



SWR2 Wissen

Hausmittel – Alte Rezepte neu entdeckt

Von Kerstin Pasemann

Sendung: Mittwoch, 16. Mai 2018, 08.30 Uhr

Wiederholung: 2. Oktober 2019, 08.30 Uhr

Redaktion: Sonja Striegl

Regie: Nicole Paulsen

Produktion: SWR 2018

Für fast jedes Wehwehchen findet sich ein altes Rezept. Hausmittel stehen hoch im Kurs, sie gelten als sanfte Alternative zur Schulmedizin. Wissenschaftler erforschen sie nun.

SWR2 können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die neue SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIPT

Atmo 01 (Schulz wäscht ihre Hände): *Erst einmal Finger waschen. Ich klebe irgendwie so. Ich weiß auch nicht, warum... (runter blenden und Text drüber)*

Sprecherin:

Naturheilkunde-Ambulanz in Freiburg.

Atmo 01 (hoch): *Also die Leber ist ja hier im rechten Oberbauch. Also das Wichtige bei Wickeln ist, dass man alles gut vorbereitet... (runter blenden, Text drüber)*

Sprecherin:

Die Freiburger Ärztin Dr. Sabine Schulz zeigt einer ihrer Studentinnen, wie man einen Leberwickel macht. Quer über dem Bett im Behandlungszimmer liegen große Badetücher, auf einer Ablage stapeln sich Frottee-Tücher. Eine rote Thermoskanne mit heißem Wasser steht auf dem Tisch, danebenliegen eine Wärmflasche und eine Tüte mit getrockneter blass-grüner Schafgarbe. Daraus brüht Sabine Schulz einen Sud für den Leberwickel:

Atmo 02 (Schulz brüht Sud): *Also wir gießen den Sud dann einfach so ganz normal ab in eine kleine Schüssel. Das ist jetzt kochend heiß. Das kann man nicht trinken. Das schmeckt total eklig. Aber es riecht schon. (Noch etwas Text dran)*

Sprecherin:

Sie nimmt ein Handtuch, taucht es in den dampfenden Sud, wartet kurz und legt den immer noch sehr warmen Wickel auf den Bauch der Studentin, umwickelt die junge Frau mit großen Tüchern und deckt sie zu. Jetzt kann der Leberwickel seine Wirkung tun.

Ansage:

„Hausmittel – Alte Rezepte neu entdeckt“. Eine Sendung von Kerstin Pasemann.

Atmo 03 (Warteraum)

Sprecherin:

Der Warteraum des Freiburger Uni-Zentrums Naturheilkunde begrüßt Besucher mit Urwald-Ambiente. Meterhohe Pflanzen wechseln sich mit Holzskulpturen ab. In der Vitrine glitzert eine Mineralien-Sammlung. An den Türen der Behandlungszimmer hängen statt Nummern Fotos von Blumen. In einem der fünf Räume liegt die Medizinstudentin wohligh warm eingewickelt. Nach 20 Minuten nimmt Sabine Schulz den Leberwickel ab.

O-Ton 01 - Sabine Schulz (anfangs Schritte):

Das sieht man ja auch, dass die Stelle hier ein bisschen rot ist. Da sieht man, dass da etwas passiert.

Sprecherin:

Die Haut wird besser durchblutet und soll so die Leber unterstützen – als Vorbeugung für eine Grippe oder eine virale Infektion. Die Ärztin befreit ihre Studentin aus den vielen Tüchern. Lage um Lage deckt sie ab.

O-Ton 02 - Sabine Schulz und Studentin:

Geht es gut? – Ja geht gut. Geht sehr gut. – Wie ist es so? – Sehr angenehm, vor allem riecht man richtig gut die ätherischen Öle jetzt. – Es riecht nach diesem Heilkraut da. – Und die Wärme ist sehr angenehm.

Sprecherin:

Der Leberwickel ist eines von zahlreichen sogenannten Hausmitteln, die hier in der Ambulanz eingesetzt werden. Professor Roman Huber leitet das Uni-Zentrum Naturheilkunde.

