

Ratgeber

Nützliche Tipps für den Alltag. Heute:
Von der Landesapothekerkammer

Mo	Gesundheit
Di	Produkttest
Mi	Multimedia
Do	Verbraucherrecht
Fr	Garten
Sa	Haustier

Wie wird man Warzen am schnellsten wieder los



VON SIGRUN RICH

Warzen sind unangenehm, aber meist harmlos. Häufig verschwinden sie genauso schnell wieder von selbst, wie sie aufgetaucht sind. Fast alle Warzenarten werden durch eine Infektion mit humanen Papillomaviren (HPV) ausgelöst. Es handelt sich meist um gutartige Hautwucherungen, die bevorzugt an den Fingern, der Fußsohle, im Gesicht oder im Genitalbereich auftreten.

Bei einigen Warzenarten ist eine Selbstbehandlung möglich. In der Apotheke gibt es rezeptfreie Präparate Ätzmittel oder Vereisungssprays. Durch das Einfrieren entsteht unter der Warze eine Blase und sie fällt nach 10 bis 14 Tagen ab. Oft genügt eine Anwendung. Andere Methoden erfordern mehr Geduld. Salben oder Pflaster mit Salicyl- oder Milchsäure weichen durch Auftragen auf die Warzen das verhornte Gewebe auf. Es kann dann leicht abgetragen werden. Die umliegende Haut soll durch das Auftragen von Zinkpaste oder Vaseline geschützt werden. Des Weiteren gibt es auch homöopathische Mittel zur Warzenbehandlung. Grundsätzlich gilt: Zum geeigneten Präparat und der Anwendung sollte man sich in der Apotheke beraten lassen.

Die Erreger HPV werden meist von Mensch zu Mensch übertragen, beispielsweise beim Händeschütteln oder beim Barfußlaufen im Schwimmbad. Die Wahrscheinlichkeit, sich tatsächlich anzustecken, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Ein geschwächtes Immunsystem sowie eine Neurodermitis- oder Diabeteserkrankung erhöhen das Ansteckungsrisiko. Um die Entstehung neuer Warzen zu verhindern, sollten sich Patienten nach jeder Behandlung gründlich die Hände waschen. Ebenso wichtig ist, dass innerhalb einer Familie Betroffene eigene Handtücher verwenden. Diese sollten zudem regelmäßig bei mindestens 60 Grad gewaschen werden. Ein Arztbesuch empfiehlt sich, wenn Kinder oder größere Hautflächen, das Gesicht oder der Genitalbereich befallen sind und wenn während der Eigenbehandlung Probleme wie Blutungen oder Schmerzen auftreten.

Wir leiten Ihre Fragen für die Rubrik „Gesundheit“ an die Landesapothekerkammer weiter: wissenswert@stn.zgs.de

Zahl des Tages

90

Minuten arbeiten, 10 Minuten Pause machen – in diesem Rhythmus sollte man seinen Arbeitstag takten. Denn das Gehirn braucht alle eineinhalb Stunden Zeit, um sich zu regenerieren, heißt es in der Zeitschrift „Human Resources Manager“. Ansonsten riskiert man, dass man durch die Reizüberflutung weniger aufmerksam und leistungsfähiger wird. (dpa)

Kontakt



Sandra Markert

Fragen, Anregungen, Kritik? Melden Sie sich bei uns.

E-Mail: wissenswert@stn.zgs.de

Post: Stuttgarter Nachrichten
Redaktion Wissenswert
Plieninger Straße 150, 70567 Stuttgart

www.stuttgarter-nachrichten.de/wissen



Regine Warth

Öl ist der Schlüssel

Kann Ayurveda-Medizin bei multipler Sklerose helfen?
– Eine Patientin aus Stuttgart erzählt von ihren Erfahrungen



Foto: www.mauritius-images.com

Multiple Sklerose gilt als unheilbar. Doch ein indischer Ayurveda-Mediziner behauptet, er habe eine Therapie dagegen gefunden – maßgeschneidert auf jeden Patienten.

