

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Millionen von Menschen sind wetterfühlig, das heißt sie reagieren mehr oder weniger stark auf Wetteränderungen: Narben und Gelenke schmerzen, der Kreislauf spielt verrückt. Studien belegen, dass besonders Rheumatiker unter Wettereinflüssen leiden: Kälte, Nässe und fallender Luftdruck können die Beschwerden erheblich verstärken. Die Wetterprognose kann also durchaus richtungsweisend für den Krankheitsverlauf sein. »Ist der Siebenschläfer nass, regnet's ohne Unterlass«, heißt es zum Beispiel in der Bauernregel zum Siebenschläfertag am 27. Juni. Können wir ihr glauben?

Ja, insbesondere dann, wenn man berücksichtigt, dass die Bauernregel schon deutlich vor der gregorianischen Kalenderreform von 1582 entstand und der Siebenschläfertag bei korrekter Umdatierung auf den 7. Juli fallen würde. Statistische Analysen zeigen, dass die ersten Tage im Juli tatsächlich wetterbestimmend sind und die alte Regel zutrifft. Der Grund ist die sich für einige Zeit stabilisierende Großwetterlage. Entgegen der landläufigen Meinung hat der Siebenschläfertag übrigens nichts mit dem Nagetier zu tun, sondern erinnert an eine alte Legende aus der Zeit der Christenverfolgung, an die »Sieben Schläfer von Ephesus«.

Über 400 unterschiedliche Krankheitsbilder werden unter dem Begriff Rheuma zusammengefasst. Nicht nur das Bewegungssystem, auch die Haut, die inneren Organe oder das Nervensystem können zum Beispiel betroffen sein. Unsere Autoren stellen Ihnen Behandlungsansätze aus der europäischen Volksheilkunde und dem Ayurveda vor.

Ob rheumatoide Arthritis oder Arthrose, bei Schmerzen in den Gelenken und Mobilitäts einschränkung kann die Afrikanische Teufelskralle (s. Titelbild) Wunder wirken. Im Süden Afrikas beheimatet, verdankt *Harpagophytum procumbens* – systematisch abzugrenzen von der Gattung Teufelskrallen (*Phyteuma*), die ausschließlich in Europa anzutreffen ist – ihren Namen den verholzenden mit Widerhaken besetzten Früchten. Ihr Nutzen bei Beschwerden im Bewegungsapparat ist unbestritten und klinisch belegt, außerdem regen Wurzelextrakte der Pflanze Appetit und Verdauung an. Verantwortlich für die antiinflammatorische und schmerzstillende Wirkung sind die darin enthaltenen Bitterstoffe (Iridoide bzw. Iridoidglykoside), wobei vor allem die Substanz Harpagosid wohl eine bedeutende Rolle spielt.

In der Volksmedizin wird die Afrikanische Teufelskralle auch bei Kopfschmerzen, Wunden, Geschwüren und Furunkeln eingesetzt. Bei Ekzemen, Schuppenflechte oder Dermatosen soll sie ebenfalls hilfreich sein. Welche Pflanzen und Naturstoffe darüber hinaus Heilungsprozesse der Haut fördern und zur Verbesserung des Hautbildes beitragen, erfahren Sie im Beitrag von Franziska Feist.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

S. Dell

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin