

KRANKHEITSBEHANDLUNG

Traditionelles Wissen und moderne Forschung

Naturheilmittel und Schulmedizin schliessen sich nicht aus. Richtig eingesetzt, ergänzen sie sich oft gut.

VON MICHELE MUTTI SOW

Seit Jahrhunderten greifen Menschen bei kleinen Beschwerden oder zur Stärkung ihres Wohlbefindens auf Heilpflanzen zurück. Naturheilmittel erleben eine neue Aufmerksamkeit – nicht zuletzt, weil viele von ihnen wissenschaftlich untersuchte Wirkstoffe enthalten und vergleichsweise gut verträglich sind.

Entzündungen, Unruhe, Verstimmung. «Pflanzen wie Kamille, Baldrian oder Johanniskraut gehören zu den bekanntesten Vertretern dieser traditionellen Pflanzenheilkunde», sagt Ana Chiorean von der Schloss Apotheke Nidau.

Die Kamille gilt als klassisches Hausmittel bei Entzündungen und Magen-Darm-Beschwerden. «Verantwortlich für ihre Wirkung sind unter anderem ätherische Öle wie Bisabolol sowie Flavonoide. Diese Stoffe hemmen Entzündungen, lösen Krämpfe und beruhigen Schleimhäute. Deshalb wird Kamille häufig als Tee, Inhalation oder in Salben eingesetzt», erklärt die Apothekerin.

Baldrian ist für seine beruhigende Wirkung be-

kannt. Die Wurzel der Pflanze enthält sogenannte Valerensäuren und ätherische Öle, die auf das zentrale Nervensystem wirken. Sie können helfen, innere Unruhe zu lindern und das Einschlafen zu erleichtern, ohne dabei stark abhängig zu machen. Deshalb wird Baldrian häufig bei Schlafproblemen oder Stress eingesetzt.

«Auch Johanniskraut spielt in der Naturheilkunde eine wichtige Rolle», so Chiorean weiter. Die Pflanze enthält Wirkstoffe wie Hypericin und Hyperforin, die Einfluss auf Botenstoffe im Gehirn haben. «Studien zeigen, dass Johanniskrautpräparate bei leichten bis mittelschweren depressiven Verstimmungen unterstützen können.» Gleichzeitig gilt es als pflanzliche Alternative zu synthetischen Antidepressiva, sollte jedoch wegen möglicher Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten bewusst angewendet werden.

Sanft und langsam. Naturheilmittel bieten somit eine interessante Verbindung aus traditio-

nellem Wissen und moderner Forschung. Richtig eingesetzt können sie eine sanfte Unterstützung für Körper und Geist darstellen und zeigen, dass die Natur mehr Heilkräfte bereithält, als man auf den ersten Blick vermutet. Oft haben Naturheilmittel weniger Nebenwirkungen, geniessen eine lange Tradition und sind gut einsetzbar bei leichten Beschwerden. Die Nachteile sind die langsamere Wirkung, eine unklare Dosierung sowie mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten.

Stark und schnell. Anders die Schulmedizin. «Darunter versteht man moderne, wissenschaftlich geprüfte Medizin. Dazu gehören Medikamente wie Schmerzmittel und Antibiotika, die gezielt gegen Schmerzen oder bakterielle Infektionen eingesetzt werden», erläutert Chiorean. Die Vorteile liegen bei einer starken und schnellen Wirkung und sie ist wichtig bei der Behandlung von schweren Krankheiten. Nachteile können Nebenwirkungen sein und, dass nur die Symptome behandelt werden.

«Naturheilmittel und Schulmedizin schliessen sich nicht aus, sondern ergänzen sich oft gut. Sofern sie richtig eingesetzt werden», schliesst Chiorean. ■

VON MICHELE MUTTI SOW

TRAITEMENT DES MALADIES

Savoir traditionnel et recherche contemporaine

Remèdes naturels et allopathie ne s'excluent pas mutuellement. Utilisés à bon escient, ils se complètent souvent très bien.

Depuis des siècles, l'êtr humain recourt aux plantes médicinales pour soulager de petits maux ou améliorer son bien-être. Les remèdes naturels suscitent aujourd'hui un regain d'intérêt, notamment parce que nombre d'entre eux contiennent des principes actifs scientifiquement étudiés et sont souvent bien tolérés.

