**Anwendung** Kürbiskerne (als geschälte Samen mit etwas Flüssigkeit oder als Fertigpräparat) verbessern bei Reizblase, Beschwerden beim Harnlassen und gutartiger Prostatavergrößerung den Harnfluss, lindern die Beschwerden und vermindern den Restharn (ähnlich wie Sägepalmlfrüchte). Die Prostatavergrößerung selbst beheben sie aber nicht.



### Lakritzwurzel → Süßholz

#### Lapacho (*Tabebuia imetiginosa*)

Der von Nordmexiko bis Argentinien vorkommende Baum wird von Amazonasindianern als traditionelle Heilpflanze genutzt; verwendet wird die getrocknete innere Rinde. Die Inkas nannten den Lapacho »Baum des Lebens« und setzten ihn als Genussmittel, aber auch als Heilmittel bei einer Vielzahl von Beschwerden ein. Wissenschaftliche Beweise für die Wirksamkeit bei schweren Krankheiten, z. B. bei Krebs oder der HIV-Infektion, gibt es nicht.

---

**Anwendung** Lapacho wird als Tee zur Verdauungsanregung und Kräftigung eingesetzt.

---

**Vorsicht!** Von der äußerlichen Anwendung als Badezusatz bei Ekzemen ist wegen möglicher allergischer Reaktionen abzuraten.

---





### Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

Genutzt werden die in den getrockneten Blüten enthaltenen ätherischen Öle und Gerbstoffe, die leicht beruhigend und verdauungsfördernd (entkrampfend) wirken.

**Anwendung** Eingesetzt wird Lavendel bei Verdauungsbeschwerden (Blähungen, nervöser Reizmagen, nervöse Darmbeschwerden) sowie bei nervöser Unruhe und Einschlafstörungen. Dazu trinkt man mehrmals täglich, besonders vor dem Schlafengehen, eine Tasse frisch zubereiteten Tee oder nimmt Lavendelöl-Tropfen z.B. mit Zucker zu sich. Auch äußerlich lässt sich Lavendel einsetzen; so wird er wegen des angenehmen Aromas und der beruhigenden Wirkung gern als Badezusatz genommen und kann auch zum Inhalieren verwendet werden.

**Vorsicht!** Nicht in höherer Dosierung anwenden; Lavendelöl kann ab einer Dosis von etwa 1 g (ca. 50 Tropfen) zu Schläfrigkeit führen und so möglicherweise die Fähigkeit zum Führen von Kraftfahrzeugen und zum Bedienen von Maschinen herabsetzen.

**Vorsicht!** In seltenen Fällen kann das ätherische Öl der Blüten Allergien auslösen.



### Leinsamen (auch: Flachssamen; *Linum usitatissimum*)

Der Lein ist eine der ältesten Kulturpflanzen; der Samen enthält etwa 40 % fettes Öl (neben den ungesättigten Fettsäuren Linol-, Linolen- und Ölsäure auch gesättigte Fettsäure), Vitamine, 25 % Eiweiß und 25 % Ballaststoffe, vor allem saure und neutrale Schleimstoffe. Sie wirken schleimhautschützend und darmregulierend, indem sie Wasser binden, aufquellen und so durch Dehnungsreize die Darmbewegung anregen.

**Anwendung** Medizinisch angewendet wird Leinsaat bei Verstopfung; dazu nimmt man über längere Zeit regelmäßig ganzen oder leicht gequetschten, aber nicht geschroteten Samen mit Wasser ein und trinkt ein Glas Wasser hinterher (gequetschter Samen quillt schneller auf, die freigesetzten Fette wirken als »Gleitmittel« für die Nahrung). Bei leichten Entzündungen der Magenschleimhaut nimmt man ganze oder leicht gequetschte Leinsaat ein, die man in Wasser quellen lässt (um den Geschmack zu verbessern, kann man den Leinsaatschleim mit etwas Saft verdünnen und vor dem Essen einnehmen). Äußerlich kann man Leinsamen gegen örtliche Entzündungen wie etwa Rosacea oder Neurodermitis einsetzen, z.B. als Breiumschlag oder als Tuch, das man in Sud getränkt hat.

---

**Vorsicht!** Nicht anwenden bei Darmverschluss, Verengungen der Speiseröhre oder des Magen-Darm-Kanals, bei Schluckbeschwerden und bei akuten Entzündungen von Speiseröhre, Magen und Darm.

---

**Vorsicht!** Nicht einsetzen, wenn gleichzeitig Arzneimittel genommen werden, welche die Darmtätigkeit hemmen (z.B. Opiumtinktur gegen Durchfall).

---

**Vorsicht! Info+** Wie auch bei anderen Quellstoffen empfiehlt es sich, einen Abstand von mindestens zwei Stunden zur Einnahme von Medikamenten (HIV-Medikamente, Antibiotika) einzuhalten, damit deren Aufnahme nicht beeinträchtigt wird.

---





### Liebstockel (*Levisticum officinale*)

Medizinische Verwendung finden die Wurzeln; sie sind reich an ätherischen Ölen, die krampflösend, verdauungsfördernd und wassertreibend wirken.

---

**Anwendung** Eingesetzt wird Liebstockelwurzel als Tee zum Durchspülen bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege und zur Vorbeugung von Nierengrieff, außerdem bei Reizblase und Wassereinlagerungen im Gewebe, die nicht auf eingeschränkte Herz- oder Nierentätigkeit oder auf eine Nierenerkrankung zurückzuführen sind (ähnlich wie Goldrute).

---

**Vorsicht!** Bei längerer Anwendung auf UV-Bestrahlung und intensive Sonnenbäder verzichten, da es sonst zu Hautentzündungen kommen kann.

---



### Lindenblüten (*Tilia*)

Getrocknete Lindenblüten enthalten ätherische Öle, Flavonoide sowie Schleim- und Gerbstoffe; sie wirken leicht krampflösend und hustendämpfend und sollen außerdem schweißtreibend und fiebersenkend sein.

---

**Anwendung** Lindenblütentee ist zu empfehlen bei Erkältungskrankheiten und damit verbundenem Husten.



### Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)

Medizinisch verwendet wird das zur Blütezeit gesammelte Kraut, dessen Bitter- und Schleimstoffe galletreibend und somit verdauungsfördernd und stoffwechsellanregend wirken. Die Wurzel enthält zudem harntreibende Substanzen und dient so zur Anregung der Nierentätigkeit.

**Anwendung** Angewandt wird Löwenzahn als Tee bei Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen wie Völlegefühl, Blähungen, Neigung zu Bauchgrummeln und unregelmäßigen Stuhlgängen.

---

**Vorsicht!** Nicht anwenden bei Gallengangs- und Darmverschluss, Gallensteinleiden und Gallenblasenentzündungen (könnte zu Koliken führen).

---

**Vorsicht!** Der Milchsaft (vor allem im Stengel der frischen Pflanze) kann in seltenen Fällen Allergien auslösen.

---

### **Maca (*Lepidium peruvianum*)**

Maca (auch: »Peruanischer Ginseng«) ist eine auf den Hochplateaus der peruanischen Anden beheimatete Pflanze. Ihre Wurzel enthält Eiweiße, Mineralstoffe (Zink, Magnesium, Kalzium, Eisen), Kohlenhydrate (v.a. Fructose und Glukose), Vitamine sowie hormonähnliche Substanzen. Maca soll sowohl bei Frauen als auch bei Männern das sexuelle Verlangen und Erleben steigern.

---

**Anwendung** Eingesetzt wird Maca bei Blutarmut, chronischem Erschöpfungssyndrom sowie zur Steigerung der körperlichen und der Gedächtnisleistung. Weiterhin wird Maca bei hormonellem Ungleichgewicht und Menstruations-Unregelmäßigkeiten, zur Verbesserung der Fruchtbarkeit, bei Beschwerden in den Wechseljahren, Osteoporose, Depressionen, als »Liebestrank« und als Immunstimulans eingenommen. Aussagekräftige Studien zu den Wirkungen liegen allerdings nicht vor.

---

**Vorsicht!** Maca wird nicht als Arzneimittel, sondern als Nahrungsmittel/Nahrungsergänzungsmittel vermarktet – Wirkungen und Nebenwirkungen sind also nicht systematisch erfasst.

---



**Vorsicht! Info+** Maca soll auch eine immunstimulierende Wirkung haben. Bei einer unbehandelten HIV-Infektion sollte man daher auf die Einnahme von Maca verzichten, um das sowieso schon überstimulierte Immunsystem nicht noch weiter anzuregen. Wer nicht auf Maca verzichten will, sollte eine Anwendung zumindest mit dem HIV-Arzt/der HIV-Ärztin besprechen.

---



### Malve (*Malva silvestris*)

Als Heilmittel verwendet werden die getrockneten Blüten und Blätter der Pflanze (im »Malventee«, den man im Lebensmittelhandel bekommt, sind übrigens nicht die Blüten der Wilden Malve, sondern meist Hibiskusblüten). Neben hohen Mengen an Anthocyanen in den Blüten enthält die Wilde Malve auch Schleim- und Gerbstoffe, die reizlindernd auf die Schleimhaut wirken.

---

**Anwendung** Bei Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum mit trockenem Husten kann man ein- bis zweimal täglich, insbesondere vor dem Schlafengehen, eine Tasse frisch zubereiteten Malventee trinken, entweder aus Blüten oder aus Blättern.

---

**Vorsicht!** Nicht anwenden bei verschleimten Atemwegen, da Malve den Husten stillt, das Abhusten des Schleims aber erwünscht ist.

---



**Vorsicht! Info+** Wie bei allen schleim- und quellstoffhaltigen Arznei- oder Lebensmitteln kann auch Malve die Aufnahme von Arzneistoffen (z. B. antiretrovirale Medikamente, Antibiotika) hemmen; es sollte daher ein Abstand von mindestens zwei Stunden zur Einnahme von Medikamenten eingehalten werden.

---



## Mariendistel (*Silybum marianum*)

Medizinisch eingesetzt werden die Früchte dieser auch als Heilandsdistel bekannten Pflanze; sie enthalten hauptsächlich fette Öle und Eiweiße. Allerdings gelten die Flavonoidlignane (u. a. 1,5 % Silymarin) als die eigentlichen Wirkstoffe. Silymarin soll auf die Membrane der Leberzellen stabilisierend wirken, die Regenerationsfähigkeit der Leberzellen stärken und so leberschädigenden Giftstoffen entgegenwirken. Außerdem wirkt Mariendistel antioxidativ, hemmt Entzündungsstoffe und soll den bindegewebigen Umbau der Leber verlangsamen – eindeutig bewiesen sind diese Effekte allerdings nicht. Bei alkoholbedingter Hepatitis konnte kein schützender Effekt der Mariendistel festgestellt werden, sie ist also kein »Gegengift« zu Alkohol.

**Anwendung** Silymarinhaltige Präparate (das schwer wasserlösliche Silymarin ist nur in alkoholischen Extrakten enthalten) werden zur Vorbeugung und Behandlung von Leberschäden sowie zur unterstützenden Behandlung bei chronischen Leberentzündungen eingesetzt (z.B. bei chronischer Virushepatitis, medikamentenbedingten Leberschäden, Fettleber). Es ist nicht bekannt, bis zu welchem Grad der Leberzirrhose das Präparat sinnvoll eingesetzt werden kann.

**Vorsicht! Info+** In Laborversuchen wurde festgestellt, dass die Mariendistel Enzymsysteme der Leber hemmt, die für die Verstoffwechslung von Medikamenten zuständig sind. Zwischen der Mariendistel und HIV-Medikamenten (Proteasehemmern und NNRTI) sowie anderen Medikamenten (z.B. Antibiotika) kann es daher theoretisch zu Wechselwirkungen kommen. Diese Befürchtungen haben sich in einer Studie am Menschen allerdings nicht bewahrheitet: In Kombination mit dem Proteasehemmer Indinavir führte die Einnahme von Mariendistel





zu keinen entscheidenden Veränderungen der HIV-Medikamentenspiegel im Blut. Trotzdem sollte die Einnahme von Mariendistelpräparaten mit dem behandelnden HIV-Arzt abgesprochen werden; eventuell kann der Blutspiegel der HIV-Medikamente kontrolliert werden.

### Medizinalrhabarber → Rhabarberwurzel



#### Melisse (*Melissa officinalis*)

Melissenblätter enthalten neben Gerbstoffen, Bitterstoffen und Flavonoiden vor allem ätherisches Öl, das für den Zitronengeruch verantwortlich ist. Melisse wirkt krampflösend und entblähend, beruhigend, leicht angstlösend und schlaffördernd sowie antimikrobiell.

**Anwendung** Melisse wird innerlich (meist in Kombination mit anderen beruhigend wirkenden pflanzlichen Heilmitteln wie z.B. Baldrian) bei nervös bedingten Einschlafstörungen sowie nervösen Magen- und Darmbeschwerden angewendet. Dazu trinkt man mehrmals täglich eine Tasse frisch zubereiteten Tee. Äußerlich kann Melissenextrakt bei Herpesbläschen an den Lippen und im Genitalbereich eingesetzt werden: bei ersten Symptomen sofort eine Zubereitung mit 1%igem Extrakt auftragen.



**Vorsicht! Info+** Kombinationspräparate, die neben Melisse Johanniskraut enthalten, sind aufgrund von Wechselwirkungen zwischen Protease-Inhibitoren bzw. NNRTIs und Johanniskraut in der HIV-Therapie kontraindiziert (siehe unter Johanniskraut).

## Mistel (*Viscum album*)

Die Mistel enthält Lektine, die das Immunsystem anregen (in höherem Anteil, wenn die Mistel von Laubbäumen geerntet wird, und Viscotoxine, die als Zellgift wirken (in höherem Anteil, wenn die Mistel von Nadelbäumen geerntet wird). Bei sogenannten soliden Krebserkrankungen (also bei festen Tumoren, die »am Stück« wachsen, im Gegensatz z. B. zu Leukämie und Lymphomen, wo die Krebszellen an verschiedenen Stellen auftreten) soll Mistel die Immunabwehr gegen den Krebs stärken und die Lebensqualität heben. Trotz zahlreicher kleiner Studien und Fallberichte gibt es aber keine Belege für die Wirksamkeit der Mistel aus großen Studien.

---

**Anwendung** Eingesetzt werden Mistelpräparate vor allem unterstützend zur chirurgischen, Strahlen- oder Chemotherapie bei Brust-, Darm-, Lungen-, Bauchspeicheldrüsen-, Gebärmutter- und Gebärmutterhalskrebs, beim Eierstock- und Prostatakrebs sowie beim Analkarzinom und beim Melanom. Zur Anwendung kommen dabei Präparate, die auf den Gehalt an Lektin standardisiert sind und die man per Injektion verabreicht, wobei man regelmäßige Pausen von zwei bis vier Wochen einhalten sollte, damit sich keine wirksamen Konzentrationen von Antikörpern gegen die Mistel bilden. Nimmt man Mistelpräparate hingegen innerlich ein (z. B. als Tee, Dragees oder Tropfen), werden die Lektine und Viscotoxine zersetzt. Vom Einsatz der Mistel in der klassischen Naturheilkunde zu unterscheiden sind Präparate, die nicht nach ihrem Lektin Gehalt standardisiert sind, sondern deren Inhaltsstoffe sich nach anthroposophischem Weltbild zusammensetzen.

---

**Vorsicht!** Bei Infusion in die Blutbahn (statt Injektion unter die Haut) kann es zu allergischen Reaktionen, Fieber, Schüttelfrost, Herz- und Kreislaufstörungen kommen.

---





**Vorsicht!** Umstritten ist die Gabe von Mistelpräparaten bei Lymphomen, einem Krebs, der von den Lymphozyten ausgeht: Da Mistel die Aktivität von Lymphozyten anregt, befürchtet man, dass die Lymphome auf die Mistel-Reiztherapie mit Wachstum reagieren könnten. Aussagekräftige wissenschaftliche Belege gibt es für diese Befürchtungen bisher allerdings nicht.

---



**Vorsicht! Info+** Der Einsatz von Mistelpräparaten zur Krebstherapie bei unbehandelter HIV-Infektion ist ebenfalls umstritten. Man befürchtet aufgrund der Stimulation der Immunabwehr eine Aktivierung der Virusvermehrung. Gesicherte Daten liegen bisher nicht vor. Bei stabiler und erfolgreicher antiretroviraler Therapie – also wenn die HIV-Viruslast unter der Nachweisgrenze liegt – dürfte die Anwendung der Mistel wahrscheinlich unproblematisch sein.

---



**Vorsicht! Info+** Theoretisch möglich ist eine Verschlimmerung von allergischen und Autoimmunreaktionen, die bei unbehandelter HIV-Infektion gehäuft beobachtet werden.

---



**Vorsicht! Info+** Nicht angewendet werden darf Mistel bei chronisch-fortschreitenden Infektionen (z.B. Tuberkulose oder opportunistischen Infektionen).

---



### Mönchspfeffer (*Vitex agnus-castus*)

Beim Mönchspfeffer handelt es sich um die getrockneten, aromatisch duftenden und scharf schmeckenden Früchte der im Deutschen auch als Abrahamsstrauch oder Keuschlamm bekannten Pflanze (von »keusch« und »Lamm«, weil man dem Mönchspfeffer lustdämpfende Wirkung zuschrieb). Für ihre Wirkung werden Glykoside, Flavonoide, fette Öle und ätherisches Öl verantwortlich gemacht. Die Früchte vermögen die Konzentration von Pro-

lactin im Blut zu senken, einem Hormon, das verstärkt in der Schwangerschaft und Stillzeit sowie einige Tage vor der Regelblutung gebildet wird und das am sogenannten prämenstruellen Syndrom (PMS) beteiligt ist.

---

**Anwendung** Zur Behandlung werden alkoholisch-wässrige Auszüge aus den Früchten eingesetzt. Anwendungsgebiete sind unregelmäßige Monatsblutungen (hier sollten die Ursachen untersucht werden), Beschwerden vor Eintritt der Regelblutung (PMS) sowie Spannungs- und Schwellungsgefühl in den Brüsten. Um eine Wirkung zu erzielen, muss man ein Mönchspfefferpräparat kontinuierlich über längere Zeit nehmen (also nicht nur bei Bedarf kurz vor der Regel); bei Therapieerfolg sollte man eine Pause machen und prüfen, ob die Beschwerden noch eine Fortführung der Therapie erfordern.

---

**Vorsicht!** Nicht in der Schwangerschaft und Stillzeit anwenden, durch die hormonartige Wirkung kann die Milchproduktion sinken.

