

MELANIE WENZEL

NATUR- HEILMITTEL SELBST GEMACHT

DAS GOLDENE VON GU



HEILPFLANZENREZEPTE AUS DER NATURAPOTHEKE

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Barbara Fellenberg


Lektorat: Sylvie Hinderberger

Einleitung und einführende Kapiteltexte: Sylvie Hinderberger

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Covergestaltung: ki36

eBook-Herstellung: Christina Bodner

 ISBN 978-3-8338-8136-7

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: The noun project

Fotos: Kramp + Gölling, Reeßum; Adobe Stock; Astrid Obert;
Schneider Photography München

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8136 09_2021_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



SELBST IST DER ARZT

Dass unser Körper die Kraft besitzt, sich selbst zu helfen, wenn wir krank sind, ist kein esoterischer Humbug, sondern längst wissenschaftlich bewiesen und ärztlich anerkannt. Rund um die Uhr laufen in ihm Prozesse ab, die dafür sorgen, dass es uns möglichst gut geht. Zellen werden repariert oder erneuern sich, körperfremde Eindringlinge wie Viren oder Bakterien werden unschädlich gemacht und Giftstoffe werden ausgeschieden, zum Beispiel über den Urin, den Schweiß und sogar mit jedem einzelnen Atemzug.

Sicher, bei schweren Erkrankungen wie Diabetes, Alzheimer oder Krebs stoßen die Selbstheilungskräfte des Körpers an ihre Grenzen. Doch die meisten Erkrankungen heilen von alleine ab: Wunden schließen sich, Infekte klingen ab ... Das bedeutet nicht, dass Sie von nun an nie mehr zum Arzt gehen sollten, wenn Sie sich schlecht fühlen. Und es bedeutet auch nicht das Ende der Medikamentenmedizin – nicht zuletzt, weil sich mit der richtigen Behandlung die Selbstheilungskräfte des Körpers sehr gut unterstützen lassen. Aber Sie können auch selbst viel dazu beitragen, dass Sie gesund bleiben oder es möglichst schnell wieder werden. Auf ganz besonders sanfte Art können Sie die körpereigenen Abwehr- und Schutzkräfte dabei mit Naturheilmitteln anregen.

HILFE AUS DER NATUR

Bis vor wenigen Jahrzehnten war es völlig normal, sich ganz einfach der Wirkstoffe aus der Natur zu bedienen, um Krankheiten vorzubeugen und ihre Symptome zu lindern. Noch einige unserer Großmütter und Mütter trockneten Kräuter für Tees, rührten Salben, setzten Mazerate und Ölauszüge an oder konservierten die wertvollen Inhaltsstoffe von Heilpflanzen auf andere Art. Heute dagegen greifen die meisten von uns auf fertige Präparate zurück. Dabei würden viele Menschen Beschwerden nach wie vor gerne auf natürliche Art bekämpfen und statt Chemie sanfte Naturheilmittel verwenden. Sie wissen aber leider nicht mehr, wie das geht.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie daher, wie Sie die Heilkraft von Pflanzen und anderen natürlichen Substanzen ohne viel Aufwand nutzen und selbst »Arzneimittel« herstellen können. Ab > finden Sie über 150 Rezepte für ganz verschiedene Beschwerdefelder – von Atembeschwerden aufgrund von Erkältungskrankheiten bis hin zu Zahnweh – für jedes Alter und jeden Lebensabschnitt.

Bei jeder Rezeptur erfahren Sie dabei Schritt für Schritt, was Sie genau machen müssen. So können Sie auch ohne Vorkenntnisse leicht selbst ein passendes Mittel herstellen.

