

Podcast mit Dr. Annette Kerckhoff

****Speaker 1**:** [00:00:05] Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent – 24 Glücks-Momente nur für Dich ist genau das richtige Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-Bestseller-Autorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Adventshörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

****Jutta Ribbrock**:** [00:01:29] Herzlich Willkommen zur neuen Folge von ****einfach ganz leben****, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Redakteurin, Sprecherin für alle möglichen spannenden Sachen, von Hörfunknachrichten bis zu Hörbüchern. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Gästen über alles, was das Leben schöner, intensiver und entspannter macht, auch über Sachen, die man vielleicht noch nie gemacht hat und einfach mal ausprobieren kann. Das passt ganz toll zu heute, finde ich. Heute ist bei mir Annette Kerckhoff. Sie ist ****Expertin für Naturheilkundliche Selbsthilfe und Komplementärmedizin****. Sie kennt sich bestens aus mit Hausmitteln aus aller Welt, mit überliefertem Heilwissen, das vor allem Frauen immer weitergegeben haben. Sie hat geforscht über Pionierinnen in Medizin und Wissenschaft, und sie weiß, wie wir uns bei allen möglichen Zipperlein erstmal selbst helfen können. Darüber sprechen wir heute. Viel Spaß beim Hören. Liebe Annette Kerckhoff, schön, dass du da bist.

****Annette Kerckhoff**:** [00:02:38] Hallo, grüß dich.

****Jutta Ribbrock**:** [00:02:40] Als ich mich in deine Bücher vertieft hab, da sind ganz viele Kindheitserinnerungen aufgekommen. Dann dachte ich so an, ja, genau, wenn ich krank war, ne? Dampfbad, Schmalzwickel auf der Brust, Schwitzkur, dick eingemummelt im Bettchen, das hat so meine Mama für mich gemacht. Meine Töchter haben Zwiebelsäckchen aufs Ohr bekommen, wenn sie Schmerzen hatten. Soll ja den Schmerz lindern. Was hat da jetzt eigentlich am meisten geholfen? Die Zwiebel, der Schmalz oder die liebevolle Zuwendung?

****Annette Kerckhoff**:** [00:03:12] Ja, so eine medizinische Frage. In der Medizin wollen wir immer ganz genau wissen, was es ist. Und ich habe mal vor Medizinern das so ganz in Medizinersprache dargestellt und gesagt, das ist ein ****multimodales Therapiekonzept****. Genau so was. Wenn die Mutter sagt, komm, jetzt leg dich erst mal hin, und dann haben wir die Bettruhe. Wir haben vielleicht auch die abgedunkelten Fenster, ein bisschen schlafen, ein bisschen Wärmflasche, Zuwendung, einen Tee und vielleicht noch eine Geschichte. Und da wird keiner sagen können, und vielleicht auch den Schmalzwickel noch, der ja für viele wirklich in schlimmster Erinnerung ist. Das ist ganz lustig. Das gibt es auch oft zu Erinnerungen, dass man sagt, ich weiß das genau, ich fand es damals nicht wirklich toll, aber irgendwie hat das meine Kindheit so geprägt. Man kann heute wirklich sagen, auch wissenschaftlich, diese einzelnen Faktoren, die spielen alle eine Rolle und es ist auch wirklich dumm und auch sehr engstirnig, immer zu sagen, ist es jetzt genau die

oder ist es wirklich die Zwiebel oder... Und wenn du einen Kulturwissenschaftler fragst, der Doktorvater von meiner Doktorarbeit, der quasi auf Rituale geachtet hat, der erzählte immer, sein Vater hätte jeden Abend eine halbe Zwiebel auf einem ganz bestimmten Holzbrettchen mit einem ganz bestimmten Messer zerschnitten. Und er war sich total sicher, dass es genau dieses Ritual ist. Wenn du jetzt einen Pflanzenheilkundler fragst, dann würde der natürlich sofort sagen, also, das ist nicht das Ritual, das Brettchen ist völlig egal und wo und wann und wie, das sind die Vorstufen von diesen ****Senfölen****, die sich dann umwandeln durch die Reaktion mit Luft, mit dem Sauerstoff. Dadurch haben sie diese scharfen, beißenden Senföle, diese Dämpfe. Die steigen wiederum in die Nase, oder sind deswegen auch bei den Ohrenschmerzen, ja, oft so, weil die einfach richtig ins Ohr reingehen. Oder es sind bei der Zwiebel die gelben Farbstoffe, ****Flavonoide****, die sind gut für die Gefäße. Also der würde den Schwerpunkt auf das setzen. Und ich finde noch eine ganz andere Frage viel wichtiger, nämlich zu sagen, das Gesamtpaket, das sollte nützen. Das heißt, die Frage ist eigentlich, was lässt man stattdessen? Oder macht man ein Hausmittel und geht vielleicht nicht zum Arzt, weil man irgendjemanden kennt, der sagt, mach doch erst mal das und das, und man kriegt überhaupt nicht mit, dass sich aus einer Blasenentzündung was Schlimmeres entwickelt. Und diesen ****Nutzen mit einem möglichen Risiko abzuwägen****, das ist also ein Hauptding meiner Arbeit. Denn der Schaden kann entstehen, wenn man vielleicht gar nicht mitkriegt, was los ist. Und das kann ein Laie halt nicht gut. Ja, aber wenn man sagt, ich habe einen tollen Arzt, also im besten Falle, eine tolle Ärztin, ich komme zu ihr und ich hab meine beginnende Erkältung oder ich hab vielleicht auch ein bisschen was mit der Blase, und die sagt, jetzt machst du erst mal das und das. Und wir gucken mal, wir machen trotzdem hier mal einen Laborbefund. Und schauen, ob das klappt. Und wenn nicht, müssen wir ein bisschen aufstocken. Und zusätzlich was anderes machen. Weil es ist auch nicht so, dass Hausmittel oder Naturheilkundliche Selbsthilfe sozusagen nur immer für Bagatellerkrankungen, dass man immer sagt, das ist jetzt für die ganzen kleinen Geschichten, sondern auch was Schwerwiegendes, ja, da wird es quasi ****kombiniert****. Also, wenn man jetzt, sag ich mal, eine rheumatische Erkrankung hat, irgendwas mit den Gelenken, dann könnte man anfangen und sagen, ich mach jetzt einen Kohlwickel oder ich mach irgendwas anderes. Wenn man merkt, das reicht einfach nicht, dann würde man ja nicht sagen, jetzt lasse ich das alles komplett und mach nur noch Medikamente, sondern tendenziell würde man die Mischung machen. Und auch wenn man eine Blasenentzündung hat und irgendwann sagt, ich schaffe es einfach nicht alleine, irgendwie, es haut nicht hin, mein Körper, er packt das gerade nicht. Dann würde man ja nicht sagen, jetzt lass ich den Tee, und jetzt lass ich die Wärmflasche, die Wollunterhose, und schmeiß nur das Antibiotikum ein. Ja, es muss ja trotzdem durchgespült werden. Und auch bei ganz schweren Erkrankungen, also auch wenn man sozusagen, meinetwegen, jetzt eine Krebserkrankung hätte, kann man immer ****zusätzlich**** zu den anderen Sachen etwas für sich tun, ja. Und da gibt's eben auch ganz viel neue Forschung. Dass man sagt, man verträgt meinetwegen eine Chemotherapie besser mit bestimmten Dingen. Ist jetzt ein schweres Thema, aber es ist wirklich wichtig, dass man nicht denkt, Naturheilkundliche Selbsthilfe wäre nur was, was man so alleine zu Hause macht, sondern auch bei ernsthaften Erkrankungen kann man begleitend damit lindern und den Verlauf verbessern. Weil es halt auch immer gut tut, was selber zu tun. Kommt auch noch dazu, ja, dieses Gefühl zu sagen, ich kann selber was zu meiner Heilung beitragen.