---

**Vorsicht!** Nicht einnehmen bei hormonabhängigen Krebskrankheiten wie Brust-, Gebärmutter- und Eierstockkrebs.

---

**Vorsicht!** Mit Medikamenten, die wie Mönchspfefferfrüchte ebenfalls an Dopaminrezeptoren andocken (z.B. Neuroleptika, Parkinsonmittel, Metoclopramid), können Wechselwirkungen auftreten; am besten den Arzt/die Ärztin fragen.

---

**Vorsicht!** Gelegentlich treten juckende Hautausschläge auf, dann sollte das Präparat abgesetzt werden.

---



**Vorsicht! Info+** Werden gleichzeitig HIV-Medikamente eingenommen, die auch Hautausschläge verursachen können, z. B. Nevirapin, wird es mit der Ursachenforschung schwierig. Die Behandlung mit Mönchspfeffer sollte daher nicht gleichzeitig mit einem Therapiestart oder Therapiewechsel erfolgen, da sonst möglicherweise ein Medikament unnötig abgesetzt wird.



### Myrrhe (*Commiphora molmol*)

Myrrhe besteht aus Gummiharz, das aus der Rinde des Myrrhenbaums gewonnen wird, und enthält neben ätherischem Öl auch Proteine und Schleimstoffe. Die Droge wirkt adstringierend (zusammenziehend), desinfizierend, entzündungshemmend, desodorierend (schlechten Geruch beseitigend), schmerzstillend und wundheilungsfördernd.

**Anwendung** Bei Entzündungen der Mundschleimhaut und des Zahnfleischs, bei Aphthen und Herpesbläschen betupft man die betroffenen Stellen mit unverdünnter Myrrhetinktur (kann sehr schmerzhaft brennen) oder gurgelt oder spült mit einer Lösung.



### Nelke (*Syzygium aromaticum*)

Die getrockneten Blütenknospen des Nelkenbaums sind reich an ätherischem Öl, das hemmend auf das Wachstum von Bakterien, Viren und Pilzen wirkt. Bei äußerlicher Anwendung wirkt es zudem örtlich betäubend, bei innerlicher Anwendung krampflösend auf die glatte Atemwegs- und Darmmuskulatur sowie blutgerinnungshemmend.

**Anwendung** Nelkenpräparate, oft in Kombination mit Myrrhe-Tinktur oder Salbei, werden bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut eingesetzt, z. B. zur örtlichen Betäubung, in der Zahnmedizin (bei akutem Zahn-

schmerz, der nicht gleich behandelt werden kann, hilft das Kauen auf einer Gewürznelke) sowie als Mundwasser (auch zur Vorbeugung von Zahnfleischproblemen).

---

**Vorsicht!** Reines Nelkenöl nicht einnehmen; das kann zu schweren Vergiftungen führen.

---

### **Noni-Pflanze (*Morinda citrifolia*)**

Der Noni-Baum, auch als indischer Maulbeerbaum bekannt, stammt ursprünglich aus Australien, hat seinen Namen aber aus Hawaii. Die Pflanze gilt in der Medizin der Südsee und Südostasiens schon seit langem als Mittel zur Minderung zahlreicher Beschwerden. Noni-Saft soll Schmerzen lindern und bei Krankheiten wie Diabetes, Schlaganfall, Depressionen, Allergien oder Verdauungsproblemen wirken. Für keine dieser Indikationen konnte jedoch eine Wirkung nachgewiesen werden. In der EU ist Noni-Saft lediglich als Lebensmittel zugelassen, für das nicht mit gesundheits- oder krankheitsbezogenen Aussagen geworben werden darf.

### **Paprikafrüchte/Cayenne-Pfeffer (*Capsicus frutescens*)**

Die Droge wird aus den reifen, getrockneten, kräftig orange bis rot gefärbten Früchten der auch Spanischer Pfeffer genannten Pflanze hergestellt. Hauptwirkstoff ist Capsaicin. Dieser Scharfstoff reizt die Schmerz- und Wärmerezeptoren der Haut und Schleimhaut und führt zu einer gesteigerten Durchblutung, was sich in starker Hautrötung und Erwärmung der Haut zeigt. Damit verbunden ist eine Entspannung der Muskulatur.

---



**Anwendung** Bewährt hat sich capsaicinhaltige Salbe bei Muskelschmerzen und -verspannungen; dazu trägt man das Präparat mehrmals täglich dünn auf. Auch bei Neuralgien (Nervenschmerzen), wie sie z. B. nach einer Gürtelrose möglich sind, kann eine solche Salbe erfolgreich sein, wobei die Schmerzen allerdings meist erst zunehmen, um dann abzuklingen.

**Vorsicht!** Den Kontakt der Salbe mit Augen und Schleimhäuten vermeiden und Präparate nur auf unverletzter Haut anwenden. Salbe mit Handschuhen auftragen oder sofort nach dem Auftragen die Hände gründlich waschen.

**Vorsicht!** Eine zusätzliche Wärmeanwendung sollte vermieden werden.

**Vorsicht!** Nicht als Langzeit-Therapie geeignet, da dann Gefühlsnerven geschädigt werden können. Pro Stelle nur zwei Tage anwenden, danach 14 Tage bis zu einer erneuten Anwendung warten.

**Info+** Mit Capsaicin-Pflastern oder -Salben konnte in Studien eine günstige Wirkung auf Neuropathien erzielt werden (Nervenschäden, die durch HIV selbst oder durch bestimmte HIV-Medikamente hervorgerufen werden). Capsaicin sollte allerdings nicht auf eigene Faust angewendet werden, da eine falsche Anwendung die Nerven zusätzlich schädigen kann.



### **Passionsblume (Passiflora incarnata)**

Medizinisch verwendet werden die blütentragenden Triebe; sie sollen beruhigend und schwach krampflösend wirken.

**Anwendung** Im Vordergrund stehen die beruhigenden Eigenschaften bei Nervosität, Ruhe- und Schlaflosigkeit





sowie nervösen Magen-Darm-Beschwerden. Angewendet wird Tee aus zerkleinertem Kraut, Passionsblume ist aber auch in vielen Fertigpräparaten (z.B. als Tropfen) enthalten.

**Vorsicht! Info+** Kombinationspräparate, die neben Passionsblume auch Johanniskraut enthalten, sollten aufgrund der Wechselwirkung zwischen HIV-Medikamenten und Johanniskraut nicht eingesetzt werden (siehe unter Johanniskraut).



### Pestwurz (Petasites)

Im Mittelalter glaubte man, die Pestwurz könne mit ihrem starken Geruch die Pest vertreiben. In der Naturheilkunde eingesetzt werden Wurzel und Wurzelstock. Die Wirkstoffe sind noch nicht vollständig erforscht; krampflösend (spasmolytisch) wirken Petasine, weitere Inhaltsstoffe sind Flavonoide, Schleimstoffe und Gerbstoffe.

**Anwendung** Pestwurz als Fertigextrakt hat sich in wissenschaftlichen Studien zur Vorbeugung gegen Migräne bewährt und wird für diese Indikation auch von medizinischen Fachgesellschaften empfohlen. Weitere Anwendungen sind Spannungskopfschmerzen und Asthma sowie krampfartige Schmerzen im Magen-Darm-Bereich oder in den ableitenden Harnwegen.

**Vorsicht!** In seltenen Fällen kann es zu einer schweren Leberschädigung kommen. Eingesetzt werden sollten daher nur industriell hergestellte Extrakte; sie werden aus speziell gezüchteten Pflanzen hergestellt, die fast frei von leberschädigenden Inhaltsstoffen sind.



**Vorsicht! Info+** Menschen mit HIV und Virushepatitis sollten mit potenziell leberschädigenden Substanzen wie der Pestwurz besonders zurückhaltend sein.



### Pfefferminze (*Mentha piperita*)

Pfefferminzblätter enthalten ätherisches Öl (Hauptwirkstoff: Menthol), Gerbstoffe und Flavonoide; sie wirken krampflösend und blähungstreibend und regen die Gallenproduktion an. Außerdem dient die Pfefferminze in vielen Teemischungen als Geschmacksverbesserer.

**Anwendung** Pfefferminze hilft als Tee bei krampfartigen Beschwerden im Magen- und Darmbereich (u. a. beim Reizdarmsyndrom) sowie der Gallenblase und Gallenwege. Bei Erkältungskrankheiten kann man auch Auszüge aus den Blättern einsetzen, innerlich z. B. als Pfefferminzöl oder als Bestandteil von Pastillen, äußerlich als Pfefferminzöl (z. B. Japanisches Heilpflanzenöl). Pfefferminzöl hilft auch bei Spannungskopfschmerzen (einige Tropfen an die Schläfen tupfen), nicht jedoch bei Migräne.

**Vorsicht!** Bei Einnahme von 2 g Menthol oder mehr kann es zu Vergiftungserscheinungen mit Übererregung des zentralen Nervensystems (Zittern), Erbrechen, Benommenheit und Störungen der Atmung kommen.

**Vorsicht!** Allergische Reaktionen sind möglich.

**Primel** → Schlüsselblume

## Rhabarberwurzel (*Rheum palmatum*)

Die Wurzeln der auch als China- oder Medizinalrhabarber bekannten Heilpflanze (nicht mit unserer heimischen Speisepflanze zu verwechseln) enthalten u. a. Anthranoide und Gerbstoffe. Die Anthranoide wirken abführend durch Anregung der Darmmotorik und durch Erhöhung des Wassergehalts des Stuhls, wobei die Gerbstoffe allerdings die abführende Wirkung neutralisieren – in niedriger Dosierung kann es sogar zu Verstopfung kommen. Die Gerbstoffe bzw. ihre Vorstufen wirken außerdem porenschließend und entzündungshemmend.

---

**Anwendung** Rhabarberwurzel ist Bestandteil zahlreicher Fertigpräparate, die zum Abführen eingesetzt werden. Man kann auch morgens und/oder abends je eine Tasse frisch zubereiteten Tee trinken. Äußerlich angewendet werden Rhabarberpräparate wegen ihrer porenschließend und entzündungshemmenden Wirkung bei Zahnfleischblutungen.

---

**Vorsicht!** Rhabarberwurzel steht wie andere anthranoid-haltige Pflanzen im Verdacht, krebserregend zu wirken.

---

Nur einsetzen, wenn eine Ernährungsumstellung oder Präparate mit Quellstoffen (z. B. Leinsamen) nicht ansprechen.

---

**Vorsicht!** Nicht in höheren Dosen und nicht länger als 1–2 Wochen einnehmen! Es kann zu einer Störung des Elektrolythaushaltes kommen, insbesondere zum Kaliumverlust, der wiederum zu Darmträgheit führt. Außerdem sind bei starken Flüssigkeits- und Kaliumverlusten über den Darm Nierenschädigungen, Muskelschwäche und Störungen der Herzfunktion möglich.

---



**Vorsicht!** Nicht ohne ärztlichen Rat einnehmen bei Einnahme anderer Mittel, die zu Kaliumverlusten führen können (z.B. Kortisonpräparate, wassertreibende Medikamente, süßholzwurzelhaltige Lebens- oder Arzneimittel) oder bei denen ein Kaliumverlust schwere Folgen haben kann, z.B. bestimmte Medikamente zur Behandlung von Herzschwäche oder Herzrhythmusstörungen.

**Vorsicht!** Die gleichzeitige Einnahme nierenschädigender Arzneimittel wie z.B. Schmerzmittel (Ibuprofen, Diclofenac) sollte vermieden werden, da das Risiko von Nierenschäden steigt.



**Vorsicht! Info+** Rhabarber enthält Oxalate, welche Kalzium, Eisen und Zink-Ionen binden. Dadurch entstehen Salze bzw. Steine, die nicht mehr vom Körper aufgenommen werden können und sich in der Niere bzw. den Harnwegen ablagern können. Wer die HIV-Medikamente Indinavir oder Tenofovir einnimmt, sollte auf Medizinalrhabarber eher verzichten, da sonst die Niere möglicherweise Schaden nimmt.



**Vorsicht! Info+** Weil Rhabarberwurzel den Transport von Tabletten durch den Magen-Darm-Trakt beschleunigt, sollte zwischen der Einnahme von HIV-Medikamenten und Rhabarberwurzel-Präparaten ein Abstand von mindestens zwei Stunden liegen.



### Ringelblume (*Calendula officinalis*)

Die getrockneten Blüten enthalten Karotinoide, Flavonoide, Saponine und ätherisches Öl. Ringelblume wirkt entzündungshemmend und wundheilend. Stärkemoleküle haben zudem eine immunstärkende Wirkung.

**Anwendung** Wissenschaftlich belegt ist die lindernde Wirkung bei Mund- und Rachenentzündungen (Halskratzen); hierzu spült oder gurgelt man mehrmals täglich mit noch warmem Tee. Bewährt hat sich auch die äußerliche Anwendung bei schlecht heilenden Wunden wie Bissen, Quetschungen und Risswunden, Verbrennungen und Erfrierungen sowie Hautgeschwüren bei Durchblutungsstörungen; dazu wird mehrmals täglich ein frischer Ringelblumenumschlag (ein sauberes Leinen- oder Geschirrtuch oder eine sterile Kompresse mit dem Tee oder mit einer Mischung aus Tinktur und Wasser) für 10–15 Minuten auf die Wunde gelegt. Bei trockener Haut und Hämorrhoiden empfiehlt sich Ringelblumensalbe.

---

**Vorsicht!** Bei lang dauernder äußerlicher Anwendung kann es zu Kontaktekzemen kommen.

---

**Vorsicht!** Nicht verwenden bei Überempfindlichkeit gegen Korbblütler (z. B. Arnika, Löwenzahn, Margerite, Ringelblume, Schafgarbe).

---

### **Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)**

Die Blätter enthalten viel ätherisches Öl, außerdem Flavonoide sowie Gerb- und Bitterstoffe; sie helfen gegen Verdauungsbeschwerden, regen den Kreislauf an und wirken bei äußerlicher Anwendung hautreizend und durchblutungsfördernd.

---

**Anwendung** Als Tee angewendet fördert Rosmarin Appetit und Verdauung bei gleichzeitiger Entkrampfung des Darms und hilft gegen Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Völlegefühl. Rosmarintinktur oder Rosmarinwein dienen auch als Stärkungsmittel bei Schwachzuständen und niedrigem Blutdruck in der Erholungsphase nach einer Krankheit. Äußerlich wird Rosmarin als Bade-



zusatz bei Kreislauf labilität, Müdigkeit und Erschöpfung angewandt. Rosmarinspirit us und rosmarinhaltige Salben dienen als schmerzstillende Einreibung gegen Nervenschmerzen und Rheuma.

---

**Vorsicht!** Nicht innerlich anwenden bei Schwangerschaft, da Rosmarin bei höheren Dosierungen auf die Gebärmuttermuskulatur kontrahierend (zusammenziehend) wirkt und die Gefahr einer vorzeitigen Beendigung der Schwangerschaft besteht.

---



### Roskastanie (*Aesculus hippocastanum*)

Medizinisch wirksam sind die in den Samen enthaltenen Saponine, Flavonoide, Gerbstoffe und Mineralien. Hauptwirkstoff ist Aescin, das gefäßabdichtend und venenstärkend, antientzündlich und abschwellend wirkt sowie die Kapillardurchlässigkeit und -brüchigkeit herabsetzt.

---

**Anwendung** Roskastanien-Creme wird bei Venenschwäche eingesetzt, die sich in Spannungsgefühl und Schmerzen in den Beinen, Schwellungen durch Wassereinlagerungen (besonders an heißen Tagen) sowie in Krampfadern und Besenreisern äußert. Auch eine positive Wirkung auf Hämorrhoiden konnte nachgewiesen werden. Innerlich angewendete Roskastanie soll verletzungsbedingte Schwellungen vermindern und sich – kurzzeitig (bis zu einer Woche) angewendet – zur Thromboseprophylaxe bei Bettlägerigkeit eignen.

---

**Vorsicht!** Bei empfindlichen Menschen kann es zu Juckreiz, Übelkeit und Magen- und Darmreizungen kommen. Das kann man vermeiden, indem man das Präparat zum Essen nimmt oder ein magensaftresistentes Mittel wählt.

---

**Vorsicht!** Nicht ohne Absprache mit dem Arzt gleichzeitig mit blutgerinnungshemmenden Mitteln einnehmen; es kann zu einer Verstärkung dieser Wirkung kommen.

---

### Rotklee (auch: Wiesenklee; *Trifolium pratense*)

Rotklee ist reich an pflanzlichen Hormonen, die den weiblichen Hormonen (Östrogene) ähnlich sind.

---

**Anwendung** Rotklee wird bei Wechseljahrsbeschwerden eingesetzt und findet auch in der Therapie bei Prostatakrebs Verwendung: Da dieser Krebs in der Regel durch Testosteron gefördert wird, therapiert man mit Substanzen, die Testosteron ausschalten oder seine Wirkung vermindern.

---

**Vorsicht!** Umstritten ist, ob die östrogenartige Wirkung des Rotklees die Beschwerden bei einer Endometriose (einer hormonabhängigen Wucherung der Gebärmutter schleimhaut) verstärkt.

---

**Vorsicht!** Rotklee hemmt potenziell den Abbau von anderen Medikamenten; bei gleichzeitiger Einnahme von Rotklee-Präparaten und Arzneimitteln sollte man daher stets auf Medikamentennebenwirkungen achten.

---

**Vorsicht!** Die Kombination mit der Anti-Baby-Pille und mit Tamoxifen (wird bei hormonabhängigem Brustkrebs eingesetzt) ist zu vermeiden, da Rotklee der Wirkung entgegenwirken könnte.

---

**Vorsicht! Info+** Rotklee könnte auch den Abbau von HIV-Medikamenten – insbesondere von Proteasehemmern und NNRTI – hemmen und dadurch zu verstärkten Nebenwirkungen führen. Die Einnahme von Rotklee sollte sicherheitshalber mit dem HIV-Arzt oder der HIV-Ärztin abgesprochen werden.

---





### Sägepalmfrüchte (*Sabal serrulata*)

Die Früchte der Sägepalme (auch Sabalfrüchte genannt) haben geringe hormonelle und abschwellende Eigenschaften. Studien belegen bei Männern mit Prostatavergrößerung weniger nächtlichen Harndrang, verbesserten Urinfluss und weniger Restharn (ähnlich wie bei Kürbiskernen).

---

**Anwendung** Bei gutartiger Prostatavergrößerung verwendet man Präparate mit lipophilen Lösungsmitteln. Eine Besserung der Beschwerden ist erst nach längerer Behandlungsdauer (1–2 Monate) zu erwarten.

---

**Info+** Bei gesunden Probanden wurden bei einer Dosis von 320 mg Extrakt pro Tag keine Effekte auf die medikamentenabbauenden Enzyme festgestellt. Wechselwirkungen mit HIV-Medikamenten sind somit nicht zu erwarten.

---



### Salbei (*Salvia officinalis*)

Salbeiblätter enthalten neben einem ätherischen Öl auch Gerb- und Bitterstoffe sowie Flavonoide.

---

**Anwendung** Das ätherische Öl wirkt antibakteriell und hemmt auch das Wachstum von Pilzen, die Gerbstoffe wirken adstringierend (zusammenziehend). Gegen Entzündungen im Mund- und Rachenraum eignen sich Salbeitee und Salbeipräparate zum Gurgeln und Spülen, Salbeibonbons zum Lutschen sowie Tinktur (unverdünnter alkoholischer Auszug) zum Bepinseln z.B. des Zahnfleischs. Das Kauen frischer Blätter hilft gegen Mundgeruch. Gegen übermäßiges Schwitzen kann man zwei Stunden vor dem Schlafengehen eine Tasse erkalteten Tee trinken. Salbei ist zudem in vielen Fertigpräparaten enthalten.



**Vorsicht!** Bei Überdosierungen (über 15 g getrocknete Salbeiblätter pro Tag) oder Einnahme des ätherischen Öls bzw. alkoholischer Extrakte über einen längeren Zeitraum kann es zu beschleunigtem Herzschlag, Eingeweidekrämpfen und Schwindelgefühl kommen.

---

**Vorsicht!** Salbeipräparate nicht während der Schwangerschaft anwenden!

---

### Schachtelhalm (*Equisetum arvense*)

Schachtelhalmkraut enthält neben Flavonoiden vor allem viel Kieselsäure und Kaliumsalze. Medizinisch belegt ist eine leicht harntreibende Wirkung. Kieselsäure stärkt das Bindegewebe sowie Haare und Zähne.

---

**Anwendung** Innerlich angewendet wird das getrocknete Kraut zur Durchspülungstherapie bei Entzündungen der ableitenden Harnwege, bei Nierengrieß und zur Behandlung von verletzungsbedingten Ödemen (Flüssigkeitseinsparungen im Gewebe). Dazu trinkt man mehrmals täglich eine Tasse frisch aufgebrühten Tee zwischen den Mahlzeiten. Äußerlich wird Schachtelhalm auch zur Behandlung schlecht heilender Wunden eingesetzt, z.B. als Umschlag oder als Badezusatz. Bei einer Durchspülungstherapie ausreichend trinken!



### Schafgarbe (*Achillea millefolium*)

Die zur Blütezeit gesammelten und getrockneten Triebspitzen der Schafgarbe enthalten u.a. ätherisches Öl, Bitterstoffe und Flavonoide. Schafgarbe hemmt Entzündungen und wirkt antibakteriell, krampflösend, appetitanregend sowie verdauungsfördernd, denn sie regt die Galleproduktion an.



**Anwendung** Als Tee wendet man Schafgarbe bei Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden (Völlegefühl, Bauchgrimmen oder Durchfall) an. In Form von Sitzbädern findet sie Anwendung bei Unterbauchbeschwerden der Frau, als Umschlag oder Spülung bei entzündlichen Erkrankungen der Haut und Schleimhäute.

Bei Anwendung von Schafgarbe sollte man den Wein- und Kaffeekonsum reduzieren, weil es sonst zu Kopfschmerzen kommen kann.

**Vorsicht!** Nicht anwenden bei Überempfindlichkeit gegen Korbblütler (z.B. Arnika, Sonnenblume, Kamille, Löwenzahn, Ringelblume).



### Schlüsselblume (auch: Primel; *Primula veris*)

Medizinisch eingesetzt werden die Wurzeln und die (schwächer wirksamen) Blüten der Schlüsselblume. Die darin enthaltenen Saponine und ätherischen Öle wirken schleimlösend und erleichtern das Abhusten; außerdem soll die Schlüsselblume auch gegen Pilze wirksam sein.

**Anwendung** Auszüge aus der Schlüsselblume sind u. a. in Hustensäften oder Hustenbonbons enthalten. Man kann auch nach dem Aufwachen und vor dem Schlafengehen Schlüsselblumentee trinken oder mehrmals täglich eine Tasse frisch zubereiteten Tee aus den Wurzeln zu sich nehmen.

**Vorsicht!** Bei Kontakt der Blüten mit der Haut können Allergien ausgelöst werden.

## Schöllkraut (*Chelidonium majus*)

Schöllkraut gehört zur Familie der Mohngewächse; die ganze Pflanze enthält eine gelblichweiße, ätzende Milch. Medizinisch verwendet wird das im Frühherbst gesammelte und getrocknete, brennend scharf schmeckende und widerlich riechende Kraut. Aufgrund der vielen darin enthaltenen Alkaloide wirkt es krampflösend und gallefördernd.

**Anwendung** Eingesetzt wird Schöllkraut bei krampfartigen Beschwerden im Bereich der Gallenwege und des Magen-Darm-Trakts, und zwar fast nur noch in Fertigpräparaten (häufig kombiniert mit Löwenzahn, Schafgarbe oder Wermut).

**Vorsicht!** Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) hält die tägliche Einnahme von mehr als 2,5 mg Gesamtalkaloiden (aus dem Schöllkraut) aufgrund möglicher Schädigungen der Leber für nicht vertretbar und hat daher im April 2008 die Zulassung für Arzneimittel mit höherer Dosierung widerrufen. Für Arzneimittel, in denen Schöllkraut niedriger dosiert enthalten ist, fordert das BfArM ausführliche Warnungen im Beipackzettel.

**Vorsicht!** Nicht bei akuten oder chronischen Lebererkrankungen (z.B. einer Virushepatitis) und/oder bei gleichzeitiger Anwendung leberschädigender Medikamente (z.B. Paracetamol) einsetzen. Bei Dauergebrauch über mehr als vier Wochen sollten die »Leberwerte« (Transaminasen) kontrolliert werden.

**Vorsicht!** **Info+** Menschen mit HIV sollten Schöllkraut-Präparate aufgrund der Leberbelastung meiden.





## Sonnenhut (Echinacea)

Die schon von den amerikanischen Ureinwohnern genutzte Pflanze gehört zu den am besten untersuchten pflanzlichen Heilmitteln. Medizinisch wird entweder das Kraut oder die Wurzel verwendet, wobei die Inhaltsstoffe weitgehend gleich sind. Sonnenhut hat eine anregende Wirkung auf das unspezifische Immunsystem; so regt es z.B. die Aktivität der Fresszellen an, kann die Zahl der Lymphozyten erhöhen und scheint auch einen gewissen antiviralen Effekt zu haben. Worauf die Wirkungen im Einzelnen beruhen, ist allerdings noch nicht hinreichend geklärt.

---

**Anwendung** Sonnenhut wird meist zur Vorbeugung und zur Verkürzung von Erkältungskrankheiten, aber auch bei Infektionen des Harntrakts eingesetzt; am besten sollte er bei den ersten Symptomen eingenommen werden. Der Purpursonnenhut wird auch äußerlich angewendet, vor allem bei schlecht heilenden Wunden und Geschwüren. Zur Wirkung auf die Herpesinfektion liegen bisher widersprüchliche Studienergebnisse und Erfahrungen vor. Sonnenhut liegt in zahlreichen, sehr unterschiedlichen und nicht standardisierten Präparaten vor, die nach Gebrauchsinformation eingenommen werden. Die Dauer der Einnahme sollte 6–8 Wochen nicht überschreiten.

---

**Vorsicht!** Eine Injektion von Sonnenhut-Präparaten ist aufgrund erheblicher Risiken (Übelkeit und Erbrechen, Fieber, Schüttelfrost, Schock, massive Atemnot) nicht vertretbar.

---

**Vorsicht!** Nicht anwenden bei Überempfindlichkeit gegen Korbblütler (z.B. Arnika, Löwenzahn, Margerite, Ringelblume, Schafgarbe) und sonstiger Neigung zu Allergien!

---

**Vorsicht! Info+** Bei unbehandelter HIV-Infektion wird dringend von der Einnahme von Sonnenhut-Präparaten abgeraten, weil die zusätzliche Stimulation des Immunsystems sich als schädlich herausgestellt hat (→ 10).

---

**Vorsicht! Info+** Ob man bei stabiler ART Sonnenhut einsetzen kann, wurde wissenschaftlich bisher nicht ausreichend erforscht. Allerdings könnte Sonnenhut theoretisch die medikamentenabbauenden Leberenzyme hemmen, wodurch die Blutspiegel von HIV-Medikamenten (v. a. von Protease-Inhibitoren und NNRTI), die über eines dieser Enzyme abgebaut werden, ansteigen und zu stärkeren Nebenwirkungen führen könnten. Bei Menschen ist diese Wechselwirkung aber bislang nicht beschrieben worden.

---



### Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

Spitzwegerichkraut enthält Schleimstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide und Kieselsäure; es wirkt reizmildernd bei Husten, adstringierend (porenschließend, gewebeabdichtend) und antibakteriell.

---

**Anwendung** Spitzwegerich (als Tee und in Kombinationspräparaten, z. B. mit Schlüsselblume und Thymian) hat sich bewährt in der Behandlung von Husten bei Erkältung, aber auch bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut sowie der Haut.



### Süßholz (*Glycyrrhiza glabra*)

Die Wurzel enthält neben Saponinen und Flavonoiden u. a. das süßlich schmeckende Glycyrrhizin, das überschüssige Magensäure bindet, den Hustenreiz mindert, schleimlösend und auswurfördernd sowie entzündungshemmend wirkt. Weitere Inhaltsstoffe der Wurzel wirken antimikrobiell.



**Anwendung** Süßholzwurzel hilft zum einen bei Magen-Darm-Störungen (beschleunigt u. a. das Abheilen von Magengeschwüren), auch wenn diese durch Medikamente verursacht werden, zum anderen bei Husten sowie bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum. Zur innerlichen Anwendung kann man Süßholztee nach den Mahlzeiten trinken oder Kautabletten einnehmen. Gegenüber Medikamenten zur Säureblockade bei Magengeschwüren haben Lakritzepräparate den Vorteil, dass nur überschüssige Salzsäure im Magen abgefangen wird und die Säure bei Bedarf wieder zur Verfügung steht.

---

**Vorsicht!** Bei längerer Anwendung kann es zu Wassereinlagerung und Kaliumverlust mit Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen und Muskelschwäche kommen.

---

**Vorsicht!** Vor der Einnahme von sog. Starklakritze (hierfür muss eine Höchstverzehrmenge angegeben werden) wird generell gewarnt: Nebenwirkungen treten häufiger auf.

---

**Vorsicht!** Nicht einnehmen bei Leberzirrhose, Lebererkrankungen mit Gallestau, Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Bluthochdruck, Herzschwäche), Zuckerkrankheit, schweren Nierenfunktionsstörungen, erniedrigtem Kaliumgehalt des Blutes sowie in der Schwangerschaft!

---

**Vorsicht!** Nicht ohne ärztlichen Rat einnehmen bei gleichzeitiger Verwendung von blutdrucksenkenden Mitteln, Kortisonpräparaten, bestimmten Entwässerungs- und Abführmitteln und bei Herzmitteln auf Basis von Glykosiden – es kann zu Wechselwirkungen mit Verstärkung der Nebenwirkungen und Verminderung der Wirksamkeit kommen.

---

**Vorsicht! Info+** Süßholzpräparate wirken dem sauren Magensaft entgegen und können so die Aufnahme anderer Medikamente (z. B. des HIV-Medikaments Atazanavir) reduzieren, die für die Resorption ein saures Milieu benötigen – die HIV-Therapie wirkt dann nicht mehr optimal, und es besteht die Gefahr einer Resistenzbildung.

---

**Vorsicht! Info+** Es gibt widersprüchliche Daten dazu, ob Süßholz medikamentenabbauende Leberenzyme hemmt oder aktiviert. Solange dies nicht geklärt ist, sollte man bei einer HIV-Therapie hohe Dosen von Süßholz bzw. Lakritze vermeiden.

---



### Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*)

Die auch als Sibirischer Ginseng oder Teufelsbusch bezeichnete Wurzel von *Eleutherococcus senticosus* enthält (ähnlich wie Ginseng) Substanzen, die immunstimulierend wirken und bei Gesunden die Zahl der Helferzellen erhöhen. Taigawurzel soll die Anpassung des Körpers an Stresssituationen und die Konzentrationskraft fördern. In Studien zeigte sich bei Sportlern eine erhöhte Ausdauer und geringere Anfälligkeit für Infekte, bei bestimmten Patienten außerdem eine verbesserte Abwehr gegenüber Herpesviren.

---

**Anwendung** Taigawurzel (als Tee oder Tinktur) wird zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeits- und Schwächegefühl sowie nach schweren Infekten oder Therapien empfohlen. Darüber hinaus wird sie zur Steigerung der Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit eingesetzt.

---





**Vorsicht! Info+** Die Stimulation der Immunabwehr bei Positiven, die keine HIV-Therapie machen, hat sich als schädlich herausgestellt. Von der Einnahme von Taigawurzelpräparaten bei der unbehandelten HIV-Infektion wird daher abgeraten.

---



**Info+** Ob die Taigawurzel bei stabiler antiretroviraler Behandlung (Viruslast unter der Nachweisgrenze) eingesetzt werden kann, ist wissenschaftlich noch nicht geklärt. Die Einnahme entsprechender Präparate sollte mit dem HIV-Arzt oder der HIV-Ärztin besprochen werden.

---

Aufgrund der Stimulation des Immunsystems sollte (unabhängig vom HIV-Status) die Anwendung nicht länger als 1–3 Monate erfolgen; nach einer Pause von 2–3 Wochen kann Taigawurzel dann erneut eingesetzt werden.



### **Tausendgüldenkraut (Centaurea erythraea)**

Die Pflanze wird vor allem wegen ihrer sehr starken Bitterstoffe geschätzt (am meisten davon ist in den Blüten enthalten), welche die Verdauung fördern und den Appetit anregen. Außerdem hat sie möglicherweise auch entzündungshemmende und fiebersenkende Wirkung.

---

**Anwendung** Zur Appetitsteigerung wird Tausendgüldenkraut als Tee vor den Mahlzeiten, zur Förderung der Verdauung nach den Mahlzeiten eingenommen.

---

**Vorsicht!** Wegen der gesteigerten Magensaftproduktion nicht bei Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüren anwenden.

---



### Teufelskralle (*Harpagophytum procumbens*)

Die Wurzel der Teufelskralle enthält u. a. Bitterstoffe, Flavonoide, ätherisches Öl, Zimtsäure und Gummiharz.

**Anwendung** Bei degenerativen Gelenkerkrankungen hat Teufelskralle eine antientzündliche und schmerzlindernde Wirkung. Wegen des bitteren Geschmacks wird sie auch bei Verdauungsbeschwerden zur Förderung der Magensäure- und Galleproduktion verwendet, dazu trinkt man den Auszug eine halbe Stunde vor dem Essen.

**Vorsicht!** Magenschleimhautreizungen sind möglich, diese Nebenwirkung ist jedoch nicht so stark ausgeprägt wie bei den üblichen Antirheumamitteln.



### Thymian (*Thymus vulgaris*)

Blätter und Blüten des Echten und des Spanischen Thymians enthalten neben Gerbstoffen und Flavonoiden vor allem ätherisches Öl mit dem Hauptwirkstoff Thymol, das eine antibakterielle Wirkung hat. Thymian wirkt außerdem krampflösend, schleimlösend und auswurfördernd.

**Anwendung** Thymian wird als Tee oder Flüssigextrakt angewendet gegen Bronchitis und Erkältung sowie bei Reiz- und Keuchhusten und auch zur Verdauungsförderung. Äußerlich wird Thymian als Gurgel- und Spüllösung gegen Entzündungen des Rachens und der Mundschleimhaut sowie als Badezusatz gegen Juckreiz bei Ekzemen eingesetzt.

**Vorsicht!** Nicht anwenden bei Überempfindlichkeit gegen Lippenblütengewächse und bei bekannter Allergie gegen Birkenpollen und Sellerie.





### Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*)

Der Wurzelstock der Traubensilberkerze enthält Inhaltsstoffe mit östrogenähnlichen Eigenschaften und Wirkungen.

---

**Anwendung** Traubensilberkerze wird bei Wechseljahres- und Menstruationsbeschwerden (prämenstruelles Syndrom, Regelschmerzen) eingesetzt, wobei sich eine Besserung meist erst nach zwei bis vier Wochen einstellt. Beschwerden wie z. B. Hitzewallungen, Schlaflosigkeit oder Nervosität sollen gemindert werden.

---

Traubensilberkerze verursacht gelegentlich Magenbeschwerden.

---

Nicht länger als 3–6 Monate am Stück anwenden (nach einer Pause kann das Präparat dann wieder eingesetzt werden).

---

**Vorsicht!** Die Europäische Arzneimittelbehörde (EMA) gab 2007 Warnungen vor möglichen Leberschäden durch Präparate aus der Traubensilberkerze heraus. Laut EMA sollte die Einnahme solcher Mittel grundsätzlich mit dem Arzt oder der Ärztin abgesprochen werden. Patienten, die Traubensilberkerzen-Präparate einnehmen und Zeichen von Leberschäden an sich bemerken (Müdigkeit, Gelbfärbung von Haut und Augenbindehaut, dunkler Urin, Appetitverlust, Übelkeit, Oberbauchschmerzen), sollen laut EMA die Einnahme stoppen und ihren Arzt oder ihre Ärztin aufsuchen.

---

**Vorsicht! Info+** Da die HIV-Therapie ebenfalls die Leber belastet, sollte man Traubensilberkerzen-Präparate bei einer ART meiden.

---



## Trinkmoor

Trinkmoor enthält natürliche Aktivstoffe des Heilmoores, die entzündungshemmend wirken, und sogenannte kolloidale Substanzen, die einen Schutzfilm im Darm bilden. Trinkmoor bindet und eliminiert im Darm Produkte, die durch zu viel Gärung entstanden sind, und reguliert den Bakterienhaushalt durch Unterstützung der natürlichen Darmflora. Außerdem enthält Trinkmoor Magnesium- und Aluminiumsalze, Kieselsäuren, Aminosäuren, Pektinstoffe und Balsam.

---

**Anwendung** Bei Durchfallerkrankungen nimmt man Trinkmoor vor den Mahlzeiten ein.

---

**Vorsicht!** Trinkmoor darf nicht bei Darmverschluss angewendet werden.

---

Trinkmoor wird (auch in der Apotheke) häufig mit Heilerde verwechselt. Der Unterschied ist aber groß: Trinkmoor beruhigt den Darm, Heilerde reizt ihn!



## Umckaloabo (*Pelargonium sidoides*)

Die getrockneten Wurzeln der Kapland-Pelargonie (eine Geranienart, die nur in Südafrika vorkommt) werden von Zulu-Medizinmännern traditionell bei Atemwegsentzündungen angewendet; in der Zulu-Sprache bedeutet Umckaloabo »schwerer Husten«. Umckaloabo soll zudem Zellen des Immunsystems (Makrophagen) stimulieren.

