

# Dagegen ist ein Kraut gewachsen

**NACHWACHSENDE HEILMITTEL** Kräuter, aus denen sich Salben, Tinkturen und Tees herstellen lassen, wachsen gleich nebenan in der Natur

VON VOLKER ENGELS

Wenn Kristin Peters sich auf den Weg in Felder, Wiesen und Wälder macht, hat sie häufig einen Beutel dabei, in denen sie die gesammelten Kräuter verstaut: „Im Moment wächst Brennnessel, die bei der Blutreinigung hilft“, erzählt die Naturheilkundlerin, die sich seit 1986 mit Heilpflanzen beschäftigt und unter anderem in Berlin Ausbildungen und Kräuterwanderungen anbietet (www.kristin-peters.de). Zudem sei die Brennnessel gut für die Harnwege, Blase und Niere. „Aber auch das Bindegewebe profitiert davon, wenn aus den Blättern Tees oder Salate zubereitet werden.“ Denn neben Vitaminen und Mineralstoffen enthält die Brennnessel unter anderem Kieselsäure. Was Garten oder Balkonbesitzer oft die Sorgenfalten auf die Stirn treibt, erfreut Kräuterkundige wie Kristin Peters: der Giersch, oftmals als wucherndes Unkraut verkannt. „Das Kraut gilt seit Jahrhunderten als Heilmittel bei Rheuma und Gicht.“ Das „Zipperleinskraut“, so der volkstümliche Name, enthält Vitamin C, Kalium und Eisen.

Eine „unterschätzte Heilpflanze“ sei der Löwenzahn, dessen leuchtend gelbe Blüten nicht nur Bienenvölkern als Delikatessenladen dienen: „Er enthält wichtige Bitterstoffe, die unter anderem die Bauchspeicheldrüse sowie das Herz und das Immunsystem stärken“, sagt die promovierte Agrarwissenschaftlerin. Nutzen lassen sich nicht

## Ein schöner Neben- aspekt: Kräutertragen zur Geschmacksdifferenzierung bei

nur die Blätter, auch die Blüten dienen als Ausgangsstoff für Gelees oder Liköre. Die gekochte Wurzel ergibt eine gesunde und schmackhafte Beilage. Die Knoblauchrauke oder die Schafgarbe bereichern Salate und beinhalten ebenfalls gesundheitsfördernde Bitterstoffe. Diese seien heute aus der Nahrung fast verschwunden, obwohl schon die Altvorderen um deren positive Wirkungen wussten: „Sie regen den Stoffwechsel an und helfen dem Körper, Mineralstoffe und

Spurenelemente aufzunehmen.“

Heilkräuter lassen sich übrigens nicht nur in Tees, Tinkturen oder Salaten verwenden: „Räuchern ist eine uralte Anwendung, mit der man sich die Heilwirkung auf sanfte Art zunutze machen kann.“ Einige dieser Heilkräuter stehen übrigens unter dem Namen „Gewürze“ in den meisten Küchenregalen.

Für Peter Grimm, Geschäftsführer der baden-württembergischen Sektion der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), haben Kräuter vor allem eine wichtige Funktion, um Salz im Essen zu reduzieren. „Wird Salz durch Kräuter ersetzt, hat das nachweislich positive Wirkungen, weil Salz den Blutdruck erhöht.“ Außerdem tragen Kräuter bei „Erwachsenen und Kindern zu einer Geschmacksdifferenzie-



Kräuterwiesen sind Supermarktregal und Apotheke in einem Foto: Michael Peuckert/Agentur Focus

rung bei“, sagt der Ernährungswissenschaftler, der auch eine Professur an der Universität Hohenheim innehat. Geschmacksverstärker wie Glutamat seien inzwischen „auf dem Rückzug“. Kräuter könnten helfen, ohne diese Inhaltsstoffe Geschmack ins Essen zu bringen. Dafür, dass die sekundären Pflanzenstoffe von Kräutern gesundheitsför-

dernde Wirkungen haben, gebe es zwar viele Belege. „Breit angelegte Studien über einen langen Zeitraum liegen aber bisher nicht vor.“

Das Wissen um die Heilkraft von Kräutern ist nicht alleine die Folge moderner Forschung. Schon die mittelalterliche Äbtissin Hildegard von Bingen hat sich intensiv mit mehr als 230

Pflanzen beschäftigt. Kristin Peters, die im Mai in Berlin einen Hildegard-von-Bingen-Kongress veranstaltet, fasziniert die Zeitlosigkeit der Nonne: „Das Lebensmittel zugleich auch unsere Heilmittel sein sollen“, habe die kräuterkundige Nonne schon im 12. Jahrhundert postuliert. Dieser Aspekt, sagt Peters, sei heute noch sehr modern.