****Jutta Ribbrock****: [00:08:35] Ich bin nicht nur ausgeliefert. Ich kann mir selber auch helfen. Ja, und du hast, also eins deiner Bücher heißt ****die Küchenapotheke****. Wir haben ja jetzt einen tollen Küchenhelfer schon erwähnt, die Zwiebel. Und du bringst es tatsächlich fertig mit gerade mal zwölf Zutaten. Wirklich, ich hab das Gefühl, das sind hunderte Rezepte für alle möglichen Zipperleinen. Was sind das?

****Annette Kerckhoff****: [00:08:58] Für alles können... also ich hatte für die Küchenapotheke, ich habe mich natürlich schwer getan. Ich hatte erst 20, noch viele Gewürze. Und ach, Karotten fand ich noch so toll, weil es so eine tolle Suppe mit Karotten gibt, die sehr lange, wenn Karotten sehr lange gekocht werden, dann verändert sich die Struktur und dann sind sie richtig gut gegen Durchfall. Ja, das ist auch wirklich interessant, habe ich, glaube ich, dann so durch die Hintertür noch eingebracht. Aber ich habe irgendwann gesagt, so, jetzt konzentriere dich mal auf diese Lebensmittel. Und zwar auf ****Lebensmittel, die jeder zu Hause hat****. Ich hatte nämlich vorher in Berlin ein Projekt gemacht über zwei Jahre mit Migrantinnen von den Neuköllner Stadtteilmüttern. Das sind also ganz großartige Frauen, die also wirklich im Leben stehen, und habe die immer gefragt, was macht ihr denn jetzt bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit? Und wir haben über zwei Jahre Workshops gemacht. Und dann saß auch immer einer am Rechner, weil die natürlich gesagt haben, ja, wir haben da dieses Kraut, aber erstens, ich weiß nicht, wie es auf Deutsch heißt, und ich krieg's hier ja auch gar nicht. Und dann kamen sie beim nächsten Termin wieder mit irgendwelchen Pasten und Essensgeschichten. Das war ein ganz tolles Projekt, aber natürlich so ein bisschen frustrierend, weil es immer um irgendwelche Dinge ging, die wir nicht haben, um Shea-Butter und um Aronia-Beeren, um Hagebutten-Öl und all solche Sachen. Und dann hab ich gesagt, nee, jetzt muss ich mal den Spieß umdrehen. Und ich nehme mir wirklich Lebensmittel, die in jeder Küche ****weltweit**** vorkommen. Als da wären ****Salz**** oder ****Reis**** oder ****Knoblauch**** oder ****Öl**** oder die ****Zwiebel****. Oder habe ich den ****Pfeffer****, weiß ich gar nicht. ****Zitrone****? Ja, Zitronen hab ich noch, das ist auch ganz toll. Die ****Kartoffel**** ist auch wirklich wahnsinnig verbreitet. Und die auch noch einen anderen Vorteil haben, dass sie wirklich ****günstig**** sind. Ja, es gibt einfach auch Heilmittel. Das ist ganz großartig und ganz toll. Aber das kann sich halt auch nicht jeder leisten. Und die Kartoffel, die sozusagen bis zu dem Buchprojekt mein absoluter Lieblingsheiler war... Die ist ein interessantes Gemüse. Sie ist auf der einen Seite ganz ****stärkehaltig**** und hat dadurch was sehr Nährendes und was sehr Beruhigendes. Dann enthält sie unheimlich viel ****Wasser****. Das heißt, wenn man eine Kartoffel kocht, ist sie ein enorm ****langanhaltender Wärmespeicher****. Also eine Kartoffelaufgabe auf dem Nacken oder auf der Brust hält die Wärme viel, viel länger als eine Wärmflasche. Echt länger als eine Wärmflasche? Es gibt ja auch unterschiedliche Wärmflaschen. Das Besondere bei der Kartoffel ist aber, dass sie durch diesen hohen Wassergehalt so einen ****Dampf**** abgibt. Das macht die Wärmflasche nicht. Manchmal wickelt man da noch ein feuchtes Tuch drumherum, aber es zieht nicht so ein. Aber wenn man jetzt Kartoffeln, natürlich Bio-Kartoffeln in der Schale, wenn man die kocht und dann ein bisschen ausdampfen lässt, damit man sich auch nicht verbrennt, ganz wichtig, und die einschlägt in ein Tuch. Das macht man tendenziell erst mal in so einer Art Küchenkrepp von so einer Rolle, damit man das hinterher besser wegwerfen kann, sonst ist das alles so bappig auf dem Stofftuch. Und dann auflegt, am besten vorher noch mal in ein Frottee-Handtuch zur Sicherheit, dann merkt man so richtig, wie dieser Dampf in die Nackenmuskulatur geht, oder eben vorne oder hinten am Rücken bei einem festen Husten. Und das macht man immer, wenn man ****befeuchten**** will. Jetzt gibt es aber auch durchaus Situationen, wenn man sagt, wir wollen gar nicht befeuchten und erwärmen. Sondern wir wollen befeuchten und ****kühlen****. Und dann nimmt man ****rohe**** Kartoffeln. Das gibt's dann auch wieder. Die würden dann geraspelt werden. Ich kenne auch ein bayerisches Hausmittel gegen Fieber, wo kleinen Kindern von großen Kartoffeln Längsscheiben, die genauso groß sind wie diese Kinderfüßchen, in den Socken reingelegt werden. Dann zieht es ein bisschen die Wärme nach unten ab. Verrückt. Das heißt, wir haben mit der Kartoffel ein Gemüse, was wärmt oder kühlt. Und das mit dem Wärmen, mit den Auflagen, kann man äußerlich machen. Hab ich schon gesagt, im Nacken ist es super. In der tiefen Lendenwirbelsäule, das ist auch toll, weil da ja immer dieser

Verschluss von der Wärmflasche so stört. Dann kann man es auch mit ganz kleinen Päckchen machen, bei Stirnhöhlenentzündung beispielsweise. Wenn man einfach sagt, ich kriege das nicht weg, das sitzt hier oben alles so fest in der Stirn. Dann kann man sich eine einzelne Kartoffel kochen. Natürlich wieder schön abwarten, dass es nicht zu heiß ist. Schön einpacken, vielleicht in so einen Einmalwaschlappen. Und hier mit dem Stirnband auf die Stirn. Und auch dann wird das befeuchtet und das ****Sekret wird gelöst****. Oder man wählt eben diese kühlende Variante. Das Beispiel war mit den Fußsohlen zum Beispiel. Es gibt auch ein Beispiel, auch aus der Volksmedizin. Das wird zum Beispiel bei Hämorrhoiden gemacht. Ja, das ist wieder ein... Und da gibt es Studien, so Anal-Ekzemen mit Kartoffelsaft, dass tatsächlich diese Mischung aus der ****Stärke****, die ja auch ****entzündungshemmend**** wirkt, plus diesen ****basischen Substanzen****, die auch in der Kartoffel sind. Kartoffeln ist immer ****basisch****, kann man sich immer merken, dass das auch beruhigend wirkt. Das heißt, es gibt dann auch noch Auflagen mit Kartoffelsaft. Gibt's auch, das wären so die Feinheiten der Kartoffelküche.