---

**Anwendung** Umckaloabo wird bei Infektionen der Nasennebenhöhlen und der Bronchien sowie bei Mandelentzündungen und Erkältungskrankheiten eingesetzt. Erhältlich ist die Droge als Fertigpräparat (Tropfen).





**Vorsicht!** Umckaloabo ist nicht wirksam bei schweren bakteriellen Infektionen, z.B. bei einer eitrigen Mandelentzündung (Streptokokkenangina); hier sollte ein Antibiotikum eingesetzt werden.

---



**Vorsicht! Info+** Die Stimulation der Immunabwehr bei HIV-Positiven, die keine ART machen, hat sich als schädlich herausgestellt. Die Einnahme von Umckaloabo bei unbehandelter HIV-Infektion sollte man daher meiden.

---



**Info+** Ob Umckaloabo bei stabiler antiretroviraler Behandlung (Viruslast unter der Nachweisgrenze) eingesetzt werden kann, ist wissenschaftlich nicht geklärt.

---



### Wacholderbeeren (*Juniperus communis*)

Die Beeren enthalten u. a. ätherisches Öl, Flavonoide und Gerbstoffe. Innerlich angewendet wirken sie harntreibend durch Reizung der Nieren und haben außerdem eine Wirkung auf die glatte Muskulatur; äußerlich wirken die Inhaltsstoffe durchblutungsfördernd – ähnlich wie Paprikafrüchte/Cayenne-Pfeffer, doch schwächer.

---

**Anwendung** Eingesetzt werden Wacholderbeeren als Tee bei Verdauungsbeschwerden wie z. B. Völlegefühl und Blähungen sowie bei leichten Wassereinlagerungen, die nicht auf eine Herzschwäche zurückzuführen sind. Alternativ kann man Wacholderbeeren auch als ätherisches Öl, alkoholischen Extrakt oder Weinauszug zu sich nehmen. Äußerlich wendet man Wacholder-Pflanzensaft als Einreibung bei Muskel- und Gelenkschmerzen sowie grippalen Gliederschmerzen an.



**Vorsicht!** Innerlich nicht länger als vier Wochen und nicht in hoher Dosis anwenden, da es zu einer Nierenschädigung kommen kann.

---

Nicht bei entzündlichen Nierenerkrankungen anwenden.

### Weidenrinde (*Salix alba*)

Die Anwendung der Weidenrinde geht bis in die Antike zurück; seit dem 16. Jahrhundert wird sie als Fiebermittel eingesetzt. Hauptwirkstoff ist das Salicin, das im Körper zu Salicylsäure umgebaut wird; sie hat entzündliche und schmerzlindernde Wirkung und senkt das Fieber.

---

**Anwendung** Weidenrinde wird als Tee oder Extrakt (mit definierter Menge an Salicin) zur Behandlung leichter fieberhafter Erkältungskrankheiten sowie bei chronischen Schmerzen (z. B. Rückenschmerzen, Rheuma) und bei Kopfschmerzen eingesetzt.

---

**Vorsicht!** Allergische Reaktionen sind möglich, nicht anwenden bei Überempfindlichkeit gegen Salicylate.

---

**Vorsicht!** Nicht anwenden bei Magenschleimhautentzündung oder Magengeschwüren (sie werden durch Salicylsäure verstärkt) sowie vor Operationen (Salicylsäure beeinträchtigt die Blutgerinnung).

---

### Weißdorn (*Crataegus*)

Genutzt werden Blätter und Blüten, die Beeren haben geringere Wirkstärke. Weißdorn verbessert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Herzmuskels.

---

**Anwendung** Weißdorn wird als Tee oder Fertigpräparat eingesetzt bei milder und mittlerer Herzschwäche, die sich in einer leichten Einschränkung der körperlichen



Leistungsfähigkeit, rascher Ermüdbarkeit, Druck- und Beklemmungsgefühl sowie Herzklopfen unter normaler körperlicher Belastung äußert.

**Vorsicht!** Weißdorn sollte nicht zur Selbstbehandlung eingesetzt werden, ohne vorher die Ursachen abgeklärt zu haben. Bei mittlerer bis schwerer Herzschwäche (Luftnot, ausgedehnte Knöchelödeme) kann Weißdorn andere Herzmittel nicht ersetzen.



### Wermutkraut (*Artemisia absinthium*)

Wermutkraut gilt als vielseitiges Mittel zur Verdauungsförderung. Es enthält u. a. ätherische Öle, Bitterstoffe, Flavonoide, Ascorbinsäure und Gerbstoffe. Wermutkraut wirkt in höheren Dosierungen anregend auf das zentrale Nervensystem, antientzündlich, hemmt die Vermehrung von Bakterien und Pilzen, wirkt entblähend und entkrampfend auf den Darm und stimuliert den Gallefluss.

**Anwendung** Bei hartnäckiger Appetitlosigkeit kann man Wermutkraut (sinnvollerweise in Kombination mit anderen Bitterstoffen, z. B. aus Tausendgüldenkraut oder Engelwurz) eine halbe Stunde vor dem Essen oder zur Förderung des Galleflusses nach dem Essen als Tee einnehmen. Wermut ist auch als Extrakt oder Tinktur erhältlich. Gelegentlich tritt nach vier bis sechs Wochen eine Abneigung gegen Wermutkraut auf; in diesem Fall sollte man eine »Wermutpause« einlegen.

**Tipp** Eine gute Wermutqualität erkennt man am geringen Stängelanteil.

**Vorsicht!** Nicht das isolierte ätherische Öl verwenden; dieses kann zu Nervenschädigungen mit Kopfschmerzen, Schwindel und epileptischen Krämpfen führen.

Wollblume → Königskerze

**Zaubernuss (*Hamamelis virginiana*)**

Hamamelisrinde und -blätter enthalten neben Flavonoiden und organischen Säuren Gerbstoffe und ätherisches Öl (die Blätter enthalten mehr Flavonoide und ätherisches Öl, aber weniger Gerbstoffe). Extrakte wirken adstringierend (zusammenziehend), blutstillend, venenstärkend, juckreizmildernd und entzündungshemmend.

---

**Anwendung** Äußerlich angewendete Zaubernuss-Präparate haben sich bewährt bei Hämorrhoiden und Krampfadern, wunden Haut und Neurodermitis sowie leicht entzündeter Schleimhaut und leichten Entzündungen (z.B. des Zahnfleisches). *Hamamelis* gibt es in zahlreichen Fertigpräparaten, z.B. als Salbe, Sitzbad, Zäpfchen oder Creme, aber auch als Hamameliswasser (enthält keine Gerbstoffe).



Zinnkraut → Schachtelhalm

## Ordnungstherapie

Die Ordnungstherapie ist die fünfte Säule der klassischen Naturheilkunde. Hierbei geht es um die fundamentale Bedeutung natürlicher Rhythmen für die körperliche und geistige Gesundheit des Menschen: Wie viele Naturvorgänge (z.B. der Wechsel der Jahreszeiten oder der Tag- und Nachtrhythmus) folgt auch unser Körper bestimmten Rhythmen; die Körpervorgänge tun dies sogar weitgehend unabhängig von äußeren »Signalgebern«. Lebt man ständig gegen diese Rhythmen, braucht man dafür viel Energie. Das kann zunächst zu Nervosität, dann zu Erschöpfung, schließlich zu Funktionsstörungen und letztlich zu Krankheiten führen.

Ordnungstherapie als ein Prinzip der »natürlichen Lebensführung« dient dazu, das Gleichgewicht von Körper und Seele wiederherzustellen oder zu erhalten und somit gute Voraussetzungen zur Bewältigung der Infektion und der Belastungen durch die Therapie zu schaffen – weil dann nämlich wieder mehr Energie zur Verfügung steht. Daher versucht man, unter Berücksichtigung der körperlichen Verfassung und mit Blick auf die persönliche Geschichte und die gegenwärtigen Umstände, Routinen (wieder) einzuführen, z.B. einen Ausgleich zu Stress und Anspannung zu finden. Der kann für die eine in Aktivität, Spiel und Sport liegen, während für den anderen Entspannung heißt, in aller Ruhe Musik zu hören oder ein Buch zu lesen – jeder und jede braucht also seine/ihre eigene, individuell stimmige »Ordnungstherapie«.

Wie wichtig Strukturen und Rhythmen sind, zeigt sich z.B. bei vielen Menschen, die über längere Zeit arbeitslos sind: Ihr Tag plätschert oft nur so dahin und wird nicht mehr durch den Rhythmus Arbeit und Freizeit strukturiert. Auf die Dauer ist dieser Zustand für viele ein Albtraum. Hier helfen schon wenige Routinen, sich ein Gerüst für den Tagesablauf zu bauen und so Depressionen und Hoffnungslosigkeit entgegenzuwirken – z.B. die regelmäßige Teilnahme am Mittagstisch im Regenbogencafé, wo man dann auch noch Freunde und Bekannte treffen kann. Das andere Extrem sind die »Workaholics«, die zwar mehr als genug Arbeit haben, aber keine Freizeit mehr. Auch hier fehlt also der Rhythmus; zu wenig Schlaf oder Schlafstörungen führen zu Überlastung, die sich als Nervosität und in der Folge als Erschöpfung äußert. Kommt es in der Freizeit nicht zur Entspannung, sondern bleibt der Druck bestehen (z.B. auch in Form von »Freizeitstress«), kann eine Spirale aus Stress, Anspannung und Schlaflosigkeit in Gang gesetzt werden.



## Therapien für Körper und Seele

Wir Menschen wissen »von Natur aus« eigentlich ganz gut, welche Bedürfnisse wir haben, wie wir mit unseren Kräften haushalten sollten und wie wir uns auf uns selbst konzentrieren können, anstatt uns im wahrsten Wortsinn zu zerstreuen. Durch unsere Lebensweise, durch Stress, Krankheit oder andere Belastungen verlieren aber viele Menschen dieses Wissen, oder es gelingt ihnen nicht mehr, diesem Wissen entsprechend zu leben: Körper und Geist geraten aus dem Gleichgewicht, und die Wahrscheinlichkeit von psychosomatischen Störungen steigt.

Im Folgenden stellen wir in aller Kürze einige theoretisch nachvollziehbare und weitgehend anerkannte Wege vor, auf denen man (wieder) zu sich selbst und zu einem inneren Gleichgewicht, zu Energie und Freude finden kann. Die Liste bedeutet nicht, dass wir die vorgestellten Methoden empfehlen, und sie kann und will auch nicht vollständig sein. Wir wollen damit aber dazu anregen, den eigenen Weg zu finden. Ein Teil der vorgestellten Verfahren wird im Rahmen der Gesundheitsförderung auch von Krankenkassen gefördert.

Die hier vorgestellten Verfahren und Methoden sind kein Ersatz für eine gründliche Diagnose und Therapie und können in ungünstigen Fällen sogar Symptome verstärken. Bei ernststen psychischen Störungen oder Problemen sollte ein Facharzt/eine Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie oder Psychotherapie konsultiert werden.

### Yoga

Das klassische Yoga ist eine jahrtausendealte, fest in der indischen Kultur verwurzelte Lehre, die vermutlich im 2. Jahrhundert vor Chr. schriftlich als Regelwerk und philosophisch-religiöses System festgehalten wurde. Ziel ist die Selbstvervollkommnung im Sinne eines »Sich-Lösens« von der eigenen Persönlichkeit. Dies soll auf einem achtgliedrigen Pfad zur erlösenden Erleuchtung durch eine Harmonisierung von Körper, Seele und Geist erreicht werden.

Yoga wird bei uns meist in der Form des Hatha-Yoga unterrichtet, bei dem bestimmte Haltungen (Asanas), Bewegungszyklen (Kriyas), Körper- und Handgesten (Mudras) sowie Atemübungen (Pranayama) eine Rolle spielen. Ein weiterer wichtiger Bestandteil von Hatha-Yoga sind Entspannungsphasen und meditative Techniken.

In den westlichen Ländern hat sich das klassische Yoga mit europäischem Denken gemischt, und es gibt mittlerweile eine Vielfalt von Schulen. In Fitnessstudios z.B. werden auch Mischformen wie Power- oder Chi-Yoga angeboten, die »schweißtreibender« sind und kaum Phasen der Entspannung/Meditation enthalten. Insgesamt scheinen sich bei uns Yogaformen durchzusetzen, die mit einer überschaubaren Anzahl an Übungen auskommen.

---

**Kosten** Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen in der Regel einen Großteil der Teilnehmergebühren für einen traditionellen Yoga-Kurs, wenn der Kursleiter oder die Kursleiterin eine anerkannte Yogalehrerausbildung hat (→ Kostenübernahme durch Krankenkassen, 136).

---

## Gatka

Gatka kommt aus dem Veda (Sanskrit: »Wissen«), der ältesten religiösen Literatursammlung der Inder, und reicht wie Yoga mehrere Jahrtausende zurück. Ursprünglich handelt es sich um eine umfassende Lehre von der Kampfkunst; bei den heute in Europa verbreiteten Formen geht es meist um einen Stock, mit dem ein ritualisierter Schwertkampf geübt wird. Gatka verwendet das Bild des inneren Kriegers, um Selbstbehauptung durch Selbstverteidigung zu erreichen; geeignet erscheint die Methode vor allem bei Schwierigkeiten, seine eigenen Bedürfnisse umzusetzen. In einer Untersuchung mit Krebspatient-(inn)en führte Gatka zu einer Verbesserung der Immunlage und der Lebensqualität.

## Atemtherapie (z. B. nach Middendorf oder Gindler)

Die Atemtherapie meint in der konventionellen Medizin Atemgymnastik, ein Training, um möglichst optimal die gesamten Lungenbläschen zu belüften und so die Sauerstoffausbeute für die innere Atmung der Gewebe zu erhöhen. Ganzheitliche Atemtherapie dagegen spricht den Menschen als Einheit von

Körper, Geist und Seele an: Es geht darum, dem eigenen Atem zu lauschen und bewusst den eigenen Atemrhythmus zu erleben, den Körper durch Bewegung und in der Ruhe wahrzunehmen, ein Gespür für Blockaden und Verspannungen zu entwickeln und diese zu lösen sowie der Seele Raum zu geben. Ziel ist es, den Atem als Kraftquelle zu erschließen, Vertrauen in den eigenen Körper wiederzugewinnen, Beschwerden zu lindern, das Wohlbefinden zu steigern und eine neue Lebendigkeit zu erfahren. Eingesetzt wird die Atemtherapie nicht nur bei Atembeschwerden, sondern unter anderem auch bei Kreislaufstörungen, Rücken- und Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen, Stimm- und Sprechstörungen, bei Erschöpfungs- und Spannungszuständen, Ängsten, Nervosität, depressiven Verstimmungen und Schlafproblemen.

---

**Vorsicht!** Bei einer akuten, schweren Erkrankung (z.B. einer Lungenentzündung) sollte man mit einer Atemtherapie warten, bis sich der Gesundheitszustand wieder gebessert hat, da es sonst zu Verspannungen kommen kann.

---

## Alexander-Technik

Die Alexander-Technik geht auf den australischen Schauspieler Frederick Matthias Alexander (1869–1955) zurück, der durch bewusste Kontrolle von Bewegungsabläufen Verspannungen zu vermeiden vermochte, die ihn beim Sprechen, freien Atmen und natürlichen Bewegungen hinderten. Wer heute diese Technik lernt, wird angeleitet, den Körper beim Sitzen, Aufstehen, Stehen, Gehen, Tragen und Sprechen bewusst zu gebrauchen, um nicht reflexartig eine verspannte oder anstrengende Haltung einzunehmen. Darüber hinaus zeigen die Lehrer/innen auch die Zusammenhänge zwischen Erwartungen, Denken, Verhaltensgewohnheiten und körperlichen Reaktionen auf. Die Alexander-Technik soll bei Gesunden wie Kranken zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen und nicht in erster Linie heilen. Dennoch kann man viele Beschwerden lindern, wenn man sie kontinuierlich und über einen längeren Zeitraum anwendet, z. B. Schulter-, Nacken- und Rückenschmerzen infolge von Verspannungen, Migräne oder stressbedingte Magen- und Darmbeschwerden.

## Feldenkrais

Der in Russland geborene Kernphysiker Moshe Feldenkrais (1904–1984) befasste sich mit der Statik und Dynamik des menschlichen Körpers. Feldenkrais sah das Auftreten und die Haltung eines Menschen als Ausdruck seines Selbstbildes an; die von ihm entwickelte Methode zielt darauf, durch Selbstschulung falsche Körperhaltungen abzulegen und damit auch neue, positive Denkmuster zu fördern. Die Schüler/innen lernen, ihre Bewegungen leichter und geschmeidiger auszuführen, was auch Vertrauen in den eigenen Körper und Selbstvertrauen vermittelt. Grundlage ist die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Einschränkungen seiner Bewegungsfreiheit. Obwohl es sich um ein pädagogisches Konzept handelt (die Schüler/innen lernen auch, »wie man lernt«) und nicht um eine Therapie, haben viele Menschen die Methode als hilfreich erlebt, z.B. bei Nervenleiden, chronischen Schmerzen, Körperbehinderungen oder nach Unfällen und Operationen.

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Dieses auch als Tiefenmuskelentspannung bekannte Verfahren geht auf den amerikanischen Arzt und Psychologen Edmund Jacobson (1885–1976) zurück. Im Kern geht es darum, nacheinander verschiedene Muskelgruppen anzuspannen und wieder zu entspannen (ohne den Atem anzuhalten) und sich dabei auf die Wahrnehmung der Unterschiede zwischen den beiden Zuständen zu konzentrieren. Nach den Übungen fühlen sich die meisten an Körper und Geist angenehm entspannt und ruhig, der Blutdruck sinkt leicht, Herzschlag und Atmung werden langsamer. Mit der Progressiven Muskelentspannung kann ein großes Spektrum von körperlichen, psychischen oder psychosomatischen Beschwerden mitbehandelt werden. So kommt sie beispielsweise bei Schlafstörungen, Bluthochdruck, Spannungskopfschmerz, Angst- und Spannungsgefühlen sowie verschiedenen körperlichen Beschwerden zur Anwendung, die mit Anspannung und Schmerzen verbunden sind. Die Methode ist leicht zu lernen, viele Anbieter wie z.B. Volkshochschulen oder Krankenkassen haben entsprechende Kurse im Programm.

Starke muskuläre Verspannungen oder Magen-/Darmbeschwerden können sich unter Umständen nach dem Üben verstärken; in diesem Fall sollte mit dem Kursleiter eine Abwandlung des Standardvorgehens besprochen werden.