Huber ist überzeugt, dass alte Hausmittel die Schulmedizin unterstützen können. So auch der Leberwickel. Die Wärme des Wickels soll die Leber anregen und den Körper entgiften. Bewiesen ist das aber nicht. Deshalb haben die Freiburger Ärzte die Wirkung selbst in einer kleinen Studie getestet. Roman Huber hat den Versuch betreut:

O-Ton 03 - Roman Huber:

Wobei uns klar war, dass die Wärme nicht bis zur Leber durchdringt. Sondern die Wärme dringt maximal zwei Zentimeter ins Gewebe ein und wird durch Blutfluss abtransportiert. Aber reflektorisch eben über bestimmte Nervenverbindungen – wollten wir untersuchen, ob da in der Leber was passiert. Dafür haben wir freiwilligen, gesunden Studenten auf jeder Armbeuge einen Venenzugang gelegt und dann haben wir einen Farbstoff gespritzt, der in der Leber und nur in der Leber abgebaut wird.

Sprecherin:

Dann hat die eine Hälfte eine warme Wärmflasche auf den Bauch bekommen, die andere Gruppe eine kalte. Am Ende bauten die Teilnehmer mit dem warmen Wickel den Farbstoff ein bisschen schneller ab. Die kleine Verbesserung ist nicht sehr aussagekräftig, da nur 14 Menschen an der Studie teilgenommen haben. Roman Huber bleibt weiter auf der Suche:

O-Ton 04 - Roman Huber:

Ich glaube inzwischen, dass der Leberwickel gar nicht so sehr auf die Leber wirkt, sondern mehr auf den Darm wirkt und da eben die entkrampfende und entspannende Wirkung ausmacht.

Sprecherin:

Solange die Wirkung des Leberwickels nicht besser erforscht ist, stützen sich die Freiburger Naturheilkundler auf ihre Erfahrungen. Im Klinik-Alltag empfehlen sie Patienten verschiedene Hausmittel: bei Knie-Problemen einen Kohlwickel, eine Ernährungsumstellung bei Rheuma. Selbst für Krebspatienten, denen eine Chemotherapie oder eine Operation bevorsteht, können sie etwas tun:

O-Ton 05 - Roman Huber:

Die Beschwerden können von Übelkeit über Ängstlichkeit, bis zu Missempfindungen an allen möglichen Stellen, Schmerzen und so weiter reichen. Jetzt nehmen wir mal nur die Ängstlichkeit. Neben einem beruhigenden Gespräch und einer optimistischen Ausstrahlung ist da zum Beispiel gut, wenn man auf den Wärmehaushalt achtet. Denn Angst macht, dass die Hände und Füße kühler werden. Und man kann, wenn man sich schön warm hält, eine Rückwirkung auf unser vegetatives Nervensystem haben und das damit etwas runter regulieren.

Sprecherin:

Der Patient wird nicht nur mit seinen Symptomen, sondern auch mit seinen Gefühlen ernst genommen. Für diesen ganzheitlichen Ansatz stehen in den Zimmern neben den medizinischen Apparaten wie EKG oder Ultraschall auch Heilkräuter im Regal. In kleinen Marmeladegläsern stecken Flohsamen, Lindenblüte, Melisse, Hopfen. In einem Gefäß befinden sich getrocknete, holzige Stückchen. Sie sehen aus, wie sehr fein geschredderter Rindenmulch. Roman Huber nimmt das Glas aus dem Regal:

O-Ton 06 - Roman Huber (Atmo darunter):

Das da ist zum Beispiel *Gentianae radix*, beim Seminar über Magen-Darm. Das ist die Enzian-Wurzel, unser stärkstes Bittermittel. Hat einen Bitterwert von über eins zu einer Million. Das heißt selbst in dieser millionenfachen Verdünnung schmeckt man das noch als bitter. Das regt dann die Sekretion der Verdauungssäfte an und ist damit auch verdauungsfördernd.

Sprecherin:

Hausmittel sind beliebt. Allerdings fehlen Untersuchungen darüber, wer sie wann und wie häufig anwendet. Laut einer Umfrage von „yougov“ aus dem Jahr 2017 haben knapp 50 Prozent aller Deutschen schon einmal *alternative Behandlungsmethoden* bzw. Naturheilverfahren ausprobiert. Pro Jahr beraten Huber und sein Team etwa 5000 Patienten in der Freiburger Ambulanz. Mit einem Rezept über Lavendel für eine Aroma-Therapie oder Schafgarbe für den Leberwickel verlassen die Patienten dann seine Klinik. Denn ein Hausmittel gehört schließlich nach Hause. Dort soll sich jeder mit dem, was er daheim hat, selbst helfen können. Doch helfen diese Mittel überhaupt? Damit die Freiburger ein Hausmittel empfehlen, muss es einige Kriterien erfüllen.

