

Kurt Hungerbühler



Natur heilt

AUS DER PRAXIS
EINES NATURARZTES

TRADITIONELLE EUROPÄISCHE
NATURHEILKUNDE

freya



AUS DER PRAXIS
EINES NATURARZTES
TEN
TRADITIONELLE EUROPÄISCHE
NATURHEILKUNDE

freya

ISBN 978-3-999025-129-4
© 2014 Kurt Hungerbühler
Alle Rechte vorbehalten
Freya Verlag KG, A-4020 Linz
www.freya.at

Grafik/Satz: freya_art
Coverbild: Designpic | Dreamstime.com

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Film, Funk und Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, auszugsweiser Nachdruck oder Einspeicherung und Rückgewinnung in Datenverarbeitungsanlagen aller Art, sind vorbehalten und nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages möglich.

Dieses Buch wurde sorgfältig erarbeitet und gibt – soweit möglich – Ratschläge zur Selbsthilfe. Dennoch erfolgen die Angaben ohne Gewähr. Wenn Sie sich bei der Behandlung einer Beschwerde nicht sicher sind oder unklare Begleitumstände auftreten, sollte umgehend ärztlicher Rat eingeholt werden. Für eventuelle Nachteile, die aus den praktischen Hinweisen des Buches resultieren, können weder Autor noch der Verlag eine Haftung übernehmen. Jeder Leser muss in Eigenverantwortung entscheiden, ob er die beschriebenen Naturheilweisen und Gesundheitstipps anwenden möchte.

Inhalt

[Danksagung](#)

[Vorwort](#)

[Hausmittel = Heilmittel](#)

[Hausmittel aus Heilkräutern](#)

[Kräuter für das allgemeine Wohlbefinden](#)

[Schwedenkräuter](#)

[Homöopathische Hausapotheke](#)

[Naturheilkundliche Spezialitäten](#)

[Blütenessenzen nach Dr. Edward Bach](#)

[Schüßler Salze von 1 bis 27](#)

[Naturheilmittel Blutegel](#)

[Herz und Kreislauf](#)

[Stoffwechsel](#)

[Kargasok Tee](#)

[Ölkur nach Dr. Karach](#)

[Stutenmilch](#)

[Nervensystem und Psyche](#)

[Verdauung](#)

[Allerlei für Augen und Ohren](#)

[Haut und Haare](#)

[Zehn Vorsätze zur Gelassenheit](#)

[Rezepteregister](#)

Danksagung

Am Anfang war das Wort und das Wort kam vom Geist. Alles im Leben hat einen Anfang sowie ein Ende.

Großen Dank meinen Eltern, vor allem meinem Vater, der leider viel zu früh von uns ging. Er starb kurz nach seiner Pensionierung. Er gab mir den Anstoß, mich mit der Naturheilkunde auseinander zu setzen.

Meinem lieben Freund vom FNL, Ignaz Schlifini, St. Veit a. d. Glan, bei dem ich neben meiner Ausbildung das nötige praktische Rüstzeug bekam, danke ich herzlich. Besonders jedoch möchte ich mich bei Inge Kofler, bei der ich viele Stunden die Natur durchstreifte und so die Umwelt von einer völlig neuen Seite kennen lernen durfte, bedanken.

Allen, die mich ermutigten dieses Buch zu schreiben, gilt mein besonderer Dank. Meinem Freund Josef A. Moll, Frastanz, der mir in allen Belangen der Informatik mit Rat und Tat zur Seite stand und ohne den dieses Buch nicht so schnell zu Stande gekommen wäre, danke ich sehr. Dank auch an meinen Freund Dr. Hans Hübner für das Vorwort sowie meiner Lektorin Elfriede Jutz, Feldkirch.

Vorwort

Die Naturheilkunde ist so alt wie die Menschheit. Schon im alttestamentarischen Buch der Prediger heißt es: „Der Herr lässt die Arznei aus der Erde wachsen, und ein Vernünftiger verschmäht sie nicht.“ Die ältesten überlieferten Rezepte stammen aus der Zeit um 2400 v. Chr. aus dem alten Ägypten. Auch aus der Antike ist uns so manche Rezeptur und Heilweise überliefert. Man denke z.B. nur an den griechischen Arzt Galen, nach dessen Werk auch nach anderthalb Jahrtausenden noch gelehrt wurde.

Aus dem Mittelalter wirken besonders die Werke von Hildegard von Bingen und Theophrast von Hohenheim, genannt Paracelsus, von dem das Zitat „Allein die Dosis macht das Gift“ stammt, bis in unsere Zeit. Ungeachtet der Verfolgung heilkundiger Frauen im Mittelalter wurde uns ein Großteil des Wissens mündlich überliefert. Sicherlich ist auch einiges Wissen verloren gegangen. Dafür wurde auch immer wieder Neues entdeckt und neue Heilmethoden entwickelt. Zu letzteren gehören die Schüßlersalze und die Ölkur nach Dr. Karach.

Natürlich erfuhr in den letzten Jahrzehnten auch die Schulmedizin eine rasante Entwicklung. Ihre Verdienste sollen hier weder in Frage gestellt noch geschmälert werden. Allerdings stellt uns die Naturheilkunde oft alternative, nicht weniger wirksame Heilmethoden zur Verfügung, die meist mit deutlich weniger Nebenwirkungen verbunden sind als die chemisch *hergestellten* Medizinen der Allopathie.

In diesem Buch, werden eine Reihe von alltagstauglichen Naturheilmethoden vorgestellt. Naturgemäß kann dies nur eine Auswahl der gängigsten Methoden sein. Diese Auswahl

hat ein erfahrener Heilpraktiker mit mehr als 25-jähriger Praxiserfahrung getroffen. Dabei geht es nicht nur um hilfreiche Hausmittel, sondern auch um Wohlbefinden, Schönheit und eine gesunde Lebensweise. Das Buch möchte dazu beitragen, dass der Leser wieder vermehrt Eigenverantwortung übernimmt und sich mit der Natur und ihren Möglichkeiten bei verschiedenen körperlichen sowie seelischen Beschwerden selbst helfen kann.

