FÜR ALLES EIN KRAUT

Beschwerden mit Pflanzen heilen hat Tradition. Seit dem Mittelalter werden Blüten, Blätter, Rinden und Wurzeln medizinisch eingesetzt. Die Apothekerin Nelly Richina nutzt das alte Wissen der Naturheilkunde ergänzend zur Schulmedizin.

— Text **Marianne Siegenthaler** Fotos **Sava Hlavacek**

KRAUSEMINZE
Die Minze tut gut bei Blähungen, Magen- und Darmerkrankungen sowie bei Menstruationsbeschwerden.

Die Krauseminze, lateinisch Mentha spicata, ist eines von Nelly Richinas Lieblingskräutern. «Sie schmeckt sehr aromatisch und tut Magen und Darm gut. Deshalb trinke ich auch nach einem grossen Essen gern eine Tasse davon», sagt die 32-Jährige. Der Tee sei sehr mild und verursache – im Gegensatz zur Pfefferminze – auch bei Leuten mit empfindlichem Magen kein Magenbrennen.

Nelly Richina, eidgenössisch diplomierte Apothekerin, muss es wissen. Denn in ihrer Berg-Apotheke beim Stauffacherplatz in Zürich sind über 2000 Heilkräuter, Gewürze und Extrakte aus aller Welt erhältlich. Betritt man die grösste Kräuterapotheke der Schweiz, merkt man sofort, dass das keine gewöhnliche Apotheke ist: Der feine Duft von Kräutern, Gewürzen und ätherischen Ölen liegt in der Luft. Statt unzähligen Schubladen mit Pillen und Tabletten reihen sich in den Regalen grosse Metalldosen mit den verschiedensten Kräutern aneinander. Diese werden zu Hausspezialitäten und Teemischungen, zu Kräutersalben und -bädern, Ölen und Tinkturen verarbeitet.

«In Heilkräutern steckt unglaublich viel Kraft», sagt Nelly Richina. «Fast gegen jedes gesundheitliche Problem ist ein Kraut gewachsen.» So mindert Schafgarbe Menstruationsbeschwerden, Mariendistel ist gut für die Leber, Ginseng hilft bei Erschöpfung und Stiefmütterchen bei unreiner Haut. In Richinas Apotheke werden die Rezepturen häufig in enger Zusammenarbeit mit Naturheilpraktikern und Ärzten hergestellt. «Für den Heilprozess ist es wichtig, das richtige Mittel aus der Schulmedizin oder der Naturheilkunde auszuwählen», sagt Nelly Richina. Idealerweise würden sie sich ergänzen.

Liebe zu Pflanzen

Ein wichtiger Teil ihres Berufsalltags ist die Beratung. «Kräutermedizin wirkt gut – aber man muss sie richtig anwenden. Meinem Team und mir ist es deshalb wichtig, dass wir für jeden eine individuelle Lösung finden.» Dafür muss sie gut zuhören können und die richtigen Fragen stellen. Und natürlich über ein umfangreiches Wissen über Heilpflanzen verfügen. Woher hat die junge Apothekerin dieses Know-how? «Während meines Pharmazie-Studiums an der ETH Zürich war die Pflanzenheilkunde eher ein Randthema», sagt Nelly Richina. Aber die Liebe zu Pflanzen und das Wissen um ihre Heilwirkung sei ihr praktisch in die Wiege gelegt worden. «Ich bin in einem kleinen Tessiner Tal aufgewachsen. Da war es →

HILDEGARD VON BINGEN
(1098–1179)

Die Benediktinerin ist die bekannteste Vertreterin der Klostermedizin. Dabei war sie eher für ihre theologischen Schriften bekannt. Erst im 20. Jahrhundert wurden ihre heilkundlichen Werke wiederentdeckt.

Nelly Richina setzt in der Zürcher Berg-Apotheke Kräuter, Wurzeln und alte Rezepte gegen moderne Leiden ein.