O-Ton 07 - Roman Huber:

Es muss rational sein. Es muss irgendwie ein plausibler Wirkmechanismus dahinter sein. Also man darf nicht irgendwelche Wunder glauben. Wenn man also ein Zwiebelwickel macht oder einen Kohlwickel oder einen Guss macht, dann muss man verstanden haben, wie das wirkt. Am besten ist es natürlich auch, wenn eine Studie vorliegt, was aber bei vielen dieser Dinge noch nicht der Fall ist. Der dritte Punkt ist dann die Erfahrung, die wir hier über Jahre gesammelt haben. Wenn wir dann gute Erfahrungen gemacht haben, wird das dann weitergegeben.

Musik

Sprecherin:

Hausmittel sind das älteste medizinische Wissen. Denn der Mensch versuchte seit jeher seine Krankheiten zu kurieren – mit dem, was er in der Natur fand. Er sammelte Kräuter, Beeren, Blüten, Wurzeln und probierte sie aus. Jede Kultur auf der Erde hat ihren eigenen medizinischen Erfahrungsschatz.

Erst in den Hochkulturen entstand der Beruf des Arztes. Medizinhistoriker vermuten, dass die ersten Heilkundigen vor rund 5000 Jahren im Alten Ägypten und Mesopotamien ihre Praxen eröffneten. Allerdings war selbst Jahrtausende später für den Großteil der Bevölkerung ein ausgebildeter Arzt häufig schwer erreichbar oder unerschwinglich. Und so gehen Medizinhistoriker davon aus, dass die Hausmedizin mit ihren Wickeln, Salben, Tees und Tinkturen lange Zeit das einzige war, womit sich die Menschen helfen konnten.

Musik**Zitator:**

Die Lunge oder Leber von einem Fuchs mit Wein gewaschen und in einem irdenen Geschirr in einem Backofen gedörrt. Gepulvert und mit rotem Weine zerstoßen oder sonst verzuckert wird nützlich genossen von denen, die das Keuchen haben. Des Pulvers ein Quentchen entweder so bloß in Wein oder Wasser.

Musik Ende**Sprecherin:**

Ein Rezept aus dem Allgemeinen Thierbuch von 1669. Geschrieben hat es der Schweizer Universalgelehrte Conrad Gessner. Solche Ausgaben schaut sich Professor Michael Stolberg von der Universität Würzburg genau an. Für den Medizinhistoriker sind die Rezeptbücher oft der einzige Hinweis, wie die Menschen sich im Spätmittelalter verarztet haben. Schriften wie die *Hausapothek* oder das *Niuwe Krüterbuoch* wurden zu wahren Bestsellern:

O-Ton 08 - Michael Stolberg:

Wir haben keine Verkaufszahlen, aber was wir haben sind Auflagen zum Beispiel. Und einige dieser Kräuterbücher und Hausapotheken finden eine Auflage nach der anderen. Und wir finden heute noch die Exemplare. Das heißt, wir müssen davon ausgehen, dass das mit eines der, ja, verkaufsträchtigsten Genres der Zeit war. Gesundheit war natürlich auch damals schon was ganz wichtiges und die Nachfrage nach solchen Büchern war offensichtlich sehr groß.

Sprecherin:

Noch bis zum 18. Jahrhundert musste die „gute Hausfrau“ selbstverständlich Arzneien brauen können. Auf dem Land gab es selten einen Arzt oder Apotheker. Die Familien gaben die Rezepte von Generation zu Generation weiter, ergänzten sie und verwahrten sie sorgfältig auf. Wer es sich leisten konnte, verfasste ein eigenes Hausmittel-Buch.

In den alten Büchern finden sich auch aus heutiger Sicht haarsträubende Rezepte.