NUR DIE BESTE QUALITÄT

Viele der Mittel, die Sie in diesem Buch kennenlernen, werden auch im Handel angeboten – in unterschiedlichster Qualität und Ausführung. Einige sind durchaus hervorragende Qualitätserzeugnisse. Und mancher mag denken, dass gekaufte Produkte wegen der gesetzlichen Vorschriften und Kontrollen besser wären. Das stimmt aber so allgemein nicht. Denn wenn Sie sich selbst in die Küche stellen, entscheiden Sie, was in ein Präparat hineinkommt. Wenn Sie beispielsweise die reinsten ätherischen Öle und frischesten Kräuter in Bioqualität verwenden, wissen Sie genau, dass diese Qualität auch im Produkt landet. Sie brauchen nicht »vertrauen«, Sie können »wissen«.

Die für die Rezepte in diesem Buch benötigten Heilpflanzen werden heute zum Teil in großen Kulturen angebaut (wie zum Beispiel Lavendel), andere werden aber auch nach wie vor noch in freier Natur gesammelt wie Holunderblüten. Kräuter aus Wildsammlung sind sogar meist von besonders hoher Qualität. Denn sie können von Menschenhand unberührt reichlich Sonne und somit Energie tanken, ehe sie geerntet werden. Wenn Sie selbst Heilkräuter sammeln wollen, sollten Sie sich jedoch gut in der Pflanzenwelt auskennen.

Manche Heilkräuter können Sie problemlos auch im Garten, auf dem Balkon oder der Fensterbank ziehen und nach der Ernte in Öl oder Alkohol ansetzen oder sie schonend an der frischen Luft oder im Backofen (maximal 80°) trocknen. In einer Dose luftdicht, kühl und lichtgeschützt aufbewahrt lassen sie sich so über den Winter lagern. Allen, die dazu keine Zeit haben oder auf Nummer sicher gehen wollen, können sich Heilkräuter in der Apotheke kaufen. Das

europäische Arzneibuch schreibt ganz genau vor, welche Qualitätskriterien eine Pflanze erfüllen und wie hoch der Wirkstoffgehalt sein muss (sogenannte Arzneibuchqualität). Somit ist die bestmögliche Wirkung garantiert. Sie brauchen für die Rezepturen in diesem Buch übrigens weder medizinische Vorkenntnisse noch viel Zeit oder Unmengen von ungewöhnlichen Zutaten und Hilfsmitteln. Im Gegenteil: Wer sich mit alten Heil- und Hausmitteln beschäftigt, sieht bald, dass es ein paar Zutaten gibt, die immer wieder darin auftauchen. Sie enthalten offensichtlich eine große Zahl an »Gesundstoffen« und können daher gegen sehr viele unterschiedliche Beschwerden helfen. Und diese Mittel sind noch dazu weder selten noch teuer.

NACHHALTIG UND PREISWERT

Nachhaltigkeit ist heute sehr wichtig. Da passt es gut, dass viele Zutaten für die Naturapotheke bio sind. Aber auch, dass sich die meisten gut (und lange) aufbewahren lassen, um sie bei Bedarf schnell anzurühren – im Gegensatz zu Medikamenten, die, mal geöffnet, oft nach wenigen Tagen oder Wochen schon wieder nicht mehr verwendet werden sollen und daher aussortiert werden müssen. Das wenigste lässt sich, wie zum Beispiel Hals- oder Kopfschmerztabletten, einfach bis zum nächsten Mal aufheben und dann wiederverwenden. Werfen Sie ruhig einmal einen Blick in Ihr Arzneischränkchen: Wetten, dass Sie dort zig Tuben, Fläschchen und Schachteln finden, deren Inhalt längst abgelaufen ist und die Sie gleich entsorgen können? Im Prinzip wandert so bares Geld in die Abfalltonne.

FÜRSORGE FÖRDERT DIE GESUNDHEIT

Wenn Sie Kinder haben, wissen Sie vermutlich, dass liebevolle Zuwendung im Krankheitsfall mindestens genauso wichtig ist wie Medikamente. Das gilt nicht nur fürs

Rückenkraulen, Vorlesen oder Geschichtenerzählen, sondern auch für die Zeit, die man sich nimmt, um beispielsweise einen Umschlag anzulegen, die Brust einzureiben oder gemeinsam eine Dampfinhalation zu machen. Der kleine Patient fühlt sich dadurch mit seinen Sorgen wahrgenommen und geliebt – und das hilft beim Wiedergesundwerden fast genauso viel wie Medizin.

Als Erwachsene vergessen wir leider oft, dass dies nicht nur für den Nachwuchs, sondern auch für uns selbst gilt. Dabei befriedigt es ungemein, wenn man selbst etwas dazu beigetragen hat, gesund zu werden. Das gibt ein gutes Gefühl und diese positive Einstellung hilft uns dabei, mehr auf die Signale unseres Körpers zu achten, uns selbst immer besser kennenzulernen und gut für uns zu sorgen.

Das wiederum hat auf lange Sicht Auswirkung auf die Gesundheit, weil man sich diese Feinfühligkeit auch nach der Genesung bewahrt und schneller einen Gang runterschaltet, wenn man merkt, dass es dem Körper (mal wieder) zu viel wird. Mit mehr Schlaf, einer Extraportion Obst und Gemüse, ausreichend Bewegung an der frischen Luft und der ein oder anderen Tasse heißem Kräutertee lässt sich dann tatsächlich so manche Krankheit umgehen. Vorsorge ist eben immer noch die beste Medizin!

SICHER IST SICHER

Auch wenn alles superschnell geht und wenig Zutaten enthält: Selbst angerührte Hausmittel sind Heil- und somit in gewisser Weise Arzneimittel – und dürfen daher nicht unbegrenzt eingenommen werden. Bei akuten Beschwerden wie zum Beispiel einer Erkältung sollte die Besserung innerhalb einiger Stunden eintreten. Bei chronischen Beschwerden, etwa einem Reizdarm, sollte man zwei bis drei Wochen einplanen, bis man erste Erfolge sieht. Wenn sich keine Besserung einstellt oder die Beschwerden schlimmer werden, sollten Sie einen Termin bei Ihrem Arzt ausmachen. Genauso gilt: Selbst gemachte Kosmetik ist zwar in der Regel besonders hautfreundlich. Wenn sie aber Stoffe enthält, die Sie nicht vertragen, kann es trotzdem zu Irritationen oder sogar Allergien kommen. Wenn Sie unsicher sind, testen Sie die Verträglichkeit zunächst an einer kleinen Partie, zum Beispiel in der Armbeuge.



Um selbst Naturheilmittel herzustellen, brauchen Sie kein großartiges Equipment. Die meisten benötigten Hilfsmittel finden sich vielmehr ohnehin in der Küche.

WAS MAN SONST SO BRAUCHT

Die Rezepte in diesem Buch sind alle superschnell gemacht. Das meiste wird zudem gleich verbraucht, sodass Sie sich keine großen Gedanken machen müssen, wie und worin Sie die Reste aufheben.

Manchmal lohnt es sich aber durchaus mal, gleich ein bisschen mehr anzurühren, so wie zum Beispiel beim Anti-Arthrose-Trunk (siehe >). Aber keine Sorge, auch dann brauchen Sie Ihre Küche nicht zum Pharmazielabor umbauen. Sie benötigen nämlich selbst in diesem Fall kein Spezialequipment. Alles, was Sie tatsächlich brauchen und worauf Sie achten sollten, erfahren Sie hier.

Gläser, Döschen, Tiegel, Fläschchen

Für Salben aller Art, je nach Menge in unterschiedlichen Größen. Für die Rezepte in diesem Buch genügen eher die kleineren. Sie können alte Marmeladengläser verwenden oder ein leeres Cremedöschen. Oder Sie besorgen sich im Drogeriemarkt die durchsichtigen Töpfchen, die heutzutage beim Fliegen fürs Handgepäck vorgeschrieben sind. Kleine Flaschen erhalten Sie auch in der Apotheke – zum Schrauben oder mit Pipette.

