



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

## Haben die alten Hausmittel noch einen Wert?

Schwitzen, Umschläge, Wadenwickel, Fußbäder und Co. Sie werden in allen Gesundheitsbüchern beschrieben. Sie fehlen nie in Anleitungen zur häuslichen Krankenpflege. Und werden doch nur noch relativ wenig angewandt. Warum wohl? Alles hat seine Ursachen und Begründungen. So muss auch die Frage berechtigt sein, ob diese und andere alte Hausmittel noch zeitgemäß sind. Ob sie noch genügend Wirkung zeigen. Und ob sich ihr Einsatz rechtfertigen lässt. Denn wir haben ja für sehr viele Störungen und Krankheiten wirksame Medikamente, die auch bei Ärzten und Patienten beliebt sind. Sonst würden sie nicht so häufig eingesetzt.

Vor 150 Jahren gab es noch keine Krankenkassen. Ärzte und alle Medikamente mussten vollständig privat bezahlt werden. Es gab auch wenig Apotheken. Die Arzneimittel waren rein pflanzlich. Die Hauptheilmittel zu Zeiten Hufelands um 1800 waren: Abführen (z.B. mit Karlsbader Salz), Opium (gegen Durchfälle), das Brechverfahren (zur Anregung des Sonnengeflechtes im Bauch) und der Aderlass (zur Blutverdünnung und Blutreinigung). Die Wassertherapie wurde erst später erfunden (Kneipp als Hauptbegründer der Wassertherapie wurde 1821 geboren). Aber Schwitzen, Umschläge usw. waren natürlich schon Jahrhunderte vorher in Gebrauch.

Heute spielen alle diese Verfahren ein „Stiefmütterchen-Dasein“, während die moderne westliche Therapie mit Medikamenten einen Siegeszug um die ganze Welt angetreten hat und überall hoch angesehen ist. Selbst die Chinesen, die Japaner, die Inder, die Schwarzafrikaner mit ihrer oft sehr wirksamen traditionellen Medizin benutzen heutzutage in großem Maße westliche Medikamente.

Es gibt also ein altes Medizinbewusstsein sowie ein neues, das um 1850 mit der Entdeckung der Lachgasnarkose angefangen und ab 1945 alle alten Methoden weitgehend verdrängt hat. Auch wenn in vielen Zeitschriften über die Akupunktur, die Homöopathie, Ayurveda und andere Therapien ständig geschrieben wird. Sie spielen im heutigen Medizinbetrieb nur eine wenig beachtete Nebenrolle. Die Menschen sehnen sich oft nach Einfachheit. Aber sie wollen sie nicht praktizieren. Wer möchte noch auf die Waschmaschine verzichten, die Zentralheizung, die warme Dusche, die wetterfeste Kunstfaserkleidung, Fernsehen, Internet und moderne Kommunikation? Fast niemand. Genauso verhalten sich die Menschen im Gesundheitsbereich. Alte Methoden sind romantisch, vielleicht sogar schick, aber äußerst mühsam und unpraktisch. In Frauenzeitschriften kann man sehr gut darüber schreiben. In der wissenschaftlichen Medizin werden sie belächelt und sehr selten mit einer Nebenveröffentlichung toleriert. In eine wichtige medizinische Zeitschrift schaffen sie es fast nie.

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN  
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin

Tel +49 (0) 6654-160 Fax +49 (0) 6654-1663 [direktion@schloss-klinik.de](mailto:direktion@schloss-klinik.de) [dr-von-rosen.de](http://dr-von-rosen.de)



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Die Leser von Reformhauszeitungen sind eine besondere Gruppe. Sie machen vielleicht 2% der deutschen Gesamtbevölkerung aus. Aber sie verhalten sich anders als die anderen 98%. Sie kaufen viel im Reformhaus. Sie kaufen und essen Biokost. In der Kleidung tragen sie nicht allen modischen Schnick-Schnack, sondern sind darin eher konservativ wie ihre Eltern und Großeltern. Sie legen Wert auf vernünftige Lebensweise. Und das Wichtigste: Sie sind deutlich gesünder als der Durchschnitt, brauchen weniger Krankenhausaufenthalte und Operationen und deutlich weniger schulmedizinische Medikamente als der berühmte „Otto Normalverbraucher“.