****Jutta Ribbrock****: [00:13:38] Wie macht man den, den Kartoffelsaft?

****Annette Kerckhoff****: [00:13:39] Den Kartoffelsaft kann man im Reformhaus kaufen, sag ich mal. Oder es gibt Empfehlungen. Das ist ja kein Saft, den man sozusagen so wegtrinkt. Aber wenn man meinetwegen ****Sodbrennen**** hat und man möchte etwas Symptomatisches machen. Sodbrennen ist ein Symptom, das kommt ja irgendwo her. Deswegen muss man schon auch ein bisschen überlegen, warum hab ich das jetzt eigentlich? Aber angenommen, du bist schwanger und das Baby rutscht hoch und du hast ab und zu so ein bisschen Aufstoßen. Könnte man entweder ein paar Mandeln kauen oder man würde ein kleines Stückchen Kartoffel kauen können. Solange das nicht so viel ist, geht das auch ****roh****. Oder man würde etwas Saft auspressen. Das kann man dann auch einfach. Dann raspelt man das ganz fein, tut es in so ein Taschentuch rein und drückt das aus.

****Jutta Ribbrock****: [00:14:26] Und das braucht dann oft gar nicht so eine große Menge?

****Annette Kerckhoff****: [00:14:28] Nein, wir reden jetzt über einen Löffel, ja, maximal einen, vielleicht ein Schnapsglas, aber das ist wirklich die Obergrenze. Ich war mal auf einem Kongress für Ethnomedizin und hab einen Peruaner, und die Kartoffel kommt ja eigentlich aus Südamerika. Hat sich dann wahnsinnig auf der ganzen Welt verbreitet, das muss man sich auch mal vorstellen. Das ist wirklich ein toller Siegeszug. Hab gesagt, wo im Körper gehört die Kartoffel hin? An welche Körperregionen? Und was meinst du, was er sagte?

****Jutta Ribbrock****: [00:15:02] Ich glaub, an ganz schön viele Stellen, oder?

****Annette Kerckhoff****: [00:15:03] Genau, aber er zeigte so auf seinem Bauch und auf die Mitte. Und das passt auch gut, weil die Kartoffel sozusagen innen, auch mit Kartoffelsüppchen, das ist nährend. Wenn du Probleme mit der Leber hast, dann kannst du Kartoffel salzfrei, fettfrei einfach mal ein bisschen kochen.

****Jutta Ribbrock****: [00:16:39] Himmel und Erde. Himmel, Erde kenne ich auch aus meiner Kindheit und jetzt in meinem Erwachsenenleben habe ich mich zum Beispiel irgendwann auch mit der ****5-Elemente-Ernährung**** beschäftigt von den Chinesen und die sagen eben, dass Kartoffeln zum Element Erde gehören und deshalb ****körpermittlerwärmend****.

****Annette Kerckhoff****: [00:16:58] Passt einfach gut. Also die Kartoffel ist so definitiv so mild nährend und auch wenn man sagt, man hat eine Grippe hinter sich, einen Infekt,

dann würdest du einfach mal anfangen mit Kartoffeln und Möhrchen. Da ist wieder die Karotte? Genau, das ist nämlich dann auch jetzt anders als Knoblauch, ist auch was, wovon man auch satt wird. Was aber auch ganz, ganz toll ist, das ist Reis. Weil Reis ist ja so unscheinbar, und Reis ist aber wirklich was. Bei der Kartoffel gibt es ja immer noch Kritiker, die sagen, ach, hat so einen hohen glykämischen Index und das nicht gut, das nicht, und so. ****Reis**** wird, ich würde jetzt hier eine Wette eingehen, dass Reis wirklich von jedem Menschen auf der ganzen Welt vertragen wird. Weil Reis ist ****glutenfrei****. Es gibt eigentlich kaum Allergien gegen Reis. Also das kann man eigentlich vernachlässigen. Gut, es gibt ja so ein bisschen so eine Schwermetalldiskussion. Muss man auch ernst nehmen. Aber im Prinzip ist Reis wirklich ein günstiges Lebensmittel, was bei allen Erkrankungen im Magen-Darm-Trakt, oder auch mit der Abwehr. Also wenn man meinetwegen irgendwas nicht verträgt und du weißt einfach nicht, was es ist, dann würdest du erst mal ein, zwei Tage Reis essen, ein bisschen zur Ruhe kommen und dann peu à peu... neue Lebensmittel austesten. So eine Art ****Ausschlussdiät****. Genau, so eine Rotationsdiät heißt das. Und auch, wenn man unterwegs ist... Reis hat eben die Fähigkeit, ****Wasser zu binden****. Und man kann... Wenn man Reis, TCM, in der Fünf-Elemente-Lehre kennt's wahrscheinlich, ****Congee****, das ist diese Reissuppe. Ja. Da wird Reis nicht mit der einfachen Menge... Wasser gekocht. So zigfach. Genau, das wird mit der vierfachen Menge, und manche machen es noch mehr, die kochen es abends auf, lassen wir es über Nacht stehen, und dann wird das so ein ganz, je nach Reis, ob der geschält ist oder nicht, so eine Art Brei, aber sehr, sehr flüssig. Und wenn du jetzt sagst, ich hab Probleme in meinem Darm, dass ich... einfach mehr Feuchtigkeit reinbringen muss. Ich leide unter Darmenträgheit oder der Stuhl ist trocken. Ich möchte es befeuchten. Reis ist ein unglaublich tolles Vehikel, morgens früh einfach diesen Reissbrei einzunehmen. Und dadurch schon mal so ein bisschen gebundene Flüssigkeit in den Körper zu bringen. Ich würde denken, immer, wenn man sagt, ich hab grad so einen empfindlichen Magen, da kann man mit Reis nicht viel falsch machen. Das ist wirklich ein guter Tipp.

****Jutta Ribbrock****: [00:19:43] Der wird ja auch so ein bisschen schleimig, sage ich mal, dass es auf den Mageninnenwänden und im Darm wahrscheinlich auch ganz schön ist, dass das so ein bisschen ****auskleidet****, oder? Das stelle ich mir vor.

