

2



HP HELGA ELL-BEISER

E-Mail: naturheilpraxis@ell-beiser.de

Phytotherapie: Colchicum und Co.

Nicht verschreibungspflichtig ist die Herbstzeitlose (*Colchicum autumnale*) ab der Potenz D4. Gerne wird sie kombiniert mit der Berberitze (*Berberis vulgaris*), welche in der Volksheilkunde bei harnsaurer Diathese zum Einsatz kommt. Die Fertigpräparate (z. B. Harnsäuretropfen F Syxyl, Rubaxx Gicht Tropfen) eignen sich bei leicht erhöhten Harnsäurewerten oder begleitend zur schulmedizinischen Therapie.

Äußerlich eignen sich bei entzündeten und schmerzhaften Gelenken Umschläge (z. B. Retterspitz äußerlich oder Quark), Salben mit Arnika (*Arnica montana*) und Beinwell (*Symphytum officinale*) sowie Einreibungen mit Johanniskrautöl.

Da die Nieren bei der Ausscheidung der Harnsäure eine wichtige Rolle spielen, kommen sogenannte Aquaretika wie Goldrute, Brennessel, Birke und Löwenzahn zum Einsatz. Bei einer Durchspülungstherapie ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2 Litern pro Tag zu achten. Besonders geeignet zur Durchspülungstherapie sind Teemischungen (siehe Rezept), da man dadurch eine Erhöhung der Trinkmenge begünstigt. Als Kontraindikation gelten bei den Aquaretika eine eingeschränkte Nieren- und Herzinsuffizienz.

Teezubereitung: Rp. Goldrutenkraut 50 g, Brennesselblätter 20 g, Birkenblätter 15 g, Löwenzahnblätter 15 g. M.f.spec. D.S.: 2 TL der Mischung mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 10 min ziehen lassen und abgießen, tgl. 3 Tassen trinken.

Eine purinarmsame und basenreiche Ernährung mit ausreichender Trinkmenge unterstützt die Therapie und eignet sich bei grenzwertigem Harnsäurespiegel zur Vorbeugung eines Gichtanfalls. Besonders erwähnenswert ist in Zusammenhang mit der Ernährung der Giersch (*Aegopodium podagraria*) als Wildgemüse und Gewürz. Außerdem ist eine Normalisierung des Gewichts sinnvoll, allerdings ohne Fastenkuren, denn diese können über einen Anstieg der Harnsäure Gichtanfälle auslösen. ●