

«Da habe ich einen Wickel aus Pampers umgelegt»

Die Winterthurerin Brigitte Kurath hat sich auf natürliche Heilmittel spezialisiert. Sie findet: Hausmittelchen müssen vor allem einfach anzuwenden sein.

Mit Brigitte Kurath sprach Helene Arnet

Sie hören sich erkältet an. Hat Sie die Grippe erwischt?

Ja, tatsächlich!

Wie behelfen Sie sich denn jetzt?

Indem ich zuerst einmal nachgebe und alles tue, was mein Immunsystem stärkt. Ich bleibe zu Hause, schlafe viel, trinke literweise Ingwer- und Lindenblütentee und Holunderpunsch und mache mehrmals täglich ein ansteigendes Fussbad. Und dann habe ich mir gestern Abend, als das Halsweh immer stärker wurde, eine moderne Version einer Dampfkompresse aus einer Pampers umgelegt.

Aus einer was?

Aus einer Pampers. Da schneidet man bei der Windel den Gummibeinabschluss ab und füllt sie mit heissem Wasser. Diesen Wickel habe ich mir um den Hals gelegt und ein Halstuch drumgeschlungen. Die Wärme breitete sich wohligh bis zu den Ohren und zur Brust aus, und ich sagte mir, das hätte ich auch schon am Mittag machen sollen.

Eine Windel um den Hals ist eher speziell.

Aber einfach und schnell. Eines meiner Anliegen ist: Ein Hausmittelchen muss einfach sein, dann macht man es auch.

Wie haben Sie sich denn angesteckt?

Dieses Mal weiss ich es wirklich nicht. Ich war schon viel übermüdet, viel gestresster, daher bin ich ein bisschen erstaunt, dass es mich erwischt hat. Und ich habe offensichtlich den Moment verpasst, vorzubeugen, denn bei der Grippe ist Vorbeugung das Wichtigste.

Kommt jetzt der Tipp mit dem häufigen Händewaschen?

Ich gehe noch in eine andere Richtung. Wenn Sie merken, dass etwas im Anzug ist, abends ein ansteigendes Fussbad nehmen, viel Ingwer-, Gewürztee oder Holunderpunsch trinken und dann so gewärmt ins Bett gehen und viel schlafen. Oft kann man so die Erkältung oder Grippe noch rechtzeitig abwenden.

Wäre Impfen nicht eine Option?

Für mich gar nicht. Ich hänge dem Grundsatz an, dass es im Leben nicht geht, ohne zwischendurch einmal zünftig krank zu sein. Ähnlich wie einen Muskel muss man auch das Immunsystem ab



Brigitte Kurath ist Pflegefachfrau und Homöopathin. Foto: Raisa Durandi

und zu trainieren. Langfristig lohnt es sich für die Gesamtgesundheit, zwischendurch eine Krankheit zuzulassen. Davon bin ich felsenfest überzeugt.

Schlucken Sie auch hin und wieder eine «nicht natürliche» Tablette?

Das ist schon eine Weile her. Ich hatte einen Kurs über natürliche Haus- und Heilmittel bei einem Bäuerinnenverein, als mich eine Grippe erwischte. Damals konnte ich mir nicht vorstellen, etwas abzusagen. Heute denke ich da anders. Man muss einfach bedenken, dass alle Grippe- und Schmerzmittel auch fiebersenkend sind. Oft handelt man sich mit der kurzfristigen Erleichterung neue Probleme ein. Für die Bekämpfung von Infektionen ist es absolut zentral, dass man Fieber zulässt.

Sie sind eine «Krankenschwester» alter Schule. In Ihrer Ausbildung

haben Sie sicher in erster Linie die Schulmedizin kennen gelernt.

Stimmt, Ende der 70er-Jahre lernten wir nicht viel über Naturheilmittel - vielleicht machten wir einmal einen Alkoholwickel gegen Thrombose. Doch ich habe ein Praktikum auf einer medizinischen Abteilung bei einem alten Chirurgen gemacht, der hat noch Leinsamen- und Senfwickel verordnet. Und ich als Schwesternhilfe wurde damit betraut. Ich habe das sehr gerne gemacht, weil ich merkte, wie wohl es den Patienten tat. Dann habe ich in den 80er-Jahren bei Maja Thüler meine erste Weiterbildung besucht. Sie hat die Wickel aus der Versenkung geholt. Und seither hat mich die Naturheilkunde nicht mehr losgelassen.

Brigitte Kurath: Natürliche Heilmittel, Calendula-Verlag, 296 Seiten, 54 Fr. www.natuerliche-heilmittel.ch