Musik

Zitator:

Man nimmt die Galle von einem frisch geschlachteten Ochsen oder einer Kuh, leeret solche aus der Gallenblase in ein Gefäß, welches man mit derselben in gelinde Wärme stellt, bis die Galle ganz hart wird. Diese so getrocknete Ochsegalle wird also gegen die fallende Sucht gebraucht. Ein Erwachsener nimmt hiervon 1 Quentchen in einer Unze Franzwein des Morgens auf nüchternen Magen und ebenso des Abends.

Musik Ende

Sprecherin:

Dieses Rezept sollte gegen die „fallende Sucht“ helfen. Damit meinten Ärzte im Mittelalter Krampfanfälle. Die Rezepte beruhten auf magischem Denken, denn medizinische Kenntnisse im wissenschaftlichen Sinn lagen noch nicht vor. Die damaligen Gelehrten versuchten trotzdem, Krankheiten und ihre Heilung zu systematisieren, erzählt Michael Stolberg:

O-Ton 09 - Michael Stolberg:

Man hat jahrhundertlang Medikamente eingeteilt nach ihren Primärqualitäten, also nach warm, kalt, feucht und trocken. Und wenn jemand eine Krankheit hatte, von der man glaubte, die ist eher hitzig, dann gab man kühlende Mittel. Wenn jemand einen kalten verschleimten Magen hat, gibt man eher ein wärmendes, trockenes Mittel. Das war ein Einteilungsprinzip, das wir sehr häufig finden.

Sprecherin:

Und das bis heute. Nach wie vor dienen die Gegensätze Hitze und Kälte, Yin und Yang, in der traditionellen chinesischen Medizin der Diagnose von Krankheiten. Die Anhänger dieser Heilkunde glauben, dass der Mensch nur gesund ist, wenn Yin und Yang im Gleichgewicht sind. Eine ähnliche Vorstellung herrscht in der traditionellen indischen Heilkunst vor, dem Ayurveda. Wärme und Kälte beschreiben dort den Charakter eines Menschen, auch hier sollen sie möglichst ausbalanciert sein. Wo sie im Ungleichgewicht sind, helfen die entsprechenden Kräutermischungen. In der europäischen Volksmedizin ging die Verbindung zwischen Pflanzen, Erkrankung und Temperatur zwar weitgehend verloren. Aber nicht der Glaube an die Heilkraft von Kräutern und Pflanzen.

Bücher zur Hausmedizin richten sich an Männer und an Frauen. Doch meist waren es die Frauen, die die Rezepte lasen, anwandten und weiterentwickelten. Selbst der berühmte Arzt Paracelsus gestand im 16. Jahrhundert:

Musik

Zitator:

„Alles Wissen, das ich über die Medizin und die Wirkung der Heilkräuter habe, weiß ich von den Hexen und weisen Frauen.“

Musik Ende

Sprecherin:

Diese weisen Frauen des Mittelalters kamen aus allen gesellschaftlichen Schichten: Nonnen sammelten in Klöstern ein breites Heilwissen und hatten oft einen eigenen Kräutergarten. Kräuterfrauen gaben der ärmeren Bevölkerung medizinischen Rat. Hebammen waren ebenfalls gute Medizinerinnen. Und es gab noch eine weitere Gruppe:

O-Ton 10 - Michael Stolberg:

Wir haben bekannte Adelige, zum Beispiel Anna von Sachsen. Die Frau des Kurfürsten von Sachsen ist ein bekanntes Beispiel. Hochadlige Frauen, die selbst in der Küche standen oder im Labor, wie man es nimmt. Jedenfalls bei sich zu Hause. Und Medikamente hergestellt haben, sich mit gelehrten Ärzten über diese Medikamente ausgetauscht haben.

Sprecherin:

Über Jahrhunderte wurde dieses Wissen weitergegeben, ergänzt und korrigiert. Im Zuge des aktuellen Trends zur gesunden Lebensweise erleben Hausmittel einen Boom. Bücher mit Titeln wie „Hausmittel, die wirklich helfen“ oder „Die besten Hausmittel aus dem Thermomix“ verkaufen sich gut. Bei Kräuterwanderungen sammeln Interessierte eigene Heilpflanzen. Unzählige Internetseiten katalogisieren „Omas Hausapotheke“. Viele Volkshochschulen bieten Kurse an.

