



Hausmittel, die wirklich helfen

Heilen mit den Kräften der Natur

ATHESIA

Dr. med. CHRISTIAN THUILE



Dr. med. Christian Thuile

geboren 1967 in Bozen,
Südtirol

- Medizinstudium an den Universitäten Innsbruck, Wien (A), Maastricht (NL), Bologna (I)
- Zusatzausbildungen in den Bereichen Ernährungsmedizin, orthomolekulare Medizin, Akupunktur, Sportmedizin, Phytotherapie, Notfallmedizin, begleitende Krebsheilkunde u. a. m.
- seit 2009: ärztlicher Leiter des Dienstes für Komplementärmedizin am Krankenhaus Meran mit Schwerpunkt Onkologie
- von 2003 bis 2009: Arztpraxis in Lana mit Schwerpunkt Ernährungs- und Ganzheitsmedizin
- bis 2002: wissenschaftlicher Leiter des Zentrums für Energiemedizin in Wien
- seit 2007: Radiodoktor bei „Südtirol 1“ und „Radio Tirol“ mit wöchentlicher Gesundheitsrubrik
- seit 1995: internationale Vortragstätigkeit, Autor vieler Studien- und Fachbücher
- von 1995 bis 2002: Präsident der internationalen Ärztesgesellschaft für Energiemedizin
- seit 2013: ärztlicher Leiter des Ausbildungszirkels für Yamamoto-Schädelakupunktur Italien
- 2014: ausgezeichnet mit dem Wolfgang-Kubelka-Preis der österreichischen Gesellschaft für Pflanzenheilkunde an der Universität Wien
- Referent für die Diplomausbildung der österreichischen Ärztekammer im Bereich Phytotherapie
- Referent für die Diplomausbildung der österreichischen Ärztekammer Akupunktur



Kamille - *Matricaria recutita*

Die Korbblütlerin ist ein wahrer Tausendsassa: Aufgrund ihrer pilzhemmenden, wundheilungsfördernden, beruhigenden und krampflösenden Wirkungen wird sie bei Magen-Darm-Problemen und Menstruationsbeschwerden ebenso eingesetzt wie für Sitzbäder bei Infektionen im Anal- und Genitalbereich und zum Gurgeln bei Entzündungen im Mund-Rachen-Raum. Auch bei Hautproblemen, Blähungen sowie gegen Schlafstörungen und innere Unruhe hilft sie.



Königskerze - *Verbascum densiflorum*

Die Königskerze aus der Familie der Braunnurzwgewächse ist eine bekannte Heilpflanze bei Husten. Die reizmildernden Schleimstoffe lindern Hustenreiz und Heiserkeit, während Saponine den zähen Bronchialschleim lösen und das Abhusten erleichtern. Der Tee aus Blüten und Blättern wird auch als Umschlag zur Wundheilung, bei Hautkrankheiten und Prellungen eingesetzt. Ein Ölauszug lindert Ohrenschmerzen, auch Rheuma und Nervenschmerzen.



Lavendel - *Lavendula angustifolia*

Die ätherischen Öle aus den Blüten der Lippenblütlerpflanze wirken auf das zentrale Nervensystem, sie beruhigen und entspannen. Außerdem fördert Lavendel das Einschlafen, entspannt bei Kopfschmerzen und wirkt leicht blutdrucksenkend. Durch seine krampflösende Wirkung wird Lavendel auch bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Bei Erkältungskrankheiten hat sich das keimhemmende Lavendelöl zum Inhalieren bewährt.



Lindenblüten - *Tilia platyphyllos* bzw. *cordata*

Die Sommer- wie die Winterlinde gehören zu den Lindengewächsen, deren Blüten vor allem bei Erkältungskrankheiten eingesetzt werden. Durch die schweißtreibende Wirkung des Tees wird das Fieber gesenkt. Außerdem stärken Lindenblüten die Abwehrkräfte, lindern mit ihren Schleimstoffen Reizhusten und beruhigen gereizte Schleimhäute. Sie wirken beruhigend, leicht harntreibend und krampflindernd und helfen beim Einschlafen.



Majoran - *Origanum majorana*

Majoran aus der Familie der Lippenblütler wird in der Küche als Gewürz für deftige Speisen verwendet. Hier entfaltet er auch eine seiner heilenden Kräfte: Er stärkt die Verdauungsorgane und beugt damit Völlegefühl, Blähungen und Übelkeit vor. Die antibakterielle und krampflösende Wirkung durch die ätherischen Öle und Bitterstoffe hilft auch bei Entzündungen im Mund-Rachen-Raum, bei Harnwegsinfekten oder Regelbeschwerden.



Mariendistel · Silybum marianum

Das Korbblütlergewächs ist die wichtigste Heilpflanze bei Lebererkrankungen. Das enthaltene Wirkstoffgemisch Silymarin stabilisiert die Membran der Leberzellen, sodass das Eindringen von Giften wie Alkohol, Medikamenten oder Umweltgiften erschwert wird. Zudem kann es bewirken, dass sich die Leber nach einer Schädigung wieder erholt. Die Mariendistel regt auch die Gallentätigkeit an und lindert Verdauungsbeschwerden.



Melisse · Melissa officinalis

Die duftende Zitronenmelisse aus der Familie der Lippenblütler wirkt entspannend und beruhigend und hilft deshalb bei Stress und innerer Unruhe. Die ätherischen Öle entspannen, lösen Krämpfe und wirken schlaffördernd. Damit wirkt das Heilkraut auch bei Menstruationsbeschwerden und Kopfschmerzen. Melisse stärkt das Herz. Die Bitterstoffe regen Magen- und Gallensaftproduktion an, fördern die Verdauung und lindern Blähungen.



Petersilie · Petroselinum crispum

Die Petersilie ist das bekannteste Küchenkraut. Dass sie auch eine Heilwirkung hat, ist aber den meisten unbekannt. Das Kraut aus der Familie der Doldenblütler wirkt wohltuend auf Magen und Nieren. Bereits Hippokrates nutzte die Petersilie als harntreibendes Mittel bei Harnsteinen. Die krampflösende Wirkung wird bei Blasenproblemen und Regelschmerzen genutzt. Das Küchenkraut wirkt auch appetitanregend und schleimlösend.



Pfefferminze · Mentha x piperita

Die Pflanze aus der Familie der Lippenblütler hat entkrampfende, entzündungshemmende sowie beruhigende Wirkung. Sie hilft gegen Krämpfe, Schmerzen, Entzündungen des Magen- und Verdauungssystems. Auch bei Erschöpfung, Konzentrationsschwäche und vor allem Kopfschmerzen ist die Pfefferminze durch ihre ätherischen Öle das Hausmittel erster Wahl.