«Gegen fast jedes gesundheitliche Problem ist eine Pflanze gewachsen.»
Nelly Richina, Apothekerin

HEILEN MIT PFLANZEN

Für viele Beschwerden hält die Pflanzenheilkunde Mittel bereit. Idealerweise werden sie ergänzend zur Schulmedizin angewendet. Für den Einsatz in der Notfall- oder Intensivmedizin eignet sie sich nicht.

GINSENG

Das Wurzelpulver stärkt die Abwehrkräfte und hilft bei Erschöpfung.

MARIENDISTEL

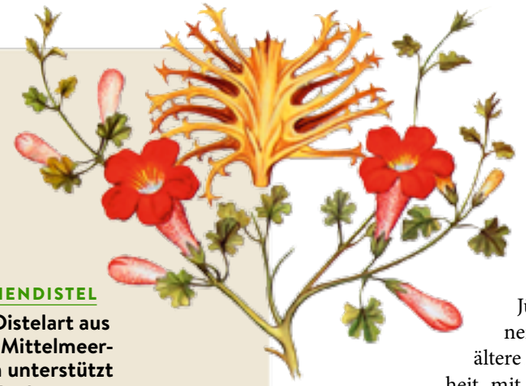
Die Distelart aus dem Mittelmeerraum unterstützt die Verdauung und tut der Leber gut.

STIEFMÜTTERCHEN

Das wichtigste Heilkraut für die Haut unterstützt die Ausleitung von Schadstoffen über die Nieren.

SCHAFGARBE

Die wärmende Pflanze wirkt entkrampfend bei Regelschmerzen.



AFRIKANISCHE TEUFELSKRALLE

Die Pflanze regt die Verdauung an. Sie wirkt zudem entzündungshemmend und schmerzstillend.

ganz selbstverständlich, dass man Pflanzen und Kräuter sammelte und diese zu Tees, Heilmitteln oder Schnaps verarbeitete.» Viel Wissen verdankt sie auch ihrem ehemaligen Chef, dem Apotheker Andreas Lenherr, der die Berg-Apotheke als Kompetenzzentrum der Kräutermedizin weitherum bekannt gemacht hat. Fünf Jahre lang hat Richina bei ihm als Apothekerin gearbeitet. Mit gerade mal 29 Jahren übernahm sie die Apotheke als Geschäftsführerin. Eine anspruchsvolle Aufgabe. Es geht nicht nur darum, das Team mit 18 Leuten kompetent zu führen, sie trägt auch eine grosse Verantwortung.

Heilkräuter haben Nebenwirkungen

Denn auch bei Heilpflanzen gibt es Nebenwirkungen, über die Kundinnen und Kunden aufgeklärt werden müssen. Allerdings sind die unerwünschten Begleiterscheinungen im Vergleich zu herkömmlichen Medikamenten meistens weniger ausgeprägt. «Viele der Kräuter besitzen eine ganze Fülle an Inhaltsstoffen, die verschiedene Wirkungen haben», sagt die Apothekerin. «Dieses Stoffgemisch greift deshalb nicht nur an einem Punkt im Körper an, sondern an ganz unterschiedlichen.» So wirkt beispielsweise die Afrikanische Teufelskralle nicht nur wie herkömmliche Produkte entzündungshemmend, sondern auch stoffwechselanregend und fördert damit zusätzlich den Heilungsprozess. Bei der Beratung ist es zudem wichtig, zu wissen, ob und welche Medikamente die Kunden einnehmen. «In der Regel vertragen sich Heilpflanzen gut mit Medikamenten. Aber in einzelnen Fällen, beispielsweise beim Johanniskraut, können sie sich gegenseitig in ihrer Wirkung beeinflussen.»

