

# »Manchmal hilft auch einfach Liebe.«

Dr. med. Catharina Amarell



## **Was kommt zuerst, Frau Dr. Amarell: Schulmedizin oder alternative Medizin?**

Zunächst einmal: Wir sprechen nicht von alternativer Medizin, sondern von integrativer oder komplementärer. Und damit ist eigentlich schon etwas sehr Wichtiges gesagt: Akupunktur, Akupressur, Homöopathie sowie Naturheilverfahren und die klassische Schulmedizin unterstützen sich gegenseitig.

## **Was aber nicht heißt, dass Eltern wissen, was im Einzelfall zu tun ist ...**

Es gibt Symptome, bei denen man sofort zum Arzt sollte – ein epileptischer Anfall zum Beispiel. Bei vielen Kinderkrankheiten wie Schnupfen, Fieber, Bauch- oder Ohrenschmerzen wirken allerdings bereits uralte, traditionelle Hausmittel. Es ist natürlich manchmal eine Gratwanderung. Man sollte immer auf das eigene Gefühl hören. Ich sage immer: Lieber einmal zu oft zum Arzt, als komplett unsicher zu sein oder gar etwas Entscheidendes falsch zu machen.

## **Und in Ihrem Buch nachsehen. Haben Sie es deshalb geschrieben?**

In meinem Buch steckt sehr viel „verloren gegangene Oma“ drin. Die gibt es ja meistens nicht mehr im eigenen Haushalt. Früher hat man sie einfach nach ihren bewährten Hausmitteln fragen können.

## **Zum Beispiel?**

Zwiebelwickel bei Mittelohrentzündung, Pfefferminzöl bei Kopfschmerzen, kühle Wadenwickel bei Fieber. Selbst beim 15-jährigen Teenager bewirken Dinge wie Liebe und Fürsorge, Ruhe und Medienverzicht häufig mehr als Medikamente.

## **Sind Eltern nicht auch skeptisch, ob Hausmittel helfen?**

Manche: ja. Vor allem, wenn es das erste Kind ist. Ein wenig Übung und etwas Geduld sind in jedem Fall nötig. Naturheilverfahren setzen oft einen Prozess in Gang – da wird nicht sofort alles anders. Es braucht oft Zeit, bis die Selbsthei-

lungskräfte aktiviert sind. Zur Therapie – gerade bei längeren Beschwerden – beziehe ich die gesamte Familie und das Umfeld des Kindes mit ein.

## **Wann sind Sie persönlich mit Naturheilmethoden in Berührung gekommen?**

Ich bin mit natürlichen Mitteln groß geworden, in unserer Familie wurde das gelebt. Akupunktur habe ich als Jugendliche kennengelernt und war von den Erfolgen begeistert.

## **Dann wurden Sie Ärztin und hatten ein Schlüsselerlebnis, das Sie in Richtung komplementäre Medizin geführt hat?**

Ich habe lange auf Intensivstationen gearbeitet. Einmal hatten wir einen kleinen Patienten, bei dem das Fieber einfach nicht sank. Man hatte bereits alles versucht. Dann kam die Idee mit den kalten Waschungen. Und siehe da: Sie wirkten.

## **Ihr größtes Erfolgserlebnis? Ihre weiteren Pläne?**

Wenn ich Eltern wiedertreffe, die mir erzählen, was sie immer noch anwenden, freut mich das sehr. Ansonsten wünsche ich mir, dass sich die integrative Medizin in möglichst vielen Köpfen verankert und angewendet wird – bei Kinderärzten, Hausärzten, in der ärztlichen Ausbildung, bei den Eltern. Auch in Sachen Prävention übrigens: Lebensstil, Lebensgestaltung etc.

## **Ein Hausmittel, das so schnell und effektiv wirkt wie eine Tablette?**

Pfefferminzöl an die Schläfen gegen Kopfschmerzen. Kinder können das als Roll-on sogar mit in die Schule nehmen.

