



# Auf Himmel und Erde geeicht

**Die Arbeit mit Pflanzen und ihren Extrakten ist eher untypisch für eine Hausärztin. Eine spannende Kräuterwanderung mit Christl Scheuber-Maurer, Allgemeinmedizinerin aus Garmisch-Partenkirchen, und offene Worte über Kraftorte.**

**B**eliebt ist sie nicht, denn sie zu berühren, verursacht bekanntlich einen heftigen brennenden Schmerz. „Die Brennnessel wird als Unkraut verachtet, dabei ist sie eine ganz wichtige Heilpflanze mit vielen, meist unbekanntem Wirkungen“, erklärt Christl Scheuber-Maurer, die sich neben der Schulmedizin auf Naturheilkunde spezialisiert hat. Die Garmisch-Partenkirchnerin bückt sich zu der haarigen Pflanze am Wegesrand.

Brennnesselsamen seien ein altes Haarpflege- und Haarwuchsmittel, das für glänzendes Fell bei Tieren sorgt, aber auch für Menschen geeignet ist. „Darüber hinaus ist sie blutbildend, entwässernd und gut zum Entgiften geeignet“, sagt die Allgemeinmedizinerin und erklärt das Prinzip der Signaturenlehre, nach der es einen Zusammenhang zwischen dem Aussehen einer Pflanze und deren Wirkung gibt. „Die Brennnessel mit ihren zackigen Blättern ist

unter anderem eine dem Planeten Mars zugeordnete Pflanze, die allgemein stärkend ist und obendrein die Fruchtbarkeit verbessern kann.“ Die Ärztin lacht über den Vergleich mit einem chemischen Potenzmittel: „In der Tat dürfte die Brennnessel ein kleines Wundermittel sein.“

Die Medizinerin steigt an der Bergstation der Eckbauerbahn aus, ihre Berner Sennenhündin „Nander!“ folgt mit einem großen Satz aus der kleinen Gondel. Der Sandweg auf 1250 Metern Höhe führt ein kurzes Stück durch hohe Wiesen in Richtung Eckbauer. Am Horizont erscheint das Haus der Gastwirte auf der Anhöhe, in der Ferne tauchen Dreitorspitze und das gesamte Wettersteinmassiv bis zum Schachenschloss auf. Der Weg gabelt sich in Richtung Wamberg.

Rechts und links des Weges wachsen Schafgarbe und Mariendistel. Die Scharfgarbe gilt als „Frauenpflanze“ und hilft bei Menstruationsbeschwerden. „Die Blätter

lassen sich gut als Tee aufgießen und helfen ziemlich schnell. Nur sollte die Pflanze nicht von einer stark befahrenen Straße stammen“, ergänzt Christl Scheuber-Maurer lachend. Ein paar Schritte weiter wächst der Frauenmantel. „Auch diese Pflanze hilft bei allerlei Frauenleiden, zum Beispiel bei klimakterischen Beschwerden und bei Regelschmerzen.“

Doch ganz so einfach wie es sich zunächst anhört, sei die Pflanzenheilkunde nicht, gibt die 50-jährige Allgemeinmedizinerin zu bedenken. „Zweifelsohne gibt es unzählige Heilpflanzen mit höchst unterschiedlichen Wirkstoffen. Allerdings können auch sie giftige Inhaltsstoffe oder unangenehme Nebenwirkungen haben, die in der Naturheilkunde ebenso zu berücksichtigen sind wie bei chemischen Medikamenten.“ So gebe es Pflanzen, die nur in bestimmter Aufbereitung heilend wirken, beispielsweise als homöopathisches Mittel oder als



**»Die klassische Medizin ist für jeden Arzt das Grundhandwerkszeug, das musste auch mein Weg sein. Trotzdem hat mich die Naturheilkunde schon sehr früh interessiert.«**

CHRISTL SCHEUBER-MAURER

spagyrisches Medikament. „Maiglöckchen beispielsweise sind als Tinktur giftig, können als homöopathisches Heilmittel dagegen Herz- und Kreislauf stärken.“