Man braucht nicht wegen jedem Zipperlein zum Arzt rennen. Allerdings sollte sich eine Selbstbehandlung auf Alltagsbeschwerden, Unpässlichkeiten oder eine begleitende Unterstützung zu einer ärztlichen Therapie beschränken. Doch schon allein dadurch kann ein bedeutender Beitrag zur Entlastung unserer Gesundheitssysteme geleistet werden.

Vom spirituellen Standpunkt aus betrachtet, hat jede Krankheit eine Botschaft für den Betroffenen. Daher macht es wenig Sinn, einfach die Symptome zu unterdrücken. Vielmehr sollte der Patient sich fragen, was ihm die Krankheit sagen will, und wo er sein Leben ändern sollte. Wenn man daraus seine Lehren zieht und dann den Körper noch mit Naturheilmitteln unterstützt, lässt sich fast jede Krankheit abkürzen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Lesespaß und erfolgreiche Anwendungen der Tipps.

Dr. Hans Hübner

Hausmittel = Heilmittel



Gänseblümchen

Definition: Heilmittel

Heilmittel (engl.) drugs, medicine, remedies

Früher verstand man unter einem Heilmittel etwas, das aus einer Arznei oder einem Medikament bestand. Heute meint man ein Behandlungsverfahren, das eine „heilende“ Wirkung auf einen Patienten ausüben kann.

Heilmittel sind also einerseits Stoffe, die dem Organismus zugeführt werden, um eine Krankheit zu verhüten oder sie zu heilen, andererseits können sie auch aus Therapien bestehen, also auch aus Gymnastik, Massagen, Sprech- oder Stimmtherapien, Wärme- oder Kältebehandlungen, Bestrahlungen, Bädern u. a.

- Synthetische Heilmittel (Definition der gesetzlichen Krankenversicherung) werden zur Gänze in einem Labor hergestellt.
- Mittel zur Behandlung von Krankheiten die (im Gegensatz zu Arzneimitteln) vor allem äußerlich angewendet werden (z.B. Physikalische Therapie).
- Körperersatzstücke, orthopädische oder andere Geräte (einschließlich Brillen und Sehhilfen) zum Ausgleich oder der Vorbeugung einer Behinderung oder Sicherstellung einer Heilbehandlung.

Als Naturarzt beschäftige ich mich in erster Linie mit der sogenannten „alternativen“ oder „ganzheitlichen“ Medizin. Hier gibt es genau so viele Methoden, wie es sie auch in der klassischen Schulmedizin gibt. Und doch haben die Therapien der traditionellen Naturmedizin, so unterschiedlich sie auch sein mögen, gemeinsame Wurzeln und einige sie verbindende Gemeinsamkeiten.

Es werden zwar verschiedene Anwendungen und Behandlungen empfohlen, allerdings ist in der TEN, der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde, ein Grundgedanke vorherrschend:

Jede Krankheit hat ihren Ursprung nicht nur im Körper sondern vor allem im geistig-seelischen Bereich. Die geistige und seelische Befindlichkeit ist maßgeblich daran beteiligt, wenn das Gleichgewicht gestört und dadurch der Körper krank wird. Gesundheit ist der Ausdruck von Harmonie im Körper, er lebt in seinem naturgemäßen Gleichgewicht. Krankheit bedeutet, dass dieses Gleichgewicht in irgendeiner Weise gestört ist.

Ich bringe Ihnen in diesem Buch die von mir als hilfreich erkannten Naturheilmethoden und Hausmittel nahe.

Heiße Dämpfe, kalte Wickel und Pfefferminzöl gegen lästigen Schnupfen und Erdbeeren gegen Verstopfung. Zwiebeln gegen Ohrenschmerzen und Spitzwegerich gegen Husten – gegen fast jedes Wehwehchen ist ein Kraut gewachsen! Hausmittel ersetzen keinen Arzt, doch in der richtigen Dosis angewandt, sind sie sicher besser verträglich als so manches chemische „Geschütz“. Doch um es gleich vorweg zu nehmen: Heilpflanzen können heilen, Wundermittel sind sie jedoch nicht. Deshalb sollten Sie im Zweifelsfall immer einen Arzt um Rat fragen. Ebenso dürfen von Ihrem Arzt verordnete Arzneimittel keinesfalls eigenmächtig zugunsten irgendwelcher Kräuter abgesetzt werden.

Es kratzt im Hals, die Nase läuft, die Augen brennen, jeder kennt sie, diese Anzeichen einer nahenden Erkältung. In solchem Fall heißt es, schnell zu reagieren, um das Schlimmste zu verhüten. Doch ist nicht unbedingt eine Fülle von Medikamenten notwendig, um die Beschwerden zu lindern. Großmutter's Hausmittel leisten oft ebenso gute Dienste – und das auf natürliche Weise. Aber, auch Heilpflanzen können unerwünschte Nebenwirkungen haben. Deshalb sollten Sie bei ernsthaften Störungen und Zweifeln aller Art immer Ihren Arzt aufsuchen.

Was wir zum Leben brauchen

Wie wichtig die gesunde Ernährung ist, weiß heute bereits jedes Kind. Deshalb hier eine kurze Übersicht, was sich täglich, beziehungsweise mehrmals wöchentlich, auf unserem Speiseplan finden sollte. Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße, Vitamine und Mineralstoffe werden mit der Nahrung aufgenommen und auf unterschiedlichen Wegen in den Stoffwechsel eingeschleust. Für die Gesundheit ist eine ausreichende Versorgung mit Vitalstoffen unerlässlich.

Vitamine

Das sind lebensnotwendige organische Verbindungen, die nicht oder nicht ausreichend im Organismus gebildet werden und daher mit der Nahrung aufgenommen werden müssen. Sie sind vor allem in Obst und Gemüse zu finden, aber auch in Getreide.