---

**Kosten** Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen in der Regel einen Großteil der Teilnehmergebühren für einen Anfängerkurs, wenn der Kursleiter oder die Kursleiterin eine anerkannte Ausbildung hat (→ Kostenübernahme durch Krankenkassen, 136).

---

## Autogenes Training

Das autogene Training, was in etwa »aus dem Selbst entstehendes Üben« bedeutet, wurde in den 1920er Jahren vom deutschen Psychiater Johannes H. Schultz (1884–1970) als Verfahren der gezielten Selbstbeeinflussung (Auto-suggestion) entwickelt. Durch das Aufsagen spezieller Formeln und das Entwickeln von inneren Bildern wird dabei ein hypnoseähnlicher Tiefenentspannungszustand erzeugt, der in der Regel als sehr angenehm erlebt wird: negative Gedanken treten in den Hintergrund, innere Spannungen und Ängste nehmen ab. Bei regelmäßigem Üben kann man durch autogenes Training ein verbessertes Körpergefühl sowie eine Steigerung des Wohlbefindens, der Wachheit und des Leistungsvermögens erreichen.

In den letzten Jahrzehnten haben viele wissenschaftliche Untersuchungen die Wirksamkeit des autogenen Trainings zur Linderung spezifischer Störungen bestätigt. Therapeutisch eingesetzt wird es heute u. a. zur (Mit-)Behandlung von Herz-Kreislauf-Störungen, Kopfschmerzen, Asthma, Bluthochdruck, Nervosität, Schlafstörungen, diffusen Alltagsängsten und in der Schmerztherapie.

---

**Vorsicht!** Autogenes Training sollte nicht bei Menschen mit ausgeprägten Psychosen (v. a. Schizophrenie) eingesetzt werden. Das Vorhandensein von starken Ängsten oder Depressionen kann das Erlernen der Methode behindern.

---

---

**Kosten** Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen in der Regel einen Großteil der Teilnehmergebühren für einen Anfängerkurs, wenn der Kursleiter oder die Kursleiterin eine anerkannte Ausbildung hat (→ Kostenübernahme durch Krankenkassen, 136).

---

## Autohypnose/Autosuggestion

Die Selbsthypnose ist eng mit autogenem Training und Autosuggestion verbunden; die Bücher, Seminare und Kurse dazu sind kaum zu zählen. Viele Menschen nutzen solche Techniken, um Zugang zu den Kräften des Selbst zu bekommen, doch kann man z.B. auch heilsamen Schlaf herbeiführen oder durch Suggestion ein Symptom wie Migräne direkt zu beeinflussen versuchen (»Mein Kopf ist angenehm frei«).

## Fußreflexzonenmassage

Die Fußreflexzonenmassage ist ein wichtiges Element der traditionellen chinesischen Medizin, hat aber auch in der westlichen Welt ihren Platz (hier wurde sie 1913 vom amerikanischen Arzt Dr. William Fitzgerald begründet). Ausgangspunkt ist die Annahme, dass einzelne Zonen auf der Fußsohle mit bestimmten Organen in Verbindung stehen; ist ein Organ belastet, äußert sich das in Schmerzen beim Druck auf den entsprechenden Punkt an der Fußsohle. Die Massage soll die Durchblutung anregen, die Muskeln entspannen, die gestaute und blockierte Energie wieder fließen lassen und auch die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen. Hilfreich kann die Fußreflexzonenmassage u. a. bei Kreislaufstörungen, nervösen Zuständen und Verdauungsstörungen, Verspannungen, Kopfschmerzen und Migräne sein.

---

**Vorsicht!** Nicht anwenden bei akuten Venenentzündungen, bei rheumatischen Erkrankungen der Fußgelenke oder schweren Durchblutungsstörungen.

---

## Tanztherapie

Tanztherapie gibt es in vielen verschiedenen Varianten, deren Grundlage aber immer der Spaß an der (oft gemeinsamen) körperlichen Bewegung und die Freude am körperlichen Ausdruck ist. Ziel ist es, über den Tanz Bewusstsein für die Bewegung und den Bewegungsausdruck zu erarbeiten und Zugang zu mehr Lebendigkeit in allen Lebensbereichen zu bekommen. Die integrative Tanztherapie, ein tiefenpsychologisch orientiertes Verfahren der Psychotherapie, arbeitet mit Bewegungsbeobachtung und -diagnostik und versucht so, den Zusammenhang mit der Lebensgeschichte sowie den

Empfindungen und Gefühlen herzustellen. Eingesetzt wird Tanztherapie z. B. bei Antriebsschwäche und Bewegungsarmut, sozialem Rückzug, Kontakt- und Kommunikationsstörungen, anhaltender Traurigkeit oder Getriebensein.

## Musiktherapie

Musiktherapeutische Methoden folgen vielen unterschiedlichen Ansätzen, z. B. tiefenpsychologischen, verhaltenstherapeutisch-lerntheoretischen, systemischen oder ganzheitlich-humanistischen. Dazu können sowohl das aktive Musizieren als Ausdrucksarbeit wie auch das passive Musikhören zur Gefühlsregulierung gehören; so haben wohl die meisten schon die Erfahrung gemacht, dass bestimmte Musik sie beruhigt, ihnen Angst nimmt, sie entspannt, während andere Stücke sie anregen und beschwingen.

## Kunsttherapie

In den vielen verschiedenen Formen der Kunsttherapie werden künstlerische Mittel und vielfältige Materialien eingesetzt, um z. B. innere Bilder symbolisch darzustellen, Gefühle auszudrücken, sich verdrängter und abgespaltener Seiten der Persönlichkeit bewusst zu werden und sie zu integrieren. Die so entstehenden Bilder und Objekte wiederum wirken auf ihre Schöpfer/innen zurück, die dann im Gespräch mit sich selbst, mit dem Therapeuten oder der Therapeutin oder auch mit anderen die Bedeutung und Symbolik zu entschlüsseln versuchen können. Kunsttherapie kann also zum einen der Diagnose von Störungen dienen, zum anderen aber auch zu ihrer Behebung beitragen, indem sie das Identitätsgefühl, die Autonomie und das Selbstwertgefühl stützt, Selbstheilungskräfte aktiviert und Entwicklungsmöglichkeiten eröffnet.

## Aromatherapie

Viele Kulturen kennen und pflegen die Möglichkeit, Düfte (z. B. ätherische Öle) gezielt einzusetzen, etwa, um sich zu entspannen, zu beruhigen, zu stärken, zu zentrieren oder um Körper und Geist zu erfrischen und zu beleben. Auch hier ist das individuelle Empfinden von zentraler Bedeutung, denn der gleiche Duftreiz kann höchst unterschiedliche Reaktionen auslösen, weil er mit ganz verschiedenen Erfahrungen verbunden ist. Die Aromatherapie kann sowohl zur Beeinflussung der geistig-emotionalen Ebene eingesetzt werden (z. B. mit

Duftlampen) als auch zur symptomatischen Behandlung von Beschwerden (über die Haut als Mittlerorgan, z. B. mittels Packungen oder Einreibungen).

**Vorsicht!** Bei empfindlichen Menschen können die Düfte Allergien (mit Bronchialkrämpfen) auslösen.

## Gesundheitstraining nach O. Carl Simonton

Der amerikanische Arzt und Naturwissenschaftler O. Carl Simonton entwickelte zusammen mit seiner damaligen Frau Stephanie, einer Psychologin, im Rahmen seiner Arbeit am Krebsforschungszentrum im texanischen Fort Worth ein Gesundheitstraining, das durch psychologische Techniken die Selbstheilungskräfte der Patienten aktivieren soll. Er hatte Folgendes herausgefunden: Krebskranke, die ein Ziel formulieren konnten, für das es sich zu leben lohnte, und die benennen konnten, was ihnen Freude und Erfüllung bringt, hatten eine höhere Lebensqualität und bessere Überlebenschancen. Grundgedanke ist, dass unsere Gesundheit wesentlich von unserem geistigen und emotionalen Zustand abhängt und dass dieser wiederum von unseren Glaubenshaltungen und Einstellungen beeinflusst wird, die deshalb positiv verändert werden sollen (konkrete Hoffnungen z. B. und positive Einstellungen lösen bestimmte biochemische Wirkungen aus, die Heilungsprozesse günstig beeinflussen). Im Rahmen eines Simonton-Trainings machen Patienten Erfahrungen mit dem sogenannten gesunden Denken und entwickeln einen individuellen Zweijahres-Gesundheitsplan, anhand dessen sie das umsetzen, was ihnen guttut, was ihrem Leben Sinn und Bedeutung verschafft und was ihnen Freude und Erfüllung bringt. Zusätzlich werden sie angeleitet, sich ein unterstützendes Netzwerk aus Ärzten, Freunden und Angehörigen sowie Psychotherapeuten zu schaffen.

### Kostenübernahme durch Krankenkassen

Viele gesetzliche Krankenkassen erstatten für einige der hier vorgestellten Methoden einen Teil der Kursgebühren oder führen eigene Kurse in ihren Geschäftsstellen durch; nähere Informationen bekommt man bei den Kassen. Gefördert werden nur qualitätsgeprüfte Angebote, das heißt, Kursleiter/innen benötigen neben ihrer Grundausbildung (z. B. als Psychologe oder Sportlehrer) spezielle Zusatzausbildungen.



## Homöopathie

Die klassische Homöopathie (was man mit »ähnliches Leiden« übersetzen könnte) wurde von Samuel Hahnemann (1755–1843) begründet und gilt als eigenständige medizinische Richtung. Hahnemann ging davon aus, dass jedem Menschen eine Lebenskraft innewohnt. Werde sie gestört oder sei sie verstimmt, äußere sich das in Krankheitszeichen – Zeichen für den Versuch des Leidenden, die Krankheit zu überwinden. Statt diese Krankheitssymptome nun zu unterdrücken, wollte er sie sogar noch anregen, sie gewissermaßen mit einer künstlichen Krankheit überlagern, und dadurch die Selbstheilungskräfte des Organismus anregen. Dabei folgte er dem schon bei Hippokrates zu findenden Grundsatz »Similia similibus curentur« – »Ähnliches möge mit Ähnlichem geheilt werden«, einem der drei bis heute gültigen Grundprinzipien der Homöopathie. Zugrunde lag dem eine Entdeckung, die Hahnemann im Selbstversuch gemacht hatte: Chinarinde, die bei Malariakranken als Heilmittel wirkt, führte bei ihm als Gesundem gerade zu den Symptomen des Wechselfiebers.

Zum eben beschriebenen Ähnlichkeitsprinzip kommt in der Homöopathie das Verdünnungsprinzip hinzu: Die (z. T. giftigen) Stoffe werden in mehreren Stufen stark verdünnt (»potenziert«) und mit einer bestimmten Technik verschüttelt – dadurch soll die Kraftentfaltung der Substanz verstärkt (Kraft heißt im Lateinischen »potentia«) und gleichzeitig die sogenannte Erstreaktion oder Erstverschlimmerung so gering wie möglich gehalten werden (Hahnemann beobachtete häufig zunächst eine Verschlimmerung der Symptome, bevor die angestrebte Heilung eintrat). Aus naturwissenschaftlicher Sicht ist in den hochverdünnten Stoffen kaum noch oder gar keine Materie der Ursprungssubstanz mehr enthalten.

Das dritte Grundprinzip der Homöopathie schließlich ist die »ganzheitliche« Sicht: Die Heilkunst, die Hahnemann im Lauf vieler Jahre des Beobachtens, Nachdenkens, Probierens und Prüfens entwickelte, ist nicht an Symptomen, sondern am Individuum orientiert. Es geht daher immer darum, anhand individueller (körperlicher, psychischer, biografischer usw.) Eigenheiten das jeweils passende Mittel nach der Ähnlichkeitsregel herauszufinden.

## Traditionelle chinesische Medizin (TCM)

In der traditionellen chinesischen Medizin wird der Mensch in seiner Gesamtheit gesehen, das heißt z. B. auch in seiner psychosozialen Umwelt. Fragen zur Befindlichkeit spielen daher eine große Rolle. Zu den bekannteren Behandlungsmethoden gehören neben der Akupunktur, Moxibustion (Erwärmung einzelner Akupunkturpunkte mit brennendem Beifußkraut), Akupressur, Schröpfkopfbehandlung, Tuina (eine besondere Form der Massage) und Guasha (→ 140) auch die Ernährungstherapie, die Behandlung mit Pflanzenteilen, Mineralien und Tierprodukten sowie Qigong und Tai-Chi.

Auch in Deutschland gibt es inzwischen viele Ärztinnen und Ärzte, die Elemente der traditionellen chinesischen Medizin einsetzen, z. B. die Akupunktur. Da das dahinter stehende Gedankengebäude aber sehr groß ist, erfordert es viel Zeit, sich theoretisch damit auseinanderzusetzen und die nötigen Erfahrungen zu machen, um ganzheitlich und individuell angemessen behandeln zu können. Unser Tipp: Einfach mal nachfragen, wie lange der Anbieter schon praktiziert und welche Ausbildung er hat; so liegt dem »Diplom A« eine Grundausbildung über 140 Stunden zugrunde, dem »Diplom B« dagegen eine Ausbildung von 350 Stunden.

### Akupunktur

Die Akupunktur (das Wort kommt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie »Nadelstechen«) ist eine jahrtausendealte Methode, die auf der Erfahrung beruht, dass durch Einwirkung spitzer Gegenstände auf die Haut Beschwerden gelindert werden können. Das klassische Instrument der Akupunktur ist daher nach wie vor die Akupunkturnadel, die es in unterschiedlichen Größen und Längen gibt und die mit verschiedenen Techniken gestochen wird, was zu unterschiedlichen Ergebnissen führt (beruhigend, neutral, stärkend). Eingesetzt werden mittlerweile aber auch Laser, Samen (unter einem Pflaster aufgeklebt) und sogenannte Pflaumenblütenhämmerchen (im Kopf dieses Instruments sind 12 kleine scharfe Nadeln, mit denen man vorsichtig die Haut beklopft, wobei es in der Regel zu Hautrötung oder zu einer oberflächlichen Blutung kommt; angewendet wird diese Methode z. B. bei Neurodermitis-Schüben). Die Akupunktur wirkt schmerzlindernd, beruhigend,

abschwellend, durchblutungsfördernd, psychisch ausgleichend, entspannend und vegetativ regulierend. Eingesetzt wird dieses Heilverfahren bei uns vorwiegend zur Schmerztherapie, aber auch bei psychosomatischen Beschwerden, Schlafstörungen, Allergien und unterstützend bei Versuchen zur Reduktion des Alkohol-, Tabletten-, Nikotin- oder Drogenkonsums. Außerdem gibt es Berichte darüber, dass eine Akupunkturbehandlung die Nebenwirkungen einer Interferontherapie bei chronischer Hepatitis C lindern kann.

Neben der Körperakupunktur gibt es auch die Akupunktur sogenannter Mikrosysteme, z.B. die Ohr-, Schädel- und Mundakupunktur. Grundlage ist hier die Vorstellung, dass in solchen Zonen (von denen es etwa 30 gibt) der gesamte Organismus auf kleinster Fläche repräsentiert ist. Das Stechen der entsprechenden Punkte kann hier sowohl zur Diagnose eingesetzt werden (ist ein Körpergebiet oder Organ gestört, reagiert der entsprechende Punkt in der »Abbildung« empfindlich) als auch zur Therapie, vor allem bei akuten Erkrankungen wie Rücken- oder Gelenkschmerzen.

## Moxibustion/Moxatherapie

Das chinesische Wort für Akupunktur ist »Zhenjiu«, »Stechen und Brennen« – die Moxibustion gehört für Chinesen untrennbar zu den Akupunkturverfahren dazu. Man versteht darunter das Abbrennen winziger Mengen Moxawolle (aus dem chinesischen Beifußkraut) an Akupunkturpunkten; eingesetzt wird dies vor allem bei Kälteerkrankungen (z. B. Rückenschmerzen nach zu langem Sitzen im Kalten).

## Akupressur

Drückt und massiert man Akupunkturpunkte, spricht man von Akupressur. Beispiel: Bei seitlichen Kopfschmerzen kann man sehr gut auch selbst die Schläfen massieren, bei Nackenschmerzen, die bis in den Hinterkopf ziehen können, drückt man die empfindlichen Punkte im Nacken.

## Schröpfköpfe

Mit dieser Methode wird ein Unterdruck auf bestimmten Hautgebieten erzeugt (z. B. an schmerzenden oder verspannten Stellen und Akupunkturpunkten), unter anderem, um den Blutfluss zu aktivieren.

## Tuina

Hierbei handelt es sich um eine besondere Massageform, bei der Haut, Muskeln, Sehnen, Bindegewebe und ganze Körperteile massiert, gelockert und gedehnt werden, wobei auch bestimmte Massagetechniken (unter anderem an Akupunkturpunkten) zum Einsatz kommen.

## Guasha

Bei Guasha wird mit einem kleinen Plättchen die Haut gereizt (»gua«), bis sie gerötet und gut durchblutet ist (die geröteten Stellen werden »sha« genannt); die Wirkung ist prinzipiell mit derjenigen der Akupunktur vergleichbar.

## Ernährungstherapie

Laut traditioneller chinesischer Medizin gibt es für bestimmte Personen, Jahreszeiten und Beschwerden besonders geeignete und ungeeignete Nahrungsmittel und Speisen. Die Einteilung der Lebensmittel erfolgt unter anderem nach dem Temperaturverhalten (von kalt, z. B. Rohkost, bis heiß, z. B. gerösteter Knoblauch) und der Geschmacksrichtung (sauer, scharf, süß, bitter, salzig).

## Chinesische Arzneimitteltherapie

Die chinesische Arzneimitteltherapie – auch sie kann auf mehrere Jahrtausende Erfahrung zurückgreifen – umfasst pflanzliche, mineralische und tierische Stoffe, wobei chinesische Heilkräuter die wichtigste Rolle spielen. Arzneimittel der traditionellen chinesischen Medizin müssen meistens importiert werden, wobei hier besonders auf die Qualität und die Inhaltsstoffe geachtet werden muss.

## Chinesische Kräuter & Co.: Aufgepasst!

---

**Vorsicht!** Die Behandlung mit chinesischen Kräutern ist nicht ungefährlich, da diese nicht routinemäßig auf Rückstände, Schad- und Giftstoffe untersucht werden. Bei Stichproben fand man mehrmals Kräuter mit einem hohen Giftstoffanteil; so mussten z. B. Heilmittel vom Markt genommen werden, die Aristocholsäuren enthielten, weil diese zu Nierenversagen führen können.

---

**Vorsicht! Info+** Da meist nicht angegeben wird, aus welchen Bestandteilen Tees oder Zubereitungen bestehen, kann man auch keine Aussagen über mögliche Wechselwirkungen mit HIV- und anderen Medikamenten machen. Vor der Anwendung solcher Kräuter muss aus diesem Grund gewarnt werden.