VON MARTIN HAAR

STUTT GART/KERALA. Alles beginnt mit einem leichten Kribbeln im rechten Fuß. Ist das Bein eingeschlafen? Ein Bandscheibenvorfall? Nein, die Missempfindungen werden immer stärker, auch die rechte Hand ist später betroffen. Der Neurologe hat einen ersten Verdacht: MS – Multiple Sklerose. „Schock, Wut stellten sich ein“, erinnert sich die Stuttgarterin Lucie Neun (41/Name geändert), „vor nix hätte ich mehr Angst und Respekt. Sterben ist das eine, aber nicht mehr selbstbestimmt leben, langsam verküppeln? Niemals!“

Ihr Horrorszenario ist seitdem nicht eingetreten. Im Gegenteil. Aber die Geister von damals spuken noch heute in ihrem Kopf. Die ersten Symptome haben sie im Oktober 2009 schier um den Verstand gebracht. Missempfindungen, Herzprobleme, Sprachprobleme (Aphasie).

„Zwölf oligoklonale Banden“, murmeln die Ärzte im Bürgerhospital nach der Diagnostik des Nervenwassers. „Ich wusste: Die Bedeutung dieses Fachchinesisch“ wird mein Leben verändern“, sagt Neun, nach Tomografien und Punktion steht fest: „Ja, es ist MS.“ Also eine chronisch-entzündliche Erkrankung, bei der die Markscheiden der Nervenfasern angegriffen sind. Spätestens jetzt läuft die schulmedizinische Maschinerie an. Fünf Tage in die Klinik zur Kortisontherapie. Der Erfolg ist mäßig. Die Ärzte empfehlen ihr eine Immunsuppression, die vermeintlich einzige Waffe gegen MS.

„Warum also das ganze Immunsystem herunter fahren?“, fragt sich Lucie Neun und sucht nach Auswegen, nach anderen Methoden. „Und eines Tages komme ich auf die Homepage von Dr. Prasanth Raghavan. Da steht tatsächlich, MS und Heilung! Ich werd bekloppt!“ sagte sie sich.

Kann ayurvedische Medizin tatsächlich bei MS helfen? Die Krankheit und Ihren Verlauf stoppen? „Ja“, sagt Prasanth Raghavan, „ich konnte nicht nur Frau Neun helfen, sondern schon vielen Menschen mit dieser Krankheit.“ Der indische Ayurveda-Arzt ist in der dritten Generation Mediziner. „Die besonderen Fälle haben mich schon immer fasziniert“, sagt der 45-Jährige, „1997 begann ich auf dem Feld der Multiplen Sklerose zu forschen. Es war für mich eine Herausforderung, weil es so eine Dysbalance im Menschen darstellt.“

Vor 18 Jahren arbeitete er bereits in Deutschland. Dort hatte er bereits mehrere MS-Patienten. „In Indien ist diese Krankheit eher selten“, sagt er, „es ist eine Krankheit, die überwiegend in der westlichen Zivilisation vorkommt.“ Vielleicht sei der Lebensstil ein auslösender Faktor. Aber auch das Sonnenlicht und der davon abhängende Vitamin-D-Spiegel, Umweltgifte oder erbliche Faktoren könnten eine Ursache sein.

Es ist kein Geheimnis. Klinische Forschungen belegen längst: In dieser alten und traditionellen Heilkunst liegt mehr Kraft als bisher angenommen. Vor allem bei chronischen Erkrankungen entfaltet die uralte



Foto: Cerber

„Auswahl der richtigen Kräuter ist der Schlüssel gegen MS“

Prasanth Raghavan
Ayurveda-Mediziner

Heilmethode ihre Wirksamkeit. Zum Beispiel bei Erkrankungen der Atemwege, Schuppenflechte, Rheuma, Arthrose und des Magen-Darm-Traktes.

Prasanth Raghavan hat sich dagegen auf neurologische Krankheiten spezialisiert. Und davon profitierte 2009 Lucie Neun. Auch bei ihr fühlt der Inder zunächst den Puls, erforscht das Wesen dieses Taktes am Handgelenk. „Frau Neun hatte einen Puls, der einem stark hüpfenden Frosch glich“, erzählt er. Inklusiv der weiteren Diagnose von Haut, Augen, Statur, Haltung, der Zunge

und einem Fragebogen steht fest: Lucie Neun ist ein ausufernder Vata-Typ.

Ayurveda ist die Eingliederung eines Menschen in ein Jahrtausend altes System: Pitta, Vata, Kapha. Die drei Doshas, wie die Inder sagen. Jeder Mensch hat ein natürlich angelegene Verteilung dieser drei Doshas, die ihn charakterisieren. Verschiebt sich diese Anordnung, wird der Körper krank. Bei Lucie Neun war das Vata übermächtig. „Sie musste ruhig werden“, erinnert sich Raghavan. Es sei die Voraussetzung zur Therapie. Denn bei MS ist die Sache vielschichtig: „MS betrifft drei Teile: das Immunsystem, den Magen-Darm-Trakt und den Hormonhaushalt. Das macht die Komplexität aus.“

Westliche Mediziner fahren bei MS das Immunsystem herunter, aber ayurvedische Medizin stärkt es. „Das bedeutet jedoch nicht, es so zu puschen, dass es überbordend arbeitet. Es bedeutet nur das Gleichgewicht wieder herzustellen. Das Immunsystem wird harmonisiert“, erklärt er. Doch dies geht nicht von heute auf morgen. Im Fall von MS setzt er etwa 60 Tage für die erste Therapie im MS-Anfangsstadium an.