Ringelblume · Calendula officinalis

Das üppig blühende Korbblütlergewächs ist seit dem Mittelalter als Heilpflanze bekannt. Hildegard von Bingen setzte sie gegen Verdauungsbeschwerden und Entzündungen ein. Sie ist eine der bekanntesten Wundheilungspflanzen und wirkt mit ihren Karotinoiden entzündungshemmend, fördert die Wundheilung und wirkt Flüssigkeitsansammlungen in den Geweben entgegen. Als Tee wirkt Ringelblume bei Regel- und Magenschmerzen.



Rosmarin · Rosmarinus officinalis

Das Lippenblütlergewächs ist als Gewürz bekannt, das zu Fleisch und Fisch passt und Beilagen verfeinert. Rosmarin gilt auch als Symbol für Liebe und Treue. Er hat eine anregende Wirkung, weshalb er bei niedrigem Blutdruck therapeutisch eingesetzt werden kann. Zudem beugt er Blähungen vor, das Rosmarinöl hilft eingegeben gegen Muskelkater und Rückenschmerzen.

Salbei · Salvia officinalis

Er gehört zur Familie der Lippenblütler und wird seit Jahrtausenden als Würz- und Heilpflanze geschätzt. Salbei ist der Klassiker bei Erkrankungen des Mund-Rachen-Raumes. Er wird zum Gurgeln bei Halsschmerzen, Heiserkeit, Zahnfleisch- oder Mandelentzündungen verwendet. Bitterstoffe und ätherische Öle machen fette Speisen bekömmlicher und regen die Verdauung an. Er wirkt keimhemmend, blutstillend und krampflösend.

Schafgarbe · Achillea millefolium

Das Korbblütlergewächs wird bei Verdauungsstörungen, Menstruationsbeschwerden und zur Wundbehandlung eingesetzt. Ihre Wirkung ist ähnlich der Kamille, allerdings ist die Schafgarbe sehr viel bitterer, weshalb sie vermehrt als „Bauchweh“-Kraut eingesetzt wird. Ihre Inhaltsstoffe wirken appetitanregend und blähungshemmend. Sie ist eine altbewährte Frauenpflanze, die krampflösend und blutstillend wirkt.

Spitzwegerich · Plantago lanceolata

Die Blätter des Gewächses sind zwar essbar, dennoch wird Spitzwegerich häufiger als Heilpflanze bei Husten und Heiserkeit eingesetzt. Die Pflanze ist reich an Schleimstoffen, die sich bei Husten und Halsschmerzen bewähren, weil sie sich wie ein Schutzfilm über die Schleimhäute legen. Durch seine entzündungshemmende Wirkung wird Spitzwegerich auch als Wundmittel bei leichten Hautverletzungen und Insektenstichen eingesetzt.

Thymian · Thymus vulgaris

Thymian aus der Familie der Lippenblütler ist eines der wichtigsten Heilkräuter gegen Husten. Die enthaltenen Saponine wirken mit den ätherischen Ölen entzündungs- und keimhemmend sowie krampflösend. Deshalb wird Thymian bei Lungenerkrankungen und festsitzendem Husten eingesetzt, ebenso bei Magen- und Regelkrämpfen. Thymian stärkt die Abwehrkräfte und wird auch „Antibiotikum der armen Leute“ genannt.

BIBLIOGRAFISCHE INFORMATION DER DEUTSCHEN NATIONALBIBLIOTHEK
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar:
<http://dnb.d-nb.de>

2017

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia AG, Bozen

Redaktion: Brigitta Willeit

Fotos: Athesia-Tappeiner Verlag, 30, 31, 32, 33, 74, 92, 172, 196 unten,
200, 211; Panthermedia, Seite 97 oben, 99, 192, 216, 242;
alle restlichen Fotos fotolia.com

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Athesia Druck, Bozen

ISBN 978-88-8266-819-8

www.athesiabuch.it

buchverlag@athesia.it

Dr. med. CHRISTIAN THUILE

Hausmittel, die wirklich helfen

Heilen mit den Kräften der Natur



ATHESIA VERLAG



8

Hausmittel, die wirklich helfen

- 8 Hausmittel – natürlich und bewährt
- 10 Die Heilkraft der Pflanze
- 11 Tees richtig zubereiten
- 14 Heilkräuter und Gewürze
- 15 Aromatherapie
- 16 Öle
- 21 Die Heilkraft des Wassers
- 21 Wassertreten
- 22 Güsse
- 24 Bäder
- 28 Dämpfe
- 28 Gurgeln
- 28 Nasendusche
- 29 Waschungen und Abreibungen
- 30 Wickel und Packungen
- 34 Die Heilkraft der Bewegung
- 36 Die Heilkraft der Ernährung
- 40 Die Heilkraft von Vitaminen und Mineralstoffen
- 45 Die Heilkraft der Darmflora
- 46 Die Heilkraft der Psyche
- 47 Die Heilkraft der Bienen
- 52 Die Heilkraft von Erde und Lehm
- 54 Die Heilkraft von Licht & Wärme
- 56 Die Heilkraft von Massagen



Natürliche Hilfe bei gesundheitlichen Beschwerden

- 60 Asthma bronchiale
- 64 Bindehautentzündung
- 66 Bronchitis
- 70 Gerstenkorn
- 72 Halsschmerzen
- 76 Heiserkeit
- 78 Heuschnupfen
- 82 Husten
- 86 Kopfschmerzen
- 90 Mandelentzündung
- 94 Migräne
- 96 Mundgeruch
- 100 Nasenbluten
- 102 Ohrenschmerzen
- 104 Schluckauf
- 106 Zahnfleischentzündung



Unser Abwehrsystem: Grippe und Co.

- 110 Abwehrsystem stärken
- 112 Erkältung
- 116 Fieber
- 118 Fieber bei Kindern
- 120 Grippe
- 124 Kalte Hände und Füße
- 128 Schnupfen



Unser Pumpsystem: Herz und Kreislauf

- 132 Blutdruck, hoher
- 136 Blutdruck, niedrig
- 138 Erhöhter Cholesterinspiegel



Unsere Verdauung: Magen und Darm

- 144 Appetitlosigkeit
- 146 Bauchschmerzen
- 148 Blähungen
- 150 Durchfall
- 154 Erbrechen
- 156 Gallenblasenbeschwerden
- 158 Hämorrhoiden
- 162 Reizdarm
- 166 Sodbrennen
- 170 Verstopfung



Unsere Wasserwege: Harnwege und Geschlechtsorgane

- 176 Blasenentzündung
- 180 Blasenschwäche
- 182 Menstruations-
beschwerden
- 186 Prostatavergrößerung
und -entzündung
- 188 Wechseljahres-
beschwerden



192

Unser Gerüst: Muskeln und Knochen

- 194 Arthritis
- 198 Arthrose
- 202 Gicht
- 206 Muskelkater
- 210 Prellung/Verstauchung
- 212 Rückenschmerzen



242

Unsere Seele: Psyche

- 244 Depressive Verstimmung
- 246 Erschöpfung/Burn-out
- 248 Nervosität und innere Unruhe
- 252 Schlafstörungen



216

Unser Äußeres: Haut, Haare und Nägel

- 218 Akne
- 222 Brüchige Nägel
- 224 Haarausfall
- 226 Haut, fettig
- 228 Haut, trocken
- 230 Insektenstich
- 232 Neurodermitis
- 234 Schuppen
- 236 Schweißgeruch
- 238 Sonnenbrand
- 240 Verbrennungen

Hausmittel – natürlich und bewährt

Ein warmes Zwiebelsäckchen statt Ohrentropfen, ein Umschlag mit essigsaurer Tonerde statt Schmerzmittel und Leinsamen oder Backpulver statt Magensäureblocker: Gegen jedes Wehwechen ist ein Kraut gewachsen. Das wissen heute nicht nur Kräuterhexen und so manche Großmutter: Naturheilmittel liegen nämlich voll im Trend. Zwei von drei Erwachsenen vertrauen Umfragen zufolge auf die Heilkräfte der Natur, nur 7 Prozent der Erwachsenen lehnen sie kategorisch ab.