Atmo 04: VHS-Kurs Stimmen (liegt leise unter der gesamten Szene)

Atmo 05: VHS-Kurs Wasserkocher

Sprecherin:

Das Wasser kocht. Heilpraktikerin Manuela Wolf gießt für ihren Kurs „Naturheilkundliche Hausapotheke“ an der Volkshochschule Bamberg zwei Kannen Tee auf. 12 Teilnehmerinnen sitzen aufmerksam auf ihren Plätzen, Block und Stift parat. Manuela Wolf hat in einem Rollkoffer Infomaterial und Pröbchen mitgebracht, die sie auf einer Schulbank verteilt hat. Neben der Tafel ziehen die Tees in einer blauen und roten Kanne gut durch.

Atmo 06 VHS-Kurs Hausmittel (Leiterin Wolf erklärt Tee): Tassen sind auch da und wir müssen ja eh genügend trinken. Ne? Also ich glaube blau ist Holunder und rot ist Ingwer. (Teilnehmerinnen stehen auf, Stühle rücken, Wolf erklärt, bis ca. 0:12, dann Sprecherin drüber)

Sprecherin:

Die Frauen holen sich Tee. Der Kurs von Manuela Wolf ist ausgebucht.

Atmo 07 VHS-Kurs (Leiterin erklärt Holunder/Stühlerücken/Stimmen):

„Wärmesteigernd, sagt man immer. Holunderblütentee, was sie jetzt trinken – drum brauchen wir noch immer keine Heizung, Holunderblüte und Ingwer das wärmt ja von innen...“ (runter blenden)

Sprecherin:

In ihrem Kurs spricht Manuela Wolf alles durch von Arnikasalbe bis Zwiebelwickel. Wie die Mediziner der Freiburger Ambulanz verlässt auch sie sich auf ihre Erfahrung. Und auch auf die Erfahrung der Frauen, die ihre Kurse besuchen:

O-Ton 11 - Heilpraktikerin Wolf:

Von 24 bis 81 war schon alles dabei. Und das ist auch gerade das Interessante. Wenn es eine Durchmischung gibt, das ist ja dann vom Wissen her. Wenn dann jemand erzählt... „Ja das hat mir schon meine Oma gezeigt.“ Und die Oma ist dann schon 1880 gewesen. Oft sind es sehr engagierte Mütter, die ganz viel aus ihrer ... was sie schon mit ihren drei Kindern und fünf Jungs alles durcherlebt haben und was die da erzählen können.

Sprecherin:

Für Manuela Wolf und für die Kursteilnehmerinnen ist klar, dass Hausmittel gegen Krankheiten helfen. *Wie genau* selbst gemachte Pulswickel oder frisch gebrühter Ingwertee wirken, ist für sie nicht immer entscheidend. Für sie spielt auch die Psyche eine Rolle: Vielleicht mindert die Zuwendung der Mutter zu ihrem Kind den Stress, den eine Erkrankung hervorruft? Vielleicht wirkt die Überzeugungskraft der Mutter? Vielleicht werden Selbstheilungskräfte aktiv, wenn sich ein Patient mit Hausmitteln versorgt und sich um sich kümmert?

O-Ton 12 - Heilpraktikerin Wolf:

Mir geht es um diese Hilfe zur Selbsthilfe. Und drum kommen auch solche Leute in den Kurs, die auch machen wollen. Also jemand, der selber nichts machen will, der sagt, da gehe ich zum Arzt. Der soll sich was überlegen. Oder gib mir eine Spritze und ich hab' meine Ruhe. Die landen nicht in so einem Kurs. Wenn jemand sagt, ich möchte auch was machen. Sei es jetzt auch, mir das Pflänzchen sogar selber zu sammeln.

Sprecherin:

Die Teilnehmerinnen sehen die Hausmittel als Alternative zu Medikamenten, die der Arzt verschreibt. Einige von ihnen setzen damit eine Familientradition fort:

O-Ton 13 - Collage VHS-Kurs:

Ich bin absolut zufrieden. Und habe schon ganz viel mitgeschrieben. Ich hab den Kurs meiner Mutter geschenkt, weil sie sehr heilkundlich interessiert ist und wir sie immer spaßeshalber „der Medicus“ nennen. Und ich dachte, ich gehe mit. // Meine Oma gibt mir immer noch Salbei und Thymian mit. Und sie sagt immer, ich soll damit gurgeln bei Halsschmerzen und ich soll mir Tees kochen. // Ich bin eigentlich seit 25 Jahren naturheilkundlich unterwegs. Nicht beruflich, nur für mich privat. Ich habe meine Kinder so großgezogen, die haben noch nie eine Arznei genommen. Die sind jetzt 20.