Weiter geht es auf der Wanderung zum beliebten Aussichtspunkt am umzäunten Kreuz auf der Anhöhe. Der Weg führt durch stark bewachsene Wiesen und hohe Tannen. Christl Scheuber-Maurer nimmt einen Stiel mit gelben Blüten. „Johanniskraut wird bei mittelschweren Depressionen teilweise sogar von den Krankenkassen gezahlt. Neben der stimmungsaufhellenden Wirkung hilft es als Homöopathikum aber auch bei Nervenschmerzen und Sonnenallergie.“

Die Einbindung von Pflanzen und ihren Extrakten ist nicht typisch für eine traditionell ausgebildete Allgemeinmedizinerin. Umso wichtiger ist es für die bekannte Hausärztin, mit alten Vorurteilen aufzuräumen und die Naturheilmittel in die Behandlung mit der traditionellen Schulmedizin zu integrieren. „Es gibt viele interessante Bücher für den Laien. Pflanzen und Kräuter zu Heilzwecken einzusetzen, erfordert allerdings ein komplexes Wissen über die verschiedenen Wirkstoffe im Einzelnen.“

Zurück in Richtung Eckbauer führt der Weg weiter in Richtung Partnachklamm. Die gut ausgebaute Wanderstrecke leitet in Serpentina hinunter in Richtung Forsthaus Graseck, das Mutter Rosmarie und Schwester Katrin seit gut zehn Jahren bewirtschaften. Christl Scheuber-Maurer hat schon wieder etwas neues im Blick, dreht sich zurück zur Wiese und bückt sich. „Auch schmackhafte Gewürzkräuter

wie der ursprünglich im Mittelmeerraum beheimatete Oregano oder Pfefferminze sind in den bayerischen Wiesen zu finden.“

Dass sie ausgerechnet Ärztin wurde, war trotz ihrer bodenständigen Herkunft schon früh zu ahnen. Bereits auf dem Werdenfels-Gymnasium interessierte sich das junge Mädchen vor allem für die naturwissenschaftlichen Fächer Biologie und Chemie. Auch der Mensch selbst war für die Schülerin ein faszinierendes Thema. „In der neunten Klasse beschloss ich, Medizin zu studieren.“ Das sei gerade rechtzeitig gewesen, denn Christl Scheuber-Maurer bezeichnet sich selbst – aus damaliger Sicht – als eher lernfaul: „Das Skifahren war für mich als Zwölfjährige an den Nachmittagen wesentlich spannender als die Schulbücher. Vier Jahre später habe ich begonnen, systematisch für einen guten Notenschnitt zu lernen. Meine Eltern haben mich dabei nie gedrängt, sondern immer selbstständig machen lassen, das war sicher gut so.“

Auch ihre soziale Ader und das große Verantwortungsgefühl waren früh zu spüren. „Mir haben Lehrer und Eltern schon als kleines Mädchen vor allem die jüngeren Kinder und Schüler zum Aufpassen mitgeschickt.“ Das begann damit, in der ersten Klasse den Kleineren beim Schuhe Binden zu helfen, und zog sich weiter bis zur Skischule, für die sie etwa acht Jahre als Skilehrerin arbeitete.

Nach ihrem Studium in München und Erlangen praktizierte die damals 27-jährige Ärztin ein halbes Jahr in England und arbeitete anschließend im damaligen Garmisch-Partenkirchner Kreiskrankenhaus, unter

anderem als Assistenzärztin in Chirurgie und Anästhesie, später als Fachärztin. Sie erinnert sich gut: „Im Ausland hatte ich furchtbares Heimweh und wollte einfach nur zurück nach Hause.“

Auf zwölf anstrengende Krankenhausjahre – neben der Erziehung ihrer zwei Buben – folgten zwei Jahre in einer Gemeinschaftspraxis. Seit etwa zehn Jahren hat sich Christl Scheuber-Maurer mit einer eigenen Praxis im Ortsteil Partenkirchen niedergelassen, seit rund sechs Jahren als Fachärztin für Allgemeinmedizin. Die sportliche, große Frau geht mit kraftvollen Schritten über eine Baumwurzel am Weg. „Die klassische Medizin ist für jeden Arzt das Grundhandwerkszeug, das musste auch mein Weg sein. Trotzdem hat mich die Naturheilkunde schon sehr früh interessiert.“ So begann die als Kurärztin zugelegene Medizinerin vor vielen Jahren, sich intensiv mit der traditionellen chinesischen Medizin, insbesondere der Akupunktur, zu beschäftigen.

Ein wenig hat sie das Interesse auch von den Großeltern in die Wiege gelegt bekommen. Der Großvater kannte sich gut mit heilenden Kräften aus, Großmutter Gertraud beschäftigte sich intensiv mit Pflanzen und der Zubereitung von Salben. Christl Scheuber-Maurer bedauert: „Ihr Tod hat mich als junges Mädchen sehr getroffen. Gern hätte ich viel mehr Wissen aus früheren Generationen von ihr mitbekommen. Das fehlt mir bis heute sehr.“

Der Weg wird steiler, einige Wanderer kommen aufwärts entgegen. Eine Lichtung gibt einen schönen Blick auf das tief

# Kleines Kräuterlexikon

## Heimische Heilpflanzen und ihre Anwendungsgebiete



Arnika (*Arnica montana*): Zerrungen, Prellungen, Quetschungen, Entzündungen in Mund- und Rachenraum, Venenentzündungen, Arteriosklerose, rheumatoide Schmerzen, Neuralgien, psychische Traumata



Brennnessel (*Urtica dioica*): traditionelles Haarwuchsmittel, Anregung des Körperstoffwechsels,

Entschlackungskur, bei Gicht, Gallen- und Leberbeschwerden, zur Entwässerung, zur Blutbildung, bei Fruchtbarkeitsproblemen

Gelber Enzian (*Gentiana lutea*): Anregung des Appetites und der Magensaftsekretion bei Blähungen und Magenkrämpfen, Verdauungsschwäche, Völlegefühl

Johanniskraut (*Hypericum perforatum*): Rheuma und Hexenschuss, Wunden, Zerrungen, Blutergüssen und Gürtelrose; Anregung der Verdauungsorgane (Galle), Nervenschädigungen, Brand- und Stichwunden, Tierbisse, Depression, Zerebralsklerose, Gehirnerschütterung und Asthma



Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*): entzündete Augen und nässende Ekzeme, Wechseljahr- und

Menstruationsbeschwerden, Magen- und Darmerkrankungen, Blutreinigung, Hautunreinheiten

Schafgarbe (*Achillea millefolium*): Wundbehandlung, Unterleibsbeschwerden und starke Monatsblutung, Magen-Darm- und Gallenbeschwerden, Krampfadern



Schachtelhalm (*Equisetum arvense*, hiemale): Anregung des Stoffwechsels, Ekzeme und schlecht heilende Wunden, Stärkung des Bindegewebes, Rheuma und Gicht, Bronchial- und Lungenleiden, Nieren- und Harnwegserkrankungen

Löwenzahn (*Taraxacum officinale*): Leber und Niere, Verdauungsstörungen, Magen- und Darmbeschwerden, Blähungen, Stärkung des Bindegewebes, allgemeine Schwäche, Rheuma und Gicht, Appetitlosigkeit, Bettnässen, Harndrang, Muskel- und Gelenkschmerzen

Thymian (*Thymus vulgaris*): Husten, Übelkeit, Erbrechen, Rheuma, akute und chronische Bronchitis, Verdauungsstörungen, Rückenschmerzen, Verwirrtheit, Ruhelosigkeit

liegende Tal. „Spätestens seit der Beschäftigung mit der chinesischen Medizin war mir klar, dass es zwischen Himmel und Erde mehr interessante und wirksame Dinge geben muss, als gemeinhin gelehrt.“