Eigentlich wären sie die idealen Gesprächspartner für die diversen Gesundheitsminister. Aber sie werden von allen Parteien ignoriert und ausgenutzt. Denn alle, besonders auch die in Reformzeitungen beschriebenen naturheilkundlichen Verfahren, die wesentlich zur Kostenreduktion im Gesundheitswesen beitragen könnten, werden von der Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen ausgeschlossen. Und auch der neue Gesundheitsminister wird vermutlich daran nichts ändern wollen und können. Es spricht also alles gegen eine Renaissance dieser alten traditionellen Methoden.

Aber die Zeiten ändern sich. Manche Menschen werden wieder aufmerksamer. Die Gesundheitswelle als treibende Wirtschaftskraft wird überall gepriesen. Wir machen jetzt, „Wellness“ und „Fitness“, die Hotels haben ein „Spa“ und einen großen „Recreation“-Bereich. Die Prävention wird dauernd beschworen. „Fit und Fun“ stehen auf dem Spitzenplatz der Aktivitäten und „Fitness-Center“ gibt es inzwischen überall.

Die Menschen merken, dass sie etwas tun müssen, wenn sie gesund und leistungsfähig bleiben wollen. Die Politiker reden zwar viel von der Prävention. Sie tun nur fast nichts dafür. Die Krankenkassen sind nur für die Kranken da. Und die Ärzte verdienen fast nur an der Krankheit und sehr wenig an der Gesundheit. Es besteht also ein großes Dilemma zwischen den derzeitigen Wünschen an Gesundheitsvorsorge und der Realität.

Die alten Methoden mit Wickeln, Umschlägen, Auflagen usw. waren schon immer die Medizin der armen Leute. Die konnten sich früher keine Ärzte leisten. Also mussten sie selbst handeln und die Mühen der Therapie selbst übernehmen. Denn ein Umschlag macht Arbeit. Er ist außerdem häufig kalt und unangenehm und man muss eine Menge Zeit dafür aufwenden. Viel einfacher ist es, eine Tablette zu nehmen oder ein Zäpfchen einzuführen, das auch in den meisten Fällen schnell und sicher wirkt, während der Umschlag vielleicht nur allmählich eine Linderung herbeiführt.

Und trotzdem werden von den Reformhauszeitungslesern, den ca. zwei Prozent der deutschen Bevölkerung, weiterhin diese alten arbeitsaufwändigen Methoden angewandt, obwohl sie wissen, dass viele wirksame Medikamente zur Verfügung stehen. Sind diese zwei Prozent klüger als die 98 Prozent der übrigen Bevölkerung? Eindeutig ja! Denn sie wenden ein altes Naturgesetz an, dass in unserer heutigen modernen Zeit fast völlig in Vergessenheit geraten ist: Es ist

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN  
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin

Tel +49 (0) 6654-160 Fax +49 (0) 6654-1663 [direktion@schloss-klinik.de](mailto:direktion@schloss-klinik.de) [dr-von-rosen.de](http://dr-von-rosen.de)



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

das Gesetz der „Säftereinigung“, das schon von den antiken Ärzten wie Hippokrates (460 bis ca. 370 v. Chr.) und Galen (129 bis 199 n. Chr.) als außerordentlich wichtig zur Verbesserung und Erhaltung der Gesundheit angesehen wurde.

Bei dieser alten „Säftelehre“ unterschied man verschiedene Körperflüssigkeiten, die für die erhoffte Gesundheit in optimalem Zustand vorliegen mussten, z.B. Galle, Blut und Schleim. In der Naturheilkunde wissen wir, dass nicht nur das Blut in seiner Zusammensetzung wichtig ist, sondern auch die Lymphe und die Gallenflüssigkeit. Diese beiden letzten Flüssigkeiten werden in der modernen Medizin weitgehend ignoriert. So hat man bei dieser Säftelehre darauf geachtet, dass über die Haut und die Schleimhäute Schadstoffe aus dem Körper ausgeleitet werden, dieser also entlastet wurde. Man kann beispielhaft auch sagen: „Der Körper wurde von einem Teil seines Mülls befreit“.