---

## Qigong

»Qi« steht für die Lebensenergie, »Gong« bedeutet »Mühe«, »Arbeit«, »Anstrengung« – Qigong heißt also so viel wie aktives Arbeiten am Qi, um lange gesund zu bleiben. Wichtige Elemente sind Atmung, Haltung und Meditation. Der Grundgedanke der vielen Schulen ist immer gleich: Durch gezielte Übungen (im Stehen, Sitzen oder Liegen) wird das Qi in Bewegung gebracht oder gehalten. Durch langes und regelmäßiges Üben bekommt man nicht nur ein besseres Gespür für den Körper, sondern wird auch ruhiger, und die Selbstheilungskräfte werden angeregt.

## Tai-Chi

Das chinesische »Schattenboxen« ist eine sehr alte Bewegungskunst, in der drei wichtige Strömungen der taoistischen Kultur vereint sind: Medizin, Kampfkunst und Philosophie. Werden bestimmte harmonische Bewegungsabläufe regelmäßig geübt, soll dies das seelische Gleichgewicht fördern und eine Vielzahl von Beschwerden des Bewegungsapparates und des Herz-Kreislauf-Systems bessern. Neben der Gesunderhaltung geht es bei Tai-Chi aber auch um Meditation und Selbstverteidigung.



## Symptomorientierte Tipps

Im Folgenden geben wir – geordnet nach Organsystemen und Körperregionen – Tipps, was man bei häufig auftretenden Symptomen der HIV-Infektion und Neben- oder Wechselwirkungen der antiretroviralen Therapie »ergänzend« tun kann, am besten nach Absprache mit dem behandelnden HIV-Spezialisten. Die meisten der genannten Heilpflanzen werden im Abschnitt »Pflanzliche Heilmittel von A bis Z« (→ 57) beschrieben.

---

Bei allen Beschwerden sollte ärztlich abgeklärt werden, welche Ursachen sie haben und ob und gegebenenfalls wie diese Ursachen behandelt werden sollten.

---

### Kopf/Gehirn/Zentrales Nervensystem

Zahlreiche Medikamente wirken dämpfend aufs zentrale Nervensystem, z.B. Schmerzmittel. Auch infolge der HIV-Infektion selbst oder opportunistischer Infektionen kann es durch Erkrankung bestimmter Hirnbereiche zu Störungen kommen (z.B. Sehstörungen, psychische Veränderungen, Nervenausfälle). Wichtig ist in jedem Fall eine gründliche ärztliche Diagnostik!

#### Müdigkeit/Unkonzentriertheit (Fatigue-Syndrom)

- Maßnahmen der »kleinen häuslichen Hydrotherapie« (→ 19) nutzen nicht nur das Reiz-Reaktions-Prinzip, sondern sorgen im Sinne einer Ordnungstherapie (→ 128) auch für eine gewisse Struktur. So kann man z.B. regelmäßig morgens und abends (aber natürlich auch bei Bedarf) einen Gesichts- oder Pulsguss oder ein Armtauchbad vornehmen.
- Regelmäßiger Sport (→ 23) führt nicht nur zu einer Stabilisierung der psychischen Verfasstheit und zu einer Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, sondern kann auch zu mehr Lebendigkeit und Wachheit verhelfen.
- Aus ganzheitlicher Sicht ist der beständige Wechsel von Wachen und Ruhen, Anspannen und Entspannen, Aktivität und Erholung wichtig. Einen möglichst konstanten Erholungsrhythmus (z.B. nach 2, 3 oder 4 Stunden) kann man einüben, z.B. das »kleine Nickerchen« zwischendurch.

- Koffeinfrei und trotzdem anregend ist ein Tee aus Rosmarin.
- Ginkgo und Ginseng wird unter anderem eine positive Wirkung auf die Konzentrationsfähigkeit zugesprochen.

### Depressive Verstimmung/Hoffnungslosigkeit

Depressive Störungen, unter denen Menschen mit HIV häufiger leiden als andere, können sich ganz unterschiedlich äußern. Im Vordergrund stehen meist Niedergeschlagenheit, Antriebs- und Entscheidungsschwäche sowie Konzentrationsstörungen. Hinzu kommen verminderter Appetit sowie Ein- oder Durchschlafstörungen. Viele Betroffene sind schnell erschöpft und resigniert, andere von einer inneren Unruhe getrieben. Aufmunterungen von Freunden bewirken oft keine Besserung der Stimmung. Häufig werden Depressionen nicht richtig diagnostiziert, vor allem, wenn sich die Symptome vorwiegend körperlich äußern (»larvierte oder somatisierte Depression«), z. B. durch unklare Magen-/Darmbeschwerden, Rückenschmerzen, Herzrasen/Herzstolpern, Schwindelgefühle oder Atembeschwerden (»Engegefühl«). Es empfiehlt sich in jedem Fall, bei anhaltender Niedergeschlagenheit und Hoffnungslosigkeit, die oft jeden Bezug zu einem verursachenden Ereignis verloren hat, einen Facharzt für Psychiatrie oder Psychotherapie aufzusuchen. Die hier vorgestellten Hausmittel und Verfahren können eine fachärztliche Diagnose und Behandlung nicht ersetzen, aber zur unterstützenden, ergänzenden Behandlung sowie bei milden Depressionen sinnvoll sein.

- Hydrotherapie (→ 19): Nach Studien mit chronisch Kranken wirken sich hydrotherapeutische Anwendungen, insbesondere feucht-kalte Brust- oder Leibwickel (dreimal pro Woche je 30–40 Minuten einschließlich einer Ruhephase in der selbstgewärmten Packung), positiv auf die Stimmung aus.
- Für viele Patient(inn)en ist körperliche Bewegung eine Hilfe gegen Depressionen. Ausgleichssport, der anstrengt, ohne zu überfordern, der Freude macht, anstatt als lästige und stressende Pflichterfüllung empfunden zu werden, setzt Endorphine frei, die man auch als körpereigene Stimmungsaufheller bezeichnen könnte. Wichtig ist, behutsam anzufangen (z. B. 10–20 Minuten am Tag) und sich dann langsam zu steigern (z. B. auf zwei- bis dreimal wöchentlich 40–60 Minuten). Und auch wenn's schwerfällt: Dranbleiben! Die angenehmen Trainingseffekte merkt man

erst nach einiger Zeit, dann aber gewinnt man neue Motivation und fühlt sich selbst besser.

- Lichttherapie wirkt vor allem bei der saisonabhängigen Depression (Herbst-/Winterdepression). Aber auch Depressionen mit anderer Ursache können durch längere Aufenthalte in hellem Licht günstig beeinflusst werden.
- Günstig ist eine mineral- und vitaminreiche Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse, denn eine einseitige Ernährung fördert depressive Verstimmungen.
- Sinnvoll bei Depressionen kann das Gesundheitstraining nach Simonton sein (→ 136).
- Je nach Ausprägung der Depression haben sich verschiedene Heilpflanzen bewährt: Bei Depression mit Antriebslosigkeit kann man Johanniskrautpräparate einsetzen (**Vorsicht! Info+ Wechselwirkungen mit HIV-Medikamenten beachten, → 85 f.**), bei Depression mit innerer Unruhe z. B. Baldrian, Hopfen, Melisse und Passionsblume (meist in Kombination).



### Schlafstörungen (Einschlaf-/Durchschlafstörungen)

Häufig handelt es sich bei Schlafstörungen um ein Symptom einer depressiven Verstimmung (→ 143).

- Empfehlenswert sind Kombinationen aus pflanzlichen Heilmitteln, z. B. aus Baldrian, Hopfen, Melisse, Passionsblume, Lavendel oder Johanniskraut (**Vorsicht! Info+ Wechselwirkungen mit HIV-Medikamenten beachten, → 85 f.**), wobei ein warmer Tee manchmal wirkungsvoller ist als ein Fertigpräparat (z. B. in Tablettenform).
- Gute Dienste leisten auch ein feucht-warmer Heublumensack oder ein Lavendelbad.
- Vielleicht etwas gewöhnungsbedürftig, aber hilfreich sind feucht-kalte Socken: Über ausgewrungene nasse Baumwollsocken zieht man trockene Wollsocken und wickelt ein Frotteehandtuch darum – nach dem nasskalten Schreck kann man dann die prickelnde Hitze genießen, die Ausdruck des nach unten abgeleiteten Blutes ist, sodass der Kopf müde wird ...





## Kopfschmerzen/Migräne

Die Naturheilkunde kennt viele Tipps und Tricks gegen den Kopfschmerz, hier eine kleine Auswahl:

- Bei einem Spaziergang im Grünen hilft die sauerstoffreiche Luft.
- Ausreichend trinken – Kopfschmerzen können auch bei Flüssigkeitsmangel entstehen.
- Entspannungsverfahren einsetzen (→ »Therapien für Körper und Seele«, 129).
- Feucht-kalte Kompressen oder eine Kältepackung auf der Stirn oder im Nacken können lindernd wirken.
- Die »üblichen Verdächtigen«, nämlich Alkohol und Zigaretten(qualm), meiden.
- Oft hilft ein ansteigendes Armbad (→ 157 ) oder ein kaltes Fußbad (Füße mehrmals ca. 10 Sekunden eintauchen, dazwischen Fußgymnastik machen).
- Hilfreich sind auch Massagen (Kopf, Schulter, Nacken), Akupunktur oder Lymphdrainage.
- Viele schwören auf eine Einreibung mit dem ätherischen Öl der Pfefferminze.
- Unter den Heilpflanzen hat sich die Pestwurz bei Migräne bewährt.

---

**Vorsicht!** Kopfschmerzen treten häufig als Nebenwirkung von Medikamenten auf (meist in den ersten Wochen und in direktem Zusammenhang mit der Medikamenteneinnahme). Aber auch Kopfschmerzmittel selbst führen bei längerem Gebrauch oft zu Kopfschmerzen, gegen die man dann wieder Tabletten nimmt – dieser Teufelskreis kann bis zur Abhängigkeit führen, bei dem nur noch ein Medikamentenentzug unter ärztlicher Überwachung helfen kann.

---

**Vorsicht! Info+** Kopfschmerzen können auch im Rahmen einer opportunistischen Infektion des Gehirns auftreten (dann aber meist verbunden mit typischen Ausfallerscheinungen) oder auch durch eine Hirnhautentzündung (z. B. durch Herpesviren) hervorgerufen werden (dann besteht außerdem eine



schmerzhafte »Nackensteife«). Die Ursache von Kopfschmerzen muss daher ärztlich abgeklärt werden!

---

### Augenprobleme

Bei einer chronischen Entzündung, aber auch bei Augenrötung und Überlastung z.B. durch Bildschirmarbeit helfen Lösungen mit verdünntem Sud aus Fenchel und feuchte Kompressen mit Augentrostessenz; anwenden kann man auch Auflagen aus Leinsamensud. Bei nässender Bindehautentzündung kann man Augentrosttropfen anwenden, bei trockenem Auge fördern Augentropfen mit Schöllkraut die Tränensekretion. Bei gleichzeitigem Fieber sollte immer der behandelnde Arzt aufgesucht werden – meistens ist dann ein Antibiotikum unumgänglich!

### Nasennebenhöhlenentzündung

Bei Entzündungen, die nicht antibiotisch behandelt werden müssen, und zur Unterstützung einer Behandlung kann Umckaloabo eingesetzt werden. Bewährt hat sich auch die Kombination von Schlüsselblume, Enzian, Holunder, Ampfer und Eisenkraut. Hilfreich sind Nasenspülungen und Inhalationen mit 0,9%iger Kochsalzlösung im Wechsel mit der Inhalation von Kamille, ebenso die Anwendung von Eukalyptus mit Zitronenöl (z.B. zum Einreiben/Einatmen). Bei chronischen Entzündungen kann man auch Bromelain einsetzen (→ Ananas, 59).

### Aphthen

Aphthen (kleine, schmerzende, weiß bedeckte Defekte der Mundschleimhaut) treten bei Menschen mit HIV sehr häufig auf und heilen oft über Tage nicht ab. Zur Vorbeugung sollte man auf gründliche Mundhygiene achten, bei Neigung zu Aphthen zusätzlich mehrmals täglich (mindestens nach dem Zähneputzen) mit einer 5%igen Myrrhetinktur gurgeln und den Mund spülen. Bei akuten Aphthen diese mit einem in Myrrhetinktur getränkten Wattestäbchen bepinseln. Zur Prophylaxe (Vorbeugung) einer zusätzlichen bakteriellen Infektion kann mit Salbei gegurgelt werden.

---

**Vorsicht!** Vermeintliche Aphthen könnten auch Geschwüre einer Syphilisinfektion sein – daher empfiehlt sich hier unbedingt eine Abklärung und gegebenenfalls Behandlung durch einen Arzt oder eine Ärztin!

---

## Herpes

Herpesinfektionen zeigen sich durch schmerzhafte Bläschen in der Mundhöhle, an den Lippen oder im Genitalbereich. Zur Linderung der Symptome bieten sich z.B. Myrrhetinktur (verdünnt zum Spülen der Schleimhäute) oder Zinkschüttelmixtur zum Auftragen an (trocknet die nässenden Bläschen aus). Bei ersten Anzeichen eines Lippenherpes hat sich die Anwendung von Melissencremes bewährt.

---

**Info+** Bei Menschen mit HIV kommt es häufiger zu einer Gürtelrose am Kopf oder Rumpf. Die Gürtelrose wird von einem anderen Virus der Herpesgruppe (Varizella-Zoster-Virus) verursacht; in diesem Fall ist eine sofortige ärztliche Behandlung angezeigt.

---



## Eingerissene Mundwinkel

Eingerissene Mundwinkel, die schlecht abheilen, treten bei Rauchern und bei einem Eisenmangel gehäuft auf; auch ein Vitamin-C-Mangel (→ 41) kann die Abheilung verlangsamen. Hilfreich sind Auflagen aus Schachtelhalm.

---

**Vorsicht!** Eingerissene Mundwinkel können auch ein Zeichen einer Pilzerkrankung sein; die Ursache sollte daher sicherheitshalber vom Arzt oder von der Ärztin abgeklärt werden.

---

## Halskratzen/Schlundrötung → 150

### Zahnfleischentzündung (Parodontose/Parodontitis)

Bei einer Zahnfleischentzündung oder Verdacht darauf sollte immer eine zahnärztliche Diagnose und Therapie erfolgen; eventuell liegt eine Infektion zugrunde, die gezielt behandelt werden sollte. Wichtig ist in jedem Fall eine ausreichende Mundhygiene (Zähneputzen, Zahnseide, Munddusche). Unterstützend sollte man zwei- bis dreimal täglich den Mund mit Präparaten aus Myrrhe, Salbei, Kamille, Isländischem Moos oder Zaubernuss spülen. Alternativ kann man das Zahnfleisch bzw. die offenen Zahnhälse mit unverdünntem Teebaumöl bepinseln (es brennt kurz in offenen Wunden!) und den Mund regelmäßig mehrmals täglich mit 5- bis 10%ig verdünntem Teebaumöl spülen (5–10 Teile Teebaumöl auf 95–90 Teile Wasser); dabei bleibt allerdings ein scharfer Geruch, der für manche sehr unangenehm ist.



---

**Vorsicht! Info+** Teebaumöl oxidiert schnell; dabei bilden sich vermehrt Peroxide, die besonders auf erkrankte Haut eine allergene Wirkung ausüben können. Die Wunde heilt zwar ab, aber es kann zu einem sogenannten Kontaktekzem kommen. Da Menschen mit HIV eher Allergien entwickeln, ist beim Einsatz von Teebaumöl Vorsicht geboten.

---

### Zungenbrennen

Geht das Zungenbrennen auf eine Schädigung der Nerven durch Medikamente zurück, kann ein Mundbad mit frischer Zitronenlösung Linderung verschaffen: drei- bis sechsmal täglich jeweils den Saft einer Zitrone auf 200 ml stilles Wasser geben (Raumtemperatur) und die Lösung schluckweise im Mund verteilen, nach jeweils ca. 5–10 Sekunden mit Druck durch die Zähne ausspucken.



---

**Vorsicht! Info+** Zungenbrennen kann eine Nebenwirkung antiretroviraler Medikamente sein, aber auch z.B. bei einer Pilzinfektion der Zunge auftreten; die Ursache sollte unbedingt ärztlich abgeklärt werden, da ein Pilzbefall dringend behandelt werden muss.

---

### Mundgeruch

Meist wird Mundgeruch durch Fäulnisbakterien hervorgerufen, er kann aber auch durch Medikamente verursacht werden (auch durch pflanzliche Mittel wie Knoblauch oder Teebaumöl). Abhilfe kann z.B. das Kauen von Pfefferminze, Petersilie (auch in Kapseln erhältlich), Salbei oder Kaffeebohnen schaffen, hilfreich sind ebenso ätherische Öle, die man einnehmen kann. Zu empfehlen ist häufiges Trinken (am besten Wasser oder Tee), Reinigen der Wangentaschen mit der Zunge und Nachspülen mit Wasser.

---

**Vorsicht!** Ursache für Mundgeruch kann auch eine Magenschleimhautentzündung oder eine Zuckerkrankheit sein; selbst nimmt man diesen Geruch dann meist gar nicht wahr. Es empfiehlt sich, die Ursache ärztlich abklären und gegebenenfalls behandeln zu lassen.

---

## Mundtrockenheit

Tee aus Pfefferminze oder bittere Pflanzen wie Enzian und Engelwurz fördern den Speichelfluss. Man kann es auch mit Kaugummi, Essig oder sauren Drops versuchen, doch ist die Wirkung häufig zu schwach.

## Schwindelgefühl

Bei Schwindel als Medikamentenwirkung gibt es zwar keine wirksame naturheilkundliche Behandlung, doch lassen sich Faktoren reduzieren, die das Schwindelgefühl verstärken:

- Bei Kreislaufschwäche z. B. empfiehlt sich sportliche Betätigung (→ 23) oder Tai-Chi (→ 141).
- Rosmarin kann helfen, wenn der Schwindel durch niedrigen Blutdruck verursacht wird.
- Bei Austrocknung ist es wichtig, auf eine ausreichende Flüssigkeits- und Mineralzufuhr zu achten.
- Geht Schwindelgefühl mit Tinnitus (Ohrgeräuschen) und Hörverlust einher, sollte unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden; zur Verhinderung einer weiteren Verschlechterung kann die Durchblutungsstörung im Anschluss mit Ginkgoextrakt behandelt werden.
- Wenn Schwindel und Übelkeit aufgrund einer Reisekrankheit auftreten, hilft Ingwer.
- Schwindel ist manchmal auch Ausdruck von Stress, Angst oder depressiven Verstimmungen. Tritt Schwindel in psychischen Belastungssituationen auf, können Entspannungsverfahren wie das autogene Training (→ 133) oder Yoga (→ 129) helfen.