Öl ist der Schlüssel der Therapie. Maßgeschneidert auf den jeweiligen Patienten. Die Fettsäuren des Sesamöls transportieren die hochkonzentrierten Kräuterwirkstoffe durch die Haut in den Körper. „Das Öl für die Behandlung ist daher sehr dick und grün.“

Shirovasti, das Ölbad über einen oben offenen Lederhut, spielt dabei die Hauptrolle. Aber auch Massagen mit diesem Öl, ein Ernährungsplan mit Zugabe der 200 heilenden Kräuter und die Umstellung der Lebensweise. Ja, auch Physiotherapie und MS-spezifisches Yoga stehen auf dem Plan.

„Aber die Auswahl der richtigen Kräuter ist der Schlüssel, um etwas gegen MS ausrichten zu wollen“, sagt Dr. Raghavan. Jede Kräutermischung wird individuell angepasst, die Kräuter wachsen im Garten des Familienanwesens und medizinischen Centers bei Kochi.

Die Behandlungsdauer pro Tag dauert so etwa fünf Stunden. Pro Tag berechnet Rag-

Hintergrund

Ayurveda

- **Herkunft:** Seit Jahrtausenden wird die Lehre des Ayurveda in Indien als Heilmittel praktiziert und ist eine der ältesten naturheilkundlichen Therapien. Ayurveda kommt aus der altindischen Sanskrit-Sprache und bedeutet: Das Wissen vom Leben. Es handelt sich um ein komplexes Diagnose- und Therapiesystem.
- **Ideologie:** Körper und Psyche hängen bei Ayurveda eng zusammen und lassen sich nur gemeinsam behandeln. Es wird der Zustand eines Menschen durch drei „Lebensenergien“ beschrieben: Vata (Luft), Pitta (Feuer) und Kapha (Wasser und Erde). Gerät die Energieverteilung aus dem Gleichgewicht, entstehen Erkrankungen. Ayurvedische Medizin versucht, die Balance wieder herzustellen. (wa)

havan 85 bis 100 Euro – für Therapien, Kost und Logie. Der Arzt empfiehlt drei Jahre hintereinander, die 60-Tage-Therapie zu wiederholen, um eine feste Basis zu schaffen.

Prasanth Raghavan behauptet, so könne er die Krankheit im Anfangsstadium (bis EDSS 3) fast vollständig zurückdrängen. Die Krankheit im fortgeschrittenen Stadium könne er bis zur Klassifizierungsnorm EDSS 6 stoppen. Allen anderen Schweregraden verspricht er Erleichterung.

Lucie Neun war gleich zu Beginn ihrer Krankheit im Ayush-Prana-Center im indischen District Kochi in Kerala. Seither ist sie Raghavan sehr dankbar. „Man kann das Glück nicht beschreiben, das ich hatte, als mein Körper wieder richtig funktionierte“, sagt sie, „meine Kontroll-MRTs von Kopf und Wirbelsäule im Folgejahr waren sauber.“ Medikamente braucht sie keine mehr. Kein Mensch in ihrem privaten und beruflichen Umfeld ahnt, dass bei dieser Frau im Jahr 2009 MS diagnostiziert wurde.

<http://msayurveda.com/about>

„Mit Ayurveda allein kann man nicht heilen“

Laut dem Oberarzt und Ayurveda-Experte Christian Kessler können sich Naturheilkunde und Schulmedizin gegenseitig befruchten

VON REGINE WARTH

Viele Menschen mit chronischen Leiden wie starkem Übergewicht, Multiple Sklerose oder Hautkrankheiten wie Schuppenflechte schwören auf Ayurveda. Wird die Heilkraft Ayurveda von der Schulmedizin zu sehr unterschätzt?