## Wer soll das bezahlen?

**KOSTEN** Tipps zur Erstattung von natürlichen Heilmethoden im deutschen Tarifschmelge

Komplementärmedizin liegt im Trend. Immer mehr Patienten entscheiden sich bewusst für Naturheilkunde, Homöopathie, Akupunktur oder anthroposophische Therapien. Wie sich die Kostenerstattung durch die Krankenkassen gestaltet, hängt dabei vor allem von der Frage ab, ob der Versicherte Mitglied der gesetzlichen Krankenkassen oder privat versichert ist.

Für Mitglieder der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) werden die Kosten für komplementäre Arzneimittel und Therapien bis auf Ausnahmeregelungen nur im Rahmen der Verträge zur Integrierten Versorgung sowie als Wahl- oder Zusatztarif erstattet. Bei der Integrierten Versorgung kooperieren gesetzliche Krankenkassen direkt mit ausgewählten Ärzten, Krankenhäusern und Apotheken, dieses Modell gilt für Anthroposophische Medizin und ärztliche Homöopathie.

„Die Managementgesellschaft des Deutschen Zentralvereins homöopathischer Ärzte (DZVhÄ) hat mit 80 der 145 gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland Verträge zur Integrierten Versorgung abgeschlossen“, erklärt Zentralvereins-Presesprecher Christoph Trapp. Diese Kassen sind auf der Website www.welt-der-homoeopathie.de aufgelistet. „Die teilnehmenden Kassen erstatten die Kosten der homöopathischen Behandlung im Rahmen der Direktverträge. Die Vertragsärzte sind approbierte Ärzte mit der Zusatzbezeichnung Homöopathie oder Homöopathie-Diplom. Dieses geht über die Anforderungen der

Ärztammer für die Zusatzbezeichnung Homöopathie hinaus. Es wird nach einer dreijährigen berufs begleitenden Ausbildung vergeben und dokumentiert die Weiter- und Fortbildung“, führt Trapp aus.

Außer im Rahmen der Integrierten Versorgung können naturheilkundliche und komplementärmedizinische Leistungen bei gesetzlich Versicherten auch über Wahl- und Zusatztarife erstattet werden. Hier lohnt sich angesichts der Vielfalt von Leistungen und Tarifen eine genaue Recherche. Die Erstattung von alternativen Arzneimitteln, die größtenteils der Gesundheitsreform 2004 zum Opfer fielen, hat sich seit 2012 erneut geändert: Manche Medikamente können wieder von den Kassen erstattet werden. „Bislang haben die Techniker Krankenkasse (TK), die Hanseatische Krankenkasse (HEK) und die BKK Technoform nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel der Homöopathie, der Phytotherapie und der Anthroposophischen Medizin in ihren Leistungskatalog aufgenommen.“

Neu ist auch die Erstattung der Kosten einer osteopathischen Behandlung durch die TK und die BKK Technoform“, berichtet Sigrid Heinze, Geschäftsführerin der Hufelandgesellschaft. Hinter diesem Namen verbirgt sich der Dachverband der Ärztesellschaften für Naturheilkunde und Komplementärmedizin, die das gleichnamige Verzeichnis zur Abrechnung komplementärmedizinischer Leistungen herausgibt.

HEIDE REINHÄCKEL

# WAS ICH TUE, IST EINZIGARTIG

Sibylle Strofus, WALA Gärtnerin



Genauso einzigartig wie die WALA Arzneimittel.

Kräftige, gesunde Heilpflanzen stehen am Anfang - natürliche, verträgliche Arzneimittel am Ende.



**WALA**  
Arzneimittel

WALA Heilmittel GmbH • 73085 Bad Boll/Eckwälden • Service-Telefon +49 (0)7164 930-181 • www.walaarzneimittel.de • info@walaarzneimittel.de