

Diese Frauen vertrauen auf die Kraft der Natur

100 Heilmittel, die Ihnen helfen

Ursula Wildner, 46

„Meine ganze Familie schwört auf Homöopathie“

Globuli-Therapie. Ursula Wildner litt seit ihrer Jugend unter Schuppenflechte, die mit Cortison behandelt wurde. „Sobald ich es abgesetzt hatte, war die Krankheit wieder da“, sagt sie. Erst mit homöopathischen Mitteln verschwanden die Beschwerden dauerhaft. „Seitdem bin ich pumperlgesund.“

Manuela D., 31

„Ich starte jeden Tag mit Ingwertee“

Ayurveda. Die selbständige Kosmetikerin litt unter Gastritis. „Nichts hat geholfen, bis ich einen praktischen Arzt fand, der auch ayurvedische Medizin anbietet“, sagt sie. Das war vor sechs Jahren. Seitdem ist die 31-jährige beschwerdefrei, trinkt jeden Morgen Ingwertee und meidet Milchprodukte. „Von Zeit zu Zeit gönne ich mir eine Massage“, sagt sie.

Ruth Polterauer, 42

„Nach sechs Wochen war der Knoten in meiner Brust weg“

Kinesiologie. Vor drei Jahren wurde in der Brust der Laborantin ein Knoten entdeckt. Ein Operationstermin war bereits vereinbart. „Doch ich wollte unbedingt noch eine Alternative versuchen, ging zum Kinesiologen und beschäftigte mich mit Zellulärmedizin.“ Nach sechs Wochen war der Knoten weg.

Nicole Fara, 41

„Ich stellte mit TCM die Ernährung um“

Traditionelle Chinesische Medizin. Nicole Fara hatte das Reizdarmsyndrom, nahm immer mehr ab. Vor zwei Jahren las sie einen Artikel über TCM und war sofort begeistert. „Ich machte selbst die Ausbildung zur Ernährungsberaterin. Und weiß heute, was Essen bewirkt.“ Ein Beispiel: Juckt die Haut, isst Nicole nur Suppe und verzichtet auf scharfe Gewürze.

Seit ihrer Pubertät litt Ursula Wildner unter Schuppenflechte. Die Schulmedizin hatte nur eine Lösung: Cortison. Die Salbe half zwar kurzfristig, wurde sie jedoch abgesetzt, kam die Schuppenflechte wieder. „Wir haben nur die Symptome, nicht aber die Ursache behandelt“, weiß Wildner heute. Langfristige Heilung fand sie schließlich bei einer Homöopathie-Ärztin. „Das ging natürlich nicht von heute auf morgen. Wir haben drei homöopathische Mittel ausprobiert, doch dann fanden wir die Lösung.“ Speziell auf die Beschwerden abgestimmte Globuli – so nennt man die kleinen homöopathischen Kügelchen – mit dem Wirkstoff Lycopodium clavatum heilten die 46-Jährige. Und zwar dauerhaft.

Fast jeder Zweite setzt auf Alternativmedizin.

Alternative Behandlungsmethoden wie Homöopathie boomen wie nie zuvor. Fast jeder zweite Österreicher vertraut bei dem einen oder anderen Leiden darauf. In rund zwei Drittel aller Familien gehören homöopathische Mittel zum Alltag. Für Gloria Kožel ist das ein medizinischer Fortschritt. Denn: „Das Prinzip der Homöopathie ist ganzheitlich. Sie bringt Körper, Geist und Seele in Einklang“, sagt die praktische Ärztin, die bis 2012 Vorstand der Homöopathischen Gesellschaft ▶

DIESE EXPERTEN BERIETEN NEWS

Romana Muth. Ayurveda-Praktikerin, www.ayurkaya.at

Sonja Laciny. Ärztin und TCM-Expertin, www.schmerztherapie.at

Christian Dillinger. Kinesiologe, www.kinesiologie-oebk.at

Gloria Kožel. Homöopathie-Ärztin, www.graz-homoopathie.at

► war. Eines ist ihr dabei aber wichtig: „Es gibt kein homöopathisches Allheilmittel. Man muss die richtige Rezeptur für jeden Patienten finden.“

Während Homöopathie nur von ausgebildeten Ärzten angeboten werden darf, gibt es zahlreiche weitere Komplementärmethoden, die sich auch in Österreich steigender Beliebtheit erfreuen – von Ayurveda bis zur Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie alle sind ganzheitliche Therapieansätze, die mit verschiedenen Techniken die Selbstheilungsprozesse des Körpers aktivieren.