---

**Vorsicht!** **Info+** Schwindelgefühl kann eine Nebenwirkung der HIV-Therapie sein, aber auch im Rahmen einer opportunistischen Infektion auftreten – daher ist eine ärztliche Diagnose und gegebenenfalls Behandlung der Ursache wichtig!

---



## Atemwege

Zur Vorbeugung von Reizungen der Atemwege und von Erkältungskrankheiten empfiehlt es sich, einige einfache Maßnahmen zur Schleimhauthygiene zu befolgen, denn eine geschädigte Schleimhaut wird leichter von Infektionen heimgesucht:

- Wohnung regelmäßig lüften, denn abgestandene Luft enthält Staubpartikel.
- Die Raumluft ausreichend befeuchten.
- Viel an frischer Luft spazieren gehen und Sport treiben.
- Möglichst wenig, besser gar nicht rauchen oder mitrauchen.

---

**Vorsicht!** Bei Erkrankungen der Atemwege sollte ärztlich abgeklärt werden, ob eine schwere Infektion vorliegt, die mit Antibiotika (gegen Bakterien), Virustatika (gegen Viren) oder Antimykotika (gegen Pilze) behandelt werden sollte.

---

## Halskratzen/Schlundrötung (Pharyngitis)

Ein kratzender Hals tritt oft bei grippalen Infekten auf; hier empfiehlt sich Warmhalten und Gurgeln, z. B. mit Salbei oder Ringelblume; siehe auch unter Eibisch, Malve und Kamille.

---

**Vorsicht!** Schlagen diese pflanzlichen Mittel nicht an, sollte man sich bei Zeiten ärztlich untersuchen und gegebenenfalls behandeln lassen, um einer eitrigen Entzündung vorzubeugen. Außerdem könnte dem Halskratzen auch ein »Rachentripper« zugrunde liegen (also ein Befall der Mandeln und des Rachens mit Gonokokken), der mit einem Antibiotikum behandelt werden muss.

---

## Heiserkeit (Laryngitis)

Helfen kann z. B. Spülen oder Gurgeln mit Salbeitee, das Lutschen roher Zitronenspalten, Wärme (z. B. ein Schal), warme Milch mit Honig oder roher Zwiebelsaft (löffelweise getrunken).

---

**Vorsicht!** Zunächst muss in jedem Falle die Ursache ärztlich geklärt und gegebenenfalls behandelt werden: Heiserkeit kann auf eine Entzündung des Kehlkopfes zurückgehen, die je nach Erreger mit Antibiotika (gegen Bakterien) oder Antimykotika (gegen Pilze) behandelt werden sollte.

---

### Reizhusten (Bronchitis)

Reizhusten liegt meist eine Luftröhren- oder eine tiefer gehende Bronchialentzündung zugrunde; es bildet sich zäher (eitriger) Schleim, der – besonders bei durch Zigarettenkondensat geschädigten Schleimhauthärrchen – nicht nach oben gefördert werden kann. Schleimlösend und auswurfördernd wirken z.B. Efeu, Thymian, Eibisch, Schlüsselblume, Anis, Fenchel, Süßholzwurzel und Aloe vera. Als Präparat gegen virale Infektionen kann Umckaloabo in Kombination mit Schleimlösern eingesetzt werden. Äußerlich angewandte ätherische Öle (z. B. Eukalyptus) verbessern zusätzlich die Atmung.

---

**Vorsicht!** Bei länger bestehendem Reizhusten sollte ärztlich abgeklärt werden, ob sich vielleicht eine schwerere Erkrankung (z. B. eine Tuberkulose oder ein Lungenkrebs) dahinter verbirgt.

---

## Verdauung

### Appetitlosigkeit

Als unerwünschte Nebenwirkung vieler Medikamente ist Appetitlosigkeit ein großes Problem – sie beeinträchtigt nicht nur die Lebensqualität, sondern kann auch zu gesundheitlich nachteiligem Gewichtsverlust führen. Aus ordnungstherapeutischer Sicht (→ 128) empfiehlt es sich, das Essen (wieder) wichtig zu nehmen, regelmäßig zu essen, die Zutaten sorgfältig auszuwählen und zuzubereiten, auch wenn es sich oft um eine Gratwanderung zwischen dem handelt, was einem schmeckt, und dem, was man vertragen kann. Außerdem ist es immer anregender, in Gesellschaft zu essen – und langsam zu genießen, um den Verdauungssäften Zeit zu lassen. Darüber hinaus gibt es eine ganze Reihe pflanzlicher Mittel, Kräuter und Gewürze, welche den Appetit anregen, z. B. Artischocke, Basilikum, Gelbwurz, Löwenzahn, Anis, Schafgarbe, Rosmarin, Enzian, Hopfen, Ingwer, Tausendgüldenkraut, Bitterklee, Chinarinde oder Engelwurz (viele der Kräuter sind in Bitteren Tropfen enthalten). Bei

Appetitlosigkeit (und Abmagerung) als Folge einer HIV-Infektion kann auch Cannabis (Hanf) ärztlich verordnet werden. Bei hartnäckiger Appetitlosigkeit hilft manchmal noch Wermut.

**Vorsicht!** Appetitlosigkeit kann Ausdruck einer Krankheitsverschlimmerung, einer zehrenden Krankheit oder einer schweren Depression sein. Es empfiehlt sich daher eine ärztliche Klärung der Ursache, denn nur so kann eine gezielte Behandlung erfolgen.

### Übelkeit

Übelkeit kann Ausdruck einer Magenüberlastung oder -entzündung sein. Ist sie mit Völlegefühl verbunden, hilft eine die Magen-Darm-Bewegung fördernde Droge wie Ginseng, Taigawurzel oder Pfefferminze, ist sie mehr mit Schmerzen und Krämpfen im Oberbauch verbunden, helfen z. B. Kamille, Melisse, Fenchel und Anis als Tee oder äußerlich als feucht-warme Komresse auf der schmerzenden Region. Zur »Besänftigung« eines gereizten Magens hat sich auch die Süßholzwurzel bewährt, und manchmal reicht auch schon eine Wärmflasche oder der Heublumensack aus. Bei medikamentös bedingter Übelkeit hilft – vorbeugend eingenommen – Ingwer. Liegt eine Lebererkrankung zugrunde, werden Bitterstoffe wie bei Appetitlosigkeit, z. B. die Artischocke, empfohlen.

### Erbrechen

Sich zu übergeben ist eigentlich ein Schutzreflex gegen Vergiftungen oder eine Infektion, aber auch eine gestörte Gallensaftproduktion und manchmal sogar allein schon das Denken an etwas Ekeliges können zum Erbrechen führen (es gilt – wie üblich –, die Ursachen ärztlich zu klären). Bei Erbrechen ist es zunächst wichtig, ausreichend zu trinken, z. B. stilles Wasser, beruhigende Tees (Anis, Fenchel, Melisse) oder Tees zur Schleimhautpflege (Kamille, Pfefferminze); gute Wirkung zeigt auch Ingwer.

### Magenprobleme

Bei leichten Entzündungen der Magenschleimhaut und bei Magengeschwüren können Aloe vera, Eibisch, Kamille (z. B. als Rollkur) und Süßholz Linderung verschaffen und den Heilungsprozess fördern. Bei nervös bedingten Magen-Darm-Problemen helfen Hopfen, Baldrian, Melisse und Lavendel, bei Magen-Darm-Krämpfen wirken Kamille, Fenchel, Kümmel und Pfefferminze.



## Blähungen

Bei Blähungen sollte die Ernährung und die Lebensweise überdacht werden: Esse ich vielleicht zu viel Schwerverdauliches (z. B. Rohkost oder Kohl), besteht eine Milchzucker-Unverträglichkeit, trinke ich zu viel Alkohol, reagiere ich allergisch auf bestimmte Lebensmittel? Häufig handelt es sich aber auch um das sogenannte Reizdarmsyndrom, und nicht zuletzt stören viele Medikamente das ökologische Gleichgewicht im Darm – auch hier empfiehlt sich eine gründliche ärztliche Abklärung der Ursachen, um entsprechend behandeln zu können.

Hilfreich gegen krampfartige Blähungen sind Kümmel und Myrrhe (gegebenenfalls kombiniert mit Gelbwurz), bei gleichzeitigem Völlegefühl wirkt Artischockenextrakt besser. Kümmeltee oder eine feucht-warme Kümmelölkompressen oder -packung über der Leber lindert und beruhigt. Auch Anis, Basilikum, Rosmarin, Fenchel, Kamille, Löwenzahn, Ingwer, Pfefferminze, Chinarinde, Engelwurz und Enzian helfen.

## Durchfall

Durchfall gehört zu den häufigsten Nebenwirkungen der HIV-Therapie und tritt vor allem bei Einnahme von Protease-Inhibitoren auf; meist bessert er sich aber nach den ersten vier Wochen der Medikamenteneinnahme. Auch als Symptom der HIV-Infektion (ohne Behandlung) tritt Durchfall auf, denn HIV vermehrt sich stark im Darm – das Durchfallrisiko erhöht sich mit steigender Viruslast und sinkender Helferzellzahl. Darüber hinaus führt bei vielen Menschen mit HIV eine durch die antiretrovirale Therapie verstärkte Milchzuckerunverträglichkeit zu Durchfall (dann sollte so weit wie möglich auf Milchprodukte verzichtet werden). Weitere Ursachen können z. B. eine unausgewogene (zu fette) Ernährung, aber auch Stress, Unverträglichkeiten, eine Chemotherapie oder bestimmte Medikamente sein, die die Darmflora schädigen (z. B. Antibiotika).

Zur Entlastung der strapazierten Darmschleimhaut sollte man bei Durchfall leicht verdauliche, fettarme Speisen wie gekochte Möhren, Kartoffelpüree, Reis und Weißbrot, Bananen und geriebene Äpfel bevorzugen und den Konsum von Koffein (beschleunigt den Weg der Nahrung durch den Darm), Nikotin, Alkohol und Aspirin (reizen des Verdauungssystem) reduzieren oder meiden. Bei Entzündungen im Darm können gerbstoffhaltige Pflanzen die gestei-

gerte Flüssigkeitsdurchlässigkeit der Schleimhaut reduzieren (z.B. Blutwurz, Eichenrinde, Heidelbeeren); hilfreich sind auch Flohsamen und Schafgarbe. Sobald der Stuhl gefestigt ist, sollte die Dosis reduziert werden, um Verstopfung zu vermeiden. Wirkungsvoll und nebenwirkungsarm ist Trinkmoor.

### Flüssigkeit und Mineralien ersetzen!

Bei Durchfall (aber auch bei Erbrechen) verliert man viel Flüssigkeit und viele Mineralien, die der Körper braucht – werden sie nicht ersetzt, fühlt man sich zuerst schwächer, bis Übelkeit und Erbrechen auftreten, noch mehr Flüssigkeit und Mineralien verloren gehen und das Ganze immer schlimmer wird.

Bewährt haben sich für den Mineral- und Flüssigkeitsersatz Cola und Salzstangen oder Salzcracker.

Eine gesunde Alternative bietet die Naturheilkunde: Man gebe in 1 Liter Wasser oder dünnen Fencheltee 1 TL = 3,5 g Kochsalz, 8 TL = 20 g Traubenzucker und etwas Heidelbeer-, Brombeer- oder Himbeersaft hinzu.

**Vorsicht!** Bei Durchfall sollte ärztlich geklärt werden, ob eine Infektion durch Bakterien oder Pilze vorliegt, die dann gegebenenfalls entsprechend behandelt werden sollte (mit einem Antibiotikum oder einem Mittel gegen Pilze).

### Verstopfung

Bei Verstopfung sollte man die Ernährung überdenken: Liegt es an einem Mangel an Ballaststoffen oder Mineralien? Trinke ich zu wenig? Bewege ich mich zu wenig? Auch eine depressive Verstimmung (→ 143) kann sich in Verstopfung äußern, ebenso eine Nervenschädigung. Es empfiehlt sich, bevorzugt ballaststoffreiche Nahrungsmittel (z. B. Gemüse und Vollkornprodukte) zu sich zu nehmen. Auf der Symptomebene regulieren Leinsamen und – besser, weil kalorienneutral – Flohsamenschalen die Darmtätigkeit. Viele schwören auf einen morgendlichen Verdauungstrunk mit Sauerkraut- oder Rhabarberwurzelsaft (nicht als Dauertherapie!), andere auf Brottrunk, Aloe ferox oder Enzian. Verdauungsanregend bei chronischer Darmträgheit wirken auch Artischocke, Tausendgüldenkraut, Schöllkraut, Schlehdornblüten und Wermutkraut.



**Vorsicht! Info+** Bei der Einnahme von Flohsamenschalen und Weizenkleie sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Außerdem sollte sie nicht zusammen mit der Einnahme von HIV-Medikamenten (oder von Antibiotika) erfolgen, da die Quellstoffe im Darm die Medikamentenaufnahme beeinträchtigen können. Zwischen der Einnahme der Medikamente und der Mittel zur Förderung der Verdauung sollte ein Abstand von mindestens zwei Stunden liegen.

### Hämorrhoiden

Zur Vorbeugung von Hämorrhoiden sollte man sich möglichst viel bewegen und möglichst wenig sitzen. Um die Beschwerden zu lindern, sollte der Stuhl möglichst weich sein, dann werden die Hämorrhoiden auch nicht durch Pressen beim Stuhlgang gefüllt und verstärkt oder abgeklemmt. Einen weichen Stuhl erzielt man vor allem durch viel Trinken, aber auch Flohsamen oder Leinsamen können helfen. Kamillesitzbäder lindern Beschwerden, ebenso Zaubernuss-Präparate (Creme oder Zäpfchen), Aloe, Eichenrinde und Ringelblume.

### Fettstoffwechselstörungen

Bei Einnahme von HIV-Medikamenten kommt es häufig zu Störungen des Fettstoffwechsel, vor allem zu erhöhten Blutfettwerten, die – wie auch die HIV-Infektion selbst – das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall) erhöhen können. Sinnvoll ist es, »mehrgleisig« vorzugehen, also die Ernährung umzustellen (hier sollte man sich kompetent beraten lassen) und sich mehr zu bewegen (Ausdauersport kann nachweislich zur besseren Verbrennung der Fette beitragen). Auch die Einnahme von Fischöl (→ 32) hat sich bei Fettstoffwechselstörungen im Rahmen der HIV-Therapie als hilfreich erwiesen, einsetzen kann man ebenso pflanzliche Mittel wie Artischocke und Knoblauch (**Vorsicht! Warnhinweise für die Einnahme von Knoblauch beachten, → 88**). Das »ungünstige« Cholesterin LDL wird durch milde Ausleitung mit Flohsamen und Kleie im Darm gebunden, Ingwer »verbrennt« zusätzlich Kohlehydrate, die sonst als Triglyceride gespeichert würden.

## Bewegungsapparat

### Osteopenie/Osteoporose

Bei der Osteopenie und Osteoporose handelt es sich um eine Verringerung der Knochendichte bzw. um einen Schwund der Knochenmasse; Osteoporose kann – aber muss nicht – im Alter zu schmerzhaften Einsenkungen der Wirbelkörper und häufigeren Knochenbrüchen führen.

Begünstigt wird eine Osteoporose durch Bewegungsarmut (was der Körper nicht dauernd benötigt, baut er nach und nach ab), Nikotin, Alkohol und »Kalziumräuber« wie z. B. Coca-Cola sowie durch eine unausgewogene Ernährung (wenig Kalzium und Vitamin D). Damit sind auch die Vorbeugemaßnahmen klar: In erster Linie Bewegung, Bewegung und nochmals Bewegung, am besten Ausdauersport an der frischen Luft – Sonnenlicht überführt Vorstufen in das für das Knochengestüt wichtige Vitamin D – sowie eine kalziumreiche Kost.



**Info+** Osteoporose tritt bei Menschen mit HIV häufiger auf als bei Nichtinfizierten, auch einige HIV-Medikamente scheinen den Knochenstoffwechsel ungünstig zu beeinflussen. Unklar ist, ob dies auch zu häufigeren Knochenbrüchen führen muss.

### Polyneuropathie (Nervenschmerzen/Missempfindungen/Taubheitsgefühl)

HIV selbst, aber auch einige (HIV-)Medikamente führen häufig zu einer als Polyneuropathie bezeichneten Schädigung der Nervenbahnen. Betroffen sind meist besonders die langen Nerven (die längsten Nerven des Körpers ziehen zu den Beinen), vor allem jene, die Berührung und Schmerz leiten. Eine Polyneuropathie äußert sich daher vor allem durch brennende Schmerzen, Missempfindungen und Taubheitsgefühl an den Füßen und Beinen, manchmal auch in den Fingern, die einem den Schlaf rauben können. Leider ist gegen die Symptome kaum ein Kraut gewachsen, und auch die Schulmedizin tut sich in der Behandlung sehr schwer. Umso wichtiger ist es, andere schädigende Einflüsse zu reduzieren, wozu vor allem die »üblichen Verdächtigen« Alkohol und Nikotin gehören. Da es auch bei Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) zu einer Polyneuropathie kommen kann und manche HIV-Medikamente das Diabetesrisiko erhöhen, sollte der Blutzucker regelmäßig untersucht werden.

- Zur Linderung der Symptome kann man versuchen, die Beine (und gegebenenfalls Arme) abends mit kaltem Wasser abzduschen; möglicherweise hilft auch »Kontrairritation«: Hierbei wird durch eine Stimulation an einer anderen Körperstelle – z. B. durch Trockenbürsten (→ 22) oder durch Elektrostimulation über die Haut – quasi vom Schmerz »abgelenkt«.
- Zur Schmerztherapie ist auf Weidenrinde und die Akupunktur zu verweisen.
- Wichtig ist, ausreichend Vitamin B<sub>1</sub> und B<sub>6</sub> zuzuführen, möglichst über die Nahrung; man kann auch eine Trinkkur mit Holunderbeerensaft machen (100 ml/Tag über 4–6 Wochen).
- Linderung kann ebenso durch den Nervenstoffwechsel anregende Pflanzen wie z. B. Hafer und Baldrian erzielt werden.
- Im Rahmen von Studien wurde bei HIV-bedingter Polyneuropathie erfolgreich eine Creme aus Capsaicin (→ Paprikafrüchte, 103) eingesetzt.