Drei Jahre vor dem Ende ihrer Krankenhaustätigkeit hatte die damals knapp 40-Jährige eine schwere Krankheit erlitten. Eine harte Zeit. Christl Scheuber-Maurer hält an und schaut mit ernstem Blick in Richtung Tal. „Es war nicht klar, ob ich es gesundheitlich packen würde. Mir war aber klar: Das konnte nicht alles sein. Ich habe in meinem tiefsten Herzen gespürt, dass mir die Schulmedizin allein nicht helfen würde. Also begab ich mich auf die Suche nach alternativen Heilmethoden.“

Seit etwa zwei Jahren hat sie die Lehre der Heilkräuter in Verbindung mit der Natur abermals vertieft. „Es geht nicht nur darum, ein paar Kräuter zu pflücken und einen Tee daraus zu machen.“ Das Wissen rund um die Natur, ihre Errungenschaften und ihre Wechselwirkungen würde wesentlich tiefer sitzen. „Im Gegensatz zur indischen oder asiatischen Kultur fehlt den Europäern oft das Wissen um das tiefe, althergebrachte Heilwissen der eigenen Vorfahren.“

Daher wäre es nach Ansicht der Medizinerin eine wichtige Entwicklung, die

unterschiedlichen Heilansätze zu integrieren; in Frankreich beispielsweise sei das bereits gang und gäbe. Die Schulmedizin im Alltag mit alternativen Heilmethoden zu kombinieren, klingt allerdings einfacher als es ist. „Mitunter ist es sehr anstrengend, da nicht unbedingt auf Anhieb klar ist, was ein Patient von mir will.“ Gleichwohl hat sich die Ärztin zur Prämisse gemacht, zunächst alle Risiken auszuklammern und auf schulmedizinische Art zu prüfen, ob eine schwere Erkrankung vorliegt. „Ich würde nie jemanden akupunktieren, ohne dass beispielsweise die Kopfschmerzen vorher abgeklärt worden sind.“

Die engagierte Medizinerin bildet sich bis heute in allen Tätigkeitsbereichen fort. Ihre feste Devise: „Wenn ich etwas mache, dann mache ich es geschickt. Es gibt viel zu lernen und viel zu tun. Das Leben ist ein riesiges Lernfeld.“ Zu ihrem ethischen Verständnis gehören auch vermeintlich ungewöhnliche Pfade. Mit den Kräften der Natur zu arbeiten, bedeutet für Christl Scheuber-Maurer ein Höchstmaß an Bodenständigkeit. „Die traditionellen Heilmethoden der alten Völkerstämme interessieren mich ganz besonders. Hier gibt es viele interessante Elemente, die auf der psychologischen Ebene intensiv auf einen Menschen einwirken können.“

Wichtig ist für sie daher das Gefühl der Heimatverbundenheit. Hierzu zählt vor allem das Achten der Natur. Bei vielen Krankheiten helfen schlichtweg die Wunder der Natur, aber auch besondere Plätze. „Viele Patienten schämen sich ein wenig, darüber zu sprechen, gehen aber oft automatisch an bestimmte Orte, an denen sie sich besonders gut fühlen.“

Christl Scheuber-Maurer erklärt das Phänomen besonderer Kraftplätze in der Natur und in den Bergen, die in unserer modernen Welt für viele selbstverständlich seien. „Ich rate meinen Patienten, sich so oft wie möglich an für sie besonders angenehmen Plätzen aufzuhalten – oder sich von dort etwas mitzunehmen, beispielsweise eine Pflanze oder auch einen Stein.“ Ihre feste Überzeugung: Es gibt besondere Kräfte auf dieser Welt, und es braucht nicht für alles eine verbindliche Erklärung.