Energien wieder in Gleichklang bringen. Ruth Polterauer hat etwa mit Kinesiologie, bei der mittels eines Muskelwiderstandstests Blockaden im Körper gelöst werden, ihre körperliche Balance gefunden. „Natürlich bewirkt diese Methode keine Wunder, aber sie hilft, die Dinge klarer zu sehen“, so die 42-Jährige. „Ich hatte vor drei Jahren einen Knoten in der Brust, sechs Wochen später war er weg.“ Christian Dillinger, Vorstand des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie, kennt die Stärken seiner Lehre: „Das vorrangige Ziel in der kinesiologischen Arbeit ist der

Abbau von emotionalem Stress. Denn viele Beschwerden sind stressbedingt.“

Bei der indischen Heillehre Ayurveda wiederum setzt man vermehrt auf bewusste Ernährung und die Heilung durch Massagen. Doch zuvor wird jeder Patient ausgetestet. „Ich war überrascht, wie schnell mein Ayurveda-Arzt allein durch eine Puls-, Zungen- und Augendiagnose meine Beschwerden erkannte“, sagt Manuela D., 31. Sie musste danach ihre Ernährung umstellen – und hatte die jahrelange Gastritis im Griff. „Seitdem bin ich nach dem Essen auch nicht mehr müde und höre mehr auf

Ayurvedische Heilmethoden

Die indische Lehre kombiniert Ernährung und Massagen. Immer mehr praktische Ärzte bieten Ayurveda als Zusatzleistung an. Auch zahlreiche Kurangebote setzen bei **Burnout-Patienten** auf ayurvedische Behandlungen, um die Symptome zu lindern. Darüber hinaus hat sich Ayurveda bei **Allergien, Verdauungsproblemen, Verspannungen, Rheuma und Gewichtproblemen** bewährt. Am beliebtesten sind Entschlackungskuren zur Reinigung des Körpers.



Therapie:	So funktioniert's:	Hilft bei:	Kontaktadressen:
1 Schröpfen	Erwärmte Cups werden aufgesetzt. Durch den Unterdruck saugen sie sich an der Haut fest.	Schmerzzuständen, vor allem im Rücken und im Nackenbereich	Ärzteliste unter: www.aerzte-austria.at/alternative/schroepfen
2 Shirodhara (Stirnguss)	Ein feiner Strahl wird mit warmem Öl in langsamen Bewegungen über die Stirn gegossen.	Burnout-Symptomen wie Schlaflosigkeit und innerer Unruhe sowie bei Bluthochdruck	Gesellschaft für Ayurvedische Medizin: www.ayurveda.at
3 Thakradhara	Ein Stirnguss mit einer kühlenden Kräuterbuttermilch.	chronischen Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Hitzestau, wirkt kühlend und befreiend	Ayurvedaklinik in Klagenfurt: www.ayurvedaklinik.com
4 Panchakarma	Reinigungskur. Besteht aus: Abführen, Nasenspülung sowie wässrigem und öligem Einlauf.	Rheuma, Asthma, Allergien, Kopfschmerzen und bei Bluthochdruck	Ayurveda-Kur in Tirol: www.sonnhof-ayurveda.at
5 Abhyanga	Ganzkörper-, Kopf- und Gesichtsmassage sowie ein ayurvedisches Dampfbad.	Angespanntheit, emotionalem Stress, Verspannungen und Schlafstörungen	Ayurveda-Hotels auf einen Blick: www.ayurveda-hotels.com
6 Jambira Pinda Sweda	Gewebesträufende Körperbehandlung mit warmen Kräuterstempeln, inklusive Kopfmassage.	starken Verspannungen und als Detox-Behandlung	Ayurveda-Verein: www.ayurveda-verein.at
7 Udvartana	Ganzkörper-Peelingmassage mit einer Mischung aus Gersten- und Kichererbsenmehl.	Fettstoffwechselstörungen und Gewichtproblemen	Europäische Akademie für Ayurveda: www.ayurveda-akademie.org
8 Nasya	Kopf- & Nasenreinigung: Zur Klärung der Kopfregion werden spezielle Tropfen eingeträufelt.	Kopfschmerzen, chronischer Entzündung der Nasennebenhöhlen und Schlafstörungen	Österr. Gesellschaft für Ayurveda: www.ayurveda-gesellschaft.at
9 Kadvasti	Körperwarmes Öl wird im Rückenbereich aufgetragen.	akuten und chronischen Rückenbeschwerden; zur Unterstützung bei Bandscheibenproblemen	Ayurveda-Schule Kremstal: www.ayurveda-schule.at
10 Akshitarpana	Augenbehandlung: Ein Saugnapf mit warmem Butterfett (Ghee) wird um die Augen platziert.	zu starker Hitze im Kopfbereich, Kopfschmerzen; zur Stärkung der Sehkraft	Ayurveda-Produkte: www.ayurvedashop.at

FOTOS: CORBIS/PLANPICTURE



mein Inneres“, sagt sie. Auch die Mundspülung mit Öl gehört dreimal pro Woche zur Routine.