****Annette Kerckhoff****: [00:19:57] Ist so, dass sogar das ****Reiswasser****, wenn man etwas mehr Reis kocht, das Reiswasser zum Beispiel in China, in der traditionellen Medizin verwendet wird als ****Haarspülung****. Also jetzt mal äußerlich, einfach wegen dieses Films, von dem du gerade gesprochen hast, oder auch für die Gesichtspflege, wenn du sagst, ich hab jetzt irgendwie entzündete Akne, irgendwie Jugendlicher, könnte man immer erst mal sagen, probier's doch mal mit Reiswasser, einfach weil es so beruhigt und so besänftigt. Ja, das besänftigt der Reis. Tolle Idee. Und auf der anderen Seite gibt es eben schon auch Rezepte, wenn man jetzt einen ****Durchfall**** hat, dass man einfach Reis mit ****Salz**** kombiniert, damit man auch das Wasser quasi noch mal bindet und auch diese ****Elektrolyte**** zuführt. Und das finde ich wirklich ganz toll, dass, je nachdem, mit wie viel Wasser du den Reis zubereitest, sagen kannst, Ich führe jetzt Flüssigkeit zu. Ich nähre ein bisschen, aber es ist wirklich so eine ganz, ganz sanfte, eine ganz sanftes Heilmittel.

****Jutta Ribbrock****: [00:21:06] Jetzt haben wir ja schon eine ganz tolle Sammlung. Kartoffeln, Reis und Zwiebeln hatten wir bisher. Und Kartoffel und Reis können ganz schön viel, was wir jetzt schon besprochen haben.

****Annette Kerckhoff****: [00:21:14] Ja, Kartoffeln und Reis haben so viel für innere und äußere Oberflächen, sag ich mal.

****Jutta Ribbrock****: [00:21:20] Und Salz hast du jetzt erwähnt. Du empfiehlst zum Beispiel auch ein ****Salz-Fußbad****, und da ist ja auch wieder erstaunlich, man macht was an den Füßen und es hilft am Kopf und solche Geschichten. Erzähl das noch mal.

****Annette Kerckhoff****: [00:21:33] Total interessant. Mit dem Reis, wie wir gerade gesprochen haben, kann man schon das Wasser ein bisschen binden, je nachdem, wie lange man ihn quellen lässt. Und das kannst du noch viel, viel, viel mehr machen mit ****Salz****. Das ist ja vielleicht was, was man so von früher erinnert, aus der Schule, ****Osmose****. Du kannst quasi mit Salz Wasser anziehen. Indem du, wenn ich sozusagen meine Nase spüle mit einer sehr salzhaltigen Flüssigkeit, dann würde das ****Körperwasser****, die Flüssigkeit aus den Nasenschleimhäuten, da rausgezogen werden. Wenn ich die Nase spüle mit ganz normalem Wasser, dann ist innen im Körper die Konzentration höher. Aber da ist immer eine sogenannte ****isotonische Kochsalzlösung****. Wenn man das trifft, diese Konzentrationslösung des Körpers, dann wird durchgespült und befeuchtet. Und in dem Augenblick, wo man außen, außerhalb des Körpers, eine höhere Konzentration hat, wird das ****Blut**** dahingezogen, weil der Körper immer versucht, ****Konzentrationsgefälle auszugleichen****. Das hört sich jetzt ein bisschen kompliziert an, aber konkret ist es so, wenn ich ein Fußbad mache, mit einer ordentlichen Hand Salz drin, dann würde das Blut, dann werden unten die Gefäße erweitert. Und damit es hier zu einem Ausgleich kommt, das Blut wird sozusagen ****aus dem Kopf abgezogen****. Deswegen macht man dieses Fußbad entweder bei kalten Füßen oder witzigerweise auch bei ****Nasennebenhöhlenentzündung****. Ach ja. Ja, weil es diese merkwürdige Wechselwirkung gibt, wo kein Mensch... Das ist ****empirisch****. Man kann nicht sagen, da gibt's den Nerv von der Fußspitze zur Nase. Aber irgendwie gibt's da was. Oder man macht auch ein Fußbad, wenn man so einen dicken Kopf hat, wenn man das Gefühl hat, das puckert so, und man hat einfach zu viel Blutandrang im Kopf. Dann würde man das auch machen. Wenn man jetzt einfach befeuchten möchte und reinigen... die Nase selber oder die Augen. Wobei man mit den Augen immer noch 1.000 Vorsichtsmaßnahmen, abgekochtes Wasser, Augenbadewanne und solche Geschichten. Aber bei trockenen Augen ist es auch nicht verkehrt, ja. Dass man mit Salz arbeitet? Dass man genau mit dieser Salzlösung, dieser ****isotonischen Kochsalzlösungen****, die Augen befeuchtet. Und übrigens ist die ****Tränenflüssigkeit**** hat genau die Konzentration, die auf dem Körperinneren ist. Also wenn man jetzt so keine Waage dabei hat und sagt, ich bin jetzt in einem Hotel und ich merke, ich hab so trockene Augen, es brennt, ich muss hier was tun und ich hab mein Salzpäckchen, dann kann man versuchen... eine Konzentration hinzukriegen, die wie die Tränenflüssigkeit so von der Konzentration her ist. Und das mit dem Salz ist immer die allereinfachste ****Desinfektionsmöglichkeit****, also auch ****Gurgeln**** mit Salzwasser oder eben ****Spülen**** mit Salzwasser. Und wenn man dann anfängt, sozusagen aggressiver zu werden...

****Jutta Ribbrock****: [00:24:49] Wie meinst du?

****Annette Kerckhoff****: [00:24:50] Aggressiver, indem man eine höhere Salzkonzentration verwendet. Also sagt, ich mache jetzt so ein richtig intensives Salzfußbad. Oder es gibt auch ein ****Salzpeeling****, wo man auf der Haut grobes Salz nimmt, mit ein bisschen Öl vermischt und sich damit abreibt. Und danach bist du einfach krebsrot. Weil es bringt so die Säfte in Wallung. Und deswegen muss man da auch immer ein bisschen aufpassen mit dem ****Kreislauf****. Also in der Naturheilkunde guckt man immer... Du hast einen Organismus und der hat eine bestimmte Möglichkeit zu reagieren und sich selber zu regulieren. Also beispielsweise, du willst dich ein bisschen abhärten. Dann würde man als Anfänger, dem sowieso ständig kalt ist, nie mit eiskalter Ganzkörperwickel anfangen,

sondern würde es erst mal ****vorsichtig**** anfangen. Das heißt, du setzt es immer ins Verhältnis, wen hab ich eigentlich vor mir. Was ist da ****angemessen****?

****Jutta Ribbrock****: [00:25:52] Was ist angemessen?

****Annette Kerckhoff****: [00:25:53] Du würdest jetzt bei einem alten Menschen, der gebrechlich ist und vielleicht nicht mehr so ein Körpergefühl hat, da würdest du viel, viel vorsichtiger alles machen als jetzt bei jemandem, der da schon etwas ****trainierter**** ist. Ja, klar. Und das kann man am Salz halt gut erklären, dass man sagt, für den einen reicht es, wenn du einfach einen kleinen Reiz, einen kleinen Impuls setzt, und jemand anders kann sich am ganzen Körper mit irgendwie Salz und Öl und sonst was einreiben.

