

Die Heilkraft des Heimischen

Helga Ell-Beiser aus Schuttern hat ein Buch über Naturheilkunde für Frauen geschrieben

FRIESENHEIM-SCHUTTERN (hfh). Ob im Topf im Hof oder hinter dem Haus im Garten – Heilpflanzen sind bei ihr überall zu finden. Die Schutterner Heilpraktikerin Helga Ell-Beiser weiß, welche von ihnen bei Gelenkschmerzen, Blasenentzündung oder Menstruationsbeschwerden helfen. Nun hat sie ein Buch über Naturheilkunde für Frauen geschrieben.

Helga Ell-Beiser sieht in der Naturheilkunde eine Ergänzung der Schulmedizin, daher komme auch der Ausdruck Komplementärmedizin. „Die Zeiten, in denen man als Hippie oder esoterisch abgestempelt wurde, weil man sich für Naturheilkunde interessiert, sind vorbei. Die Naturmedizin ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen“, sagt sie. „Wenn man durch die Unterstützung der Naturheilkunde beispielsweise seine Medikamente reduzieren kann, ist das doch ein Erfolg“, sagt Ell-Beiser. Und: „Man kann immer etwas tun.“ Auch wenn die Wirkung der Pflanzen oft nicht sofort spürbar ist, sondern etwas Zeit braucht. Dabei erinnert sie an ein Zitat Hippokrates: „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel, und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“ Denn genau das hat Ell-Beiser zur Naturmedizin gebracht: Die Neugierde zu entdecken, wie heimische – nicht exotische – Pflanzen uns helfen können. „Viele Leute sprechen dem Exotischen mehr Heilkraft zu als dem Heimischen. Das finde



FOTO: FOTOSTUDIO ULRICH LOFFER/ZULIEN VERLAG

Helga Ell-Beiser legt den Fokus auf Pflanzen, die hier in jedem Garten gedeihen können.

ich schade“, sagt Ell-Beiser. Bei Blasenentzündung haben viele ihrer Patientinnen schon von der positiven Wirkung von Cranberrysaft gehört. Dass Preiselbeersaft wohl ähnlich wirkt, weiß kaum jemand. „Bei Gelenkschmerzen ist vielen Menschen die afrikanische Teufelskralle ein Begriff. Dass Brennnessel, Hagebutte und Weide genauso schmerzlindernd wirken, wissen hingegen die wenigsten“, nennt Ell-Beiser ein weiteres Beispiel. In ihrem Buch konzentriert sie sich daher hauptsächlich auf heimische Gewächse. Die wichtigsten davon stellt sie in Por-

träts vor. Das mehr als 400 Seiten starke Standardwerk thematisiert darüber hinaus vor allem hormonell bedingte Frauenleiden: Von der Menstruation über Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit hin zu den Wechseljahren. „Das Buch soll Frauen allen Alters durchs Leben begleiten“, sagt Ell-Beiser.

Rosen und Lavendel sind vielseitig

Es ist nicht das erste Buch der zweifachen Mutter: Gemeinsam mit Kolleginnen hat sie bereits ein Buch über Naturheilkunde für Kinder verfasst, gemeinsam mit ihrem Mann eines, das sich mit der Herstellung von Tinkturen befasst – beide sind in weitere Sprachen übersetzt worden. Immer wieder jedoch fragten sie Frauen und Kursteilnehmer der Freiburger Heilpflanzenschule, an der sie unterrichtet, „wo kann ich das nachlesen?“. Nach mehr als zwei Jahren Arbeit hat sie auf diese Frage jetzt eine Antwort. Bei der Frage nach der Lieblingspflanze hingegen zögert sie. „Ich rieche gerne, und Lavendel und Rose sind sehr vielseitig.“ Aber sie mag auch das Bodenständige von Brennnessel und Löwenzahn. „Das sind Pflanzen, von denen jeder sich zutraut, sie zu sammeln, weil man sie kaum verwechseln kann.“

Naturheilkunde für Frauen. Helga Ell-Beiser. Ulmer, 2019. 448 Seiten. 39,95 Euro.