

Alternative und unkonventionelle Heilmethoden IV

Liebe Eltern,

zum Abschluss dieser Serie über alternative Heilverfahren fragen Sie sich natürlich, welche Verfahren Sie bei Ihrem Kind mit Allergien, Asthma oder Neurodermitis ergänzend sinnvoll einsetzen können. Neben einer Vielzahl alternativer Verfahren, die sich nicht als hilfreich erwiesen haben (siehe Elternratgeber 3/05, 4/05 und 1/06), gibt es eine ganze Reihe von natürlichen Heilmethoden, die als wirksam anerkannt sind und nicht im Widerspruch zur wissenschaftlichen Medizin stehen, sondern in sie integriert wurden. Einige Verfahren wie die Atemtherapie oder Entspannungsverfahren beim Asthma bronchiale sind wichtige und feste Bestandteile der wissenschaftlichen Medizin geworden. Andere Methoden können unterstützend zur schulmedizinischen Behandlung eingesetzt werden.

Gesunde Lebensführung

Eine gesunde Lebensführung im weitesten Sinne mit einer ausgewogenen Ernährung, viel körperlicher Bewegung, ausreichenden Erholungsphasen usw. ist ein wichtiger Baustein sowohl einer ganzen Reihe naturheilkundlicher Verfahren (dort auch als Ordnungstherapie bezeichnet, z. B. in der Kneipp-Therapie) wie auch der Schulmedizin. Die genannten Maßnahmen sind ganz allgemein zur Vorbeugung, Behandlung und Rehabilitation verschiedenster Erkrankungen sinnvoll. Ihre Bedeutung wurde von der wissenschaftlichen Medizin nachgewiesen.

Physiotherapie

Die Physiotherapie ist ein fester Bestandteil in der Asthmabehandlung geworden. Mit der krankengymnastischen Atemtherapie können eine sinnvolle Atemtechnik erlernt, Schleim in den Bronchien mobili-

siert, Muskelverspannungen gelockert und die Beweglichkeit des Brustkorbs verbessert werden.

Wärme- und Kältetherapie

Wärme erweitert die Blutgefäße und führt zu einer Muskelentspannung. Ein warmer Brustwickel kann so bronchialentkrampfend und schleimfördernd wirken. Ein kurzer Kältereiz verengt die Blutgefäße, die Muskeln spannen sich an. Nach Abklingen des Kältereizes erweitern sich die Blutgefäße und die Muskeln entspannen sich wieder. Die Blutgefäße und das vegetative Nervensystem werden durch die abwechselnde Anwendung von Wärme- und Kältereizen in der Kneipp-Therapie (z. B. durch kalt-warme Wechselduschen oder Fußbäder) trainiert. So kann beispielsweise die Blutdruckregulation verbessert werden. Bei der Neurodermitis erhöht kaltes Abduschen die körpereigene Cortisonproduktion und kann unterstützend zur Stabilisierung des Hautzustandes eingesetzt werden.

Entspannungsverfahren

Entspannungstechniken wie das autogene Training und die progressive Muskelentspannung nach Jacobson sind in ihrer Wirksamkeit erprobt. Sie werden sowohl bei der Neurodermitis als auch beim Asthma bronchiale sinnvoll als begleitende Therapie eingesetzt. Auch für Yoga, das für Kinder allerdings weniger geeignet ist, gibt es Hinweise auf eine therapeutische Wirksamkeit bei Asthma und Stresszuständen.

Phytotherapie (Pflanzenheilkunde)

Die wissenschaftliche Phytotherapie setzt pflanzliche Wirkstoffe in pharmakologisch wirksamer Dosis ein (nicht zu verwechseln mit der Homöopathie, die

mit zum Teil extrem hohen Verdünnungen arbeitet). Eine ganze Reihe wertvoller Medikamente wurde ursprünglich aus Pflanzen gewonnen und entweder direkt als Pflanzenauszug verwendet oder durch chemische Abwandlungen noch in der Wirksamkeit gesteigert. Viele, jedoch bei weitem nicht alle von der Volksmedizin überlieferte Wirkungen konnten bestätigt werden. Allerdings wurden auch ernsthafte Nebenwirkungen entdeckt. Für die Allergologie ist beispielsweise die allergieauslösende Wirkung bestimmter Kamillearten (insbesondere der Hundskamille) und ätherischer Öle von Bedeutung.

Pflanzliche Medikamente können bei verschiedenen Erkrankungen durchaus sinnvoll eingesetzt werden. In der Neurodermitisbehandlung werden beispielsweise bei nässenden Ekzemen Gerbstoffe aus Schwarztee oder Eichenrinde eingesetzt. Jedoch lassen sich nicht alle Krankheiten ausschließlich mit pflanzlichen Medikamenten behandeln.

Ausblick

Vertrauen Sie nicht nur auf Behandlungsmethoden und Medikamente, die eine problemlose und schnelle Hilfe von außen versprechen. Je aktiver Ihr Kind und Sie sich an der Behandlung beteiligen (z. B. durch eine konsequente, auf den Hautzustand abgestimmte Basispflege bei Neurodermitis oder die Anwendung des Asthma-Notfallplanes), desto größer wird der Erfolg sein.

*Dr. med. Peter J. Fischer
Kinder- und Jugendarzt, Allergologie,
Umweltmedizin
Mühlberg 11, 73525 Schwäbisch Gmünd*