Und das ist der Schlüssel zu dem Verständnis der alten Heilmethoden, die über die Haut wirken, wie Schwitzen, Wadenwickel, Umschläge, Fußbäder u.a. Sie bewirken eine Ausscheidung von belastenden Stoffen. Der Körper wird dadurch entlastet, er hat sich auf diese Weise von schädlichen Stoffen befreit. In der modernen medikamentösen Therapie verordnet man „Gegenmittel“: gegen Kopfschmerzen, Fieber, Brechreiz, Infekte und viele andere. Deswegen heißen diese Mittel auch: Antibiotika, Antipyretika, Antihypertonika, Betablocker, Calciumantagonisten usw. Moderne Ärzte verstehen die Krankheit als Feind, den man mit „Antimitteln“ bekämpfen muss.

Frühere Ärzte sahen die Krankheit als Hinweis, dass man den kranken Menschen von schädlichen Stoffen befreien muss, damit er wieder gesund werden kann. Es ist eine fundamental andere Sichtweise. Jede Art von Schwitzen ist gut: im Klimakterium, beim Essen, beim Sport, in der Sauna. Wir scheiden mit dem Schweiß immer schädliche Stoffe aus. Wenn Sie Blumen mit Schweiß begießen, dann sterben sie schnell. Je stärker der Schweiß riecht, desto mehr ist der jeweilig Schwitzende belastet. Aber Schwitzen ist unangenehm, erfordert Zeit, evtl. Anstrengung und häufigen Wäschewechsel. Deswegen mögen wir es nicht, obwohl es kostenlos ist und dabei unsere Gesundheit verbessert.

Umschläge ziehen ebenfalls Schadstoffe aus der Haut. Die berühmte „Schroth-Kur“ in Oberstaufen erzielt ihre Hauptwirkung durch tägliche feuchte Ganzkörperwickel mit anschließendem Schwitzen über einige Stunden. Anfänglich sind die feuchten Wickeltücher oft verfärbt aufgrund der starken Ausscheidung und haben evtl. sogar einen unangenehmen Geruch. Aber wer hält eine solche tägliche Prozedur über zwei bis drei Wochen gerne aus? Nur wenige, die den Wert dieser Behandlung schätzen gelernt haben.

Auch lokale Umschläge mit Wasser, Arnikatinktur, Quark, Heilerde, „Retterspitz“ u.a. entziehen dem Körper schädliche Stoffe und lindern meist eine lokale Übersäuerung. Mein eigenes „Wundermittel“ ist essigsäure Tonerde. Die meisten Prellungen, Stauchungen, Zerrungen werden von mir mit diesem einfachen Mittel behandelt. Es wirkt oft so sicher, dass ich selten

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN  
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin

Tel +49 (0) 6654-160 Fax +49 (0) 6654-1663 [direktion@schloss-klinik.de](mailto:direktion@schloss-klinik.de) [dr-von-rosen.de](http://dr-von-rosen.de)



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

eine andere Methode einsetzen muss. Allerdings ist essigsäure Tonerde nicht „evaluiert“ oder „doppelblind gegen Placebo geprüft“, also unwissenschaftlich. Deswegen ist es für Ärzte uninteressant und wird auch von den Kassen nicht erstattet. Aber es wirkt, schadet nicht und ist vielseitig einzusetzen. Außerdem kostet es sehr wenig.

Der Wadenwickel wird hauptsächlich bei Fieber angelegt und soll sanft das oft unangenehme Fieber vermindern. Das kann auch gelingen. Allerdings hat die Wade im Vergleich zum gesamten Körper nur eine geringe Oberfläche. Besser ist ein Beinwickel, ein Brustwickel, ein Rumpfwickel. Oder noch besser: ein Vollbad bei einer Temperatur von ca. 30° über einige Minuten, bis dem Kranken das Wasser unangenehm ist. Danach sofort wieder ins Bett und Nachschwitzen.