Natürliche Heilmittel haben eine sehr lange Tradition und beruhen zum Teil auf einem mehrere Tausend Jahre alten Erfahrungswissen. Bereits die Ärzte in der Antike waren von der Medizin aus der Natur überzeugt. Von Hippokrates, dem berühmtesten Arzt des Altertums, stammt etwa der Satz: „Eure Lebensmittel sollen eure Heilmittel sein.“ Knoblauch, Zwiebel, Ingwer, Milch, Zitrone und Petersilie gehören also nicht nur in die Küche, sondern auch in die Hausapotheke.

Mit den Heilkräften der Natur befasste sich auch die mittelalterliche Klostermedizin. Mönche und Ordensfrauen zeichneten das uralte, natürliche Heilwissen auf und verwahrten es. Ihren Höhepunkt erreichte die Klostermedizin mit Hildegard von Bingen im 12. Jahrhundert. Ihre Schriften

und Lehren sind heute noch ein wichtiger Bestandteil der Naturheilkunde. Auch in späteren Jahren wurden natürliche Heilmittel vor allem in Klöstern und Pfarreien gepflegt. Weitum bekannt ist nicht nur der bayerische Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897), sondern auch der österreichische Kräuterpfarrer Hermann-Josef Weidinger (1918–2004).

Vor allem in ländlichen Gebieten waren Haus- und Naturheilmittel über viele Jahrhunderte die einzige Medizin. Der nächste Arzt oder gar das nächste Krankenhaus lagen unerreichbar weit entfernt oder waren unerschwinglich. Man behalf sich also selbst, übernahm den von Müttern und Großmüttern überlieferten Erfahrungsschatz oder suchte Rat bei den vielen „Kräuterweiblein“, die jede Pflanze kannten und wussten, welches Kraut wann am besten seine heilende Kraft entfaltete. Mit dem Fortschritt der Medizin wurde die Hausmedizin aber in den Hintergrund gedrängt. Viel Wissen um die natürlichen Heilkräfte ging verloren, statt zu fiebersenkenden Wadenwickeln griffen die meisten schnell zu Aspirin und Co. Der medizinische Fortschritt wird von den allermeisten auch nicht in Abrede gestellt. Er ermöglicht Diagnose- und Therapiemöglichkeiten, ohne die viele Krankheiten nicht geheilt,

viele Leben nicht gerettet werden könnten. Allerdings sehnen sich zunehmend mehr auch nach einer sanften Medizin. Sie vertrauen der Schulmedizin, wollen aber nicht sofort zu Tabletten greifen, sondern es zunächst lieber mit einem Tee, einem Wickel oder einem Umschlag probieren.

Deshalb finden altbewährte Heilmethoden immer mehr Anhänger, nicht nur in der Bevölkerung, sondern auch in der Ärzteschaft. Die Wirkung gar einiger Hausmittel ist mittlerweile sogar wissenschaftlich bestätigt, und die Hühnersuppe bei Erkältung oder die Karottensuppe nach Moro bei Durchfall werden auch von so manchem Schulmediziner empfohlen.

Bei kleineren Unpässlichkeiten, aber auch bei chronischen Beschwerden können die Heilkräfte aus der Natur eine gute Ergänzung zur Schulmedizin sein. Für den Hausgebrauch sind sie ideal, weil sie sanft und arm an Nebenwirkungen sind. Hausmittel wirken meistens langsamer und schwächer als pharmazeutische Produkte, dafür sind

sie leichter verträglich. Außerdem können sie selbst hergestellt werden und sind daher auch meist sehr preisgünstig.

Allerdings muss bei Selbstbehandlungen mit Hausmitteln immer an einen verantwortungsvollen und sorgfältigen Umgang appelliert werden. Hausmittel sind Mittel erster Wahl zur Selbsthilfe, aber kein Ersatz für die Schulmedizin. Eine gut bestückte Naturapotheke kann zwar so manchen Gang zum Arzt ersparen, aber nicht jedes Leiden, nicht jede Krankheit lässt sich mit natürlichen Mitteln heilen. Außerdem kann auch die sanfteste Pflanze oder die simpelste Wasseranwendung bei falscher Dosierung oder Temperatur gesundheitlich schaden. Deshalb sollte bei unklaren Diagnosen oder ernststen Symptomen unbedingt ein Arzt aufgesucht werden. Das gilt auch für den Fall, dass sich die Beschwerden mit den Hausmitteln nicht bessern oder sich sogar verschlimmern: Suchen Sie in diesen Fällen einen Arzt auf.



Die Heilkraft der Pflanze

Ihre erste Medizin fanden die Menschen in der Natur. Damit ist die Pflanzenheilkunde – in der Fachsprache Phytotherapie genannt – die älteste Therapiemethode der Menschheit. Bereits vor mehreren Tausend Jahren wurden in China und Indien Krankheiten mit Pflanzen behandelt. Die „grüne Apotheke“ war in allen Hochkulturen geschätzt. Paracelsus und Hildegard von Bingen waren im Mittelalter die bekanntesten Vertreter der Pflanzenheilkunde. Vor allem Paracelsus erforschte das Wissen vieler damals verpönte „Kräuterweiblein“, die nicht selten als Hexen beschimpft auf dem Scheiterhaufen landeten. Bis gegen 1800 war die Pflanzenheilkunde die Basis für alle medizinischen Lehr- und Arzneibücher. Und bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts waren Pflanzen die wichtigsten Heilmittel, und sie liegen auch heute noch voll im Trend. Pflanzen sind das erste Mittel der alternativen Selbstmedikation. So geht man davon aus, dass drei Viertel der Weltbevölkerung heute Heilpflanzen zur alternativen oder alleinigen Behandlung verwenden. Von den rund 5000 bekannten Heilpflanzen werden in unseren Breitengraden geschätzte 500 Pflanzen zu therapeutischen Zwecken genutzt.

