Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 80 (2023)
Heft: 6

Artikel: Schlaganfall-Prophylaxe
Autor: Lorenz, Silke
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1043147

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Schlaganfall-Prophylaxe

Welche Hilfe bietet die Naturheilkunde?

Text: Silke Lorenz

Keine Frage: Ein Schlaganfall muss schulmedizinisch behandelt werden. Bei der Prophylaxe aber kann die Naturheilkunde unterstützend mitwirken. Entscheidend ist die Lebensweise mit allem, was dazu gehört. «In der Regel gibt es nicht nur den einen Grund, sondern es ist die Summe an Themen, die das Fass irgendwann zum Überlaufen bringen und zu einem Schlaganfall führen», sagt Sabrina Lange, Naturheilpraktikerin (TEN) in Rafz im Kanton Zürich und Vorstandsmitglied bei den Naturärzten Schweiz. Deshalb ist ihr ein ganzheitlicher, ausgewogener Therapieplan wichtig. Er umfasst die Pflanzenheilkunde, die Ernährungsanpassung, das Ausleiten von ungewünschten Stoffen, aktive oder passive Bewegung sowie die Ordnungstherapie, also die Gestaltung des (Alltags)Lebens, seiner Prioritäten und Sinnhaftigkeit.

Konstitution beachten

«Ich stelle die richtigen Fragen und erörtere alles mehrmals. Ihren Weg aber müssen die Patienten dann selbst gehen», beschreibt die Naturheilpraktikerin ihre Arbeit. In der ausführlichen Anamnese am Anfang werden Ursachen wie erhöhter Blutdruck, Herzerkrankungen und Diabetes ebenso abgefragt wie Lebensstil, Stresslevel, Alkohol- und Nikotin-Verhalten als Risikofaktoren. «Daneben spielt die Konstitution eine wichtige Rolle, wie der Körper reguliert und an welchen Stellen er dazu tendiert, ins Ungleichgewicht zu geraten. Nach der Vier-Säfte-Lehre bzw. Humoralmedizin ist es ungut, wenn zu viel Cholera oder Melancholera, also Gelb- oder Schwarzgalle, vorhanden ist. Dann bilden sich sogenannte Schärfen, die der Körper nicht verwerten kann und ablagert», erläutert die Naturheilpraktikerin. Humoralmedizinisch betrachtet gehe ein Schlaganfall mit einem ‹Übermass an Hitze des Blutes› einher, wodurch sich solche ‹cholerischen Schärfen› bilden. «Das sorgt bildlich gesprochen dafür, dass das Blut eindickt und Blutgerinnsel entstehen. Man muss dann die Hitze aus dem Blut nehmen. Das erreicht man nicht mit äusserer Kälte, sondern mithilfe der physiologischen Qualitäten verschiedener Pflanzen.»

Beispiele von Behandlungsmöglichkeiten

Sowohl die Zubereitungsform (z.B. Urtinktur) als auch die körperliche Statur sind ausschlaggebend für die Dosierung, die sich auf keinen Fall pauschalisieren lässt. «Der Patient muss individuell dort abgeholt werden, wo er aktuell steht, um einen wiederholten Schlaganfall zu vermeiden», betont Sabrina Lange. Sie greift im Folgenden aus der Fülle der Möglichkeiten einige Pflanzen gezielt heraus:

Sind z.B. hohe Blutfettwerte der Ursprung des Schlaganfalls, kann die Artischocke in Form von drei bis fünf Tropfen einer Urtinktur dreimal täglich den Fettstoffwechsel unterstützen. Gerade durch ihre Bitterstoffe wirkt sie positiv auf Leber und Galle.

Ist Diabetes das Thema, liegt der Fokus vermehrt auf der Bauchspeicheldrüse und den entsprechenden Enzymen. Ein Tee aus Schafgarbe, für den man Blätter, Stil und Blüte verwendet, fördert die Verdauung. Auch Leber und Bauchspeicheldrüse profitieren davon. Schafgarbe eignet sich auch hervorragend für einen Leberwickel.

Werden die Nieren durch Stress/Bluthochdruck belastet, stärkt die Echte Goldrute das Ausscheidungsorgan. Die Kardinalpflanze für die Nieren kann man

als Tee oder Frischpflanzensaft zu sich nehmen. Oder man macht einen warmen, dreilagigen Wickel mit Goldrute-Auflage, der auf die Nierengegend gelegt wird. Sobald die Wärme nachlässt, muss der Wickel abgenommen werden. (Andernfalls zieht er die Wärme aus dem Gewebe.)
Bei erhöhtem Blutdruck kommt die Mistel zum Einsatz. Um den Blutfluss zu optimieren, können bestimmte Therapien helfen, etwa der Aderlass oder das blutige Schröpfen (nicht in jedem Kanton zugelassen). Blut spenden sei auch eine Möglichkeit.

Umstellung in kleinen Schritten

Der schwierigste Part ist die Ernährung. Gewohnheiten zu ändern, die über viele Jahre entstanden sind, ist nicht einfach – aber in kleinen, verträglichen Schritten machbar. Generell sollte man auf hitzefördernde Lebensmittel wie frittiertes oder scharfes Essen verzichten bzw. sie reduzieren.
Sabrina Langes Tipp: Sich fünf Tage basisch ernähren, zwei Tage herkömmlich essen. So falle der Verzicht leichter. Grundsätzlich gibt die Ursache des Schlaganfalls die Richtung vor: Patienten mit hohen Blutfettwerten sollten der Therapeutin zufolge vermehrt zu Bitterstoffen und Omega-3-Fettsäuren greifen, notfalls als Nahrungsergänzungsmittel.
Wenig tierisches Fett, reduzierter Alkohol- und Zuckerkonsum entlasten die Leber.
Wer einen hohen Blutdruck hat, sollte den Fokus auf Gemüse legen, dagegen Fertigprodukte und Wurstwaren meiden, da diese viel Salz enthalten.
Diabetes-Patienten empfiehlt Lange eine ballaststoffreiche Ernährung (Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kohlarten, Äpfel) statt kurzkettiger Kohlenhydrate (Süssigkeiten, Backwaren, Milchprodukte).
Ganz wichtig für alle: ausreichend Flüssigkeit (Wasser) zu sich nehmen. •

www.natuerlich-lange.ch

Freie Arterien mit pflanzlicher Hilfe

Zutaten (in Bioqualität):
3 bis 5 ungeschälte, unbehandelte Zitronen
30 Knoblauchzehen
1 Liter Wasser
1 Stück Ingwer mit Schale
2 cm grosses Stück Kurkuma
etwas Pfeffer

Zubereitung:
Zitronen gut waschen, vierteln und mit der Schale in den Mixer geben. Den Knoblauch schälen und mit den anderen Zutaten ebenfalls in den Mixer geben. Ein Glas Wasser hinzufügen, alles zu einer Paste pürieren. Diese mit dem restlichen Wasser in einem Topf kurz erhitzen, 70 Grad Celsius reichen. Den Sud abkühlen lassen, durch ein Sieb filtern, in Flaschen abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Anwendung der Kur:
Täglich 25 ml des Suds nach dem Mittag- oder Abendessen trinken. Die Kur sollte 30 Tage dauern, zweimal jährlich empfehlenswert. Nicht geeignet für Schwangere oder stillende Mütter.
Bei gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten erst nach Rücksprache mit dem Arzt!