



ELTERNRATGEBER

Alternative Heilmethoden, Teil IV

Stand Oktober 2022



Dieser und weitere
Elternratgeber

ELTERNRATGEBER

Alternative Heilmethoden IV

Ergänzende sinnvolle Heilmethoden

Peter J. Fischer, Schwäbisch Gmünd

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 in den Journalen 1 und 3/2021 und 3/2022), gibt es eine ganze Reihe von natürlichen Heilmethoden, welche als wirksam anerkannt sind und in die wissenschaftliche Medizin integriert wurden. Einige Verfahren wie die Atemtherapie bei Asthma bronchiale oder Entspannungsverfahren bei Neurodermitis sind wichtige und feste Bestandteile der wissenschaftlichen Medizin geworden. Andere Methoden können unterstützend zu anerkannten Behandlungsmethoden 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 (z. B. in der Kneipp-Therapie auch als Ordnungstherapie bezeichnet) wie auch der wissenschaftlichen Medizin. Die genannten Maßnahmen sind ganz allgemein zur Vorbeugung, Behandlung und Rehabilitation ganz verschiedener Erkrankungen sinnvoll. Ihre Bedeutung



© 123rf – paleka

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 mobilisiert, 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 Bronchien entkrampfen 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 Neurodermitis erhöht kaltes Abduschen die körpereigene Kortisonproduktion und kann zur Stabilisierung des Hautzustandes unterstützend eingesetzt werden.

Entspannungsverfahren

Entspannungstechniken wie das autogene Training und die progressive Muskelentspannung nach Jacobson sind in ihrer Wirksamkeit erprobt. Sie werden sowohl bei Neurodermitis (Atopische Dermatitis) als auch bei Asthma bronchiale sinnvoll als begleitende Therapie eingesetzt. Auch für Yoga gibt es Hinweise auf eine therapeutische Wirksamkeit bei Asthma und Stresszuständen. Übungen aus dem klassischen Yoga, welche die Gelenke stark beanspruchen, sollen bis zum Abschluss des Wachstums nicht durchgeführt werden. Es werden Kurse mit leichter durchzuführenden Übungen auch für jüngere Kinder angeboten; hier ist die Erfahrung der Trainerin bzw. des Trainers mit Kindern von entscheidender Bedeutung.

Phytotherapie (Pflanzenheilkunde)

Die wissenschaftliche Pflanzenheilkunde setzt pflanzliche Wirkstoffe in pharmakologisch wirksamer Dosis ein.

Die Phytotherapie darf nicht mit der Homöopathie verwechselt werden, welche 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 in Studien bestätigt werden. Allerdings wurden auch ernsthafte Nebenwirkungen entdeckt. Für die Allergologie ist beispielsweise die allergieauslösende Wirkung bestimmter Kamillearten (insbesondere der Hundskamille) oder Propolis in Cremes von Bedeutung.

Pflanzliche Medikamente können bei verschiedenen, vor allem leichteren Erkrankungen durchaus sinnvoll eingesetzt werden. Bei einer Vielzahl von Krankheiten sind pflanzliche Mittel allein jedoch nicht ausreichend wirksam. In der Behandlung der Neurodermitis werden beispielsweise bei nässenden Ekzemen

Gerbstoffe aus Schwarztee oder Eichenrinde zusätzlich zu anderen Behandlungsmaßnahmen eingesetzt.

Ausblick

Vertrauen Sie nicht nur auf Behandlungsmethoden und Medikamente, die eine problemlose und schnelle Hilfe ohne eigene Mitarbeit und Anstrengung versprechen. Je aktiver Ihr Kind und Sie sich an der Behandlung beteiligen, z. B. durch konsequente auf den Hautzustand abgestimmte Basistherapie bei Neurodermitis oder Anwendung der Asthma-Inhalationen und des Asthma-Notfallplans, desto größer wird der Erfolg sein.

Dr. med. Peter J. Fischer

Praxis für Kinder- und Jugendmedizin
Kinderpneumologie – Allergologie
Mühlbergle 11 | 73525 Schwäbisch Gmünd

Die Folgen I bis III des Ratgebers Alternative Heilmethoden finden Sie [↗ hier](#) (Therapie).