Name	Hauptvorkommen	Wirksamkeit	Mangel	Überdosierung	Erhöhter Bedarf	Eigenschaften	Bedarf täglich
Vitamin A (Retinol)	Lebertran, Leber, Niere, Milchprodukte, Butter, Eigelb, als Provitamin A in Karotten	normales Wachstum, Funktion und Schutz von Haut, Augen und Schleimhaut	Wachstumsstillstand, Nachtblindheit	Sehstörungen, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Müdigkeit, Hautveränderung	Raucher, Vegetarier, bei hohem Alkoholkonsum, bei Einnahme von Abführmittel, Antibabypille, Antibiotika	fettlöslich, licht- und sauerstoffempfindlich	ca. 1 - 5 mg
Vitamin B ₁ (Thiamin)	Weizenkeime, Vollkorngetreide, Erbsen, Herz, Schweinefleisch, Hefe, Haferflocken, Leber, Naturreis	wichtig für das Nervensystem, Leberschaden, Leistungsschwäche, Schwangerschaft, Mückenschutz (hochdosiert), Gewinnung von Energie im Körper, beeinflusst den Kohlenhydratstoffwechsel, wichtig für die Schilddrüsenfunktion	schwere Muskel- und Nervenerkrankungen, Müdigkeit, Verdauungsstörungen, Wassersucht, Herzschwäche, Krämpfe, Lähmungen, Kribbeln in Armen und Beinen	keine	Diät, Jugend, Schwangere und Stillende, Alkoholkonsum, Einnahme von Antibabypille, Antibiotika, Chemotherapie	wasserlöslich, Thiamin wird durch Hitze und lange Lagerung zerstört, jedoch nicht beim Gefrieren. Tägliche Aufnahme von B ₁ ist wichtig, da über Nahrung aufgenommen B ₁ nicht vom Körper gespeichert werden kann	ca. 2 mg (Bei kohlenhydratreicher Ernährung einiges mehr)
Vitamin B ₂ (Riboflavin)	Milchprodukte, Fleisch, Vollkorngetreide, Käse, Eier, Leber, Seefisch, grünes Blattgemüse, Molkepulver	wichtig für Körperwachstum, Verwertung von Fetten, Eiweiß und Kohlenhydraten, gut für Haut, Augen und Nägel, wichtiger Energiebringer, Sauerstofftransport	(selten) Hautentzündungen, spröde Fingernägel, Blutarmut, Hornhauttrübung	nicht bekannt	Schwangerschaft, Einnahme von Antibiotika und Antibabypille, Chemotherapie, Fieber, Raucher, ältere Menschen	wasserlöslich, Vitamin B ₂ -haltige Nahrungsmittel kühl und dunkel lagern.	ca. 2 mg
Vitamin B ₃ (Niacin, Nicotinsäure)	Bierhefe, Erdnüsse, Erbsen, Leber, Geflügel, Fisch, mageres Fleisch	Auf- und Abbau von Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten, guten Schlaf	Haut- und Schleimhautentzündungen, Kopfschmerzen, Zittern, Schlafstörungen, Schwindel, Depression, Kribbeln und Taubheitsgefühl in den Gliedmaßen	(bei über 100mg täglich) Hautjucken, Übelkeit, Allergien	Schwere körperliche Arbeit, Fieber, Stillende	wasserlöslich, Wirkung wird durch Zucker und Alkohol aufgehoben	13 - 16 mg
Vitamin B ₅ (Pantothensäure)	Leber, Gemüse, Weizenkeime, Spargel, Krabben, Fleisch, Sonnenblumenkerne, Pumpnickel	gegen Ergrauen, Haarverlust, Haar- und Schleimhauterkrankungen, wird benötigt zum Abbau von Fett, Eiweißen und Kohlenhydraten	Nervenfunktionsstörungen, schlechte Wundheilung, frühes Ergrauen, geschwächtes Immunsystem	Wird über Urin ausgeschieden	ältere Menschen, Schwangere und Stillende, bei Belastung, Kaffee- und Teetrinker	wasserlöslich, hitzeempfindlich	ca. 10 mg

Name	Hauptvorkommen	Wirksamkeit	Mangel	Überdosierung	Erhöhter Bedarf	Eigenschaften	Bedarf täglich
Vitamin B ₆ (Pyridoxin)	Bananen, Nüsse, Vollkornprodukte, Hefe, Leber, Kartoffeln, grüne Bohnen, Blumenkohl, Karotten	hilft bei Reisekrankheit, Nervenschmerzen, Leberschaden, Prämenstruelles Syndrom, Eiweißverdauung, zusammen mit Folsäure wichtigstes Schwangerschaftshormon, Entgiftung	(eher selten) Darmbeschwerden, schlechte Haut, Müdigkeit, spröde Mundwinkel	bei längerer Einnahme in Form von Tabletten kann es sich im Gewebe ablagern und zu Nervenschäden führen.	Wachstumsphase, Einnahme der Antibabypille, Kortison, bei körperlicher und seelischer Belastung, vor der Menstruation	wasserlöslich, weder Hitze- noch Lichtbeständig	ca. 2 mg
Vitamin B ₇ (Biotin, Vitamin H)	Leber, Blumenkohl, Champignons, Vollkornprodukte, Ei, Avocado, Spinat, Milch	Hauterkrankungen, Haarausfall, Leberschäden, unterstützt Stoffwechselfvorgänge, wird zusammen mit Vitamin K zum Aufbau der Blutgerinnungsfaktoren benötigt, unterstützt Kohlenhydrat- und Fettsäurestoffwechsel für Haut und Schleimhäute	Erschöpfungszustände, Hautentzündungen, Muskelschmerzen, Haarausfall, Übelkeit	nicht bekannt	Einnahme von Antibabypille, Abführmittel und Antibiotika	wasserlöslich	ca. 0,5 mg
Vitamin B ₉ (Folsäure, Vitamin M)	Leber, Weizenkeime, Kürbis, Champignons, Spinat, Avocado	Leberschäden, Zellteilung, Heilung und Wachstum der Muskeln und Zellen, Eiweißstoffwechsel, Gewebeaufbau	Blutarmut, Verdauungsstörungen, Störungen des Haar-, Knochen- und Knorpelwachstums	Allergien, Schlafstörungen und Launen (bei mehr als 15 mg täglich)	Schwangere und Stillende, Raucher, Jugendliche	wasserlöslich, verträgt keine Hitze, Licht oder Sauerstoff	ca. 160 µg
Vitamin B ₁₂ (Cobalamin)	Leber, Milch, Eigelb, Fisch, Fleisch, Austern, Quark, Bierhefe	Aufbau Zellkernsubstanz, Bildung von roten Blutkörperchen, Nervenschmerzen, Haut- und Schleimhauterkrankungen, Leberschäden	Blutarmut, Nervenstörungen, nervöse Störungen, Veränderung an der Lunge und am Rückenmark	nicht möglich, da es vom Körper ausgeschieden wird	Diabetiker, Schwangere und Stillende, Vegetarier, Veganer, Einnahme der Antibabypille, Antibiotika und Antikrampfmittel, Chemotherapie	wasserlöslich, hitzebeständig	ca. 5 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	Hagebutten, Sanddorn, Zitrusfrüchte, Johannisbeeren, Kartoffeln, Paprika, Tomaten, Kohl, Spinat, Gemüse, Rettich	entzündungs- und blutungshemmend, fördert Abwehrkräfte, schützt Zellen vor chemischer Zerstörung, aktiviert Enzyme, Aufbau von Bindegewebe, Knochen und Zahnschmelz, schnellere Wundheilung, stabilisiert Psyche	Zahnfleischbluten, Müdigkeit, Gelenk- und Kopfschmerzen, schlechte Wundheilung, Appetitmangel, Skorbut, Leistungsschwäche	bei Überdosierung in Pulver- und Tablettenform kann Übelkeit, Erbrechen und Harnsteine die Folge sein.	Raucher, Schwangere und Stillende, ältere Menschen, Diäten, Alkoholkonsum, Einnahme von Antibabypille, Antibiotika, Antirheumatika, Kortison, Schmerzmittel und Schlafmittel	wasserlöslich, sauerstoff- und trockenheitsempfindlich, nicht lange lagern	ca. 75 mg - 200 mg

