

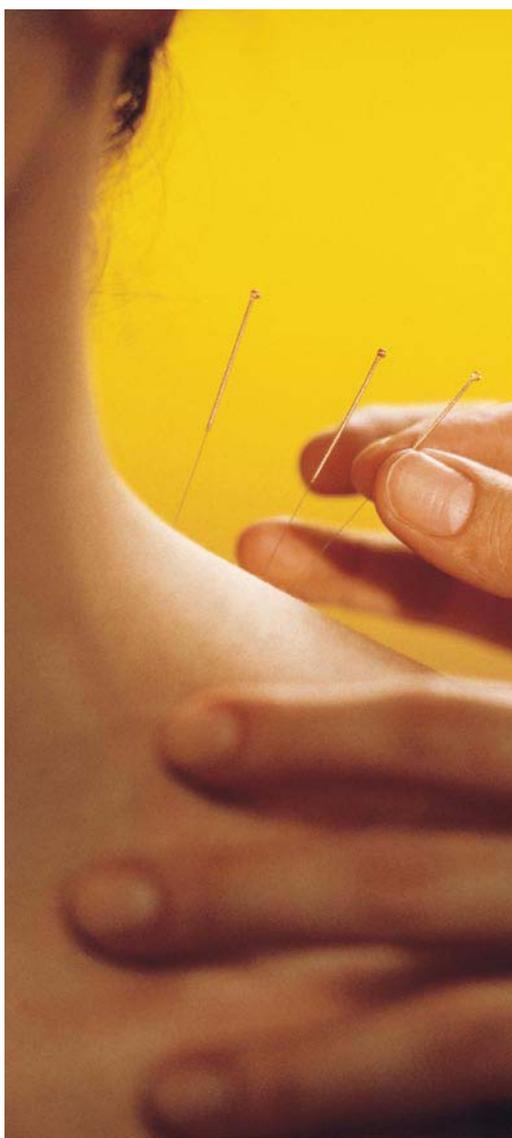
Sanftes Heilen

Komplementärmedizin als erste Wahl



Bei kleineren Erkrankungen vertraut Monica Breuer auf sanfte Medizin. Mit verschiedensten Methoden der Komplementärmedizin hat sie gute Erfahrungen sammeln können.

Jürg Lendenmann



Unbefriedigende Resultate mit schulmedizinischen Behandlungsmethoden waren für Monica Breuer Anlass, sich vor zwölf Jahren zum ersten Mal mit der Komplementärmedizin auseinanderzusetzen. «Beim ersten Kind wurden Ohrenschmerzen und später auch Scharlach mit Antibiotika behandelt», erinnert sie sich. «Der Erfolg befriedigte mich jedoch in beiden Fällen nicht. Mit Scharlach steckte sich der Bub in der Schule gleich zweimal nacheinander wieder an.»

Homöopathie und Spagyrik

Daraufhin entschloss sie sich, eine Homöopathin aufzusuchen. Bei den Kindern brachten die Behandlungen gute Erfolge. Weil sie selber aber auf Homöopathika nicht im erwarteten Mass ansprach, suchte Monica Breuer nach anderen sanften Behandlungsmethoden. In der Drogerie wurde sie erstmals auf die Spagyrik aufmerksam gemacht. «Vor allem bei Halsentzündungen wirken die spagyrischen Mitteln ausgezeichnet, auch vorbeugend. Ich setze sie bei «Halskratzen» noch heute ein.»

Wechselbäder und Wickel

Wenn eine Erkältung im Anzug ist, behandelt sie ihre Kinder auch gerne mit Kneipp'schen Methoden wie Fussbädern mit ansteigenden Temperaturen. Wirkten die Fussbäder nicht gleich, könne in vielen Fällen die Erkältung im

Anfangsstadium mit homöopathischem Allium cepa gestoppt werden. Bewährt hätten sich zudem auch Zwiebelwickel, die vor allem der jüngere Knabe sehr schätzt. «Ich bin immer wieder überrascht, wie die Kinder sehr schnell spüren, was ihnen hilft», sagt sie.