Eine weitere asiatische Therapie, die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), ist sogar noch beliebter: Bereits 89 Prozent der Österreicher vertrauen der Methode, zu der unter anderem Kräutertherapie und Akupunktur zählen. „4.000 Einzelarzneien stehen uns zur Verfügung, die immer individuell für den Patienten gemischt werden“, sagt TCM-Expertin Sonja Laciny. Und: Immer mehr Spitalsambulanzen bieten bereits sogar Aku-

punktur als Zusatzleistung an. Die Wienerin Nicole Fara schickt ihren 15-jährigen Sohn wegen seiner Allergien einmal pro Woche zur Nadel-Behandlung. „Aber zur Laserakupunktur, die ist nämlich angenehmer“, sagt sie. Die 41-Jährige machte selbst eine Ausbildung zur TCM-Ernährungsberaterin und konnte ihren Reizdarm damit praktisch selbst heilen.

Doch was hilft noch? Welche Therapien haben sich bewährt? Wir haben hier für Sie die 100 besten Heilmittel zusammengefasst. Und verraten, wo diese am besten wirken. ■ **Monika Dlugocki**

Die heilende Wirkung der Pflanzen*

Heilpflanzen haben in Österreich eine lange Tradition. Brennnessel, Melisse oder Salbei sind seit Jahrhunderten bewährte Mittel gegen **Rheuma, Durchfall, Halsschmerzen und Gürtelrose**. Heute gesellen sich zur Liste der heimischen Pflanzen auch zahlreiche exotische wie Ginseng gegen **Arteriosklerose** oder Teebaum gegen **Brandwunden & Zahnfleischentzündungen**.

*Heilpflanzen können Nebenwirkungen haben, daher unbedingt mit dem Arzt abstimmen.

Heilpflanze:	Form:	Hilft bei:	Produkte:
11 Afrikanische Teufelskralle	Tee, Tabletten, Tinktur oder Salbe	rheumatischen Erkrankungen, Hexenschuss, Appetitlosigkeit, Rückenschmerzen	Anifer Teufelskrallengel, Dr. Böhm Teufelskralle Filmtabletten
12 Aloe vera	Gel, Saft, Pflege lotion, Teebeutel	Zahnfleischentzündung, Akne, Husten, Neurodermitis, Reizdarm und Sodbrennen	Aloe Vera Saft Bio Life Light, Baders Apothekentee Aloe Vital
13 Artischocke	Tee, Saft, Kapseln, Tonikum, Tabletten, Getränk, Dragees	Bauchschmerzen, Gallenschwäche, zu hohem Cholesterin sowie Blähungen, Hepatitis	Artischocken Tonikum Ökopan, Baders Cynarin Artischocke Tee
14 Baldrian	Tropfen, Kapseln, Lutschtabletten, Tee und Badezusatz	Gastritis, innerer Unruhe, Neurodermitis, Schilddrüsenüberfunktion und Blähungen	Baldrian Sanova Nacht Dragees, Baldrian Hexal Dragees forte
15 Brennnessel	Tee, Tropfen, Kapseln	Harnwegserkrankungen, Rheuma, Durchfall, Verstopfung, Bluthochdruck, Nierenschwäche	Apozema Tropfen Nr. 19 Luffa complex, Espara Brennnessel Fluid, Hafesan Brennnessel Kapseln
16 Eukalyptus	Ätherisches Öl, Badezusatz, Gel und Spray	Asthma, Bronchitis, Husten	Kneipp Erkältungsbad Spezial Eukalyptus-Campher, Tussimont Kräuterbalsam 50 g
17 Ginkgo	Tee, Extrakt, Tinktur oder Tabletten	Durchblutungsstörungen, Asthma, Bronchitis, Wunden, Vergesslichkeit & Magenproblemen	Apotrend Ginkgo-Knoblauch Kapseln, Hafesan Ginkgo plus Kapseln
18 Ginseng	Kapseln, Tonikum, Tee, Essenz und Pulver	Libidoverlust, schlechter Wundheilung, Arteriosklerose; nach Vergiftungen	GPH Roter Ginseng 90 mg Kapseln, Ginsana Ginseng Tonikum, Ginseng plus Tabletten Dr. Böhm
19 Heidelbeere	Tinktur, Kapseln und Tee	Durchfall, Mund- und Rachenentzündungen, juckenden Hautausschlägen, Ekzemen	Biotta PUR Wald-Heidelbeer Saft, GPH Heidelbeer Pulver Kapseln
20 Hibiskus	Tee und Lutschtabletten	Harnwegsbeschwerden, Verstopfung, Krämpfe	Luof Halspastillen Propolis, Sidroga Wellness Haguebutten mit Hibiskusblüte Tee
21 Holunder	Saft, Sirup, Tee, Dragees (kombiniert mit anderen Wirkstoffen)	Bindehautentzündung, Arthritis, Herpes, Erkältung, Kehlkopfentzündung, Osteoporose	Bucomed Holunder-Saft, Doskar Holunderbeer Kapseln, Sinupret Dragees
22 Hopfen	Tee, Dragees, Brausetabletten (mit weiteren Inhaltsstoffen)	Fieber, Magenkrämpfen, Verstopfung, Migräne, Angstzuständen, Blasenentzündung	Euviril Control 20 Brausetabletten, Hafesan Baldrian Hopfen Melissen Kapseln
23 Johanniskraut	Öl, Tropfen, Tee	Depressionen, Halsentzündung, Bronchitis, Fieber, Durchfall, Hämorrhoiden, Wunden	Espara Johanniskraut Alchemistische Essenz, GPH Johanniskrautöl Kapseln, Mag. Kottas Tee