Name	Hauptvorkommen	Wirksamkeit	Mangel	Überdosierung	Erhöhter Bedarf	Eigenschaften	Bedarf täglich
Vitamin D (Calciferol)	Lebertran, Leber, Milch, Eigelb, Butter, Meeresfische, Hering, Champignons, Avocado	regelt Calcium- und Phosphathaushalt, Knochenaufbau, Fördert Kalziumaufnahme	Knochenverkrümmung- und Erweichung, Osteomalazie, erhöhte Infektanfälligkeit, Muskelschwäche	(nur bei künstlich gewonnenem Vitamin D) Calciumablagerungen in Knochen, Herzmuskel, Blutgefäße, Magen, Kopfschmerzen, Erbrechen, Schwindel, Magen-Darm-Störungen	Säuglinge, ältere Menschen, Einnahme von Antibabypille, Abführmittel, Antibiotika, Schlafmittel	fettlöslich, lichtempfindlich, hitzebeständig	ca. 5 µg
Vitamin E (Tocopherole)	Sonnenblumen-, Mais-, Soja- und Weizenkeimöl, Nüsse, Leinsamen, Schwarzwurzel, Peperoni, Kohl, Avocado	Stärkung des Immunsystems, Entzündungshemmend, Zellerneuerung, Schutz vor Radikalen, reguliert Cholesterinwerte und Hormonhaushalt, wichtig für Blutgefäße, Muskeln und Fortpflanzungsorgane	(selten) Sehschwäche, Müdigkeit, Muskelschwund, Unlust, Fortpflanzungsschwierigkeiten	(vor allem durch synthetisch hergestellte Kapseln) schlechte Wundheilung, Mangelerscheinungen, Schwindel, Übelkeit	Einnahme von Abführmittel und Blutfett-senkenden Medikamenten, hoher Alkoholkonsum	fettlöslich, zerstört wird es durch offene Lagerung, Tiefkühlen oder Kochen mit viel Fett	10 - 30 mg (bei Fettreicher Ernährung mehr)
Vitamin K (Phyllochinone)	Eier, Leber, Grünkohl, grünes Gemüse, Zwiebeln, Haferflocken, Kiwi, Tomaten, Kresse	erforderlich für Bildung der Blutgerinnungsfaktoren	hohe Dosen von Vitamin A und E wirken Vitamin K entgegen.	bei langfristiger Einnahme in hohen Dosen kann es giftig werden, Blutungen, Hitzewallungen, Nierenerkrankungen	Säuglinge, hoher Alkoholkonsum, Einnahme von Antibabypille, Antibiotika und Abführmittel	fettlöslich, Vitamin K-haltige Nahrungsmittel dunkel lagern	ca. 2 mg
Vitamin Q10 oder auch Ubichinon, Coenzym Q10, Q10	Maiskeimöl, Weizenkeimöl, Fleisch, Fisch, Eier, Butter und Gemüse, Samen und Nüssen, Hülsenfrüchten, Broccoli und Spinat	Schutz von Herz und Kreislauf, zum Schutz gegen viele Umweltbelastungen, denen wir alle ausgesetzt sind; stärkt das Immunsystem	wenn es um 25% sinkt, ist bereits die Leistungskraft des gesamten Organismus herabgesetzt. Ein Konzentrationsabfall von 75% ist lebensgefährlich	es treten keine Nebenwirkungen auf	alle Menschen ab 30 Jahren benötigen Q10, da der Körper dies ab diesem Alter nicht mehr gut bis gar nicht mehr bilden kann und es daher einen Mangel an Q10 im Körper gibt	ohne Q10 könnte eine Gewinnung von Energie in unserem Organismus nicht funktionieren.	täglich 10 bis 30 mg Minimum empfohlen

Vitamin A: Schützt vor Nachtblindheit; Schutz des Aufbaus und der Funktion der Haut und der Schleimhäute.

Vitamin B₁: Nervenschutzvitamin: Bei Mangel kommt es zu schweren Krankheitserscheinungen speziell des Zentralen Nervensystems.

Vitamin B₂: Förderung des Wachstums und des Körpergewichtes.

Vitamin B₁₂: Einfluss auf Fett- und Kohlenhydrat Stoffwechsel, Eiweißaufbau, Blutbildung und auf das Nervengewebe.

Vitamin C: Aktivator für den gesamten Stoffwechsel; Einfluss auf Immunsystem und Abwehrkraft sowie auf den Aufbau von Gewebe, Blut und Knochen.

Vitamin E: Schutzvitamin für andere Vitamine und Hormone. Wirkt erhöhend auf die Widerstandskraft der roten Blutkörperchen und anregend auf Aufbau und Funktion von Keimdrüsen und Geschlechtshormonen.

Acetylcholin: Überträgerstoff der Nervenimpulse von einem Nerv auf den anderen oder ein Organ. Vorstufen davon finden sich in Milch, Leber, Kartoffeln.