Wichtig ist, dass Sie die Gefäße vor dem Befüllen gründlich reinigen, auch die neu gekauften. Das heißt: gründlich mit Spülmittel ausreiben und anschließend genauso gründlich ausspülen. Danach füllen Sie das Gefäß mit kochendem Wasser, schütten dieses wieder aus und lassen das Glas oder das Töpfchen kopfüber auf einem Geschirrtuch trocknen. Auch den Deckel nicht vergessen!

Schüsseln und Töpfe

Zum Anrühren und Erwärmen über dem heißen Wasserbad. Darin wird nämlich alles viel sanfter erwärmt und zum Schmelzen gebracht, als wenn Sie es direkt in den Topf geben würden. Und anbrennen kann auch nichts. So funktioniert's: Sie füllen einen Topf ein paar Zentimeter hoch mit Wasser und bringen dieses zum Kochen. Dann drehen Sie die Temperatur herunter, sodass das Wasser gerade noch leicht siedet. Die Zutaten, die Sie erwärmen wollen, geben Sie in eine kleine Schüssel und stellen diese ins heiße Wasser. Vorsicht: Das Wasser darf nicht ins Gefäß laufen (auch wenn das Wasser kocht, darf nichts hineinspritzen). Lassen Sie alles unter Rühren schmelzen und nehmen Sie das Schälchen dann sofort heraus. Die wertvollen Inhaltsstoffe sind oft hitzeempfindlich und gehen, wenn es zu heiß wird, schnell verloren.

Was das Material angeht: Schüsseln aus Keramik, Porzellan oder Edelstahl haben sich besser bewährt als solche aus

Kunststoff. Sie verfärben nicht, halten heißem Wasserdampf stand und sind auf jeden Fall frei von möglicherweise ungesunden Stoffen. Gerade Mixturen mit Heilerde ziehen diese nämlich gerne an.

Meist genügen wieder kleine Formate. Gut, für eine Dampfinhalation brauchen Sie eher eine Salatschüssel. Und für das Fußbad von > vielleicht gleich eine Babybadewanne. Sie können sich dafür aber auch einfach auf den Rand Ihrer Badewanne setzen.

Löffel, Siebe, Trichter

Zum Umrühren und Abfüllen. Auch hier eher die kleinen Modelle, also Teelöffel, Teesieb aus Baumwolle oder Kunststoff und die Minis aus dem Trichterset. Ob Sie sich dabei für einen Glas- oder Kunststofftrichter entscheiden, ist Geschmackssache. Wenn sehr kleine Partikel abgefiltert werden sollen, können Sie auch einen Kaffeefilter aus Papier benutzen.

Tücher und Kompressen

Für Auflagen und Packungen aller Art. Ideal sind ausgemusterte (Küchen-)Handtücher, da macht es nichts, wenn mal Spuren von Heilerde, Kräutertinktur oder Propolis zurückbleiben. Kompressen in verschiedenen Größen gibt es im Drogeriemarkt und in der Apotheke. Man kann sie nach Gebrauch waschen und so ebenfalls mehrmals verwenden.

Waage und Messbecher

Das meiste wird löffelweise abgewogen. Für alles andere tun es eine normale digitale Küchenwaage und ein Messbecher.

Mixer und Mörser

Weil manches püriert werden muss, wie zum Beispiel der Trunk für die Darmreinigungs-Kur auf >. Ein Mörser ist

unentbehrlich, wenn zum Beispiel Samen zerstoßen werden müssen, um an ihre ätherischen Öle heranzukommen.

Teetasse mit Deckel

Für Aufgüsse, die eine Weile ziehen müssen. Der Deckel verhindert, dass sich die Inhaltsstoffe beim Durchziehen wortwörtlich in Luft auflösen.