Heilpflanze:	Form:	Hilft bei:	Produkte:
24 Kamille	Tee, Tinktur und Kapseln (auch mit anderen Inhaltsstoffen)	Allergien, Darmkolik, Blähungen, Erkältung, Rheuma, Mandelentzündung, Juckreiz	GPH Kamille 500 mg Kapseln, Iberogast Tropfen, Kamtilosan Tropfen
25 Knoblauch	Neben ganzen Knoblauchzehen auch als Dragees und als Tinktur	Arteriosklerose, Bluthochdruck, schwachem Immunsystem, Magen- und Darminfektionen	Apozema Knoblauch Dragees + Lecithin, Klosterfrau Aktiv Kapseln
26 Lavendel	Tee, Tinktur, Kräuterkissen, Creme, Badezusatz, ätherisches Öl	Kreislaufschwäche, Migräne, Gürtelrose, Wasseransammlungen, Husten	Hafesan Mariendistel Artischocke Lavendel Kapseln, Dr. Hauschka Lavendelbad
27 Löwenzahn	Tee, Tinktur	Hämorrhoiden, Verstopfung, Nierensteinen, Allergien, chronischen Gelenkerkrankungen	Dr. Kottas Leber-Gallentee
28 Mariendistel	Tee, Pulver, Kapseln	Hepatitis, Magen- und Darmbeschwerden, Krampfadern, Migräne, Reisekrankheit	Dr. Böhm Mariendistel 140 mg, Sidroga Leber-Galle Tee, GPH Mariendistel Kapseln
29 Melisse	Tee, Tinktur, ätherisches Öl, Creme	Unruhe, Nervosität, Erkältung, Gicht, Lippen-Herpes, Magenleiden, Zahnschmerzen	Espara Baldrian-Melisse Kapseln, Anifer Lippenbalsam, Klosterfrau Melisengeist
30 Mistel	Tee, Kapsel (kombiniert mit zusätzlichen Inhaltsstoffen)	Bluthochdruck, Ödemen, Schwindel, Verstopfung, Menstruationsbeschwerden	Mag. Kottas Mistel-Tee, Hafesan Knoblauch Mistel Weißdorn Kapseln
31 Mönchspfeffer	Tabletten	Wechseljahresbeschwerden, PMS, Prostataentzündung, Östrogen-Dominanz	Dr. Böhm Mönchspfeffer 4 mg Tabletten
32 Mutterkraut	Tee und Tinktur	Asthma, Erkältungen, Gelenkentzündungen, Verstopfung, Depressionen	doc Arnika Salbe
33 Nachtkerze	Tee, Wurzel, Öl und Kapseln	Durchfall, Husten, Asthma, Bluthochdruck, Darmbeschwerden, PMS, Hautproblemen	Burgerstein EPO Nachtkerzenöl Kapseln, GPH Nachtkerzenöl 500 mg Kapseln
34 Pelargonie	Tropfen, Tabletten	Durchfall, Mandelentzündung, Bronchitis, Atemwegsinfekten, Gliederschmerzen	Klosterfrau Pelacur Erkältungstropfen, Kaloba Tropfen
35 Pfefferminze	Tee, ätherische Öle und Kapseln zum Einnehmen	Appetitlosigkeit, Blähungen, Brechreiz, Durchfall, Erkältung, Gallenbeschwerden	GPH Pfefferminz Kapseln, Mag. Kottas Pfefferminztee
36 Rosskastanie	Tropfen, Creme, Gel, Kapseln	Krampfadern, Kreislaufproblemen, Erkältung, Rheuma, Wunden, Venenentzündung	Doskar Tropfen Nr. 18 – Venentropfen, Haemex Tropfen, Rosskastanien Creme Holzhacker 75 ml
37 Rotklee	Tee, Kapseln	Gicht, Leberschwäche, Rheuma, Verstopfung, Östrogenmangel, Hitzewallungen	Espara Rotklee Isoflavon Kapseln, GPH Rotklee Kapseln, Isoflavon 45 mg Dr. Böhm
38 Salbei	Ätherisches Öl, Tee, Tropfen, Creme, Tabletten	Halsschmerzen, Blähungen, Durchfall, Husten, Erkältungen, Gürtelrose, Verstopfung	GPH Salbei 120 mg Kapseln, Mag. Kottas Salbeiblatt-Tee, Sidroga Salbeitee
39 Sonnenhut	Tropfen, Saft, Tabletten	grippalen Infekten, Bronchitis, schlecht heilenden Wunden, Abszessen, Verbrennungen	Echinacea Cosmoplex Tropfen, Echinacea ratiopharm Tabletten und Tropfen
40 Süßholz	Tee, Kapseln (mit Kamille kombiniert) und Tropfen	Sodbrennen, Magengeschwür, Migräne, Husten, niedrigem Blutdruck, Rheuma	GPH Kamille + Süßholzwurzel Kapseln, Iberogast Tropfen
41 Teebaum	Ätherisches Öl, Creme, Salbe und Kapseln	Halsschmerzen, Brandwunden, Zahnfleischentzündung; wirkt als Desinfektionsmittel	Baders Teebaumöl AMAX MA-100, Espara Teebaumöl 30 Kapseln, Tebodont Gel 20 ml
42 Thymian	Ätherisches Öl, Tinktur, Tee	Bronchitis, Sodbrennen, Rheuma, Verstauchungen, Gicht, Nierenentzündung	Bronchiplant Hustensaft 185 g, Bronchipret Tropfen, Ilon Abszess-Salbe
43 Traubensilberkerze	Tee, Tinktur, Tabletten	Bronchitis, Darmkrämpfen, Herzrasen, Osteoporose, Eierstockentzündung, PMS	Dr. Böhm Traubensilberkerze 6,5 mg Filmtabletten
44 Weide	Tee, Tinktur, Pulver	grippalen Infekten, Blasenentzündung, Gicht, Warzen, Rheuma, Kopfschmerzen	Figureform Arthritis Stop 90 Kapseln
45 Weißdorn	Tee, Kapseln, Tinktur	Schlaflosigkeit, Bluthochdruck, Angina pectoris, Herzrhythmusstörungen	Sidroga Weißdorntee, Weißdorn Kapseln Arkocaps, Salus Protector Weißdorn-Tonikum
46 Wermut	Ätherisches Öl, Tee, Tinktur und Tropfen	Verdauungsproblemen, Mundgeruch, Gelbsucht, Nierenschwäche, Ohrenschmerzen	KE – Kräuterextrakt 500 ml
47 Zimt	Ätherisches Öl, Tee, Kapseln	Magenkrämpfen, Zahnschmerzen, Heiserkeit, Nebenhöhlenentzündung, Bronchitis	Charantea + Zimt + Zink Tabletten, Diamed Zimt Kapseln, Mag. Kottas Masala Chai Tee
48 Zinnkraut	Tee, Kapseln (kombiniert mit zusätzlichen Inhaltsstoffen)	Rheuma, Blasenchwäche, Krampfadern, Durchblutungsstörungen, Ödemen	Adler Ortho Kapseln Nr. 11, Mag. Kottas Zinnkraut-Tee, Sidroga Zinnkrauttee