Lecithin: Verbindung mit Fettsäuren und Cholin, die in allen Zellen vorkommt. Besonders in Nervenzellen, Herz, Nieren, Gehirn und Leber. Vorkommen in Ölsaaten, Soja.

Oxidase: Enzym das Sauerstoff überträgt und dadurch die Verbrennung von Stoffwechselprodukten beschleunigt.

Katalase: Vorkommen besonders in Leber und roten Blutkörperchen. Besondere Bedeutung liegt in der beschleunigten Sauerstofffreisetzung im Stoffwechsel. Vorkommen: in den Zellen aller Pflanzen und Tiere.

Diastase: Enzym zur Stärkeaufspaltung. Ist im Honig enthalten, auch in tropischen Früchten.

Phosphatase: Enzym zur Spaltung organischer Phosphorsäuren in deren Komponenten. Vorkommen im Blut als saure und alkalische Phosphatase. Weizenkeime, Kleie, Austern und Nüsse sind besonders kupferreich und fördern die Bildung.

Lipase: Enzym zur Spaltung von Fett in Glycerin und Fettsäuren. Enthalten in Ananas, Feigen, Papayas, Kiwis.

Albumine: Neben den Globulinen die wichtigste Gruppe von Körperproteinen. Vorkommen u. a. im Blutplasma, Hirnflüssigkeit und Muskel. Aufgabe u. a. Transport von Salzen, Wasser und Blutfarbstoff.

Globuline: Die zweite Hauptgruppe der Körperproteine dienen dem Transport wasserlöslicher Stoffe. Grundlage von Immunität und unspezifischer Resistenz. Bilden Antikörper und sind für Gerinnung, Hormon- und Enzymtransport zuständig. Vorkommen: Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Milch, Fisch, Fleisch.

Ungesättigte, essenzielle Fettsäuren: Hierzu gehören die Linolsäure (2-fach ungesättigt), die Linolensäure (3-fach ungesättigt) und die Arachidonsäure (4-fach ungesättigt). Sie werden vom Körper selbst nicht gebildet. Führen im Organismus lebensnotwendige Funktionen aus. Dienen u. a. dem Aufbau von Hormonen und spielen bei der Verhinderung von Arteriosklerose, zu hohem Blutdruck und zu hohen Cholesterinwerten eine wichtige Rolle. Vorkommen: kalt gepresste hochwertige Öle.

Laktose (Milchzucker): Wichtigstes Kohlenhydrat der Milch. Wirkt u. a. regulierend und verdauungsfördernd auf

den Magen-Darmtrakt und stärkt die natürliche Darmflora.
In Milchprodukten.

Aminosäuren: Die kleinsten Bausteine zum Aufbau von
Eiweißkörpern im Organismus. In Gemüse, Fleisch, Milch.



Brennnessel

Hausmittel aus Heilkräutern

Hausmittel sind keine Medizin oder Arzneien wie sie vom Fachmann, vor allem vom Apotheker, hergestellt werden. Hausmittel stellt man mit giftigen bzw. ungiftigen Kräutern her und verwendet sie zum Kurieren der vielen kleinen täglichen Wehwehchen.

Zunächst ein paar wichtige Grundsätze

- Es ist heutzutage oft schon recht schwierig, hochwertiges Pflanzenmaterial zu sammeln, denn Kunstdünger und Umweltverschmutzung durch Abgase setzen den Wert der Pflanzen meist sehr stark herab.
- Man sammle also weitab dieser Umwelt schädigenden Einflüsse und beachte die Naturschutzgesetze!
- Zum Aufbewahren eignen sich Papiersäckchen, Kartonschachteln, Leinensäckchen, Holzbehälter oder Gläser, nicht aber Metallgefäße oder Plastiksäckchen.
- Beim Zerkleinern der Pflanzen arbeite man so wenig wie möglich mit Metall. Keramikmesser und Glasreiber wären vorteilhafter.
- Große Hitze soll beim Herstellen von Salbe vermieden werden. Häufig ist ein Wasserbad günstig.

Hausmittel aus Heilkräutern kann man in trockener, flüssiger oder öliger Form herstellen.

Trockene Zubereitung

Kräuter im Schatten bei guter Zugluft trocknen, dann erst zerkleinern bzw. zerreiben. Wer bittere Kräutertees nicht zu trinken vermag, fülle sich das pulverisierte Kraut in eine von der Apotheke bezogenen Oblatenkapsel und schlucke diese.

Erwärmtes Kräuterpulver verwendet man auch zum Auflegen (z.B. Leinsamen oder Kamillenpulver).

- Leinsamen* (frisch vermahlen) gegen Stuhlverstopfung.
- Bockshornklee* (pulverisiert) Geschwüre, Abszesse, Fingerwurm zum Auflegen.
- Kleie* (Weizenkleie) trocken oder feucht, heiß oder kalt auf schmerzende Körperstellen auflegen, aber auch als Schönheitsmittel für das Gesicht verwendbar.
- Kamille* (Kamillenpulver in Säckchen) bei Ohren- und Drüsenentzündungen, bei Bauchschmerzen usw.
- Honigklee* (Steinklee) zum Einweichen von Drüsengeschwülsten und Beulen.
- Senfkörner* Magen auffrischen, bei Wallungen zum Kopf ein Senfpflaster um die Waden oder auf Sohlen geben.
- Meerrettich* (Kren) Die Wurzel lässt sich gleich verwenden wie die Senfkörner.

Flüssige Zubereitung

Hier unterscheiden wir Zubereitungen mit Wasser, Alkohol oder Essig.

Wasserzubereitung = Kräutertees

Zarte Drogen (Blüten und zarte Blätter) mit heißem Wasser übergießen und einige Minuten ziehen lassen (z. B. Kamillenblüten). Harte Drogen (Rinden, Wurzeln) mindestens richtig aufwallen lassen und zehn Minuten ziehen lassen. Kaltwasseranwendungen aus schleimigen Drogen gebildet, z. B. Baldrian über Nacht einweichen.

Alkoholische Zubereitungsart

Der Alkohol soll stark sein (70 bis 96%iger Weingeist). Man gibt die Kräuter am besten in eine weithalsige Flasche und deckt sie mit Alkohol schön ab. Dieser Ansatz wird 14 Tage stehen gelassen, öfters durchgeschüttelt und schließlich durch ein Filterpapier (Leinentüchlein) geseiht. Der Rückstand kann weggeworfen werden.