Trägersubstanzen

Manchmal braucht es als Träger für die Wirkstoffe ein hochwertiges Öl oder Wachs, damit sich alles besser verteilen lässt. In der Wundsalbe von > zum Beispiel mischen gleich drei davon mit: Kokosöl, Sheabutter und Bienenwachs. Für andere Rezepte brauchen Sie Johanniskrautöl, Hanföl, Moringaöl, Sesamöl oder Olivenöl. Hier kommt es wie in der Küche auf gute Qualität an, also möglichst bio und immer kalt gepresst. Kaufen Sie die kleinste Flasche, die Sie finden, denn die Öle halten meist nicht lang (Ausnahme: Moringaöl, das wird nicht ranzig). Nur beim Olivenöl brauchen Sie es mengenmäßig nicht so genau nehmen, das können Sie schließlich in der Küche verbrauchen – wenn Sie es sich nicht ohnehin einfach von dort holen. Die anderen Öle (bis aufs Johanniskrautöl) können Sie übrigens auch zum Kochen verwenden – am besten in Salaten, Quark und Dips, denn Hitze schadet den wertvollen Omega-3-Fettsäuren.



ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN

Wir können tun, was wir wollen: Irgendwann erwischen uns die Erkältungsviren doch. Und haben sie sich erst einmal in den Schleimhäuten eingenistet, verfolgen sie keinen anderen Plan mehr, als sich zu vermehren. Hier erfahren Sie, wie Sie ihnen sanft, aber wirksam den Garaus machen können.



SCHLUSS MIT SCHNUPFEN UND CO.

Die Nase läuft, der Hals kratzt, ständig muss man husten, Schüttelfrost, Rücken- und Muskelschmerzen, Atemnot und Erschöpfung lassen uns kaputt darniedersinken: Erkältungskrankheiten können einem ganz schön zusetzen. Leider gibt es aber vor allem in den klassischen »Schnupfenzeiten« kaum ein Entrinnen. Die verantwortlichen Viren verbreiten sich durch Tröpfcheninfektion schließlich nahezu unbemerkt und kaltes Schmuddelwetter begünstigt einen grippalen Infekt zusätzlich. Normalerweise verschwinden die Beschwerden

innerhalb von ein bis zwei Wochen von allein. Aber wer nicht so lange warten will oder kann, braucht einfach schnelle Hilfe.

Die Natur hält gegen die akute Entzündung der oberen Atemwege eine Fülle an Heilpflanzen bereit. Und so lassen sich Schnupfen, Halsweh, Husten und Co. auf ebenso sanfte wie wirkungsvolle Art bekämpfen. »Trotzdem«, werden Sie jetzt vielleicht sagen, »wenn es mich erwischt, geh ich in die Apotheke oder in die Drogerie.« Dabei finden Sie Zutaten für Hustensaft und Schnupfenspray genauso in der eigenen Küche: Meerrettich zum Beispiel schmeckt nicht nur zu Tafelspitz und Räucherlachs. Er ist auch ein wahrer Bakterien- und Virenkiller. Salbei und Apfelessig helfen gegen Halsschmerzen und Schluckbeschwerden. Und Thymian darf in der Erkältungskräuter-Hitliste wegen seiner schleim- und krampflösenden Wirkung natürlich auch nicht fehlen. Und noch eins der bewährtesten Mittel gegen verstopfte Nasen und Co. haben Sie vermutlich immer im Haus: Salz.



Salz, hier das rosafarbene Himalajasalz, ist ein wertvolles Naturheilmittel, das gerade bei Schnupfen und Halsweh schnell Linderung bringen kann.