Huiles essentielles. «Des plantes telles que la camomille, la valériane ou le millepertuis font partie des représentants les plus connus de cette phytothérapie traditionnelle», explique Ana Chiorean de la pharmacie Schloss Apotheke Nidau.

La camomille est considérée comme un remède maison classique contre les inflammations et les troubles gastro-intestinaux. «Son effet est notamment dû à des huiles essentielles comme le bisabolol, ainsi qu'aux flavonoïdes. Ces substances ont une action anti-inflammatoire, antispasmodique et apaisante sur les muqueuses. C'est pourquoi la camomille est souvent utilisée sous forme de tisane, d'inhalation ou dans des pommades», explique la pharmacienne.

La valériane est surtout connue pour ses propriétés

apaisantes. Sa racine contient de l'acide valérénique et des huiles essentielles agissant sur le système nerveux central. Elle contribue à apaiser l'agitation intérieure et à faciliter l'endormissement sans entraîner de forte dépendance. Elle est donc souvent utilisée en cas de troubles du sommeil ou de stress.

Le millepertuis joue également un rôle important en naturopathie. Il contient des principes actifs tels que l'hypéricine et l'hyperforine, qui agissent sur les neurotransmetteurs du cerveau. «Des études montrent que les préparations à base de millepertuis peuvent avoir un effet bénéfique en cas d'humeur dépressive légère à modérée» selon Ana Chiorean. Il est également considéré comme une alternative végétale aux antidépresseurs synthétiques, mais son utilisation doit être réfléchie en raison d'éventuelles interactions avec d'autres médicaments.

Interactions. Les remèdes naturels associent ainsi de manière intéressante le savoir traditionnel et la recherche moderne. Utilisés à bon escient, ils peuvent apporter un soutien doux au corps et à l'esprit et démontrent que la nature re-

cèle souvent plus de pouvoirs curatifs qu'on le suppose à priori. Ils présentent souvent moins d'effets secondaires, s'appuient sur une longue tradition et conviennent bien au traitement des troubles légers. Leurs inconvénients sont en revanche une action plus lente, un dosage peu clair ainsi que d'éventuelles interactions avec des médicaments.

Maladies graves. À l'opposé, on trouve la médecine conventionnelle, dite aussi allopathique. «Il s'agit d'une médecine moderne, validée scientifiquement, qui comprend notamment des médicaments tels que les analgésiques et les antibiotiques utilisés de manière ciblée contre la douleur ou les infections bactériennes», explique Ana Chiorean. Ses avantages résident dans son action puissante et rapide, elle joue un rôle essentiel dans le traitement des maladies graves. Ses inconvénients peuvent être ses effets secondaires et le fait qu'elle ne traite que les symptômes.

«Remèdes naturels et allopathie ne s'excluent pas mutuellement mais se complètent souvent bien, à condition de les utiliser à bon escient» conclut Ana Chiorean. ■

DER RAT LE CONSEIL

ANA CHIOREAN, SCHLOSS APOTHEKE NIDAU



«Naturheilmittel können bei leichten Beschwerden wie Erkältungen, Magenverstimmungen oder Stress sinnvoll sein. Tees, pflanzliche Präparate oder Ruhe unterstützen oft die Selbstheilungskräfte und sind gut verträglich. Auch zur Vorbeugung oder bei chronischen, milden Beschwerden können sie ergänzend helfen. Wichtig ist jedoch, Grenzen zu erkennen: Bei starken Schmerzen, hohem Fieber, Atemnot, anhaltenden oder unklaren Symptomen sowie bei Kindern, älteren Menschen oder in der Schwangerschaft sollte unbedingt ärztlicher Rat eingeholt werden. Auch Wechselwirkungen mit Medikamenten sollten beachtet werden. Naturheilmittel ersetzen keine Diagnose – im Zweifel gilt: lieber einmal zu viel zum Arzt.»