****Jutta Ribbrock****: [00:26:27] Und merkt quasi nicht schon was.

****Annette Kerckhoff****: [00:26:28] Ja, merkt nicht. Oder es passiert auch gar nicht viel. Das kommt auch noch dazu. Es gibt auch sehr ****sensible Naturen**** einfach, die... meinetwegen sagen, wenn sie vorn und hinten einen Kartoffelwickel hätten bei Husten, das wird ihnen dann schon viel zu heiß und die ganze Haut wird rot. Da muss man immer sehr gucken. Deswegen ist es nicht einfach, diese Dinge über Bücher zu vermitteln. Im besten Fall schaust du einfach, wen hab ich vor mir. Und was kann der auch wegstecken? Weil das Ziel ist ja, das Ziel von diesen ganzen Sachen ist, dass der Körper unterstützt wird, dieser ****innere Arzt****, von dem wir so gerne sprechen, dass der innere Arzt unterstützt, selber aktiv zu werden und die ****Selbstheilungskräfte****. Früher, als ich an der Charité Kurse gemacht hab vor zehn Jahren, durfte man den Begriff Selbstheilungskräfte nicht nennen. Inzwischen... Jetzt bin ich bei Tobias Esch an der Uni Ambulanz Witten-Herdicke. Und der sagt... da geht's toujours darum. ****Selbsthilfe ist ein biologisches Prinzip****. Ja. Das sind einfach die zehn Jahre, wo man inzwischen weiß, ****Gedankenmuster**** spielen eine große Rolle. Da, wo man früher mal gesagt hat, das ist nur der ****Placebo-Effekt****. Klar, wenn ich glaube, dass die Zwiebel mir hilft, und wenn mir meine Mutter sagt, du, das hat ja die Omi immer schon gemacht. Natürlich hat das einen eigenen Heilungsfaktor, Gott Lob.

****Jutta Ribbrock****: [00:27:58] Ja, also da muss ich auch sagen, das ist ja oft genau dieses Argument. Ach, das ist nur Placebo. Und da hab ich irgendwann mal gedacht, ja gut. Das heißt aber doch auch, dass ich mich mit geringen Mitteln kann ich etwas ausrichten, ich muss mir nicht irgendwie Chemie reinstopfen. Und dann kam mir so der Satz in den Sinn, ****wer heilt, hat recht****. Finde ich total logisch. Das ist natürlich wieder die Mischung, was ich ganz am Anfang gesagt habe. Was hat eigentlich jetzt mehr geholfen? Die Zwiebel, das Brustschmalz oder die liebevolle Zuwendung. Wie toll eigentlich, wenn man so einen Placeboeffekt so initiieren kann, wenn da so viel mit machbar ist. Der ist nur nicht messbar.

****Annette Kerckhoff****: [00:28:46] Das gibt es auch. Es gibt sogar Studien inzwischen in der Placebo-Forschung, die ziemlich aufgedreht hat. Also es gibt viel Placeboforschung und es ist unglaublich, was das, was Ärzte ihren Patienten sagen, was das für eine Wirkung hat. Ja, wenn die sagen, das wird ihnen gut tun oder wenn sie sagen, ihre Chancen stehen so und so, das spielt eine wirklich große Rolle. Deswegen gibt es viele Mediziner, die sagen, wir müssen Ärzten ganz anders in Sachen ****Kommunikation**** trainieren, damit die mal überlegen, was sie eigentlich sagen und damit sie alle den sogenannten Placebo-Effekt ausnutzen. Wir wissen, dass viele von den Hausmittel-Expertinnen, wie zum Beispiel die ****Maria Treben****, über die ich viel geforscht habe, die hat in den 80er Jahren ein Buch, ****Gesundheit aus der Apotheke Gottes****, geschrieben

mit dem Schwedenbitter. Und die war eigentlich Journalistin. Die hat fürs Prager Tagblatt geschrieben und war eine Meisterin darin, Geschichten zu erzählen. Das heißt, man hat sie gehört. Ich habe ein paar Kassetten von ihren Vorträgen gehört. Und nach zwei Stunden hattest du das Gefühl, du kannst nicht mehr leben ohne die Brennnessel. Die Brennnessel ist für alles gut. Und das heißt, diese ****Suggestionskraft**** von Behandlern, die ist so wichtig und natürlich macht das auch jeder Arzt, der einfach ein Medikament gibt und sagt, das ist genau das Richtige für Sie. Also das ist jetzt auch nicht, das ist ein wichtiger Heilungsfaktor. Und eigentlich müsste man Studien so machen, dass man sagt, wir haben das sogenannte ****Verum****. Ja, also das ist quasi das, wo wirklich der Wirkstoff drin ist, das ****Placebo****, und dann gucken wir mal, was ist, wenn man gar nichts macht? Und dann wird man erst mal merken, wie wichtig dieses Placebo ist. Und bei den Hausmitteln... spielt das... wir reden lieber von ****Gedankenmustern und positiver Erwartung****. Placebo, da hat man immer so ein bisschen dieses Gefühl von, so Fake oder so, als würde man veräppelt. Ja, und das ist auch... Ich könnte jetzt meine Hausmittel nicht Placebo-kontrollieren. Denn wenn ich sage... Studien gehen ja immer so, es gibt zwei Gruppen. Die einen kriegen das, was geprüft werden soll, und die anderen kriegen ein Scheinmedikament. Bei Medikamenten geht das total gut. Du hast weiße Tabletten, und die einen kriegen die, die anderen nichts. Wenn ich jetzt aber sage, ich hab einen Zwiebelhustensaft, dann kann man den auch nicht verblinden. Das geht ja fast noch. Aber Kartoffelscheiben... Ja, Kartoffeln geht gar nicht, oder der ****Blutegel****. Man kann Blutegel nicht verblinden. Es gibt sozusagen den Placebo-Blutegel nicht. Deswegen wird auch jeder sagen, kann man schlecht erforschen. Und sie haben auch keine gute Forschungslage. Es gibt immer mehr, das muss man ehrlich sagen. Aber natürlich sind sie eigentlich immer toll ****zusätzlich****. Weil... genau diese Geschichte, dass das früher schon geholfen hat, oder diese Kindheitserinnerung, ein eigener Heilungsfaktor ist. Diese ****Selbstwirksamkeit****, das ist also was, was in der modernen ganzheitlichen Medizin eine ganz große Rolle spielt, dass Patienten selber das Gefühl haben, ob das nun durch Meditation ist oder durch Wickel, ich kann selber etwas tun und aus dieser passiven Rolle rauskommen. Wenn du jemanden vor dir hast, der ein krankes Kind hat und dann sagt man, ach, jetzt kommen sie in einem Jahr wieder. Lassen das mal kontrollieren. Natürlich, sagt die Mutter, was kann ich denn selber tun? Ich muss doch irgendwas tun. Und natürlich will man was tun. Ob es jetzt die Ernährung ist oder ob man sagt, mach einen Leberwickel, damit du die Medikamente besser abbauen kannst. Oder die Geschichte oder der Spaziergang oder was auch immer. Natürlich möchte jeder Mensch was tun und es tut auch gut, das Gefühl zu haben, du kannst auch was tun und du bist nicht nur abhängig in irgendeinem Wartezimmer und sagst, Was wird der mir gleich sagen? Ist es besser oder ist es wieder schlimmer? Deswegen liebe ich diese Hausmittel so sehr, weil wenn ich sicher gehe, dass sie nicht schaden, das ist sozusagen das, wofür ich kämpfe oder wofür ich mich einsetze. Dass man sagt, okay, bloß weil was ein Hausmittel ist, ist es noch lange nicht ****unschädlich****. Ja, es gibt auch viele neue Probleme. Es gibt Schadstoffprobleme. Ich weiß nicht, ob ich jede beliebige Kartoffel auf meiner Stirn für eine Nasennebenhöhlenentzündung haben möchte.