Akupunktur und Anthroposophie

Zur Behandlung eines Eisenmangels verschrieb ihr der Hausarzt vor drei Jahren Eisentabletten, die jedoch Durchfall auslösten. Monica äusserte den Wunsch, die Darmstörungen mit einer Therapie auf Naturbasis behandeln zu lassen, worauf ihr der Arzt eine Akupunkteurin empfahl. «Nach neun Sitzungen hat die Ärztin meinen Magen mit Akupunktur auf Vordermann gebracht. Im Anschluss an die Akupunkturbehandlung war ich gegen Erkältungen weniger anfällig – ein überraschender und willkommener Nebeneffekt», schmunzelt sie. Monicas Erfahrungen mit der Komplementärmedizin sind noch breiter gefächert. Wegen starken Regelblutungen ist sie heute zusätzlich bei einem anthroposophischen Arzt in Behandlung. Dass ihr Hausarzt positiv reagiert hatte, als sie ihm davon erzählte, findet sie grossartig. «Ich schätze es sehr, wie offen mein Hausarzt meiner Suche nach komplementärmedizinischen Alternativen gegenüber eingestellt ist.»



Überraschungen mit Meridianen und Bach-Blüten

Zweimal habe die Behandlung mit einer Methode der sanften Medizin zu ganz unerwarteten Erfahrungen geführt, berichtet Monica Breuer: «In jeder Beziehung fasziniert war ich, als ich mich mit Akupunktur behandeln liess. Mich nahm wunder, ob es die Meridiane wirklich gibt ... und war ganz erstaunt, als ich sie selber zu spüren begann. Es war wie ein Kribbeln – ein Strömen entlang dieser energetischen Leitbahnen.»

Völlig überrascht hatte sie jedoch die Bach-Blüten-Therapie. Als einer ihrer Söhne in der Schule unter Konzentrationsschwierigkeiten litt und sich mit einem homöopathischen Mittel nicht die erwünschte Besserung zeigte, gab ihr ein Lehrer den Tipp, es doch einmal mit Bach-Blüten zu versuchen. «Obwohl ich sehr skeptisch war, probierte ich es aus», erzählt sie, «und war völlig verblüfft, welche Öffnung das Mittel beim Knaben auf seelischer Ebene bewirkte!»

Altes Hausmittel Holundersaft

Erste Anlaufstelle für die engagierte Anhängerin der sanften Medizin ist bei kleineren Erkrankungen die Drogerie im nächstgelegenen Dorf. «Hier werde ich immer kompetent beraten. Einmal wurde ich auf Holundersaft aufmerksam gemacht. Ich suchte danach im Internet mehr über die Wirkung dieses Saftes zu erfahren und begann, aus den Beeren unseres alten Holunderbaums selber Saft herzustellen.» Seither trinken sie und ihre Kinder im Herbst selbst gemachten Holundersaft zur Stärkung des Immunsystems. «Mit Erfolg», wie sie bemerkt, «seither waren die Kinder nie mehr ernsthaft krank.»

Miteinander, nicht gegeneinander

Bei ersten Krankheitsanzeichen, die die Schulmedizin noch nicht behandelt, sollten möglichst schnell komplementärmedizinische Methoden angewendet werden, ist Monica Breuer überzeugt. So könne in vielen Fällen verhindert werden, dass banale Erkrankungen sich verschlimmerten. Wichtig bei der Naturme-

dizin sei jedoch: Man dürfe nicht lange herumdoktern; stelle sich ein Erfolg nicht in der gewünschten kurzen Zeit ein, müsse der Arzt aufgesucht werden. «Ich fände es schön», meint sie, «wenn sich Schul- und Komplementärmediziner untereinander mehr austauschten und miteinander statt gegeneinander arbeiten würden. Wünschenswert ist dies gerade in ländlichen Gebieten wie hier, wo Ärzte dünn gesät sind, die über kompetentes Wissen in beiden Bereichen verfügen.»

Taiji, Pilates, Spazieren ...

Monica Breuer ist darauf bedacht, so gesund zu leben, dass Heilmittel gar nicht erst notwendig werden. Mehrere längere Spaziergänge pro Woche sind bei Familie Breuer die Regel. Zudem hat Monica mit Pilates begonnen: «Es ist sehr anstrengend, doch durch die Bewegungen sollten die inneren Organe besser durchblutet und die Muskulatur aufgebaut werden.» Und seit Jahren praktiziert sie jeden Dienstag mit einer guten Freundin Taijiquán – Schattenboxen, das als Teil der chinesischen traditionellen Medizin gilt. «Nach dem Üben sitzen wir immer zusammen und tauschen intensiv unsere Gedanken aus», lacht Monica, «was auch für die Gesundheit der Psyche sehr wichtig ist.»