Atmo 04 VHS-Kurs weg

Sprecherin:

Eine große Herausforderung für die Medizin sind virale Erkältungsinfekte. Durchschnittlich zwei- bis dreimal im Jahr leiden Schulkinder und Erwachsene an Husten, Schnupfen, Heiserkeit und Gliederschmerzen. Das eine Kraut, das dagegen gewachsen ist, ist noch nicht gefunden. Trotzdem verschreiben Ärzte diverse Medikamente, Apotheker raten häufig zu Vitamin-C mit Zink, Anhänger der Hausmittel verordnen Hühnerbrühe, heiße Zitrone mit Ingwer und ätherische Öle. Der Markt ist groß und unübersichtlich.

Atmo 08 Gerd Antes am PC**Sprecherin:**

Klein und übersichtlich ist hingegen die Forschungslage. Prof. Gerd Antes sucht am Computer nach Studien zur Therapie von Erkältungen. Antes ist Direktor von „Cochrane Deutschland“ mit Sitz in Freiburg. Die Cochrane Collaboration ist ein weltweites Netz aus Wissenschaftlern und Medizinern, das Forschungsergebnisse sammelt und überprüft. Studien zu Hausmitteln allgemein sind rar:

O-Ton 14 - Gerd Antes:

Mein Eindruck ist, dass die Studien ein einziges Desaster sind. Ja, und das deswegen, weil finanziell kein großes Interesse daran besteht. Also Studien machen ist teuer. Die Hausmittel, die haben keine Lobby. Und wenn sie keine Lobby haben, investiert keiner Geld um nachzuweisen, dass sie gut sind. Und deswegen krepeln dann ein paar Leute die Ärmel hoch und sagen, wir wollen es jetzt aber trotzdem wissen und machen es jetzt. Und das sind dann aber die Leute, die dann erstens nicht genug Ressourcen haben, um es gut zu machen. Und es zweitens auch nicht von der Ausbildung her wissen, wie es geht.

Sprecherin:

Eine wissenschaftlich gute Studie wäre eine sogenannte „Doppel-Blind-Studie“. Dafür benötigt man zwei Patientengruppen. Die eine erhält das zu testende Mittel, die andere ein Placebo. Weder Patient noch der Arzt wissen, wer das Mittel und wer das Placebo bekommen hat. Dann vergleicht man die Wirkung. Das ist aufwändig und im Bereich der Hausmittel selten.

Die Cochrane-Mitarbeiter haben zum Beispiel nach der Wirksamkeit von Vitamin C gesucht. Jeder kennt den Tipp, bei einer Erkältung frisches Obst zu essen oder eine heiße Zitrone zu trinken. Das soll die Abwehrkräfte stärken. Die Studien dazu brachten jedoch widersprüchliche Ergebnisse. Insofern kann Gerd Antes weder dazu raten, das Vitamin vorsorglich zu nehmen noch bei einer schon ausgebrochenen Erkrankung – ob es nun frische Orangen sind oder eine Brausetablette. Die einzige Gruppe, die von einer erhöhten Dosis Vitamin C zu profitieren scheint, sind Hochleistungssportler. Allen anderen reicht das Vitamin C aus der Nahrung, so der Stand der Forschung. Dass immer wieder Studien auftauchen, die die Wirkung von Hausmitteln scheinbar belegen, liege an einem Fehler im Studiendesign, sagt Gerd Antes:

O-Ton 15 - Gerd Antes:

Eine beliebte Übung ist immer Bestandteile aufzuzählen, die irgendwas tun. Senföle, Antioxidantien usw. usf. Und dann schaut man nach, was tun die eigentlich. Dann stellt man fest, dass sie im Tierversuch gezeigt haben, sie tun was. Meistens gibt es keine Dosisangabe. Und wenn man schaut, wo das Argument herkommt, nämlich aus dem Tierversuch. Dann sieht man, es war eine unglaubliche Überdosierung. Es ist immer das gleiche Strickmuster. Daher: „Schaut auf die Dosis“ – ist immer meine erste Empfehlung.