«Les remèdes naturels peuvent s'avérer utiles en cas de troubles bénins tels que rhumes, maux d'estomac ou stress. Les tisanes, les préparations à base de plantes ou le repos favorisent souvent les capacités d'autoguerison et sont bien tolérés. Ils peuvent également apporter un soutien complémentaire, à titre préventif ou en cas de troubles chroniques bénins. Il est toutefois important de savoir en reconnaître les limites: en cas de douleurs intenses, de forte fièvre, de difficultés respiratoires, de symptômes persistants ou inexpliqués, ainsi que chez les enfants, les personnes âgées ou les femmes enceintes, il est impératif de consulter un médecin. Il convient également de tenir compte des interactions avec les médicaments. Les remèdes naturels ne remplacent pas un diagnostic. En cas de doute, mieux vaut consulter un médecin une fois de trop.»

NEWS

Frauen mit Krebs überleben häufiger als Männer. Doch dieser Vorteil hat eine Kehrseite. Eine internationale Analyse unter Leitung der University of Adelaide zeigt, dass Patientinnen ein deutlich höheres Risiko für schwere therapiebedingte Nebenwirkungen tragen. Die Auswertung von Daten aus 39 klinischen Studien mit über 20 000 Patientinnen und Patienten zeigt ein konsistentes Bild: Frauen hatten ein um 21 Prozent geringeres Sterberisiko als Männer. Gleichzeitig war ihr Risiko für schwere Nebenwirkungen um 12 Prozent erhöht. Die Unterschiede zeigten sich unabhängig von Therapieform – ob Chemotherapie, zielgerichtete Therapien oder Immuntherapie – und über verschiedene Tumorarten hinweg, darunter Lungen-, Darm-, Brustkrebs und Melanom.

Les femmes atteintes d'un cancer ont un taux de survie plus élevé que les hommes, mais cet avantage a un revers. Une analyse internationale menée par l'université d'Adélaïde montre que les patientes courent un risque nettement plus élevé d'effets secondaires graves liés au traitement. L'analyse des données issues de 39 essais cliniques portant sur plus de 20'000 patientes et patients révèle une tendance constante: les femmes présentaient un risque de décès inférieur de 21 % à celui des hommes. alors que leur risque d'effets secondaires graves était accru de 12 %. Ces différences se sont manifestées indépendamment du type de traitement: chimiothérapie, thérapies ciblées ou immunothérapie, ainsi que pour différents types de tumeurs dont les cancers du poumon, du côlon, du sein et le mélanome.

Ihre Apotheke - die erste Anlaufstelle für Gesundheitsfragen von A bis Z.



Votre pharmacie - Votre lieu de référence pour toute question de santé.

regioPharm Bienne-Seeland Jura Bernois

BIEL / BIENNE	
Apotheke Dr. Hysek Dr. Hysek Cédric	Bözingenstrasse 162 032 345 22 22
Apotheke im Spitalzentrum Helene Imder	Vogelsang 84 032 324 23 00
Battenberg Apotheke Durtschi Peter	Mettstrasse 144 032 341 55 30
Geno Apotheke Dr. Ambühl Philipp	General-Dufour-Strasse 4 032 329 39 59
Geno Apotheke Krapf Beatrice	Zentralstrasse 45 032 329 39 79
NIDAU	
Schloss Apotheke Nidau Gosteli Chiorean Ana	Hauptstrasse 30 032 331 93 42
LENGNAU	
Geno Apotheke Vogel David	Bürenstrasse 1 032 652 44 13
LYSS	
Apotheke Lyssbach Arnold Dominik	Steinweg 26 032 384 54 54
Bahnhof-Apotheke Lyss Friedli Daniela	Bahnhofstrasse 6 032 384 13 70



LEISTUNG - NÄHE - SICHERHEIT

Medikamente erfordern besondere Sorgfalt. Ihre RegioPharm-Apotheke gewährleistet sichere Betreuung durch Fachpersonen. Nur richtig dosiert und angewendet fördern Medikamente die Gesundheit, falscher Gebrauch birgt Risiken.

PERFORMANCE - PROXIMITÉ - SÉCURITÉ

Les médicaments exigent un soin particulier. Votre pharmacie RegioPharm garantit un suivi sûr par des spécialistes. Seuls un dosage et une utilisation corrects des médicaments favorisent la santé, une mauvaise utilisation comporte des risques.