Ja, das kann man pauschal so sagen. Schließlich ist Ayurveda in südasiatischen Ländern wie Indien, Sri Lanka und Nepal Staatsmedizin, für die es eine universitäre Ausbildung gibt. Es ist also nicht so, dass diese Heilkunst irgendeine exotische Nische besetzt, sondern seit mindestens 2000 Jahren in der Breite angewendet wird. Das kann ja nicht frei von Wirkung sein. Aber es stimmt auch, dass es nach westlichen Standards zu wenige Daten gibt, um die Wirksamkeit von ayurvedischen Behandlungen beispielsweise bei chronischen Erkrankungen wie der multiplen Sklerose zu belegen. Tatsächlich berichten aber viele Patienten – nicht nur in Indien und China, sondern auch hierzulande –, dass ihnen Ayurveda geholfen hat.

Welchen Einfluss kann Ayurveda auf unsere westliche Medizin nehmen?

Ich bin der Meinung, dass Ayurveda mit seinem ganzheitlichen Menschenbild und der individuellen Medizin – nach dem Motto:

gleiche Diagnose bedeutet nicht gleiche Behandlung – die westliche Medizin befruchten kann. Aber als Naturwissenschaftler finde ich es auch richtig und wichtig, erst zu erforschen, welche Therapien oder Behandlungsansätze aus der ayurvedischen Tradition medizinisch sinnvoll sind, bevor wie sie in die Gesundheitsversorgung mit aufnehmen. Es braucht Sicherheitsnachweise.

Welche Einflüsse aus Ayurveda halten Sie für alltagstauglich?

Eigentlich alles, was mit einer gesunden Lebensführung zu tun hat – anfangen von regelmäßiger Bewegung, über die richtige Schlafhygiene und der Regelmäßigkeit beim Essen, bis hin zu mehr Achtsamkeit sich selbst gegenüber. Bei uns beschränkt sich gesunde Ernährung oft nur darauf, dass sie möglichst viele Vitamine und Nährstoffe beinhaltet. In der asiatischen Medizin bedeutet gesunde Ernährung aber auch, sich Zeit für das Essen zu nehmen und dies dann auch zum richtigen Tageszeitpunkt. Und es bedeutet darauf zu achten, welche Nahrungsmittel einem guttun und zu der eigenen Verdauungskapazität passen.

Bei welchen Krankheiten hat Ayurveda eine heilende Wirkung?

Mit Ayurveda kann man nicht heilen. Aber man kann einen sinnvollen Beitrag dazu leisten, den Prozess aufzuhalten und das subjektive Empfinden der Beschwerden zu beeinflussen. Somit ist Ayurveda kein Werkzeug, sondern eher eine ganze Werkzeugkiste. Als ganzheitliches System fühlt es sich für die Gesundheit und Krankheit des Einzelnen verantwortlich. Aus unserer klinischen Erfahrung können wir sagen, dass ayurvedische Elemente helfen können – gerade bei chronischen Erkrankungen wie solchen des Bewegungsapparates, bei Arthrose und Arthritis, bei chronischen Schmerzen, jeglicher Form von Erschöpfungszuständen, Stress und Krankheiten, die mit der Ernährung zusammenhängen wie Übergewicht und Bluthochdruck.

Wie können Verbraucher erkennen, ob es sich bei einer ayurvedischen Behandlung um Scharlatanerie handelt?

Ein Qualitätsmerkmal ist die Ausbildung des Anbieters: Für eine sinnvolle medizinische Anwendung braucht es auch medizinisches Fachpersonal – entweder Ärzte, Ernährungsberater oder Physiotherapeuten. Skeptisch sollte man werden, wenn der Anbieter empfiehlt, die westliche Medizin ganz außer Acht zu lassen und nur noch auf Ayur-

Zur Person

Christian Kessler

- 1977 geboren in Berlin
- Kessler ist promovierter Mediziner (2005 Hochschule Hannover) und Indologe (2008 Uni Göttingen)
- 2005 medizinischer Ayurveda-Spezialist, Europäische Akademie für Ayurveda
- Seit 2013 als Funktionsberater in der Charité-Hochschulambulanz für Naturheilkunde am Immanuel-Krankenhaus Berlin.



Foto: Immanuel-Krankenhaus

veda zu schwören. Unverantwortlich gegenüber Patienten sind auch Heilsversprechen. Es gibt in der naturheilkundlichen Medizin tolle Ansätze, die bei Therapien einen sinnvollen Beitrag leisten können. Doch letztlich kocht auch die Naturheilkunde nur mit Wasser. Wird Ihnen also Heilung versprochen, machen Sie auf dem Absatz kehrt und suchen Sie sich jemanden anderen.