## Herz-Kreislauf-System

### Kreislaufstörungen

Zur Kreislaufförderung bietet sich neben viel Bewegung auch die Hydrotherapie mit wechselwarmen und kalten Reizen oder die Sauna an (→ 19 ff.). Hilfreich können des Weiteren Verfahren wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (→ 132), Atemtherapie (→ 130), Fußreflexzonenmassage (→ 134) oder Tai-Chi (→ 141) sein. An pflanzlichen Mitteln steht z. B. grüner Tee zur Verfügung, der als »Aufputscher« gilt, ebenso können Rooibusch-Tee und Rosmarin zur Anregung des Kreislaufs eingesetzt werden.

### Bluthochdruck

Bluthochdruck belastet das Kreislaufsystem und erhöht das Risiko für Herzinfarkte. Die Behandlung gehört daher in ärztliche Hände, doch kann man selbst einiges dazu beitragen: Alkohol-, Drogen- (Kokain, Amphetamine und Crystal erhöhen in erheblichem Maße den Blutdruck) und Nikotinkonsum reduzieren. Zur akuten Blutdrucksenkung ist ein zehnminütiges ansteigendes Armbad zu empfehlen (Arme bis zu den Ellenbogen in warmes Wasser von ca. 35 °C legen, nach und nach heißes Wasser zugießen, bis etwa 45 °C erreicht sind). Zur dauerhaften Verbesserung der Gefäßregulation können Hydrotherapie,

Saunagänge oder regelmäßiges Trockenbürsten des Körpers am Morgen beitragen (→ 19 ff.). Bei »weißem« Hochdruck (das Gesicht wird weiß vor Zorn oder Stress) helfen mittel- bis langfristig regelmäßige Bewegung (am besten Ausdauersport) und Entspannungsverfahren wie das autogene Training sowie »nervenstärkende« Pflanzen wie z.B. Baldrian, Hopfen, Passionsblume und Lavendel. Bei »rotem« Hochdruck (roter Kopf, eher bei übergewichtigen Menschen) helfen auf mittlere und lange Sicht sogenannte ausleitende Diätformen wie fleischfreie Kost und Apfel-Reis-Tage sowie Schröpfen. Als Heilpflanzen kommen hier z.B. Weißdorn, Ginkgo oder Ingwer in Betracht.

## Fieber

Gerade bei Menschen mit HIV kommt es häufig zu kurzen Fieberschüben, z. B. als Stressreaktion oder bei Überlastung. Meist hilft es dann, sich ins Bett zu legen und gegebenenfalls zu versuchen, das Fieber zu senken, z. B. mit Tabletten oder Zäpfchen, mit pflanzlichen Mitteln wie Weidenrinde, Tausendgüldenkraut, Chinarinde und Lindenblüten oder – wirksam und schonend – mit feuchtkalten Wadenwickeln, die man je nach Fieberhöhe und Wiedererwärmung alle 10 bis 30 Minuten erneuert (der Patient darf dabei auf keinen Fall frieren!). Bei Schüttelfrost muss der Patient gut warmgehalten werden, eventuell mit einer zusätzlichen Decke.

**Vorsicht!** Ist das Fieber hoch (über 38,5 °C), mit starkem Krankheitsgefühl oder mit anderen Symptomen wie z. B. Nackenschmerzen verbunden oder hartnäckig, sollte unbedingt eine ärztliche Abklärung erfolgen.

### Wadenwickel

Zum klassischen Wadenwickel benötigt man drei etwa 70 cm lange und ca. 30–35 cm breite Wickeltücher (je eines aus Leinen, Baumwolle und Wolle). Das Leinentuch wird in kaltes Wasser getaucht, leicht ausgedrückt und dann straff um den Unterschenkel gewickelt. Danach wird zuerst das trockene Baumwolltuch, zuletzt das trockene Wolltuch darumgewickelt. Der/die Fiebernde legt sich damit ins Bett und deckt sich warm zu. Beginnt der Wadenwickel, warm zu werden, nimmt man ihn ab und erneuert ihn – nimmt man ihn nicht ab, heizt man den Körper durch die Isolierung zusätzlich auf!

## Herzklopfen/Herzrasen

Bei Herzklopfen und nervösen Beschwerden können Baldrian und Ginseng helfen. Bei Herzrasen sollte die Ursache schnellstmöglich ärztlich geklärt werden. Als schnell wirkende Gegenmaßnahme hat eine kalte Herzkompresse gute Wirkung (gegebenenfalls mehrmals wiederholen): Man hält ein Tuch aus Baumwolle oder Leinen (z.B. ein Geschirrtuch) unter kaltes Wasser, faltet daraus eine Auflage und legt diese kalte Kompresse auf die Herzgegend. Tauchen die Beschwerden gehäuft auf, kann bei regelmäßiger Anwendung Weißdorn helfen; ebenfalls bewährt haben sich – kontinuierlich täglich durchgeführt – autogenes Training bzw. Autohypnose.

## Geschlechtsorgane

### Klimakterium (Wechseljahresbeschwerden)

Bei schweren Erkrankungen und bei hoher psychischer Belastung treten die Wechseljahre manchmal deutlich früher ein, etwa bei Chemotherapien gegen Krebs, aber wahrscheinlich auch bei Frauen mit HIV-Infektion. Dabei spielen auch psychische Faktoren wie Einstellung und Selbstbild eine wichtige Rolle. Die Hauptbeschwerden bei Wechseljahren sind Hitzewallungen, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Osteopenie und Osteoporose, Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen oder Migräne, Scheidentrockenheit durch Rückbildung der Schleimhautdrüsen und verminderte Wassereinlagerung in das Gewebe.

- Hinsichtlich der Hitzewallungen (Frieren, aufsteigende Hitze, Schwitzen) empfiehlt es sich, verstärkende Faktoren wie Stress, Kaffee, schwarzen Tee, Alkohol und Zigaretten zu vermeiden, viel frisches, Vitamin-C-haltiges Gemüse zu essen sowie auf ausreichende Vitamin-E-Zufuhr zu achten; auch Soja (als Tofu, als Gewürzsauce oder als Präparat aus der Apotheke) hat sich als hilfreich erwiesen. Bewährt hat sich des Weiteren die Hydrotherapie mit wechselwarmen und kalten Anwendungen (→ 19 ff.); auf diese Weise wird die Fähigkeit der Blutgefäße trainiert, sich bei Kälte zusammenzuziehen und bei Wärme zu erweitern. Als pflanzliche Heilmittel mit hormonähnlicher Wirkung können Präparate oder Tee aus der Traubensilberkerze oder dem Rotklee eingesetzt werden. Bei besonders starkem Schwitzen kann man zusätzlich Salbei (innerlich) oder Borretschöl an der Stirn und im Nacken anwenden (mindestens zweimal täglich).

- Unregelmäßige, schmerzhafte Blutungen können durch Mönchspfeffer reguliert werden.
- Scheidentrockenheit kann durch Milchsäurestäbchen (Bakterien zum Schleimhautaufbau) gebessert werden, aber auch durch Tampons, die mit Joghurt, Ringelblumensalbe (insbesondere bei kleinen Verletzungen) und Mandelöl getränkt sind. Günstig wirkt sich alles aus, was zur besseren Durchblutung des kleinen Beckens führt, z. B. wechselwarme Sitzbäder (→ 21), Beckenbodengymnastik, sexuelle (Eigen-)Aktivität und Bewegung durch Yoga, Tai-Chi und Ähnliches.

---

**Vorsicht!** Der Einsatz von Hormonen zur Vorbeugung von Wechseljahresbeschwerden ist problematisch, da diese im Rahmen einer groß angelegten Studie gehäuft zu Krebs führten.

---

### Impotenz (erektil)

Hier ist in jedem Fall eine gründliche ärztliche Diagnostik und Beratung angezeigt. Um organisch bedingten Erektionsstörungen vorzubeugen bzw. ihnen zu begegnen, gibt es auch einen natürlichen Weg: Mehrmals täglich durchgeführte Beckenbodengymnastik kann schon nach zwei Wochen zu einer verbesserten Erektionsfähigkeit führen. Die Übungen kann man in darauf spezialisierten Physiotherapie-Praxen erlernen – es sind nahezu dieselben Übungen, die auch bei Harn-Inkontinenz (undichte Harnblase) empfohlen werden. Bleibt noch ein Wort zu den »üblichen Verdächtigen«: Alkohol, Stress, Nikotin und Bewegungsmangel wirken sich ungünstig auf die Potenz aus und verstärken ihre ungünstigen Wirkungen gegenseitig.

## Haut

### Juckreiz

Bei entzündlich bedingten »heißen« Ausschlägen lindern Borretsch- und Gurkenauflagen sowie Pfefferminzöl den Juckreiz. Bei trockenen, schuppenden Ausschlägen helfen Vollbäder mit ölhaltigen Badezusätzen (→ »Trockene Haut«) und Einreibungen mit fetten Cremes und Salben. Lindernd können auch Vollbäder mit Thymian und Salben oder Cremes mit Zaubernuss wirken.



---

**Vorsicht!** Juckreiz kann ein wichtiger Hinweis auf Krankheiten wie z. B. Leberkrankheiten oder Allergien sein; die Ursache sollte daher ärztlich abgeklärt werden.

---

### Akne/Folikulitis

Bei Akne und Talgdrüsenentzündungen kann die Einnahme medizinischer Hefe (enthält auch B-Vitamine) helfen; äußerlich angewendet hilft Arnika.

### Wunden

Wunden können mit Ringelblume, Aloe vera, Spitzwegerich und Schachtelhalm behandelt werden.

### Trockene Haut

- Am wichtigsten: trinken, trinken, trinken, möglichst drei Liter Flüssigkeit am Tag – keinen oder wenig Alkohol (der trocknet den Körper aus) und möglichst wenig Kaffee.
- Von innen kann man über eine Lebertrankur den Fettstoffwechsel der Haut unterstützen.
- Fette Cremes, Ölbäder und Öl (z. B. Kamilleöl) können für die Hautpflege hilfreich sein: Baden mit (Baby-)Ölbad, zusätzlich Babyöl direkt nach dem Bad oder nach dem Duschen großzügig auf die nasse Haut reiben. Dann noch mal kurz unter die Dusche, damit sich das Öl gut und gleichmäßig verteilen kann, hinterher nicht heftig abtrocknen, sondern eher abtupfen.
- Insgesamt möglichst wenig duschen, denn das trocknet die Haut aus; auch beim Umgang mit Seife sparen und nur hautneutrale Seife und rückfettende Lotionen anwenden. Tipp: Beim Duschen nur die »wichtigen« Stellen einseifen (also die Achselhöhlen und den Intimbereich) und an den großen Rest nur Wasser (und keine Seife) lassen.
- Regelmäßiges Saunieren (ein- bis zweimal pro Woche) kann günstig wirken, manchmal hilft auch das Solarium (vorsichtig antesten und nicht übertreiben).
- Gechlortes Wasser trocknet die Haut aus und sollte daher gemieden werden.

## Weitere Informationen/Beratung

### DAH-Broschüren und -Faltblätter

Die folgenden Publikationen sind kostenfrei über die Aidshilfen (Adressen unter [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)) sowie über den Versand der Deutschen AIDS-Hilfe zu beziehen ([www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de) → Materialien bestellen):

---

HIV/Aids von A bis Z. Heutiger Wissensstand (herausgegeben zusammen mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

---

therapie? Basis-Informationen zur Behandlung der HIV-Infektion

---

depression? Informationen für Menschen mit HIV

---

Impfen gegen alles? Informationen für Menschen mit HIV (Faltblatt)

---

Alles unter Kontrolle? Informationen für Menschen mit HIV zu Kontroll- und Früherkennungsuntersuchungen (Faltblatt)

---

**info+** kombinationstherapie (Broschüre für Berater/innen und interessierte Laien)

---

**info+** virushepatitis (Broschüre für Berater/innen und interessierte Laien)

---

**info+** sexuell übertragbare krankheiten (Broschüre für Praktiker/innen aus Prävention und Beratung sowie interessierte Laien)

---

### MED-INFO – Medizinische Informationen für Menschen mit HIV und Aids

Die MED-INFO-Reihe wird von der AIDS-Hilfe Köln mit Unterstützung der Deutschen AIDS-Hilfe herausgegeben. Die laufend aktualisierten Hefte behandeln – kurz gefasst und leicht verständlich – Themen rund um HIV/Aids. Auch sie sind kostenfrei bei Aidshilfen und dem Versand der Deutschen AIDS-Hilfe zu bestellen oder unter [www.hiv-med-info.de](http://www.hiv-med-info.de) auf den Computer zu laden. Hier eine Übersicht über die letzten Ausgaben:

- 
- Nr. 71 HIV und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- 
- Nr. 70 Sexuelle Funktionsstörungen bei Männern mit HIV
- 
- Nr. 69 Lymphome
- 
- Nr. 68 HIV und Hepatitis B
- 
- Nr. 67: HIV und Hepatitis C
- 
- Nr. 66: HIV und Krebs
- 
- Nr. 65 HIV-Therapie
- 
- Nr. 64 Vorsorge- und Kontrolluntersuchungen bei HIV-Infektion
- 
- Nr. 63 HIV und Gehirn
- 
- Nr. 62 Feigwarzen
- 
- Nr. 61 Müdigkeit – Fatigue – Burn out bei HIV/AIDS
- 
- Nr. 60 Therapiepausen
- 
- Nr. 59 Mund, Rachen, Zähne und HIV
- 
- Nr. 58 Stress, Stressbewältigung und HIV
- 
- Nr. 57 HIV und Kopfschmerzen
- 
- Nr. 56 Wechselwirkungen der HIV-Therapie mit freiverkäuflichen  
Medikamenten
- 
- Nr. 55 HIV und Immunsystem
- 
- Nr. 54 HIV und Reisen

## Projekt Information

Medizinische und gesundheitspolitische Informationen von HIV-Positiven für Positive. Die Hefte erscheinen alle zwei Monate. Herausgeber: Gruppe Projekt Information e.V., Ickstattstr. 28, 80469 München. Internet: [www.projektinfo.de](http://www.projektinfo.de).

### Informationen im Internet

---

[www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)

Homepage der Deutschen AIDS-Hilfe e.V. (DAH)

---

[www.hiv-wechselwirkungen.de](http://www.hiv-wechselwirkungen.de)

Infos der DAH zur HIV-Therapie, zu Wechselwirkungen zwischen HIV-Medikamenten und anderen Substanzen, zu komplementären Therapien und zu vielen anderen Themen

---

[www.hiv-drogen.de](http://www.hiv-drogen.de)

Infos der DAH zu Wechselwirkungen zwischen der HIV-Therapie und Drogen

---

[www.hivreport.de](http://www.hivreport.de)

Der HIV.Report richtet sich an Ärztinnen und Ärzte, Berater/innen in Aidshilfen und Sexualberatungsstellen sowie an interessierte Laien.

---

<http://www.onmeda.de/lexika/heilpflanzen/>

<http://www.onmeda.de/lexika/naehrstoffe/>

Lexika des Gesundheitsportals onmeda zu Heilpflanzen und Nährstoffen

---

<http://www.heilpflanzen-katalog.de/>

Heilpflanzenkatalog einer Apothekerin für Klinische Pharmazie

---

<http://www.apotheken-umschau.de/Heilpflanzen>

Heilpflanzen-Übersicht der »Apotheken-Umschau«

---

## Persönliche Beratung ...

... bieten die Aidshilfen (Adressen im Telefonbuch, bei der DAH und im Internet unter [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)). Die Mitarbeiter/innen können auch Ärztinnen und Ärzte nennen, die in der HIV-Behandlung erfahren sind, und stellen gerne Kontakt zu anderen Menschen mit HIV her.

Die bundesweite Telefonberatung der Aidshilfen hat die Nummer 0180 – 33 – 19411 und ist montags bis freitags von 9 bis 21 Uhr und sonntags von 12 bis 14 Uhr zu erreichen (9 Cent/Minute aus dem deutschen Festnetz, maximal 42 Cent/Minute aus den deutschen Mobilfunknetzen).

Auch im Internet beraten die Aidshilfen vertraulich und anonym, und zwar unter [www.aidshilfe-beratung.de](http://www.aidshilfe-beratung.de).

166	



© Deutsche AIDS-Hilfe e. V.  
Wilhelmstr. 138  
10963 Berlin  
Internet: [aidshilfe.de](http://aidshilfe.de)  
E-Mail: [dah@aidshilfe.de](mailto:dah@aidshilfe.de)

3., überarbeitete Auflage, 2010  
Bestellnummer: 026003

Konzept: Armin Schafberger  
Textgrundlage: Dr. med. Gunhild Kühn,  
Bernd Vielhaber, Helga Neugebauer,  
Dr. dent. Andreas Jordan  
Bearbeitung/Durchsicht:  
1. Auflage (2003): Holger Sweers  
2. Auflage (2004): Steffen Taubert,  
Leonie Meemken, Holger Sweers  
3. Auflage (2009): Markus Svoboda,  
Leonie Meemken, Christian Maier,  
Holger Sweers

Gestaltung: Paul Bieri, dia°,  
[www.diaberlin.de](http://www.diaberlin.de)  
Druck: Schöne Drucksachen  
Bessemerstraße 76 a,  
12103 Berlin

Fotonachweis:  
Uwe Lochstampfer/[www.florafoto.de](http://www.florafoto.de),  
außer Seiten 57 oben, 62, 63 unten,  
65 oben, 69 unten, 72, 75 unten, 78,  
82 unten, 90, 91, 96, 99, 103, 104,  
108, 111, 113 oben, 116, 117 unten:  
Armin Schafberger; 60, 63 oben, 73,  
75 oben, 84, 92 unten, 102, 121 oben:  
Paul Bieri; 112 oben, [www.heilpflanzen-suchmaschine.de](http://www.heilpflanzen-suchmaschine.de); 123 unten:  
[www.umckaloabo.de](http://www.umckaloabo.de); 123 oben:  
Marketing & Verlag Christa  
Klinckermann/[www.heilmoor.info](http://www.heilmoor.info)

Spenden an die DAH:  
Berliner Sparkasse,  
Konto 220 220 220,  
BLZ 100 500 00;  
online: [aidshilfe.de](http://aidshilfe.de)

Die DAH ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt, Spenden und Fördermitgliedschaftsbeiträge sind daher steuerlich abzugsfähig.

Die in dieser Broschüre enthaltenen Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Trotz sorgfältiger Recherchen können Fehler aber nicht ausgeschlossen werden. Die Deutsche AIDS-Hilfe e. V. übernimmt keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung für Schäden, die auf irgendeine Art aus der Nutzung der in diesem Werk enthaltenen Informationen entstehen. Dosierungsempfehlungen sollten grundsätzlich überprüft und mit dem behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin abgeklärt werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen und dergleichen ohne besondere Kennzeichnung, dass es sich um gesetzlich geschützte, eingetragene Warenzeichen handelt, berechtigt nicht zu der Annahme, dass solche Namen ohne Weiteres von jedermann benutzt werden dürften.