PHOTOS: PHOTOBANK, GETTY/IGUIDO

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Die über 6.000 Jahre alte Heillehre bedient sich verschiedener Methoden zur Vorbeugung von Erkrankungen wie **Bronchitis, Allergien und Gastritis** (s. Tabelle). Nach einem Check wird für die meisten Patienten eine Kräutermischung zur oralen Einnahme erstellt. Akupunktur bewährt sich in vielen Fällen auch bei **Migräne, der Rauchentwöhnung und chronischen Schmerzen**.

Therapie	So funktioniert's:	Hilft bei:	Kontaktadressen:
49 Akupunktur	Feine Akupunkturnadeln beheben diverse Störungen im Energiefluss.	Heuschnupfen, chronischen Schmerzen, Tinnitus, Allergien, Zahnschmerzen	Österreichische Gesellschaft für Akupunktur: www.akupunktur.at
50 Kräutertherapie	Kräutermischungen werden individuell auf den Patienten abgestimmt.	Asthma, Hauterkrankungen, Magen- und Darmerkrankungen, Bronchitis	Die beste Adresse für Wien: www.tcm-zentrum-wien.at
51 Ernährung nach den Fünf Elementen	Fokus auf der energetischen Wirkung der Speisen auf Körper, Geist & Seele.	Gastritis und chronischen Gewichtsproblemen	Gesellschaft für Ernährung nach den Fünf Elementen: tcm-ernaehrung.at
52 Akupressur	Über Stimulation bestimmter Punkte lassen sich Blockaden beheben.	Kopfschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Bauchweh, Übelkeit oder Abgeschlagenheit	Infos: Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich: www.tqg.at



Massage / Körperarbeit

Bei den unten aufgelisteten Therapien handelt es sich um ergänzende Heilmethoden. Vorrangiges Ziel ist es, das ganzheitliche Wohlbefinden zu steigern und emotionalen Stress abzubauen. Die Druckmassage Shiatsu etwa hilft bei **postoperativer Rehab**, die thailändische Massage Chi Nei Tsang hat sich bei **Verdauungsproblemen** bewährt, und Reiki gilt als Therapie bei **Durchblutungsstörungen**. Bei **Gelenkschmerzen und Hexenschuss** gehen auch immer mehr Österreicher zum Osteopathen.

Therapie:	So funktioniert's:	Hilft bei:	Kontaktadressen:
53 Kinesiologie	Ein Muskeltest zeigt, wie es um den Energiehaushalt des Körpers bestellt ist.	emotionalem Stress und Beschwerden wie Schlaflosigkeit	Österr. Berufsverband für Kinesiologie: www.kinesiologie-oebk.at
54 Osteopathie	Das Ziel ist es, die Mobilität und die Harmonie des Körpers zu bewahren.	Hexenschuss, Gelenksproblemen, chronischen Mittelohrentzündungen	Österreichische Gesellschaft für Osteopathie: www.oego.org
55 Reiki	Per Handauflegung werden Selbstheilungskräfte aktiviert.	innerer Anspannung, chronischen Schmerzen, Durchblutungsstörungen	Alle Therapeuten in Österreich: www.oebrt.at
56 Shiatsu	Durch Fingerdruck werden Selbstregulierungskräfte im Körper unterstützt.	Löst Blockaden im Körper – vor allem bei postoperativen Rehabilitationen	Österreichischer Dachverband: www.shiatsu-verband.at
57 Chi Nei Tsang	Bauchmassage mittels energetischer Berührung.	Haltungsschäden, Verspannungen, Verdauungsproblemen	www.nuad-bodywork.at , www.tao-des-anehmens.at
58 Qigong	Stille Bewegungsabläufe & Meditation bringen den Körper ins Gleichgewicht.	Rückenbeschwerden, Gelenkschmerzen, Asthma, Bluthochdruck, Migräne	Mehr Infos und Kurse: www.qigonggesellschaft.at
59 Tai-Chi	Asiatische Selbstverteidigungstechnik mit Meditation.	Bluthochdruck, Schlafstörungen, zu hohen Cholesterinwerten, Arthritis	Seminare, Veranstaltungen und Kurse: www.tqg.at
60 Chiropraktik	Mit speziellen Handgriffen werden Wirbel eingereckt.	akuten Rückenschmerzen	Rückenzentrum Wien: www.chiropraktik-kropshofer.at
61 Feldenkrais	Bewegungslehre- und Lernmethode zur Steigerung der Sensibilität.	seelischen Blockaden, Schmerzen am Bewegungsapparat	Verband Österreich: www.feldenkrais.at
62 Cranio-Sacral-Therapie	Körperarbeit, die sich über die sensorische Wahrnehmung annähert.	Verspannungen, emotionalem Stress, Stoffwechselbeschwerden	Alle Therapeuten: www.craniosacralchule-austria.at

Homöopathie

Homöopathie darf in Österreich nur von ausgebildeten Schulmedizinern ausgeführt werden. Nach einer ausführlichen Befragung werden die Heilmittel (Globuli) individuell auf den Patienten abgestimmt. Das Grundprinzip basiert darauf, dass ein homöopathisches Arzneimittel beim gesunden Menschen jene Symptome hervorruft, die es bei einem Kranken zu heilen gilt. Das hat sich vor allem bei **leichten Erkältungen, Allergien und Magenproblemen** bewährt. Die Arzneimittel werden von einer Ausgangssubstanz in einem Alkohol-Wasser-Gemisch verdünnt und danach verschüttelt. Mit Homöopathie kann man auch **Grippe** vorbeugen.