Sprecherin:

Ingwer zum Beispiel enthält Gingerole, die den Ingwer scharf schmecken lassen. Forscher haben gezeigt, dass die Gingerole entzündungshemmend wirken. Das bedeutet aber nicht, dass Ingwertee gegen einen entzündeten Hals hilft. Denn noch ist offen, wie hoch die Gingerole dafür konzentriert sein müssen und ob sie durch Trinken überhaupt aufgenommen werden. Weil die Bürgerinnen und Bürger aber ein berechtigtes Interesse daran hätten zu erfahren, ob die beliebten Hausmittel wirken, müsse die öffentliche Hand diese Forschung finanzieren, fordert Gerd Antes:

O-Ton 16 - Gerd Antes:

Im Sinne der Volksgesundheit wäre es sinnvoll, solche Studien öffentlich zu fördern. Um genau die Löcher zu stopfen, wo wir zu wenig wissen. Und dann wüssten wir im besten Fall, dass vielleicht 80 Prozent der Hausmittel nicht wirken. Aber die paar, da wissen wir dann, die wirken.

Sprecherin:

Gerd Antes schätzt, dass vier von fünf Hausmitteln nicht heilen oder nicht mehr können als ein Placebo. Darunter der Sonnenhut oder „Echinacea“. Trotzdem sind viele Präparate auf dem heiß umkämpften Markt, die mit der angeblichen Wirkung dieser Pflanze werben:

O-Ton 17 - Gerd Antes:

Der unmittelbare Profiteur ist eigentlich der, der selbst Hausmittel macht und sie teuer verkauft und behauptet, es wirkt. Er ist also im eigenen Lager, er beutet es aus und betrügt die Patienten. Und die anderen sind dann aber auch pharmazeutische Hersteller. Weil wenn es keine Hausmittel gibt, bin ich wieder gezwungen, die Tablette zu schlucken, obwohl sie vielleicht auch nicht wirkt. Weil die Leute einfach nicht den Mut haben eine Erkältung auszusitzen.

Sprecherin:

Patienten sollten also am besten Bettruhe einhalten, den Körper die Erkrankung bekämpfen lassen und ihn dabei unterstützen. Mit Nasenspülungen. Die Nasenspülung ist eines der wenigen Hausmittel, dessen Wirkung einwandfrei belegt ist und das Dr. Stefanie Joos ihren Patientinnen und Patienten guten Gewissens empfiehlt:

O-Ton 18 - Stefanie Joos:

Wo es Studienwissen gibt, ist bei den Nasenspülungen zum Beispiel. Bei Schnupfen, bei Nasennebenhöhlen, bei Pollinosis, sprich bei Heuschnupfen. Da kann man Nasenspülungen machen, das ist ziemlich gut untersucht. Also sprich Wasser

angereichert mit Kochsalz, das man durch die Nase spült. Da gibt es sehr viele Studien und die sind positiv, auch viele Studien bei Kindern. Wo es noch eine relativ gute Studienlage gibt, sind bei Wasserdampf-Inhalationen, da auch wieder Schnupfen, mit Nasennebenhöhlenbeteiligung, aber auch Bronchitis.

Sprecherin:

Stefanie Joos arbeitet zwei Tage die Woche als Hausärztin in ihrer Praxis und ist Ärztliche Direktorin des Instituts für Allgemeinmedizin in Tübingen. Weil grundlegende Fragen zu Hausmitteln unbeantwortet sind, hat sie 2014 zusammen mit einer Doktorandin eine Umfrage zu Hausmitteln gemacht und in deutschen Hausarztpraxen Fragebögen ausgelegt:

O-Ton 19 - Stefanie Joos:

Weil wir nicht wissen, welche Hausmittel in Deutschland benutzt werden. Was wird gekannt? Wir hatten auch ein bisschen die Hypothese, dass das Wissen um Hausmittel verloren geht. Weil es ja eigentlich ein Familienwissen, ein Generationenwissen ist. Das waren so die Ausgangspunkte.

Sprecherin:

Rund 500 Fragebögen kamen ausgefüllt zurück. 90 Prozent der Befragten gaben an, Hausmittel „häufig“ anzuwenden. Am beliebtesten sind Inhalation, heiße Zitrone und Honig.

