

# Gegen Rheuma ist ein Kraut gewachsen

**RHEUMATIKUM** 180 Besucher erhalten bei Aktionstag Tipps zur Therapie und zur Gartenarbeit

**BAD ENDBACH** „Im Garten mit Rheuma“ lautete das Motto des Aktionstages des Rheumatikums in Bad Endbach. 180 Besucher informierten sich im Rheumazentrum unter anderem über die Wirkung von Heilpflanzen und erhielten Tipps zur Arbeit im Garten.

Rheuma ist ein Sammelbegriff für eine Vielzahl differenzierter Erkrankungen, die etwa ein bis vier Prozent der Weltbevölkerung betreffen. Medikamente helfen,

aber auch traditionelle Heilpflanzen können die Beschwerden mildern.

Rund 30 Personen hatten den Aktionstag mit Vorträgen und Workshops vorbereitet. Gastgeber war der Verein Rheumatikum. Die Patienten des Rheumazentrums waren zuvor befragt worden, welche Inhalte sie sich für einen solchen Aktionstag wünschen. So entstand die Idee zum Thema „...im Garten mit Rheuma“.

In ihrem Vortrag „Gegen Rheuma ist ein Kraut gewachsen?“ sprach Katrin Storck-Müller über verschiedene Wildkräuter, die die

medizinische Behandlung unterstützen. Mohn war das erste Schmerzmittel, das in der Medizin verwendet wurde. Im 17. Jahrhundert wurden aber auch Silber, Blei, Zinn, Gold und Quecksilber zur Behandlung rheumatischer Erkrankungen eingesetzt. Die heutige Basistherapie bestehe aus Medikamenten.

„Heilpflanzen wie Brennnessel, Löwenzahn, Weide, Hauhechel, Goldrute, Giersch, Spitzwegerich, Vogelmilch, Wiesensalbei und Birke können verschiedene Rheumabehandlungen gut unterstützen“, sagte

Storck-Müller. Innerlich kann man die Pflanzen über Tee, Saft, Rohkost der Blätter oder einem Kaltansatz anwenden. Äußerlich wirken Tinkturen, Salben, Badesätze, Öle, Kissen und Sud.

## Gäste basteln Vogelscheuchen

Die Brennnessel sei eine traditionelle Heilpflanze und bei der Rheumabehandlung ein wahres Wunderwerk, sagte Storck-Müller. Die Pflanze enthalte seltene Fettsäuren, 13 Hydroxyoctadecadiensäuren, welche die Produktion von Entzündungs-

stoffen hemmen. Außerdem könne sie Schmerzen reduzieren und die Beweglichkeit verbessern. „Ein sehr informativer Vortrag“, sagte Besucherin Hannelore Rink. Sie möchte die Wildpflanze Brennnessel nun als Naturheilmittel testen.

Auch das praktische Gärtnern wurde bei dem Aktionstag thematisiert. Die Verbundenheit mit der Natur löst laut Storck-Müller bei vielen Menschen ein tiefes Zufriedenheitsgefühl aus. Gärtner könnten in der Natur etwas erschaffen und damit einen Erfolg erleben, den die digitalisierte Welt und Bürojobs oft nicht mehr bieten würden.

Allerdings können viele Rheuma-Patienten ihr Hobby nicht mehr ausleben, da Erkrankungen und Bewegungseinschränkungen den Alltag erschweren. Dennoch gibt es einige Hilfsmittel. Hochbeete können Rollstuhlfahrern und Menschen mit Einschränkungen des Bewegungsapparates die Arbeit mit der Erde erleichtern. Das passende Werkzeug erleichtert ebenfalls die Gartenarbeit. Moosgummi oder Rohrisolationen können die Griffigkeit der eigenen Werkzeuge verbessern.

Physiotherapeut Heinz Otto Juncker empfahl, sich



Susanne Detlef (von rechts) und Katrin Storck-Müller erklären den Gästen die Kräuter und das Hochbeet. (Foto: Sommer)

bei der Arbeit in der Natur an einige Regeln zu halten. Unter anderem sollen sich die Gärtner nicht bücken, sondern auf einer Polsterung knien. Etwa jede halbe Stunde sollte die Körperhaltung gewechselt werden.

Zum Transport schwerer Gegenstände sollte man sich Hilfe holen und regelmäßig Pausen machen. Junckers Rat: Bei jeglicher Form von Arbeit auf den Körper hören, denn dieser wisse, wann es ihm zuviel ist.

Beim gemeinsamen Mittagessen probierten die Besucher gesunde Speisen und lernten neue Rezepte kennen. Susanne Detlef, die als Rheumaerkrankte in die Planung des Thementages eingebunden war, möchte eini-

ge der Gerichte nachkochen. Sie ist Mitglied des Vereins Rheumatikum und freute sich, bei der Veranstaltung viel Neues über Naturkräuter gelernt sowie Anregungen zur Kräuterpflanzung und Gartenarbeit bekommen zu haben.

Am Nachmittag wurden verschiedene Workshops angeboten, Hochbeete präsentiert und der Bau eines solchen demonstriert. Die Besucher konnten Vogelscheuchen aus Stoff und Stroh bauen und bei einem Quiz ihr Wissen über Pflanzen aufbessern. Katrin Storck-Müller zeigte sich mit dem Verlauf des Aktionstages sehr zufrieden und freute sich über positive Rückmeldungen der Besucher. (mso)



Marie Müller und Linus Karl Gaschler (links) sowie Sophie und Julia Gerstin basteln Vogelscheuchen.



(Fotos: Sommer)