Pflanzen werden als Heilmittel vor allem wegen ihrer sanften, natürlichen und nebenwirkungsarmen Anwendung geschätzt. Im Unterschied zu den synthetischen Medikamenten, die aus nur einem oder zwei Wirkstoffen bestehen, enthalten pflanzliche Heil- und Arzneimittel ein fein abgestimmtes Wirkstoffgemisch. Dieses wirkt zwar langsamer und schwächer, dafür ist es aber für den Körper leichter verträglich. Vereinfacht ausgedrückt kann man sagen, dass bei schweren Krankheiten die schnelle Wirkung der synthetischen Medikamente oft lebenswichtig ist, während bei leichteren Beschwerden pflanzliche Arzneien mitunter die bessere Therapie sind.

Die Hauptwirkstoffe der Pflanzen, Kräuter und Wurzeln sind Bitterstoffe, Gerbstoffe, Alkaloide, ätherische Öle, Schleimstoffe, Flavonoide, Glykoside, Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine. Bei vielen Heilpflanzen ist die Wirkstoffzusammensetzung noch gänzlich unklar: Sie wirken zwar, doch auf welche Inhaltsstoffe das zurückzuführen ist, das ist noch unbekannt.

Mittlerweile sind einige Pflanzen und ihre Wirksamkeit auch durch klinische Studien bestätigt und damit auch von der Schulmedizin anerkannt. Dazu zählt zum Beispiel



das Johanniskraut, das sich bei der Behandlung von Depressionen bewährt hat. Oder auch Weißdorn für das Herz, Ginseng als Stärkungsmittel oder die Rosskastanie zur Linderung von Venenproblemen.

Viele Heilpflanzen werden von den Menschen in Eigenregie eingesetzt, vor allem in den klassischen Selbstbehandlungssparten wie zum Beispiel bei Erkältungen, Magenproblemen oder Einschlafschwierigkeiten. Nicht jede Pflanze ist jedoch in jeder Dosierung unschädlich. Und Pflanzen sind keineswegs frei von unerwünschten Wirkungen. So kann zum Beispiel Johanniskraut die Wirkung von Medikamenten abschwächen oder sogar zur Gänze wirkungslos machen. Pflanzliche Arzneien sollten deshalb nicht unbedacht eingenommen werden. Am besten lassen Sie sich von einem Arzt oder Apotheker beraten. Mittlerweile sind viele Pflanzenheilstoffe ohnehin nicht

mehr oder nur schwer in der freien Natur zu finden, weshalb viele „Phytopharmaka“ pharmazeutisch hergestellt werden und in der Apotheke oder im Reformhaus erhältlich sind. Pflanzliche Arzneien werden als Tees, Tinkturen, Öle, Pulver, Kapseln, Tabletten, Säfte oder Salben angeboten. Je nach Herstellungsverfahren und je nach verwendetem Pflanzenteil – Wurzel, Blüten, Blätter, Rinde – entfalten sie eine andere Wirkung.

Tees richtig zubereiten

Heilkräuter werden am häufigsten in Form von Tees verwendet. Durch die Zubereitung lösen sich die heilsamen Inhaltsstoffe der frischen oder der getrockneten Pflanzen im Wasser, dieses entfaltet innerlich und äußerlich angewandt seine Wirkung: als Getränk oder beim Gurgeln und Inhalieren, als Badezusatz oder als Auflage und bei einer Waschung.

Die Heilkraft des Wassers

Wasser ist nicht nur ein Lebenselixier, sondern auch ein Heilmittel, das bereits seit der Antike bekannt ist. Die heilsamen Effekte des Wassers beruhen dabei auf den Temperaturunterschieden zwischen Wasser und Körper. Durch kaltes oder warmes Wasser werden die Thermorezeptoren in der Haut gereizt. Über die Nerven gelangen diese Reize in das Innere des Körpers, wo sie vielfältige Wirkungen entfalten. So sorgt ein warmes Fußbad nicht nur für warme Füße, sondern regt auch die Durchblutung und den Kreislauf im gesamten Körper an, wirkt blutdrucksenkend und stärkt das Immunsystem. Außerdem lindern Wasseranwendungen auch Gelenk- und Muskelbeschwerden.

Einen richtiggehenden Höhenflug erlebte die Hydrotherapie, wie die Behandlungen mit Wasser genannt werden, im 19. Jahrhundert mit Vincenz Prießnitz (1799–1851) und Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897), den bekanntesten Vertretern der Wassertherapie. Heute sind Wasseranwendungen von der Medizin und in der Physiotherapie anerkannt und geschätzt. Und das Beste: Viele Wasseranwendungen kann man ganz bequem zu Hause im eigenen Badezimmer durchführen.

Die Hydrotherapie kann auf verschiedenste Weisen angewandt werden. Sie ist aber nicht uneingeschränkt empfehlenswert.

Wenn Sie unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krampfadern, offenen Wunden und grippalen Infekten leiden, sollten Sie bei Wasserbehandlungen vorsichtig sein und vorher Ihren Arzt zurate ziehen.

Wassertreten

Dies ist die Urform des Kneippens, basierend auf dem Gesundheitskonzept von Sebastian Kneipp. Dabei wadet man durch ein Becken mit kniehohem kaltem Wasser. Bei jedem Schritt wird das Bein möglichst weit aus dem Wasser gehoben (Storchengang). Nach 1–3 Minuten aus dem Becken steigen, das Wasser abstreifen und die Beine durch Bewegung wieder aufwärmen. Anschließend warme Socken überziehen. Wassertreten fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem.



Güsse

Sie werden an einem Körperteil durchgeführt, zum Beispiel als Armguss, Gesichtsguss oder Knieguss. Dabei ist es wichtig, immer möglichst herzforn, also an Füßen oder Armen, zu beginnen und den Strahl immer weiter Richtung Körpermitte zu führen. Bei den Flachgüssen bzw. kneippschen Güssen zielt ein Wasserstrahl mit geringem Druck auf die Körperstelle. Bei den Blitzgüssen bzw. Druckstrahlgüssen wird das Wasser mit mittlerem oder starkem Druck auf den Körper des Patienten gerichtet. Güsse stärken das Immunsystem, außerdem werden sie zur Behandlung von Erkältungen, Kopfschmerzen, Krampfadern oder Kreislaufbeschwerden angewandt.

Nicht anwenden sollte man sie bei nervösen Unruhezuständen, Herzerkrankungen, Kältegefühl oder Frösteln.

So geht's:

Sie benötigen einen Gummischlauch, den Sie am Duschkopf oder am Wasserhahn befestigen. Sie können auch einfach nur die Brause in der Dusche abschrauben oder einen Waschhandschuh über die Brause stülpen, um den Wasserstrahl zu bündeln. Im Handel gibt es auch eigene Gießrohre für Wasseranwendungen. Für kalte Güsse sollte die Temperatur des Wassers unter 18 Grad Celsius betragen. Sie können das Wasser aber auch wärmer einstellen.

Schenkelguss

Die Gussrichtung führt von den Füßen in Richtung Herz. Dabei beginnen Sie beim kleinen Zeh und gießen zuerst an der Bein-

außenseite in Richtung Leiste und fahren an der Innenseite des Beines wieder zurück zum Fuß. Dann zum anderen Bein wechseln. Sie können auch Wechselschenkelgüsse durchführen: Beginnen Sie mit einem warmen Guss, und enden Sie immer mit dem kalten Guss.

Kalte Schenkelgüsse wirken blutdrucksenkend, entstauend, durchblutungsfördernd durch die Erweiterung der Arterien, kräftigend auf die Venen sowie beruhigend und schlaffördernd. Kalte Schenkelgüsse werden angewandt bei Kopfschmerzen (Migräne), Krampfadern und Wassereinlagerungen in den Beinen, bei Prellungen, Schleimbeutelentzündungen im Knie, Weichteilrheumatismus, Beinlähmungen, Schmerzen im Hüftgelenk und bei Verstopfung (dabei wird zusätzlich noch kreisförmig um den Nabel gegossen).

Nicht anwenden bei Durchblutungsstörungen in den Beinen, während der Menstruation, bei Ischiasnervschmerzen, bei Harnwegsinfekten und bei offenen Wunden.

Knieguss

Gleich wie beim Schenkelguss wird an der rechten kleinen Zehe begonnen. Dann wird der Strahl an der Außenseite des Beines nach oben bis zur Kniekehle geführt, dreimal über der Kniekehle hin und her und an der Innenseite des Beines wieder hinab. Das Gleiche auf der linken Seite. Danach wieder mit dem rechten Bein beginnen und den Wasserstrahl über der Kniescheibe dreimal hin- und herführen.

einem Schwamm oder Waschlappen mit kreisenden Bewegungen – immer vom Herz abwärts – abgewaschen und danach mit Tüchern bedeckt. Nicht abtrocknen. Waschungen fördern die Durchblutung und haben entschlackende, entgiftende und fiebersenkende Wirkung. Sie sind auch ein abhärtendes Training gegen Kälte.

Wickel und Packungen

Wie der Name schon sagt, werden Wickel um einzelne Körperteile geschlungen. Umhüllt der Wickel mehr als die Hälfte des Körpers, spricht man von einer Packung. Wickel können warm oder kalt angelegt werden und sind eines der beliebtesten und auch bewährtesten Hausmittel nach Pfarrer Sebastian Kneipp. Aus Kindertagen haben wohl viele die kühlenden Wadenwickel in Erinnerung, die bei Fieber dem Körper Wärme entziehen. Ebenso bekannt als Hausmittel bei Fieber sind Essigsocken. Wickel haben aber vielfältigste Wirkungen und werden deshalb bei verschiedensten Beschwerden eingesetzt. Ein Wickel wirkt auf Haut, Gefäße, Nerven, Schweißdrüsen, Gelenke und Muskeln, ebenso werden das Herz-Kreislauf-System, der Stoffwechsel und das Lymphsystem angeregt.

Prinzipiell gilt: Wickel mit kaltem Wasser wirken wärmeentziehend, stoffwechselfördernd und verbessern die Atmung; man wendet sie rund 20 Minuten lang an. Wickel mit warmem Wasser wirken wärmestauend (Anwendungszeit: 1–1½ Stunden), und Wickel mit heißem Wasser (Anwendungszeit: 1–1½ Stun-



Ein Bauchwickel reicht vom Rippenbogen bis zur Hüfte. Warm angelegt, hilft er vor allem bei Bauchkrämpfen und Gallenkoliken.

den) haben eine schweißtreibende Wirkung, ebenso wirken sie krampflösend, durchblutungsfördernd und entspannend. Die Wirkung wird durch Zusätze wie Essig, Salz, Quark, Kartoffeln oder Kamille noch verstärkt.

So geht's:

Der Aufbau eines Wickels erfolgt in mindestens 2, häufig 3 Schichten: Das Innentuch ist ein Leinentuch, das ausreichend Wasser aufnehmen kann. Es wird direkt auf den Körper aufgelegt, und zwar so, dass keine Luftschicht dazwischen ist. Darüber kommt als zweite Schicht ein Zwischentuch und schließlich ein Flanell- oder Wolltuch als dritte Schicht. Plastikfolien zum Schutz vor Feuchtigkeit dürfen nicht verwendet werden, ein Wickel muss „atmen“ können, ansonsten bleibt die Wirkung aus. Wickel sollten nicht einschnüren, der Patient sollte sich gut damit fühlen.

Wadenwickel

Der bekannteste Wickel ist sicherlich die Umhüllung der Wade vom Knöchel bis zum Knie für 10–20 Minuten. Der Wadenwickel wird zur Fiebersenkung und bei venösen Problemen angewandt.

Für einen kalten Wadenwickel wird das Innentuch bei Kindern in handwarmes Wasser (ca. 30–35° C), bei Erwachsenen in kühleres Wasser (16–20° C) getaucht, anschließend damit die Wade umwickelt und mit dem Zwischentuch und dem Wolltuch umhüllt. Beide Waden separat umwickeln. Ein kalter Wadenwickel wirkt wärmeentziehend, weshalb er vor allem zur Fiebersenkung eingesetzt wird. Bewährt hat sich dafür auch der Zusatz von Essig.

Quark erweist bei Prellungen und Blutergüssen gute Dienste: Dafür wird das Innentuch mit Quark – eventuell mit etwas Milch verrührt – bestrichen und direkt auf die Haut aufgelegt.



Die Heilkraft der Bewegung



In Gemeinschaft macht Sport gleich noch mehr Spaß.

Gibt es etwas, das vor möglichst vielen gesundheitlichen Beschwerden bewahrt, das viele Leiden bessert, das neben dem Körper auch den Geist und die Seele gesund erhält, das Glücksgefühle vermittelt, das Gewicht senkt und noch dazu ganz nebenwirkungsfrei ist? Ja, das gibt es – etwas, das wie ein hoch dosiertes Medikament wirkt, aber keine Arznei ist und auch nichts kostet: die Bewegung. Wer sich regelmäßig bewegt, lebt gesünder und länger.

Bewegung wirkt auf den ganzen Körper und lässt diesen auf Hochtouren laufen: Mehr Luft gelangt in die Lungen,

das Herz schlägt schneller und pumpt mit jedem Schlag mehr Sauerstoff bis in die entlegensten Ecken des Körpers, der Blutdruck und der Cholesterinspiegel werden gesenkt, die Muskeln arbeiten und verbrauchen mehr Kalorien, der gesamte Stoffwechsel wird angekurbelt und das Immunsystem gestärkt. Regelmäßige Bewegung und Sport sind also Wundermittel, die nachgewiesenermaßen der körperlichen und geistigen Gesundheit guttun und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren.

Allerdings ist dieses Bewusstsein vielen verloren gegangen. Unsere Vorfahren legten noch bis zu 30 Kilometer täglich zu Fuß zurück: um Nahrung zu suchen, zu kämpfen oder um zu flüchten. Der Mensch heutzutage hat die Bewegung fast gänzlich aus seinem Alltag verbannt: Vor allem Büromenschen sitzen fast den ganzen Arbeitstag am Schreibtisch und vor dem Computer, kaum jemand steht häufig genug auf, um seinem Körper eine Auszeit von der sitzenden Haltung zu gönnen, nur wenige nehmen die Treppe anstelle des Aufzugs. Und auch nach getaner Arbeit zieht es die meisten auf dem Nachhauseweg nicht aufs Fahrrad, sondern in das Auto oder den Bus, später an den Esstisch und schließlich auf die Couch. Erkennen



Öfter vom Auto auf das Rad umsteigen: Es muss kein Hochleistungssport sein, auch tägliche moderate Bewegung hält gesund.

Sie sich wieder? Dominieren das Sitzen und Liegen auch Ihren Alltag?

Leider reicht es auch nicht, zumindest an den Wochenenden ein paar Schritte mehr zu machen oder eine Rad- oder Bergtour in Angriff zu nehmen – auch wenn das natürlich ebenso zählt. Bewegung und Sport sollte aber regelmäßig stattfinden, also mindestens viermal pro Woche für jeweils 45 Minuten. Und es muss in dieser Zeit keineswegs Hochleistungssport sein, bereits ein flotter Spaziergang am Abend oder in der Mittagspause hält gesund und fit. Wichtig ist aber die Regelmäßigkeit: Jeder Trainingseffekt wird zunichtegemacht, wenn Sie längere Bewegungspausen einlegen.

Übertreiben sollte man es mit dem Sport allerdings nicht. Zu viel davon bewirkt nämlich das Gegenteil, sorgt für Stress im Körper und macht ihn damit anfälliger für Infekte. Bauen Sie deshalb moderate Bewegung in Ihren Alltag ein, und steigern Sie sich gegebenenfalls langsam. Sorgen Sie aber für tägliche Bewegungseinheiten – am allerbesten in der frischen Luft. Ihr Körper und Ihre Gesundheit werden es Ihnen danken.

Die Heilkraft der Ernährung

Wer gesund leben will, der kommt an einer gesunden Ernährung nicht vorbei. Doch was ist gesund? Gibt es die Ernährung, die für jeden gleichermaßen gut und gesund ist? Nein. Egal welche Ernährungstheorie oder Diät gerade auf den Markt kommt, nie ist sie für alle Menschen gleich gut und empfehlenswert. Ernährung ist nämlich etwas sehr Individuelles. Doch prinzipiell gilt, dass für die Gesundheitsvorsorge keine extreme Diät notwendig ist, sondern der goldene Mittelweg: von allem etwas, aber von nichts zu viel.

Eine immer bedeutendere Rolle für das Wohlbefinden der Menschen spielen heute verschiedene Unverträglichkeiten und Lebensmittelintoleranzen. Leidet jemand darunter, müssen in der Ernährung bestimmte Speisen und Lebensmittel gemieden werden, manchmal müssen sie auch ganz gezielt hinzugefügt werden. Das ist zum Beispiel bei der Laktoseintoleranz der Fall, bei der alle Lebensmittel, die Milchzucker enthalten, gemieden werden müssen. Bei einem Vitaminmangel hingegen müssen bestimmte Vitamine ganz gezielt zugeführt werden. Das ist zum Beispiel auch bei veganer Ernährung notwendig: In diesem Fall muss ganz besonders auf die Zufuhr der Vitamine B12 und D sowie

von Eisen, Kalzium und Folsäure geachtet werden. Deshalb gibt es bei speziellen Krankheitsbildern in diesem Buch auch wichtige Ernährungstipps dazu.

Viele Studien haben mittlerweile belegt, dass eine pflanzlich dominierte Kost durch die vielen Faserstoffe, sekundären Pflanzenwirkstoffe sowie Vitamine und Mineralstoffe eine wertvolle Basis für die Gesundheit darstellt. Voraussetzung ist aber, dass man Gemüse gut verträgt.

Allerdings ist der Bezug zur Natur und zu den naturbelassenen Lebensmitteln heute vielfach verloren gegangen. In nahezu jede Küche haben Fertigprodukte Einzug gehalten – oft ohne es zu merken. Hin und wieder ein Fertiggericht zu sich zu nehmen, schadet bestimmt nicht, wer dies aber auf Dauer tut, ernährt sich mehr als ungesund: Industriell hergestellte Speisen, die oft nur mehr aufzuwärmen sind, enthalten nämlich häufig zu viel Fett, zu viel Zucker und zu viel Salz.



Die Heilkraft von Vitaminen und Mineralstoffen



Damit der Körper gesund und leistungsbereit ist und bleibt, sind Vitamine und Mineralstoffe sehr wichtig. Sie werden auch als Bausteine des Lebens bezeichnet, die der Körper neben Wasser, Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten unbedingt braucht, aber bis auf wenige Ausnahmen – Vitamin D zum Beispiel – nicht selbst herstellen kann. Daher ist er auf die Zufuhr mit der Nahrung angewiesen. Frisches Obst und Gemüse sind wahre Vitaminbomben. Wer sich also ausgewogen ernährt, erhält im Normalfall alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe. Bei bestimmten Erkrankungen oder Unverträglichkeiten müssen spezifische Vitamine und Spurenelemente oft eigens zugeführt werden. Das gilt zum Beispiel für Veganer, die durch den Verzicht auf tierische Produk-

te Gefahr laufen, sich einseitig zu ernähren und bestimmte Mineralstoffe und Vitamine nicht oder nur in geringem Ausmaß zu sich zu nehmen. Auch für jene, die unter einem bestimmten Vitaminmangel leiden, reicht die normale ausgewogene Ernährung nicht mehr aus: Sie müssen diese wichtigen Bausteine oft hoch dosiert über Präparate aus der Apotheke zuführen.

Der Alleskönner unter den **Vitaminen** und das Immunvitamin schlechthin ist **Vitamin C**: Es stärkt die körpereigene Abwehr, schützt die Zellen, verbessert die Eisenaufnahme und kräftigt ganz nebenbei auch das Bindegewebe. Der Körper kann Vitamin C weder selbst bilden noch speichern. Deshalb muss es täglich aufgenommen werden. Besonders reich an Vitamin C sind Zitrusfrüchte, Kiwi, Erdbeeren und Johannisbeeren, Acerolakirschen, Hagebutten und Sanddorn. Aber auch frisches Gemüse enthält das Power-Vitamin, vor allem Kohl, rote Peperoni (Paprika), Kartoffeln, Salat, Petersilie und besonders auch Sauerkraut. Vitamin C ist allerdings sehr empfindlich und kann durch Luft, Licht und Hitze zersetzt werden. Obst und Gemüse sollten deshalb am besten keine langen Transportwege hinter sich haben sowie frisch und möglichst roh verzehrt und nicht zu lange aufbewahrt werden. Außerdem

Die Heilkraft der Darmflora

Die Gesundheit beginnt im Darm: Davon sind zunehmend mehr überzeugt. Dabei darf aber keineswegs nur an Reizdarm oder Darmkrebs gedacht werden; gemeint ist in erster Linie, dass sich der größte Teil unseres Immunsystems, also unserer Abwehrkräfte, im Darm befindet. Dort sitzen nämlich die meisten antikörperproduzierenden Zellen. Außerdem sind im Darm Hunderte Billionen Bakterien zu Hause, das Mikrobiom oder die Darmflora. Sie überziehen die Schleimhaut des Darms und wehren Krankheitserreger ab. Insgesamt tragen wir etwa 2 kg Darmbakterien in uns herum.

Eine gesunde Darmflora ist die Voraussetzung für ein funktionierendes Abwehrsystem. Befinden sich die guten und nützlichen Bakterien im Darm in Überzahl, dann stellt der Darm einen funktionierenden Schutzschild gegen Krankheitserreger und Entzündungen dar. Allerdings kann das Mikrobiom im Darm durch bestimmte Einflüsse gestört werden. Dazu zählen zum Beispiel Medikamente wie Antibiotika, ein Mangel an Mikronährstoffen durch eine falsche Ernährung oder auch lang anhaltender Stress. Befindet sich die Darmflora, also die guten und die schlechten Darmbakterien, nicht mehr im Gleichgewicht, muss die Darmflora wieder aufgebaut



Geht es dem Darm gut, geht es dem Körper gut: Eine ausgewogene Darmflora ist vor allem für die Abwehrkräfte sehr wichtig.

werden. Dazu werden gesunde Darmbakterien wieder im Darm angesiedelt, über sogenannte Probiotika. Dabei handelt es sich um lebende Mikroorganismen wie Laktobazillen (Milchsäurebakterien), die in Joghurt, Buttermilch oder Kefir vorkommen. Auch Käse oder Sauerkraut enthalten Probiotika, die im Darm die schädlichen Keime bekämpfen und durch eine ausgewogene Bakterienwelt wieder dafür sorgen, dass die Abwehrkräfte des Körpers intakt sind.

Die Heilkraft der Psyche



Zur Ruhe kommen und abschalten: Zu viel Stress beeinträchtigt die Widerstandskraft des Körpers.

Körper und Seele sind nur gemeinsam stark und gesund. Und sie beeinflussen sich gegenseitig. So verändern körperliche Beschwerden und Krankheiten unsere psychische Befindlichkeit. Umgekehrt können Gedanken, Gefühle und Einstellungen auch die Funktionen des Körpers beeinflussen. Um gesund zu leben, genügt es also nicht, nur Ernährungs- und Bewegungsratschläge zu befolgen. Eine innere Zufriedenheit, Optimismus, das Vermögen, Stress und Ärger hinter sich zu lassen und zu entspannen, aber vor allem auch ein glückliches Sozialleben sind für einen gesunden Körper mindestens genauso wichtig.

Die von Wissenschaftlern im 17. Jahrhundert propagierte und über Jahrhunderte von Medizinern verfolgte Trennung von Körper und Geist wurde in den vergangenen Jahren von immer mehr Forschungen widerlegt. So hat zum Beispiel eine groß angelegte Studie in Amerika ergeben, dass ständig unzufriedene und pessimistische Menschen gehäuft an chronischen Entzündungen erkranken und leiden. Nicht zuletzt beschäftigen sich Forschung und Medizin zunehmend mehr mit psychosomatischen Krankheiten, also mit Beschwerden, die sich körperlich äußern, aber ganz oder teilweise psychisch verursacht werden.

Wer also gesund leben will, der sollte auch auf seine Seele achten. Was tut mir gut? Ist wirklich jeder Ärger notwendig? Wie kann ich bewusst entspannen und abschalten? Positive Emotionen, gute Laune, Glück und Zufriedenheit kann man auch bewusst herbeiführen – durch einen Ausflug mit der Familie, einen Abend mit Freunden, einen Tag in der freien Natur. Dann schüttet der Körper auch Glückshormone aus, also Botenstoffe, die eine positive Auswirkung auf das Körperbefinden haben. Stresshormone hingegen lassen nachweislich die Widerstandskraft des Körpers sinken.

Die Heilkraft der Bienen

Albert Einstein wusste um die Bedeutung der Bienen. „Wenn die Biene von der Erde verschwindet, dann hat auch der Mensch nicht mehr lange zu leben“, soll der Physiker und Nobelpreisträger gesagt haben. Die Bienen und ihre Produkte werden aber schon sehr viel länger geschätzt: Bereits vor Tausenden von Jahren wurden Bienenprodukte nicht nur als Genuss-, sondern auch als Heilmittel verwendet. Honig, Propolis, Gelée royale und Blütenpollen tun dem Körper nämlich in vielfältiger Weise gut. Aus Südamerika und China gelangte die Apitherapie schließlich nach Europa.

Der Klassiker unter den Bienenprodukten ist **Honig**. Er wird von den Bienen zur eigenen Nahrungsversorgung aus dem Nektar der Blüten erzeugt. Honig ist neben Salz das wohl einzige Lebensmittel, das kein Ablaufdatum besitzt. Das ist den von den Bienen erzeugten Konservierungsstoffen zu verdanken, mit denen sie den Nektar vermengen, ehe sie ihn in die Waben des Bienenstockes zum Reifen bringen.

Die Biene arbeitet stets in Gemeinschaft: Ein Bienenvolk kann im Jahr gut und gerne 15–50 kg Honig sammeln. Dabei bestäuben die Bienen gleichzeitig Wild- und Kulturpflanzen – ein wichtiger Dienst für die Menschheit, denn viele fruchtbildende Pflanzen, also Obstbäume, aber auch viele

Gemüsesorten sind auf die Insektenbestäubung angewiesen.

Honig ist ein wertvoller Energieträger, er enthält zu fast 80 Prozent verschiedene Zuckerarten wie Glukose, Fruktose und Saccharose, die vom Körper ideal verarbeitet werden können, ohne ihn zu belasten. Neben diesen Kohlenhydraten enthält Honig auch noch ein Wuchshormon für die Hämoglobin-Produktion im Blut sowie die von den Bienen hinzugefügten Enzyme, die zur Bildung von antimikrobiellen Wirkstoffen, den Inhibinen, führen. Diese hemmen das Wachstum von krankmachenden Bakterien, Viren und Pilzen.

Honig ist das älteste Süßungsmittel und ein rasch wirkender Energiespender. Wissenschaftlich erwiesen sind seine keimhemmenden und keimabtötenden Eigenschaften. Honig wirkt zudem entzündungshemmend und kann die Wundheilung unterstützen. Hygienisch einwandfreier Honig könnte auf offene Wunden aufgetragen werden. Honig unterstützt die entgiftende Funktion der Leber, wirkt der Verfettung entgegen, unterstützt das



Die Heilkraft von Erde und Lehm



Gesunder Matsch: Tonerde, Fango, Lehm und Moor werden seit alters als Naturheilmittel geschätzt.