****Jutta Ribbrock****: [00:33:34] Also muss man schon auch gute Qualität nehmen und nicht... und nicht so die, die schon so ein bisschen anfangen zu gammeln.

****Annette Kerckhoff****: [00:33:39] Ja, und man muss auch ****Bio**** nehmen, die müssen eigentlich auch frisch sein oder gut... Das ist das eine Problem. Ich kann nicht jedes Wildkraut an jeder Stelle, ich komme ja nun aus Berlin, pflücken. Das will ich mir wirklich niemand antun. Es gibt ****Interaktionen****, das muss man wissen, zwischen diesen pflanzlichen Stoffen und auch Medikamenten zum Beispiel. Also wenn man zum Beispiel was über ****Knoblauch**** liest. Knoblauch ist nicht so nährend wie der Reis und die

Kartoffel. Knoblauch hat nicht so einen Effekt auf den Wasserhaushalt, eigentlich gar nicht, sondern Knoblauch ist so was wie ein **„pflanzliches Antibiotikum“**. Knoblauch ist wirklich gut gegen Parasiten, gegen Bakterien, gegen manche Viren. Aber Knoblauch ist halt auch sehr **„reizend“**. Das muss man wieder abwägen. Und dann kursieren Kuren, dass man sagt, du nimmst jetzt 30 Knoblauchzehen und fünf Zitronen und das jagst du alles durch den Mixer, bei manchen wird das erwärmt, bei anderen nicht, und das nimmst du, um deine Gefäße mal so richtig ordentlich durchzuputzen. Ist auch gut. Aber wenn wir jemand vor uns haben, der, meinetwegen, **„Gerinnungshemmer“** nimmt, also Marcumar, dann weiß der nicht, und das kriegst du auf normalen Webseiten auch, das kriegst du nicht mit, dass Knoblauch auch einen **„gerinnungshemmenden Effekt“** hat. Der verstärkt diese Wirkung total. Und wenn du's in großen Mengen nimmst? Ja, und wenn du es nimmst, hast du Blutungen. Das darfst du nicht machen. Oder auch Leute, die Gerinnungsstörungen haben, sollten auch kein Knoblauch nehmen.

„Jutta Ribbrock“: [00:35:19] Das ist eine Frage, die ich dir auch gerne stellen möchte. Wo sind die **„Grenzen“** von diesen Selbstheilungsmöglichkeiten? Und zwar in der Wirksamkeit, aber eben auch, dass es nicht kippt in etwas, was uns nicht guttut.

„Annette Kerckhoff“: [00:35:36] Genau. Deswegen bin ich nicht so... Ich hab das jetzt so ein bisschen vermieden, darauf direkt einzusteigen. Aber um ehrlich zu sein, ich bin nicht so ganz ein Freund von diesem, wer heilt, hat recht. Weil ich einfach so wissbegierig bin. Ich möchte schon auch wissen, **„warum das wirkt“**. Und ich gucke wahnsinnig gerne auf Lebensmittel, Heilmittel und auch Krankheiten. Mal mit dem Blick der **„modernen Medizin“** und mal mit dem Blick der **„traditionellen europäischen Medizin“**, die ganz viele Krankheiten ganz anders erklärt und deswegen auch zu ganz anderen Empfehlungen kommt. Die sagen würde bei **„Depressionen“**, wir brauchen **„Bitterstoffe“**. Wir müssen diese Lebenskraft wieder wecken. Wir brauchen Löwenzahn, wir brauchen Engelwurz, wir brauchen Chicorée, wir brauchen Radicchio, wir... Begeisterung. Ganz anderer Ansatz, weil man das eben auch anders erklärte. Und wenn wir dann auch noch sozusagen ein bisschen Studien machen, dann wissen wir schon, aha, warum hilft was jetzt? Denn es gibt schon auch viele überlieferte Rezepte, die würde man einfach überhaupt nicht mehr machen.

„Jutta Ribbrock“: [00:36:50] Und warum helfen die Bitterstoffe zum Beispiel da bei Depressionen?

„Annette Kerckhoff“: [00:36:54] Das ist so, dass man früher das Bild hatte, heute sagen wir, okay, der, der Depressionen hat, der geht zum Psychiater. So, und dann guckt der auf... Stoffwechsel und sagt, Ah, Serotonin ist zu niedrig, wir müssen im Gehirn Stoffwechsel, was machen wir bei den Neurotransmittern? Es wird sozusagen nur ein Körperteil angeguckt. Früher war man der Überzeugung, dass das was mit den **„Körpersäften“** zu tun hatte, und die Säfte waren auch die **„Verdauungssäfte“**. Man hatte das Gefühl, man muss den Menschen als Ganzes stärken, man muss dieses **„Blut“** stärken. Dass eine Depression auch dadurch kommt, dass wir zu wenig Blut haben im Sinne von so einem Lebenssaft, von einer **„Vitalität“**. Das Blut aber wurde gestärkt durch die Anregung der Verdauung. Deswegen war Arznei früher **„bitter“**, die bittere Arznei. Und es waren Stärkungsmittel, ob das jetzt der Schwedenbitter ist oder andere Magenbitter, dass man gesagt hat, wir müssen die Depression... ist oft vergesellschaftet mit einer Erschöpfung oder mit einer inneren Kälte und wir müssen **„erwärmen“**, wir müssen wieder mehr **„Leben“** in den Menschen bringen und das machen wir eben auch über die Verdauung. Da hat man dann irgendwann gesagt, das ist alles Unfug, und was hat jetzt der Wermut oder der Enzian mit den Depressionen zu tun, aber inzwischen kann

man mehr Versatzstücke von dem das Bild des Menschen zusammenpuzzeln. Man merkt zum Beispiel, dass in der Verdauung, im Verdauungstrakt auch ein, es nennt sich ****Darm-assoziiertes Immunsystem**** ist. Also, dass auch die Abwehr über die Verdauung mitgesteuert wird. Man weiß, dass die Blutbildung über den Darm mitgesteuert wird und so wird man sozusagen ganz indirekt mit den Bitterstoffen als ****Stärkungsmittel**** kommen wir wieder beim Gemüt an. Wenn jemand sehr melancholisch ist, dann kann man ihn damit vielleicht auch wieder aufbauen.

****Jutta Ribbrock****: [00:38:54] Sind wir da jetzt schon in einer Mischung aus Pflanzenheilkunde und Schulmedizin? Also dass dieses Geschehen im Darm, was du eben beschrieben hast, dass das auch von der Schulmedizin so gesehen wird.