SALZ – EIN TOLLES ANTI-SCHNUPFEN-MITTEL

Salz hat leider einen ziemlich schlechten Ruf, denn zu viel davon erhöht den Blutdruck – und damit indirekt auch die Gefahr für einen Infarkt oder Schlaganfall. Allerdings haben Wissenschaftler jetzt herausgefunden, dass man mehr als das Doppelte der hierzulande empfohlenen sechs Gramm Salz am Tag zu sich nehmen müsste, damit dieser Ernstfall tatsächlich eintritt. Mehr noch: Sie entdeckten sogar, dass Salz in »normalen« Mengen das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall senkt. Salz an sich scheint also gar nicht gesundheitsschädlich zu sein. Im Gegenteil, es kann sogar viel dazu beitragen, dass wir gesund bleiben. Der Körper braucht es genauso wie die Luft zum Atmen. Ob

Wasserhaushalt, Gewebespannung, Knochenbau, Regulierung des Blutdrucks, Verdauung oder Kommunikation zwischen Nerven und Muskeln: Ohne Salz läuft nichts richtig rund. Deswegen schüttet unser Gehirn nach dem Konsum von Salz genauso wie bei Zucker das »Glückshormon« Dopamin aus.

Wie wirkt es?

Neben Natrium und Chlorid enthält naturbelassenes Salz auch noch viele andere Mineralstoffe und Spurenelemente, wie Magnesium, Kalzium, Kalium, Jod oder Schwefel. Die braucht unser Körper. Salz stärkt die Abwehrkräfte, kurbelt den Kreislauf an, kann bei Stoffwechselstörungen und Verdauungsproblemen helfen. Auch zum Entgiften ist es überaus hilfreich. Am meisten aber profitieren wohl die Atemwege von Salzanwendungen. Denn Salz wirkt antibakteriell, entzündungshemmend, lässt die Schleimhäute anschwellen und verhindert, dass Viren und Bakterien es sich im Gewebe bequem machen.

Das sollten Sie noch wissen

Das ganz »normale« Kochsalz (Tafelsalz, Markensalz) sollten Sie als Heilmittel allerdings nicht verwenden. Denn es wird industriell bearbeitet (raffiniert) und enthält deswegen oft Chemikalien wie Rieselhilfe. Naturbelassene Salze dagegen enthalten wirklich nur die gesunden Mineralstoffe und Spurenelemente.

Nachdem man in einigen Meersalzen Mikroplastik entdeckt hat, empfiehlt sich für Küche und Naturapotheke vor allem Steinsalz. Es stammt aus urzeitlichem Meerwasser, das über Jahrmillionen zu Stein erstarrt und deswegen frei von Umweltgiften ist. Ein ganz besonderes Steinsalz ist das leicht rosafarbene Kristallsalz. Es kommt vor allem aus Zentral-Pakistan vor, wird auch Himalajasalz genannt und

der Körper nimmt es besonders gut auf (Kosten pro Kilo: ca. 5 Euro).

In den seltensten Fällen wird Salz übrigens »pur« verwendet. Stattdessen kommt fast immer Sole zum Einsatz, das Salz wird also erst in Wasser gelöst. Durch das Wasser zerfällt das Salz nämlich in seine Ionen und kann dadurch vom Körper direkt aufgenommen werden, ohne dass es vorher verstoffwechselt werden muss. Das heißt: Sole wirkt einfach schneller als »normales« Salz. Im Tipp auf > erfahren Sie, wie Sie sie ganz einfach selbst zu Hause herstellen können.

KOLLOIDALES SILBER

Wenn der Hals schmerzt oder die Stimme belegt ist, sind meist Bakterien daran schuld. Am schnellsten hilft dann eine Gurgellösung mit »Bakterien-Killern«. Neben verschiedenen Heilkräutern zählt dazu auch kolloidales Silber. Das hat nichts mit Esoterik zu tun, sondern ist reine Chemie. Denn wenn es mit Flüssigkeit in Kontakt kommt, werden positiv geladene Silber-Ionen (Ag^+) freigesetzt, die hoch reaktiv sind und auf Mikroorganismen schon in kleinen Mengen hochtoxisch wirken.

In kolloidalem Silber schweben in scheinbar klarem destilliertem Wasser ebenfalls unzählige winzig kleine elektrisch geladene Silberpartikel. Obwohl man sie nur unter dem Lichtmikroskop erkennen kann, haben diese sogenannten Kolloidpartikel dieselben bakterien- und virentötenden Eigenschaften wie »normales« Silber. Mehr noch: Weil sie so klein sind, können sie sogar ins Innere der Einzeller eindringen, ihren Stoffwechsel lahmlegen und sie dadurch absterben lassen. Es ist also ähnlich wie bei der Homöopathie, wo ja auch die höchsten Potenzen die stärkste Wirkkraft haben: Je kleiner die Teilchen sind, desto größer ist die Wirkung eines Präparats, weil die Oberfläche insgesamt zunimmt und deshalb mehr Silber-Ionen abgegeben werden.

Wo hilft's?

Für die Behandlung zu Hause eignet sich kolloidales Silber in der Konzentration 25 ppm (diese Konzentration können Sie in vielen Apotheken bestellen; Kosten: um die 20 Euro/500 Milliliter).

Das »Silberwasser« eignet sich für innerliche und äußerliche Anwendungen, zum Beispiel bei:

- Halsschmerzen: 3-mal täglich mit je einem Schnapsglas voll gurgeln. Danach ausspucken oder runterschlucken.
- Erkältungen: Morgens auf nüchternen Magen und abends nach dem Zähneputzen bis zu 50 ml trinken – gern auch bei ersten Anzeichen von Schnupfennase und Co, damit sie sich gar nicht erst festsetzt.

Wichtig bei allen Anwendungen: Zum Umrühren und Abfüllen dürfen Sie nur Löffel, Gefäße und Trichter aus Kunststoff verwenden. Denn wenn das Silber mit anderen Metallen in Berührung kommt, verändert das seine elektrische Ladung – und die großartige Wirkung bleibt aus. Behalten Sie das Wasser bei Einnahme außerdem immer 30 Sekunden im Mund, ehe Sie es ausspucken oder hinunterschlucken.

ACHTEN SIE AUF SICH

Was auch immer hilft: viel (Bett-)Ruhe und Schlaf, damit der Körper Kraft schöpfen kann, vitaminreiche Ernährung und viel trinken. Denn das befeuchtet die Schleimhäute und verdünnt den Schleim, der so schneller abtransportiert wird – mitsamt den Krankheitserregern. Gerade wenn im Winter die Luft durchs Heizen oft sehr trocken ist, sollten Sie daher auch einen Luftbefeuchter aufstellen oder ein feuchtes Tuch über die Heizkörper hängen.

Letzter Tipp: Über eine Duftlampe kann sich das Aroma ätherischer Öle verbreiten. Bewährt haben sich unter anderem:

- Pfefferminze, weil sie die Atemwege befreit und gegen Kopfschmerzen hilft.
- Fichtennadel und Latschenkiefer, die die Nase freimachen und daher gut bei Nasennebenhöhlenentzündungen helfen.
- Thymian, weil er das Immunsystem stimuliert und die körpereigenen Abwehrkräfte unterstützt.
- Orange, Mandarine, Zitrone und Grapefruit, weil sie desinfizierend wirken und die Stimmung etwas aufhellen.



NATRON-ERKÄLTUNGSKUR

BEI ALLEN ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN

15 g Natron

Außerdem:

Glas

Löffel

1 Geben Sie $\frac{1}{2}$ TL Natron in ein Glas Wasser und rühren Sie kräftig um, bis das Natron sich vollständig aufgelöst hat.

ANWENDUNG

Leeren Sie das Glas in kleinen Schlucken. Wiederholen Sie dies alle 2 Std., bis Sie insgesamt 6 Gläser getrunken haben. Am zweiten Tag trinken Sie abermals 6 Gläser. An Tag drei reichen dann 2 Gläser – eins morgens, eins abends. Ab dem vierten Tag trinken Sie nur noch morgens 1 Glas. Setzen Sie die Kur so lange fort, bis die Beschwerden vollständig abgeklungen sind.

HALTBARKEIT

Bereiten Sie jedes Glas frisch zu.

ALTBEWÄHRT

Schon in den 1920er-Jahren beobachtete der amerikanische Arzt Dr. Volney S. Cheney, dass seine Patienten eine Erkältung oder Grippe deutlich schneller überstanden, wenn sie Natron einnahmen. Die Erklärung: Natron neutralisiert Säuren und schafft ein basisches Milieu, in dem sich Bakterien und Viren nicht halten.



BRUSTBALSAM

BEI ERKRANKUNGEN DER ATEMWEGE, SCHNUPFEN UND HUSTEN

*50 ml Olivenöl
3 g Bienenwachs
10 g Heilerde
3 g Honig
30 Tropfen Propolistinktur (aus der Apotheke)*

Außerdem:

*feuerfestes Schälchen
kleiner Topf
Löffel
Salbendose*

1 Geben Sie das Olivenöl und das Bienenwachs in das Schälchen. Füllen Sie den Topf ein paar Zentimeter hoch mit Wasser, erhitzen Sie es und stellen Sie das Schälchen hinein. Vorsicht: Das Wasser darf nicht ins Gefäß laufen (auch wenn das Wasser kocht, darf nichts hineinspritzen).

2 Sobald sich das Wachs vollständig aufgelöst hat, nehmen Sie das Schälchen heraus und rühren die Heilerde, den Honig und die Propolistinktur unter.

3 Füllen Sie dann die Masse in den Salbentiegel und lassen Sie bei geöffnetem Deckel alles abkühlen. Erst dann die Salbendose verschließen.

ANWENDUNG

Reiben Sie bei Bedarf die Brust mehrmals täglich mit dem Balsam ein.

HALTBARKEIT

Der Balsam hält sich etwa 6 Monate.

GURGELLÖSUNG

BEI HALSSCHMERZEN UND HEISERKEIT

200 ml Apfelessig

300 ml abgekühlter Salbeitee (aus frischem oder getrocknetem Salbei aufgebriht)

10 Tropfen ätherisches Teebaumöl

Außerdem:

Karaffe

Kanne oder Messbecher (mind. 500 ml)

1 Füllen Sie den Apfelessig und den Salbeitee in eine Karaffe, eine Kanne oder einen Messbecher.

2 Geben Sie das ätherische Teebaumöl dazu und rühren Sie mehrmals kräftig um, damit sich alles verbindet.



1. Apfelessig und Salbeitee in eine Karaffe füllen. 2. Teebaumöl dazuträufeln.



3. Gut verrühren. 4. Bei Bedarf gurgeln, gerne jede Stunde.

ANWENDUNG

Damit der Schmerz rasch nachlässt, sollten Sie stündlich mit der Lösung gurgeln.

HALTBARKEIT

Sie können die Gurgellösung im Kühlschrank 2 Tage aufbewahren.

WARUM HILFT GURGELN EIGENTLICH GEGEN HALSSCHMERZEN?

Wenn der Hals schmerzt oder die Stimme belegt ist, sind meist Bakterien daran schuld. Am schnellsten hilft dann eine Gurgellösung mit »Bakterien-Killern«, wie sie zum Beispiel auch im Salbei stecken. Das Ganze schmeckt zwar auch ein bisschen so, wie es heißt, aber Sie sollen es ja auch nicht schlucken.

Mit dem Gurgeln erreichen Sie zwei Dinge: Erstens werden Mund- und Rachenraum desinfiziert, was Bakterien in die Flucht schlägt. Zweitens beruhigen sich die Schleimhäute und schwellen ab, was wiederum den Schmerz lindert. Besonders effektiv ist es, wenn Sie den Bakterien im Hals