Wichtig ist für sie auch die Bewegung in der Natur. Neben Gesundheitspräventionskursen und Entspannungstrainings geht Scheuber-Maurer mit ihren Patienten regelmäßig zum Nordic Walking. „Es ist mir ein großes Bedürfnis, meinen Patienten nicht nur Medikamente zu verschreiben, sondern lebenswerte Inhalte zu bieten.“

Trotz ihrer Leidenschaft für alternative



Heilmethoden steht die Naturmedizinerin der gewaltigen Entwicklung in der Medizin aufgeschlossen gegenüber. Sie bleibt stehen, ihr Blick schweift in die Ferne zur gegenüberliegenden Partnachalm: „Die moderne Medizin ist ein Segen und steht für mich nicht im Widerspruch zu alternativen Heilmethoden. Zu den beeindruckendsten Beispielen gehören die Möglichkeit der Herzkatheter-Untersuchung und die Endoprothetik mit Knie- oder Hüftprothesen.“

Für die Zukunft würde sich die engagierte Ärztin allerdings wünschen, dass die vielen Heilmittel der Natur wieder mehr geachtet und in der Region stärker in das Bewusstsein der Menschen geholt werden. Beispielsweise das Heu, das vor allem als Tierfutter betrachtet werde. Christl Scheuber-Maurer: „Das Heu mit seinen vielen Kräutern und den ätherischen Ölen hat auch für den Menschen unzählige positive Wirkstoffe, die wir hier im Ort für uns und unsere Gäste viel stärker nutzen sollten.“ Welche besonderen Eigenschaften das Heu besitze, sei bereits Anfang des 20. Jahrhunderts von den Wiesmahd-leuten in Südtirol entdeckt worden. „Weil es für den Rückweg von der Alm ins Tal zu spät war, übernachteten die Bauern und Knechte im Heu und verspürten am nächsten Morgen sodann die wohltuende körperliche und mentale Wirkung nach der schweren Arbeit in der prallen Sonne und im steilen Gelände. Sie waren nicht mehr erschöpft und hatten keinen Muskelkater, sondern waren frisch und munter.“

Christl Scheuber-Maurer geht mit festen Schritten weiter. An der Weggabelung erscheinen die ersten Häuser von Graseck sowie das Forsthaus der Mutter mit der großen Sonnenterrasse. Ihr Blick wird nachdenklich. Manchmal, da würde sie sich wünschen, dass sich die Patienten nicht immer wieder zwischen den unterschiedlichen Ansätzen entscheiden müssten. „Die medizinischen und alternativen Heilmethoden miteinander kombiniert, das wäre das optimale Ergebnis.“ (sc)

*herbstlich & elegant*

Spätsommertage und kühle Herbstwinde stehen bevor und wir haben für Sie die neue Herbstkollektion, um sich richtig einzukleiden.

Besuchen Sie uns in Wallgau oder schauen Sie in unseren neuen ONLINE-Shop [www.trachtenmode-leismüller.de](http://www.trachtenmode-leismüller.de)

TRACHTEN  
LEISMÜLLER  
WALLGAU

G'WAND MIT TRADITION

Wallgau · Walchensee Str. 11 · Tel. 08825 / 422  
Mo - Fr. 9 - 12.30 & 14 - 18 / Sa 9 - 12.30

**Adlwärth Gastronomie GmbH & Co. KG**  
Kongresshaus · Richard-Strauss-Platz 1 · 82467 Garmisch-Partenkirchen  
Telefon 08821.3177 · [info@adlwarth.de](mailto:info@adlwarth.de) · [www.adlwarth.de](http://www.adlwarth.de)

**Kurpark Restaurant-Café**  
In neuem Ambiente niveauvoll genießen und feiern. Ideal für Familienfeiern und Feste!

**Pavillon**  
Der Treffpunkt am Richard-Strauss-Platz, Restaurant - Café mit durchgehend warmer Küche.

**LA VIE**  
Restaurant · Brasserie  
Lunch täglich wechselnd  
Café und Kuchen auf unserer Sonnenterrasse  
Feine Schmankerl - auch kleine Gerichte