****Annette Kerckhoff****: [00:39:07] Das kommt wahrscheinlich sehr darauf an, mit wem man sich unterhalten würde. Also es gibt ganz großartige naturheilkundliche Ärzte oder auch Ärztinnen, die so diesen ****doppelten Blick**** auf die Krankheit haben. Einmal Schulmedizinisch und einmal TCM. Da ist das ja auch nicht viel anders. Der Mensch wird ja auch anders gesehen. Und die sagen, es kommt jemand zu mir, der hat Hautbeschwerden. Oder in der TCM, der hat Augenbeschwerden. Das hat was mit der ****Leber**** zu tun. Wir müssen auch die Leber angucken. Und bei der Uni-Ambulanz, wo ich jetzt eben arbeite, in der Patientenaufklärung, da sind auch Ärzte, die sagen, wir müssen wirklich den ****ganzen Menschen**** angucken, ob man das jetzt chinesisch, indisch, naturheilkundlich macht, aber sie gucken mal den ganzen Menschen an, und die Patienten sind selig und sagen, endlich mal einer, der sagt, du hast Rückenschmerzen, du hast Schlafstörungen, und dann hast du vielleicht noch irgendwie ein Aufstoßen. Wie könnte das alles zusammenhängen? Und da hilft eben oft dieser alte Blick. Traditionellen Systeme sehr gut, ob man das jetzt europäisch macht mit den Temperamenten, sagt melancholisch oder cholerisch, was kann man da tun, oder außereuropäisch. Und so guckt man dann auch auf die Pflanzen. Also wir sagen beispielsweise in der traditionellen Pflanzenheilkunde, ****alles Rote stärkt das Blut****. Das hat man einfach so, man hat einfach gesagt, das hat dort die gleiche Farbe. Also ****Rote Bete**** oder auch so dunkelrot, ****Schwarze Johannisbeere****, ****Brombeeren****. Was gibt es da noch? ****Blaubeeren****, ****Holunderbeeren****, ja, Holunder, ganz wichtig. Man hatte einfach das Gefühl, Rotwein, blaue Trauben, das ist was, was sozusagen Farbe in den Menschen bringt. Ist das so? Es ist so, dass die dunkelroten Farbstoffe tatsächlich, ****Anthocyane**** heißen die, die haben eine sehr ****antioxidative**** Wirkung. Es ist nicht so, dass sie so eins zu eins das Blut bilden, aber sie ****vitalisieren****. Und deswegen kann man schon sagen, da ist auch viel dran. Ich find's toll, wenn Ärzte oder Behandler mit diesem doppelten Blick gucken. Einmal moderne Medizin plus dieses Alte, weil das eben ein bisschen zusammensetzt. Und so kann man auch auf die Heiler in der Küche gucken. Dass man eben sagt, von welcher Pflanzenfamilie kommen die? Ah, die Kartoffel kommt von den ****Nachtschattengewächsen****. Das ist immer so eine ganz interessante Sache, zu welcher Pflanzenfamilie gehört was eigentlich. Oder auf... meinetwegen alles, was wir von den ****Rosengewächsen****, das ist jetzt einfach ein schönes Beispiel. Aprikose und Rose selber und Hagebutte, ist alles eine sehr liebliche, schöne Pflanze, dass man einfach auch drauf guckt, wann tut uns das gut. Und dann versteht man, warum in den alten Frauenrezepten manchmal ****Rosenblätter**** mit in den Tee kamen. Ja. Weil es so was Wunderschönes ist. Weil es gut riecht und weil es eben auch Phasen gibt, zum Beispiel am Ende des Lebens, wo es nicht mehr darum geht, irgendetwas zu tun, irgendetwas zu verändern, sondern da geht es darum, einfach mitzugehen. Und da sind wir eigentlich bei dem Frauenthema.

****Jutta Ribbrock****: [00:42:38] Und dieses Frauenwissen, das ist jetzt, da wir darauf kommen, das bringt mich jetzt natürlich noch auf einen anderen Zweig, deiner Arbeit, den

ich total faszinierend finde. Ich hab nämlich ganz gebannt die Porträts gelesen in deinem Buch über die **heilenden Frauen**. Und das war jetzt nicht Hausmittelchen, sondern das waren Frauen, die wollten ganz, die hatten den eisernen Willen, Ärztinnen zu werden, Wissenschaftlerinnen zu, und das zu anderen Zeiten, Medizin gar nicht für die entworfen.

Annette Kerckhoff: [00:43:11] Die hatten es echt unglaublich schwer, ja. Und bei mir fing das so an, ich bin seit... Ich glaube fast 30 Jahren in diesem Bereich journalistisch tätig. Am Anfang oder auch bis heute für eine Stiftung, die einen Förderverein hatte, der hatte so Mitgliederblättchen. Da hab ich alle möglichen Artikel geschrieben und fing irgendwann an mit bedeutenden Persönlichkeiten in der Medizingeschichte. Dann hatte ich erst mal Hippocrates und Paracelsus. Und wie sie alle heißen. Sauerbruch und und und. Dann kam die alternativen Mediziner Kneipp und und so weiter, Hahnemann. Und dann dachte ich, **wo sind jetzt die Frauen**? Gesundheit ist so ein weibliches Thema. Gut, dann kam Hildegard von Bingen, die konnte ja immer glücklicherweise lesen und schreiben und dann habe ich mich da eben auf die Suche gemacht, habe dann der Elisabeth Sandmann das vorgeschlagen mit den mit den heilenden Frauen und bin wirklich tief beeindruckt, mit welcher Energie Frauen die Medizin sich erobert haben. Das würde auch nie ein Mensch erfahren, weil die kommen in normalen medizin-historischen Büchern überhaupt nicht vor. Ja, auch die Nobelpreisträgerinnen gar nicht. Das ist schon wirklich schrecklich. Ich habe dann so weitergemacht, dass mich das echt gepackt hat, und ich dann eben meine Doktorarbeit über **Kräuterfrauen** geschrieben habe, beziehungsweise Laienheilerinnen, also Frauen, die keine medizinische Ausbildung hatten, in Zeiten, wo man aber als Frau schon studieren konnte. Und hab mir deren Bücher angeguckt, wenn sie was geschrieben hatten. Und das ist jetzt der Bogen, nämlich zu dieser **Selbsthilfe**. Weil in der Zeit, also spätestens 19. Jahrhundert, frühestens 20. Jahrhundert... haben die Frauen einfach zu Hause gelebt, den Hof gehabt, es gab noch keine Autos, und die waren wirklich absolute **Expertinnen** darin, mit dem, was sie zu Hause hatten, irgendetwas anzufangen. Das heißt, wenn wir Gesundheitsratgeber vergleichen, meinerwegen von Sebastian Kneipp, der hatte ja nun in Wörishofen eine riesige Anstalt, so eine Kur-Einrichtung mit speziellen Schläuchen und speziellen Räumen. Und die entsprechenden Frauen haben Ten Yen Seul gesagt, das finde ich toll, aber ich komme da nicht hin, ich komme mir auch nicht weg. Wie mache ich das **zu Hause**? Wie mache ich jetzt zu Hause mit einer Decke oder einer Wanne oder einem kleinen Sitzbad sozusagen im Rahmen meiner Möglichkeiten mit den Kindern und mit der ganzen Arbeit, wie mache was, was ich auch wirklich **umsetzen** kann? Und dann ist es vielleicht nicht der perfekte Schlauch, sondern eben eine Badebütte, sodass diese Gesundheitsratgeber von den Frauen unglaublich **praxisnah** sind, in viel, viel größerem Maße als von den männlichen Kollegen diese Selbsthilfe ansprechen. Total **pragmatisch** sind so nach dem Motto, wenn das nicht klappt, dann machst du halt was anderes, oder wir gucken mal, wie es geht oder was du zu Hause hast. Immense Ressourcen, gerade an dieser Schnittstelle zwischen Essen und Krankenpflege. Und das ist jetzt auch wirklich interessant, denn die **Gesundheitsförderung**, ein neues Fachwort, ist ein bisschen was anderes als Prävention. Bei Prävention sagt man immer, ich beuge der und der Krankheit vor. Aber Gesundheitsförderung ist, wenn eine Frau sagt, ich gebe meinem Kind den ganzen Winter durch schwarze Johannisbeeren mit Honig püriert. Das ist nicht gegen eine bestimmte Krankheit. Oder zur **Grundstärkung**. Oder wenn Frauen aus dem Iran oder aus Israel sagen, die kriegen bei uns **Sesam-Mus mit Honig und Rosinen**. Das ist eine andere Idee, an Gesundheit ranzugehen. Und die ist sehr **frauentypisch**, hab ich beobachtet. Dass also Frauen viele Rezepte haben, die vielleicht nicht bei so total schweren Erkrankungen sind. Aber... um die Gesundheit zu stärken und um Kinder, die oder Familienmitglieder, die so ein bisschen kränkelnd waren, um die einfach fit zu machen. Und das ist was, was heute wirklich fehlt.