Frische grüne Kräuter, angesetzt, ergeben *Essenzen*.

Trockene Kräuter angesetzt, ergeben *Tinkturen*.

Was setzen wir an?

- | | |
|----------------------|---|
| <i>Arnika</i> | zum Desinfizieren von Wunden, zur Blutverdünnung. |
| | gegen Stauungen der Leber, Gallengänge. |
| <i>Schöllkraut</i> | Schöllkrautessenz lässt sich von Hühneraugen bis zum grauen Star, vom Lippenkrebs bis Stuhlverstopfung, ja sogar gegen ständige Fieber mit Erfolg anwenden. |
| <i>Ringelblumen</i> | Blüten sind ein ausgezeichnetes Lebermittel. |
| <i>Johanniskraut</i> | Knospen für Magenleiden, für die Nerven und für die Verdauung. |
| <i>Roskastanien</i> | Früchte abschälen, aufreiben und ansetzen = selbst gemachtes Venostasin, bei Krampfadern, Hämorrhoiden die Tropfen |

einnehmen und die Waden damit einreiben. Bei Schlafstörungen die Sohlen damit einreiben.

Bärlauch Blätter vor der Blütezeit ansetzen = entschlackt das Blut und tötet krank machende Bakterien, dient zur Blutreinigung.

Hafer wenn der Hafer blüht, wird er geschnitten und angesetzt (Hafer im Garten, eventuell im eigenen Garten ansäen). Bei Störungen des Zentralnervensystems (Nervenschwäche, unruhiger Schlaf) die Hafertropfen einnehmen.

Weißdorn reife Beeren leicht abtrocknen, zerstoßen und ansetzen = das Mittel bei Kreislaufstörungen, niederem Blutdruck, Angst und Beklemmungsgefühl.

Berberitze im März bis April den Bast (zwischen Rinde und Holz), in Wurzelnähe sammeln und ansetzen = ausgezeichnetes Leber- und Gallenmittel, vor allem bei Gelbsucht (Hepatitis C).

Bibernelle Wurzelauszug zum Gurgeln bei Heiserkeit anwenden. Bibernelle ist ein Spezifikum für den Rachen und Stimmstock.

Baldrian Wurzelansatz ausgezeichnet für Herz und Nervenschwäche.

Rainfarn Blätter und Blüten ansetzen = für den schlechten verdorbenen Magen.

Ebenso lassen sich noch viele andere Kräuter in Alkohol ansetzen wie Wermut, Bitterklee, Tausendgüldenkraut, usw.

Aufbewahrung von Essenzen: Am besten in kleinen Arzneifläschchen (Braunglas oder Weißglas, nie aber in

grünen Fläschchen) mit Naturkorkstöpseln (günstiger als Flaschenverschluss).

Essigansätze

Most-, Wein- oder Hagebuttenessig (nicht aber Essigessenzen) verwenden! Kräuter zum Auslaugen hineingeben (Rosmarin, Lavendel ...) und als Stärkungs- und Abreibemittel anwenden.

Farnwurzel und Ameisenauszug: Ameisen auf einem Ameisenhaufen fangen und in ein Glas geben (ca. ½ Liter). Farnwurzeln mit Essig und ein wenig Zwiebeln abkochen. Diese Brühe über die Ameisen schütten, abkühlen und abseihen.

Damit hat man die scharfen Stoffe der Zwiebel, die antirheumatischen Stoffe der Farnwurzel und die Ameisensäure beisammen. Nun hat man die Einreibung für Rheuma!

Weinansätze

Man nehme einen möglichst ohne chemische Zusätze hergestellten Wein und gebe auf einen Liter nur ein kleines Sträußlein des jeweiligen Kräutlein, lasse sie über Nacht stehen und trinke dann täglich ein Gläschen davon.

Wermutwein	Weißwein und Wermut = blutreinigend und stärkend.
Gartenrautenwein	Gartenraute (auch Weinraute genannt) und Weißwein = stärkend und beruhigend.
Nelkenwein	Wurzel der Nelkenwurz und Rotwein = herzstärkend.
Rosmarinwein	Rosmarinnadeln und Weißwein = gut für Herz und Nerven.

Waldmeisterwein Waldmeisterkraut und Weißwein =
herzstärkend.

Öl oder Fettansätze

Unter diesem Punkt werden Öle und Salben behandelt.

Öle

Man unterscheidet hier zwischen ätherischen Ölen, direkten Ölen und Ölsätzen.

Ätherische Öle (werden nur mit Destillationsapparaten gewonnen), muss sich der Laie käuflich in der Apotheke erwerben.

Minzenöl öffnet, reinigt, stärkt und kräftigt.

Lärchenöl öffnet die Atemwege und schützt vor Grippe.

Wacholderöl dient zur Vorbeugung gegen Grippe.

Direkte Öle gewinnt man durch Auspressen ölhaltiger Samen.

Beispiele: Sonnenblumenöl, Kürbiskernöl, Leinsamenöl, Dotteröl (Rapsähnliches Gewächs) bei Brandwunden und inneren Verbrennungen, Distelöl (vom Saflor) usw.

Ölsätze

Kräuter in kaltgepresstem Olivenöl ansetzen und an die Sonne stellen (jeweils nur die Blüten nehmen) Johanniskraut, Ringelblume, Arnika, Königskerze, weiße Madonnenlillie.

Das mit Kräutern versetzte Öl wird je nach Sonnenstand 3 bis 4 Wochen mit viel Sonne, oder 6 bis 7 Wochen mit wenig Sonne, stehen gelassen und dann in Fläschchen abgeseiht (Leinentüchlein).

Nun am besten im Kühlschrank lagern, nicht aber in die Tiefkühltruhe geben. Um zu verhindern, dass das Öl ranzig wird, soll es möglichst wenig mit der menschlichen Haut in Kontakt kommen (Hautsäure).

Verwendung der Ölsätze

Klettenwurzelöl für den Haarboden und die Haare.

für Brandwunden, ideales
Sonnenschutzmittel, verhindert

Johanniskrautöl Schwellungen bei Insektenstichen, vertreibt
Würmer (Bauch einreiben), dient als
„Knochenschmiere“.