Mittel:	Daraus wird es gemacht:	Hilft bei:
63 Aconit	Blauer Eisenhut, auch Mönchskappe oder „Echter Sturmhut“ genannt. Unverdünnt ist er hochgiftig.	Schmerzen, Erkältungen, Grippe, akuten fieberhaften Krankheiten
64 Allium cepa	Zwiebel.	Schnupfen, Schmerzen, Heuschnupfen
65 Apis mellifica	Für diese Arznei werden Bienen samt ihrem Gift verwendet.	Eierstockzysten, Nesselsucht, Zahnfleischentzündung, Menstruationsbeschwerden und Arthritis
66 Arnica montana	Eine unter Naturschutz stehenden Staude aus der Familie der Korbblütler.	Verletzungen (offene Wunden), nach Überanstrengung und Muskelkater sowie bei Krampfadern und Verstauchung
67 Arsen	Weißes Arsenik, wird aus dem Mineral Arsenopyrit gewonnen.	Unruhe, Schwäche, Erschöpfung, Durchfall, Übelkeit, Kolik, Angst
68 Belladonna	Tollkirsche, ein giftiges Nachtschattengewächs. Sie kommt vor allem in Laubwäldern vor.	akuten Zuständen wie gerötetem Gesicht, pulsierenden Adern, grippalen Infekten und Schmerzen
69 Bryonia alba	Wird aus Zaunrüben, einer Pflanzengattung der Kürbisgewächse, gemacht.	Husten, Grippe, Entzündungen der Gelenke, Bauchschmerzen, trockenen Schleimhäuten
70 Cantharis vesicatoria	Spanische Fliege (aus der Familie der Ölkäfer).	Verbrennungen, Blasenentzündungen, Krämpfen, Blasenbeschwerden
71 Carbo vegetabilis	Neben Birke wird auch die Kohle von Buchenholz eingesetzt.	Verdauungsschwäche, Erschöpfung, Venenschwäche, Blähungen, Aufstoßen, Atemnot
72 Chamomilla	Kamille.	Schmerzen bei der Zahnung, Ohrenscherzen, Durchfall, Ruhelosigkeit
73 Dulcamara	Bittersüßer Nachtschatten. Achtung: giftig.	Durchfall, Entzündungen der Blase, Hautausschlägen, Erkältungen, rheumatischen Beschwerden
74 Eupatorium perfoliatum	Der Wasserdost ist ein mehrjähriger Korbblütler, der in verschiedenen Gegenden der USA vorkommt.	Übelkeit, Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, Grippe mit stark schmerzenden Knochen
75 Ferrum phosphoricum	Das Mineral ist vor allem unter dem Namen Eisenphosphat bekannt.	Fieber und Entzündungen, Atemwegserkrankungen, Ohrenscherzen, rheumatischen Schulterschmerzen
76 Gelsemium sempervirens	Der Gelbe Jasmin ist ein Strauch, der in Asien und Afrika beheimatet ist.	Lampenfieber, Angst bei Prüfungen, Grippe, Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Fieber, Muskelschwäche
77 Hepar sulfuris	Bei „Kalkschwefelleber“ handelt es sich um eine Form von Kalziumsulfid.	Akne, Hautentzündungen, Eiterungen, Geschwüren, Ohren- und Halsschmerzen, Nebenhöhlenentzündung
78 Hypericum perforatum	Johanniskraut.	Verletzungen von Nerven, Stauchungen, Prellungen, Depressionen, Schmerzen, Neuralgien
79 Ipecacuanha	Die Brechwurzel, auch Ruhrwurzel genannt, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Rötengewächse.	Übelkeit und Erbrechen, Blutungen, Husten, Magen-Darm-Grippe, Salmonellen
80 Lachesis	Die Ausgangssubstanz ist das Sekret der Buschmeisterchlange, die in tropischen Wäldern Südamerikas lebt.	PMS, Wechseljahresbeschwerden, Entzündungen, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Wunden
81 Ledum palustre	Der Sumpfporst ist eine Pflanzenart, die zur Familie der Heidekrautgewächse gehört.	Bluterguss am Auge, blauem Auge, Juckreiz, Rheuma, Stich- und Bisswunden, Insektenstichen

Mittel:	Daraus wird es gemacht:	Hilft bei:
82 Lycopodium clavatum	Wolfsklau, gehört zu den Gefäßsporenpflanzen.	Schuppenflechte, Haarausfall, Blähungen, Gicht, Reizbarkeit
83 Nux vomica	Brechness – eine Baumart aus der Familie der Brechnussgewächse.	Beschwerden durch zu viel Tabak, Alkohol, Kaffee, Essen und Medikamente sowie Erkältung und Reisekrankheit
84 Phytolacca	Kermesbeere.	Halsschmerzen, entzündeten Mandeln, geschwollenen Lymphknoten, entzündeter Brust
85 Pulsatilla pratensis	Die Kuhschellen oder auch Küchenschellen bilden eine Pflanzengattung in der Familie der Hahnenfußgewächse.	Erkältung, Migräne, Menstruationsbeschwerden, Schnupfen, Blasenbeschwerden, Husten, Verdauungsstörungen
86 Rhus toxicodendron	Giftsumach, eine Pflanze aus der Gattung der Sumachgewächse.	Juckreiz, Verstauchungen, Gelenkentzündungen, Hexenschuss, Ischias, Unruhe, Zerrungen
87 Rumex	Amperfer ist eine Pflanzengattung aus der Familie der Knöterichgewächse.	Kitzeln in Rachen oder Kehlkopf, Entzündungen des Halses
88 Sulfur	Schwefel.	Ekzemen, Durchfall, Krampfanfällen, Verstopfung, Schlafstörungen, Hämorrhoiden, Hautausschlägen, Akne
89 Thuja occidentalis	Lebensbäume oder Thujen.	Warzen, Schnupfen, Kopfschmerzen, Polypen, Nagelschäden, Impfbeschwerden
90 Veratrum album	Weißer Germer (wurde früher als Pfeilgift verwendet).	Erschöpfung, Durchfall, schwachem Kreislauf, Krämpfen, Kollaps

Kontakt: Österreichische Homöopathie-Gesellschaft: www.homoeopathie.at

Alternativ-Therapien

Die unten angeführten Methoden lassen sich keiner einzelnen Lehre zuordnen. Sie basieren durchwegs auf der Behandlung unbewusster Abläufe im Körper. Bei der Farbtherapie (L) geht es um Tiefenentspannung zur Behandlung von **Müdigkeit und Ängsten**. Bei der Muskelentspannung (r.) werden **Rückenschmerzen** therapiert.

Therapie:	So funktioniert's:	Hilft bei:	Kontaktadressen:
91 Biofeedback	Unbewusste Körperfunktionen werden gezielt wahrgenommen.	Bluthochdruck, Schmerzen, Angst, Stress, Asthma, Migräne, Reizblase, Schlafstörungen	Österreichische Gesellschaft: www.austria-biofeedback.at
92 Farbtherapie	Beruh auf der Annahme, dass jede Farbe in einer Energie schwingt.	Müdigkeit (Gelb), Schwellungen & Stauungen im Gewebe (Grün), Angstzuständen (Blau)	Österreichisches Institut für Licht und Farbe: www.lichtundfarbe.at
93 Magnetfeldtherapie	Besagt, dass Zellen durch elektromagnetische Impulse beeinflussbar sind.	Arthritis, Rheuma oder Rückenschmerzen, Wundheilungs- und Durchblutungsstörungen	Bios Balance Academy Wien: www.biosbalanceacademy.com
94 Schüßler-Salze	Mineralsalze, die in homöopathischer Dosierung eingenommen werden.	Schlaflosigkeit, Ödemen, Durchfall, Angina, Asthma, Augenentzündungen, Bluthochdruck	Erklärung und Wirkung der Salze: schuessler-salze-verzeichnis.de
95 Autogenes Training	Auf Autosuggestion basierende Entspannungstechnik.	Muskelverspannungen, Darmproblemen, Durchblutungsstörungen	Therapeuten: www.oegatap.at
96 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	Durch An- und Entspannung von Muskeln wird Tiefenentspannung erreicht.	Kopfschmerzen, Augenerkrankungen, Migräne, Rückenschmerzen, Herzbeschwerden	Hier werden Kurse angeboten: gesundheitszentrum.sjk-wien.at
97 Atemtherapie	Beruh auf der Wahrnehmung des unbewussten Atemgeschehens.	Atem- und Stimmstörungen, Asthma, Rücken- und Bewegungsschmerzen, Bronchitis	Therapieangebot und mehr Infos: www.atem-stimme-klang.at
98 Kneipp	Behandlung durch Wasser, Bewegung, Ernährung und Heilkräuter.	Erschöpfung, Schlafstörungen, Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen, Herzerkrankungen	Alle Infos und Angebote: www.kneippmedizin.at
99 Bach-Blüentherapie	37 Blüten plus Felswasser werden individuell komponiert.	Niedergeschlagenheit, Angst, Unsicherheit, übertriebener Sorge um andere	Hier werden Seminare angeboten: www.bach-bluetentherapie.at
100 Hildegard-Medizin	Kombination aus Ernährung, Bewegung und Massagen	Magen- und Verdauungsproblemen, Krämpfen	Gesundheitsschule Hildegard von Bingen: www.bingen.at

FOTOS: IMAGO (2), CORBIS