Auch hier haben wir wieder die Ausleitung von Schadstoffen über die Haut. Einer meiner Söhne hatte mit sechs Jahren Masern mit Fieber bis 40,5°. Wir haben ihn ins Bett gesteckt, das Zimmer abgedunkelt und ihm in die Badewanne halbhoch Wasser eingelassen. Er sollte in die Wanne steigen, sobald es ihm zu warm würde, was er auch zwei bis drei Mal am Tag getan hat. Die Masern liefen ab wie es im Lehrbuch steht.

Er hatte zwei Fiebergipfel, gerötete Trommelfelle, war müde, schlief viel. Die Haut „blühte“, d.h. der typische Masernausschlag war auch da. Nach drei Tagen war alles vorbei, am vierten Tag ging er wieder zur Schule. Danach war er vierzehn Jahre lang, solange er bei uns im Hause war, nie wieder krank. Er beschwerte sich nur, dass er auch in der Grippezeit in die Schule gehen musste, während seine Klassenkameraden ihr „grippefrei“ nahmen. Sein Immunsystem hatte sich optimal entwickelt. Das ist die Wirkung einer naturgemäßen Behandlung, die man heute nur noch selten beobachten kann.

Wadenwickel machen aber Arbeit. Einem kranken Kind tun sie sehr gut. Nur ist die Mutter dann über Gebühr beschäftigt. Vielleicht hat sie auch keine Zeit, ist berufstätig und kann sich ein pflegebedürftiges Kind nicht leisten. Ein Fieberzäpfchen ist wesentlich einfacher, wirkt auch und hat keine direkt spürbaren Nebenwirkungen. Nur allmählich wird das Kind dadurch anfälliger, bekommt vielleicht Allergien oder andere chronische Störungen. Aber keiner wird nachweisen können, dass solche Störungen evtl. mit der Gabe von Fieberzäpfchen zusammenhängen.

Fußbäder macht man meistens bei kalten Füßen. Wenn man in das Wasser noch zwei Esslöffel Senfmehl hineintut, dann ist die Wirkung noch viel stärker. Selbst Migräneanfälle oder ein erhöhter Blutdruck können so erfolgreich behandelt werden. Man kann auch Basenfußbäder machen, die gegen die Übersäuerung helfen sollen. Das ist aber auch mühsam, weil man über den kleinen Fuß den ganzen Körper erreichen will. Eine spürbare Wirkung lässt deswegen meistens auf sich warten, ist aber bei einer lokalen Erkrankung, z.B. Verrenkung des Knöchelgelenkes, durchaus zu erzielen. Und kalte Fußbäder kann man natürlich auch bei Fieber machen. So wird die Reaktion gemäßigt, ohne negativ auf das Immunsystem zu wirken.

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN  
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin

Tel +49 (0) 6654-160 Fax +49 (0) 6654-1663 [direktion@schloss-klinik.de](mailto:direktion@schloss-klinik.de) [dr-von-rosen.de](http://dr-von-rosen.de)



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Die alten Methoden haben also sehr wohl ihre Berechtigung, wenn man auf Dauer gesund bleiben will. Man darf dabei natürlich keine schlimme Erkrankung übersehen. Leider können die heutigen Ärzte den Wert dieser Anwendungen nicht mehr erkennen, weil sie in einer anderen Medizinteorie ausgebildet sind. Für Ärzte ist die Krankheit ein Feind, wie ich es oben schon erwähnt habe. Ärzte sollten Gesundheitserzieher sein, denn ein „Doktor“ ist ein Lehrer. Sie werden aber heute als Medizin-Dienstleistende angesehen und akzeptieren auch diesen Namen.

Wer naturheilkundlich lebt und sich bei den üblichen leichteren Erkrankungen auch in dieser Weise behandelt, der entlastet seinen Körper, er vermindert die „Müll- oder Giftstoffmenge“ und versucht, seine Krankheit als Hinweis auf Störungen zu sehen, die möglichst ohne chemische Fremdstoffe mit einfachen Mitteln behoben werden sollten. Damit fördert er auf Dauer am besten seine Gesundheit.

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN  
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin

Tel +49 (0) 6654-160 Fax +49 (0) 6654-1663 [direktion@schloss-klinik.de](mailto:direktion@schloss-klinik.de) [dr-von-rosen.de](http://dr-von-rosen.de)