Arnikaöl für Wunden (brennt nicht, da kein Alkohol).

Königskerzenöl für die Gelenke.

Hauswurzöl für Ohrenschmerzen.

Salben

Als Salbengrundlage verwendet man am besten ungesalzenes Schweinefett (Filz selbst auslassen) oder Butterschmalz.

Wichtig: Nie zu große Hitze aufkommen lassen! Das Fett soll nur leicht brutzeln und zwar so lange, bis sich die Kräuter fest im Schmalz verlieren. Zum Abseihen verwendet man am besten ein Leinentüchlein. Vorsicht! Da Salben ranzig werden, soll man sie in kleine Tiegel abfüllen und im Kühlschrank belassen!

Ringelblumensalbe behandelte Wunden heilen narbenlos

Osterluzeisalbe gegen Tollwut und Schlangenbiss

Zahnwurzsalbe für Nabel- und Leistenbruch

Arnika und für Schleimhäute und Lippen

*Kamillensalbe
gemischt*

Salomonsiegelsalbe ausgekochte Wurzeln liefern eine wunderbare Sehnensalbe

Thujasalbe 1 kg Ochschmalz und eine große Faust voll Thujazweiglein (fein aufgehackt) zu einer [Salbe](#) verarbeiten, bei Warzen und Nagelstörungen

Beinwellwurzelsalbe zum Heilen von Knochen

Pappelbalsamsalbe Pappelknospen im Fett auskochen = für Brandwunden

Interessant zu wissen; man kann auch im Winter Salben herstellen, wenn man Kräuteresenzen bereit hat.

Zubereitung: Man gibt in gelbes Lanolin 1/3 Essenz und lässt den Alkohol im Wasserbad verdampfen.

Auch die Harze der Nadelhölzer lassen sich zu Salben verarbeiten; Fichtenpech heilt rasch. Lärchenpech zieht den Unrat heraus.

Bäder

Fichten-, Tannen-, Lärchen-, Kiefernadeln als Absud (durch ein Leinentuch geseiht) dienen als erfrischende Badezusätze. Dasselbe kann man mit Heublumen machen. Sehr erfrischend wirkt auch die Beigabe von Heilpflanzen wie Kamille, Salbei, Thymian, Minze usw. Weidenrindenbäder stärken die Waden der Beine.

Spülungen

Eichenrinden- oder Blutwurzabkochungen nimmt man zu Mundspülungen her.

Für Darmbäder verwendet man Kamille (heilsam), Salbei (desinfizierend), Eichenrinde (festigend, zusammenziehend) und Leinsamen (Schleimmasse). Dadurch wird der Unrat entfernt. Man sagt ja mit Recht „Der Tod sitzt im Darm.“

Inhalieren

Man richtet einen Hafen voll Kräuterabsud (Pfefferminze mit Salbei, Kamillen und Heublume), gibt es in ein Tuch über den Kopf des Patienten und lässt ihn den Dampf über Mund und Nase einatmen. Bewährt sich bei Bronchialerkrankungen, Asthmatikern, Schnupfen und Husten.

Man kann auch ein paar Tropfen Lärchengeist, Latschenöl, Eukalyptusöl beimengen. Auch für Stirnhöhlen- und Nebenhöhlenerkrankungen, wunderbar anwendbar! Zum leichteren Atmen gebe man in heißes Wasser eine Faust voll Meersalz und lasse den Patienten darin inhalieren!

Sitzdampfbäder

Bei Blasenkatarrh, Harnröhrenproblemen, Brennen beim Urinieren. Man richtet eine Abkochung mit Hanfstroh, Heublumen oder Haferstroh, stellt den Hafen auf den Boden und setzt den Patienten auf den Sessel ohne Sitzbrett, deckt ein Leintuch darüber und lässt die heißen Dämpfe einwirken. Der Leidende wird alsbald eine Erleichterung empfinden.

Kräuterschnaps

Enzian-, Kalmus und Meisterwurzurzeln in Schnaps (Obstler oder Korn) ansetzen, ausgezeichnet für den Magen und für die Verdauung.

Marmeladen

Herzbeermarmelade (Beeren des echten Schneeballs) für Herzschwäche, Holundermus oder Holunderröster als biologisches Antigrippin (Beeren des schwarzen Holunders), Holundermarmelade (Beere des roten Holunders) für Bronchialschwäche sowie Lungenschwäche.

Sirup

Aus Löwenzahnblüten lässt sich ein honigähnlicher Sirup zubereiten, der sehr leberfreundlich wäre.

Mit Maitrieben der Fichte oder Tanne, sowie Spitzwegerich und Huflattichblättern richtet man einen Sirup, den man bei Husten, Bronchitis und Erkrankungen der Atmungsorgane einsetzen kann.

Presssaft

In der Saftpresse oder Holzpresse hergestellte Säfte aus Frischpflanzen. Safterstellung auch durch Mörsern möglich. Nach dem Mörsern durch ein Sieb laufenlassen.

Schnupftabak

Öffnet die Gänge und macht alles frei. Man nehme aber nicht unbedingt die Wurzeln giftiger Pflanzen, wie die der

Schneerose und des weißen Germers (beide Pflanzen werden auch Nieswurz genannt), man bediene sich vielmehr der Wurzel der wohlriechenden Primel oder des Seifenkrautes.

Giftpflanzen gehören in die Hand des Fachmannes und werden zum Bereiten von Hausmitteln nicht verwendet!

Kräuter trocken rebeln

Getrocknete Kräuter für Tees sollten Sie immer erst kurz vor dem Gebrauch zerkleinern und die trockenen Kräuter dabei nur leicht zwischen den Handflächen rebeln. Mahlen Sie Heilkräuter niemals, denn die wertvollen ätherischen Öle verduften sonst.

Die richtige Süße für den Tee

Kräuter- und Früchtetees können natürlich je nach Belieben mit Zucker, Honig oder auch Süßstoff gesüßt werden. Eine Ausnahme bilden die Tees gegen Magen- und Darmbeschwerden. Sie sollten gar nicht oder, wenn es unbedingt nötig ist, nur mit Süßstoff gesüßt werden. Bei Hustentees ist Honig nach wie vor das beste Süßmittel.