In der Berg-Apotheke werden auch ganz «normale» Arzneimittel verkauft. Das sei selbstverständlich. «Wir sind auch eine Notfallapotheke und haben sieben Tage pro Woche geöffnet», sagt Nelly Richina. Ihre Liebe gilt aber definitiv den Kräutern. Diese stammen, wenn immer möglich, aus biologischem Anbau. Bei Heilkräutern aus der chinesischen und ayurvedischen Medizin sei das nicht immer möglich. Diese sind sehr gefragt, unter anderem von Kunden, die auf Auslandreisen positive Erfahrungen damit gemacht haben. Und wer zählt sonst noch zur Kundschaft? «Die Bandbreite ist gross. Jüngere Frauen und Männer mit Kindern, aber auch ältere Leute, die seit ihrer Kindheit mit Kräutern vertraut sind. Menschen mit schweren Krankheiten ebenso wie Leute, die einfach einen Tee gegen Hustenreiz haben wollen.»

Gesundheit erhalten mit Kräutern

Aber auch Gesunde , die sich für Kräutermedizin zur Vorbeugung interessieren, zählen zu ihren Kunden. «Heilkräuter können helfen, den Organismus beziehungsweise das Immunsystem nachhaltig zu stärken, sodass eine Gesundung und eine Gesunderhaltung erreicht werden.»

Und was tut Nelly Richina selber, um gesund zu bleiben? «Ich liebe meine Arbeit hier sehr, aber ich achte darauf, dass ich auch Zeit für mich habe. Dann treibe ich gerne viel Sport, besuche Sprachkurse – oder reise zu meiner Familie ins Tessin.» ■

KRÄUTERPFARRER JOHANN KÜNZLE
(1857–1945)

Als Bauernsohn bei St. Gallen aufgewachsen, lernte Künzle von seinen Eltern viel über Pflanzen und deren Wirkung. Nach seinem Theologiestudium hatte er verschiedene Pfarrer-Stellen inne. Zufällig stiess er auf ein Medizinalkräuterbuch, das ihn faszinierte. Er bildete sich auf diesem Gebiet und gründete in Zizers GR die «Kräuterpfarrer Künzle AG». Seine gesammelten Erfahrungen verarbeitete der Kräuterdoktor im «Grossen Kräuterheilbuch», das 1944 kurz vor seinem Tode erschien. Seine Bergkräuter gaben der Berg-Apotheke in Zürich ihren Namen.

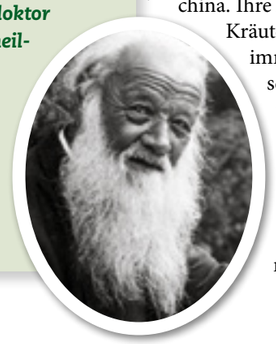
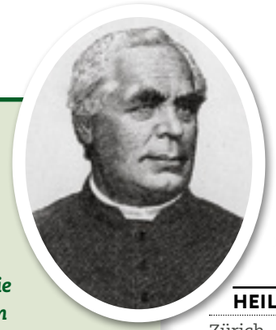


Foto: www.pfarrerkuenzle.ch

SEBASTIAN KNEIPP
(1821–1897)



Er wuchs in einer armen Weberfamilie auf und musste von Kindheit an hart arbeiten. Während seiner Studienzeit erkrankte er an Lungentuberkulose. Das Büchlein über die Kraft und Wirkung des Wassers von Dr. Johann Siegmund Hahn rettete ihm das Leben. Darauf erprobte und verfeinerte er die Wasseranwendungen, die wir heute als Kneipp-Kuren kennen.

HEILKRÄUTER MIT BERATUNG

Zürich – Berg-Apotheke
Stauffacherstrasse 26
044 241 10 50
www.berg-apotheke.ch

Bern – Bollwerk Apotheke AG
Bollwerk 15
031 311 17 31
www.bollwerkapotheke.ch

Basel – Saner Apotheke AG
Viaduktstrasse 12
061 205 92 00
www.saner-apotheke.ch

Schwyz – Mythen Apotheke Drogerie
041 811 50 10
www.mythen-apotheke-drogerie.ch

ANZEIGE