****Jutta Ribbrock****: [00:47:37] Ich würde noch mal gerne anknüpfen auch an diesen Punkt, das ist ja jetzt auch so ein bisschen die Frauenecke, die diese alten Hausmittel und von Generation zu Generation weitergegeben. Ach ja, mit den Männern. Jetzt nochmal die Frauen, die tatsächlich versucht haben, ich sag mal in Anführungszeichen, ****Männerdomänen**** vorzudringen und auch dann doch Medizin zu studieren und auch wissenschaftliche Experimente zu machen. Da denke ich auch mal, dass die Quellenlage wahrscheinlich total schwierig war. Also du hast gerade jetzt gesagt, dieses alte Heilwissen, Hausmittel und so weiter, das ist immer weitergereicht worden. Aber Aufzeichnungen eben auch über Frauen, die neben den berühmten Ärzten sich entwickelt haben und so gering an der Zahl waren. Wie hast du da was drüber rausgefunden über diese Frauen, die du da auch in deinem Buch beschreibst?

****Annette Kerckhoff****: [00:48:35] Also, man muss sagen, dass es schon einiges gibt, gerade über ****Ärztinnen****. Das liegt immer an ****engagierten Wissenschaftlerinnen****, Historikerinnen beispielsweise. Die haben gesagt, ich mache eine Ausstellung über Ärzte im deutschen Kaiserreich. Und dann gibt es da wirklich viel. Oder ich habe ein sehr schönes Buch schon vorgefunden über ****Nobelpreisträgerinnen****. Es dringt bloß oft nicht sozusagen in den eigentlichen Lehrbetrieb rein. Und ich würde wahnsinnig gerne, und das kann ich vielleicht auch in Witten irgendwann mal machen, einfach mal vor die Medizinstudenten gehen und sagen, wisst ihr eigentlich, was für tolle Frauen es in eurer Disziplin ist? Das wäre doch eine tolle Vorlesung. Ja, das wäre eine tolle Vorlesung, weil die auch wirklich als ****Role Model**** so unglaublich eindrucksvoll sind. Also dann haben die gemerkt, dann hatten sie endlich studiert, dann hat aber keiner sie angestellt. Dann haben die irgendwelche ****Krankenhäuser gegründet****, dann haben sie ****eigene Ausbildungsstätten**** gegründet. Also... da braucht man bloß so zwei, drei Biografien zu lesen, die so beeindruckend sind. Was können wir von diesen Frauen heute lernen? Dass wir uns einfach ****nicht entmutigen lassen****. Ja, und dass wir uns vor allen Dingen auch ****vernetzen**** müssen als Frauen. Man muss sich einfach... Frauen müssen sich gegenseitig oder wollen sich helfen, aber oft sind die dann so beschäftigt und haben auch nicht diese Netzwerkstrukturen. Aber Frauen können total gut zusammenarbeiten. Das muss man einfach sagen. Frauen haben... Das hab ich noch mal in einem anderen Buch ewig genau recherchiert, dass Frauen sogar schon in der Steinzeit ****gemeinsam gejagt**** haben. Man denkt immer, die saßen nur ums Feuer, stimmt gar nicht. Weil Frauen von ihrer Biologie her immer Lebensphasen hatten, wo sie auf ****Hilfe von anderen**** angewiesen sind. Ob das mit einem kleinen Baby ist oder in einer Schwangerschaft. Das heißt, die haben auch Zeiten in ihrem Leben, wo sie einfach andere Menschen brauchen oder wo es leichter ist mit anderen Menschen. Und wo sich so eine ****wechselseitige****, ich kümmer mich um dich und du kümmerst dich um mich. Und es gibt ja auch sowas wie ****Wochenbett-Suppen****, wo immer im Wochenbett die Hühnersuppe angebracht wurde oder das süße Gebäck. Und dann konnte man ein bisschen Baby gucken und hat dann noch eine Suppe mitgebracht. Und das haben Frauen drauf, dass sie einfach wissen. Es geht ****gemeinsam****.

****Jutta Ribbrock****: [00:51:07] Liebe Annette, bei allem, was du erzählst, das klingt, als hast du ein wirklich sehr erfülltes Leben.

****Annette Kerckhoff****: [00:51:14] Ja, definitiv.

****Jutta Ribbrock****: [00:51:15] Und ich hab am Schluss ja immer eine Frage, die ich dir auch jetzt stellen möchte. Was ist für dich persönlich ****Glück****?

****Annette Kerckhoff**:** [00:51:21] Was für mich persönlich Glück ist, ich bin wirklich sehr glücklich, wenn ich ****Musik**** mache. Das haben wir jetzt kaum angesprochen. Aber ich habe nach einer sehr langen Pause wieder meine Querflöte rausgepackt und wieder angefangen, auch zu singen und eben auch mit anderen Leuten Musik zu machen. Und das ist etwas, wo ich jeden nur ermutigen kann, etwas ****Kreatives**** zu finden, wie man sich ausdrücken kann, wo es nicht um richtig oder falsch geht, sondern sozusagen sich einfach mal ****treiben zu lassen****. Und auch den Mut zu haben, einfach nur nach den Gefühlen sich so ein bisschen treiben und gehen zu lassen. Mhm. Wunderbar.

****Jutta Ribbrock**:** [00:52:07] Sich einfach treiben lassen. Schönes Motto zum Ausklang. Vielen lieben Dank.

****Annette Kerckhoff**:** [00:52:12] Sehr gerne, sehr gerne.

****Jutta Ribbrock**:** [00:52:21] Wenn euch dieser Podcast gefallen hat, dann freuen wir uns sehr, wenn ihr uns eine kleine Bewertung schreibt und auf die fünf Sternchen klickt. Vielen lieben Dank schon mal dafür und noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Fitness, Work-Life-Balance findet ihr auf einfachgansleben.de. Weitere Podcasts gibt es auf podcast.argon-verlag.de. Diesen Podcast könnt ihr überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich sehr, wenn ihr wieder rein hört. Bis bald.