In einer neuen Studie will Stefanie Joos herausfinden, ob sich Medikamente bei Älteren durch Hausmittel ersetzen lassen. Das Problem bei dieser Patientengruppe: sie nehmen häufig mehrere Arzneimittel ein, die den Körper nicht nur durch Nebenwirkungen belasten, sondern auch weil sie aufeinander reagieren.

O-Ton 20 - Stefanie Joos:

Deshalb möchte man vermeiden, dass ältere Patienten regelmäßig zu diesen Tabletten greifen. Und da kann durchaus ein Quarkwickel oder ein Kohlwickel fürs Knie... Die Arthrose ist ja auch nicht jeden Tag so schlimm. Dass man in den Phasen, wo es besonders weh tut, dann einen Wickel anwendet. Natürlich ist das aufwendig, das ist das eine. Aber andererseits tut man was. Man kommt in Bewegung. Man merkt im besten Fall, dass man selbst etwas machen kann.

Sprecherin:

Weil Ärzten oft die Zeit fehlt, um die Zubereitung von Hausmitteln zu erklären, schlägt Stefanie Joos vor, dass Arzthelferinnen ein solches Gespräch führen. Allerdings ist die Skepsis gegenüber Hausmitteln unter vielen Hausärzten groß, wie Stefanie Joos bezüglich der Inhalationen erfahren hat:

O-Ton 21 - Stefanie Joos:

Bei den Hausärzten gibt es sehr große Unterschiede. Es gibt immer wieder Hausärzte, die inhalieren raten. Aber das wird nicht systematisch getan. Da uns jetzt leider auch die Studien fehlen, können wir auch viele Hausärzte nicht überzeugen, dass sie jetzt ein Hausmittel empfehlen. Die sagen, zeig mir mal eine Studie. Warum sollte ich das jetzt empfehlen?

Sprecherin:

Warum soll man Hausmittel empfehlen? Die Wissenschaft hat nur wenige Antworten darauf. Hier herrscht immenser Forschungsbedarf, allerdings lässt sich mit heißer Zitrone und Ingwertee kein Geld verdienen. Dass Pflanzen Heilkräfte haben, ist unumstritten: Es kommt auf die Dosierung an und darauf, das richtige Mittel für die richtige Erkrankung zu finden. Manchmal dauert das Jahrzehnte und erfordert eine zufällige Entdeckung.

Atmo 09 Nobel-Preis-Verleihung (rein blenden): ...Trommelwirbel, „Here ist the king and the Queen of Sweden“, Nationalhymne wird gespielt...(runter blenden, Text drüber)

Sprecherin:

Dezember 2015. Die Chinesin Tu Youyou erhält den Medizin-Nobelpreis. Sie hat die entscheidende Substanz gefunden, aus der ein wirksames Malaria-Medikament entwickelt werden konnte. Jahrelang hatte Tu uralte chinesische Medizinbücher durchforstet, bis sie auf ein Hausmittel gegen Fieber gestoßen war. Es enthielt „Einjährigen Beifuß“. Tu Youyou isolierte aus der Pflanze die Substanz Artemisinin und hatte Glück. Es erwies sich als hochwirksam gegen den Malaria-Erreger Plasmodium:

Atmo 10 Nobel-Preis-Verleihung (einblenden): Tu Youyou wird vorgestellt (runterblenden, Text drüber)

Sprecherin:

Tu nickt mehrmals, dann überreicht der schwedische König ihr die Nobelpreis-Medaille im roten Leder-Etui.

Atmo 10 Nobel-Preis-Verleihung: (weiter, Bläser folgen und Applaus, ausblenden)

Sprecherin:

In ihrem Vortrag zum Nobelpreis endet sie mit einem Aufruf an zukünftige Forschergenerationen:

O-Ton 22 - Tu Youyou (Chinesisch):**Overvoice:**

„Traditionelle chinesische Medizin und Pharmakologie sind eine große Schatzkammer. Wir sollten sie in größerem Umfang erforschen. Bei der Entdeckung von Artemisinin haben wir die Stärken der chinesischen und westlichen Medizin kennengelernt. Sie haben großes Potential.“

Sprecherin:

Es war ein altes Hausmittel, das der Forscherin Tu Youyou letztlich den Nobelpreis eingebracht hat. Ein lang vergessenes Kraut, das sie wiederentdeckt hat.

* * * * *