Vitamine in Heilpflanzen

Vitamin C: Peperoni ist neben Hagebutten, Petersilie, Tomaten und Blattgemüse der stärkste Vitamin C-Lieferant. Vitamin C wird durch Kochen nicht so stark abgebaut, ist also auch nach dem Kochen noch genügend vorhanden, Hagebutte und Sanddorn sind die besten Vitamin C-Lieferanten, weiters Schwarze Johannesbeere (Cassis) und Kartoffeln.

Vitamin B Komplexe: Pantothensäure (Biohefe), Weizenkleie, Weißkohl.

Vitamin B₁₂: In geringen Mengen in der Gerste, z. B. Gerstenbier. Bei einem Mangel daran muss in den meisten Fällen gespritzt werden. Der Mangel zeigt sich durch Durchblutungsstörungen, z. B. Kribbeln in den Beinen und Händen, sowie Nervosität kurz vor der Menstruation.

Vitamin B₁₅: In Aprikosenkernen in kleinen Mengen enthalten, wichtiges Vitamin bei Kopfweg, gegen Migräneanfälle.

Karotin (Vorstufe Vitamin A): Der Organismus kann dieses Vitamin nicht selbst bilden. Enthalten in allen grünen Heilpflanzen die essbar sind, Grünkohl, Grünkresse, Kräuterblüten und leuchtenden Früchten, Apfel, Tomate, Karotte. Vitamin A wird in der Leber mit dem Schilddrüsenhormon Thyroxin hergestellt. Wenn Hornhaut an den Fersen und Ellbogen auftritt, die Nägel gespalten und das Haar glanzlos ist, könnte ein Mangel vorliegen. Dieses Vitamin ist fettlöslich, daher die Nahrung mit Fett oder Öl kombinieren.

Vitamin E: Sauerstoffmotor, d. h. es ist in der Lage jeden überflüssigen Sauerstoff an sich zu reißen.

Schutzvitamin für die Haut, Cholesterinspiegel senkt sich. Vitamin E macht munter, speziell für Bindegewebe und Haut, bei Kreuzschmerzen, Altersvitamin. D-alpha, -tocopherol ist in grünem Wildpflanzen enthalten, in Blattpflanzen, Grünkohl, Mangold Lauch, Brunnenkresse, sowie in Olivenöl extra virgine.

Vitamin K: Bei Blutungen, weil Säuglinge noch keine Darmflora haben, enthalten in der Luzerne Alfa-Alfa, Spinat, Blumenkohl, Brennnessel, Edelkastanie und Tomaten.

Gesundheitstees

Rezepturen Anwendungen

Gesundheitstees können über längere Zeit getrunken werden. Es sind dies folgende: Hagebutte, Brombeerblätter, Erdbeerblätter, Himbeerblätter sowie Apfelstücke.

Zubereitung

½ Tasse Wasser, 1 bis 2 Äpfel mit Schale und Gehäuse zerkleinern, mit kochendem Wasser übergießen und dann 2 bis 3 Stunden stehen lassen, erwärmen und erst dann abseihen und trinken.

Frühstückstee

Erdbeerblätter, Himbeer- und Brombeerblätter zu gleichen Teilen mit heißem Wasser aufgießen, ca. 5 Min. ziehen lassen. Um das Schwitzen anzuregen, kann auch Lindenblüten, sowie 2 g Sarnickelwurzel dazu gegeben werden.

Blutreinigungstee

30 g Löwenzahnwurzel und Kraut

10 g Fenchelkörner

30 g Queckenwurzel

30 g Wegwartewurzel

Täglich können 2 bis 3 Tassen getrunken werden. Tee

warm abkochen dann 10 bis 20 Min. ziehen lassen und trinken.

Blutreinigungstee 2

10 g Bitterklee

10 g Kalmuswurzel

15 g Erdrauchkraut

15 g Tausendgüldenkraut

15 g Tannenzweige

25 g junge Wacholderspitzen

Bewährt hat sich die Anwendung über 4 Wochen, man trinkt

1 bis 2 Tassen täglich.

Frühjahrskur mit einheimischen Heilpflanzen

Im Spätherbst und im Winter ernähren sich viele Menschen gezwungenermaßen mit weniger Frischkost – Salaten, Gemüse und Obst – und auch die Bewegung wird eingeschränkt. Außerdem neigen alle Lebewesen, auch der Mensch in unseren Breitegraden von Natur aus dazu, den Stoffwechsel zu drosseln – unbewusst, der eine mehr (Winterschlaf ...) der andere weniger.

Zwar holen viele Hausfrauen Frischgemüse und Salate aus den Regalen der Supermärkte, doch diese Produkte haben meist lange Transportwege und Lagerzeiten hinter sich und

viele wertvolle Inhaltsstoffe, vor allem viele Vitamine, sind nicht mehr vorhanden. Trotzdem ist es besser, dieses Gemüse zu essen als gar keines.

Viele Menschen plagt im Frühjahr die sogenannte „Frühjahrmüdigkeit“, ein nicht benennbares Unbehagen und oft auch einige Kilos zu viel. Sogenannte Frühjahrskuren sollen und können Abhilfe schaffen.

Eine sehr wirksame und preisgünstige Frühjahrskur ist die mit einheimischen Pflanzen.

Was die heimischen Kräuterpflanzen bieten

Bitterstoffe:

Sie regen die Magensaft-, Galle- und Verdauungssäfteproduktion mächtig an und haben auf unseren Organismus eine allgemein kräftigende Wirkung. Besonders wichtig sind die Bitterstoffe nach schweren Erkrankungen, bei Altersschwäche und anderen Erschöpfungs- und Schwächezuständen. Wissenschaftler fanden heraus, dass die Verdauungstätigkeit den menschlichen Organismus stark belastet. Fast jeder hat nach einem ausgiebigem Essen schon erlebt, dass bleierne Müdigkeit ihn plagte. Genügend Bitterstoffe in der Nahrung verhindern solche Zustände.

Ätherische Öle:

Sie sind leicht flüchtige Inhaltsstoffe und duften mit ganz wenigen Ausnahmen angenehm. Es gibt kaum Pflanzen, die kein ätherisches Öl enthalten. Solche Heilpflanzen wirken entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend und stärkend auf Magen, Darm, Galle und Leber. Sie bekämpfen Gärungserreger und Bakterien, wahrscheinlich sogar Viren.