Dass Erde heilt, das wissen Naturvölker seit jeher. Vorgemacht haben es ihnen die Tiere: So wälzen sich Elefanten und Nilpferde im Schlamm, um sich vor der Sonne oder lästigen Parasiten zu schützen. Später wurden Erdpackungen als Mittel gegen Gift und Pest verordnet, auch Hildegard von Bingen glaubte bei Lepra an die Heilkraft der Erde. Heute werden in Heilbädern gezielte Lehm-, Fango- oder Moorpackungen zur Kur durchgeführt. Sie helfen bei Muskel- und Gelenkproblemen, bei Hautkrankheiten und auch bei Frauenleiden.

Wohl am bekanntesten sind die mineralhaltigen Packungen aus **Fango** (Fango ist ein vulkanischer Mineralschlamm). Italien gilt als Herkunftsland dieser Substanz, die schon römische Legionäre zur Entspannung der Muskeln zu schätzen wussten. Der Schlamm aus dem pulverisierten Vulkanstein wird heiß oder körperwarm, seltener kalt, auf die zu behandelnden Körperteile aufgetragen. Er lindert vor allem rheumatische Beschwerden, Nervenschmerzen und Muskelverspannungen. Durch die Wärme der Fango-Packung werden der Blutkreislauf und der Stoffwechsel angeregt.

Moor ist ein rein organischer Schlamm. Im Moor verrotten unter Luftabschluss abgestorbene Pflanzenteile, die Jahrtausende später als Torf gestochen werden. Darin kommen Eiweiße, Fette, Humin-säuren, Gerbsäuren und das weibliche Geschlechtshormon Östrogen vor. Vor allem diese hormonellen Substanzen machen Moor für die Behandlung von Frauenleiden geeignet. So wird auf eine Moorpackung zum Beispiel in den Wechseljahren verwiesen, auch Kinderwunsch soll sich mithilfe von Moor schneller erfüllen. Ein warmes Moorbad wirkt zudem entspannend und löst Schmerzen und Verspannungen in den Muskeln und Knochen. Durch das Ansteigen der

Die Heilkraft von Licht und Wärme



Licht heilt – nicht nur die Psyche, sondern auch bei körperlichen Beschwerden.

Auf der Suche nach Sonne und Wärme ist uns meistens kein Ferienziel zu weit. Das zeigt bereits, wie wichtig Licht und Wärme für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit sind.

Unter dem Einfluss von Sonnenlicht produziert der Körper Vitamin D, ein lebenswichtiges Hormon, das für verschiedenste Körperfunktionen wichtig ist.

Sonne tut auch dem Gemüt gut oder umgekehrt: Anhaltender Lichtmangel kann krank machen. Vor allem depressive Verstimmungen und andere seelische Probleme nehmen in den dunkleren Jahreszeiten Herbst und Winter nachgewiesenermaßen zu. Im Frühling blüht auch

der Mensch im wahrsten Sinne des Wortes auf, ist leistungsfähiger, fröhlicher, ausgeglichener.

Bei einer leichten bis mittleren Winterdepression kann aber nicht erst der Frühling heilend wirken. Dann kann eine Lichttherapie eine Option sein. Deren Wirksamkeit ist vor allem bei leichteren Depressionen belegt. Dabei sitzt der Patient vor einer Leuchte, die möglichst 10.000 Lux stark sein soll. Zum Vergleich: Die normale Zimmerbeleuchtung beträgt lediglich 300 bis 500 Lux. Nach einigen Wochen stellt sich normalerweise eine Besserung der Beschwerden ein. Warum? Licht steuert die körpereigenen Hormone Melatonin und Serotonin. Durch das Sonnenlicht steigt der Spiegel des Glückshormons Serotonin, das sich positiv auf die Stimmung auswirkt. Melatonin wird hingegen dann ausgeschüttet, wenn es dunkel wird, es wird deshalb auch das Schlafhormon genannt.

Ein Spaziergang in der frischen Luft, in der wärmenden Sonne tut dem gesamten Organismus gut. Licht stärkt das Immunsystem und steigert die Abwehrkraft, wirkt anregend auf den Stoffwechsel und hebt die Stimmung und die Laune. Auch Hautärzte arbeiten mit der Kraft des Lichtes. So helfen UV-Behandlungen zum Beispiel bei Hauterkrankungen wie der Schuppenflechte.

Die Heilkraft von Massagen



Eine Massage entspannt, löst Verkrampfungen und lindert Schmerzen.

Massagen zählen zu den ältesten Therapiemethoden. Sie lindern Schmerzen, lösen Verspannungen oder tun einfach nur gut. Sie sind deshalb heute noch eine der am häufigsten verwendeten Behandlungsmethoden.

Ihren Ursprung haben Massagen in Afrika und in Asien. Mit Hippokrates, dem Begründer der modernen Medizin, kamen manuelle Therapien schließlich nach Europa.

Bei einer Massage wird durch gezielte Druck- und Zugreize auf Muskeln und Gewebe eingewirkt. Dabei entstehen Reize, die die Nervenenden in Haut und Bindegewebe beeinflussen, das fördert im behandelten Areal die Durchblutung, entspannt die Muskeln, löst Verkrampfungen und lindert Schmerzen. Außerdem senken Massagen den Blutdruck und die Pulsfrequenz, sie regen den Stoffwechsel und die Libido an, fördern die Wundheilung, entschlacken Haut und Bindegewebe, und sie wirken beruhigend und entspannend.

Wie genau eine Massage wirkt, hängt vom massierten Körperteil ab, von der Größe der massierten Fläche, dem Druck, der ausgeübt wird, der Dauer und Häufigkeit der Massage und der Massagegeschwindigkeit. Massagen helfen vor allem bei Beschwerden des Bewegungsapparates, zum Bei-

Natürliche Hilfe bei gesundheitlichen Beschwerden



Asthma bronchiale

Beim Asthma handelt es sich um eine chronisch entzündliche Erkrankung der Atemwege. Die Schleimhaut in den Bronchien schwillt an und bildet vermehrt Schleim. Dadurch verengen sich die Atemwege, was das Atmen erschwert. Charakteristisch für Asthma sind eine pfeifende Atmung und ein sogenanntes „Giemen“, das als quietschendes Atemgeräusch über dem Brustkorb zu hören ist. Auch Atemnot vor allem morgens und abends oder nach körperlicher Anstrengung und ein Hustenreiz, ausgelöst durch die vermehrte Schleimbildung in den Bronchien, sind typisch für Asthma. Häufig ist das Asthma allergisch bedingt. Allergene wie Hausstaubmilben, Gräserpollen, Tierhaare oder Schimmelpilze sind oft Auslöser. Das nicht-allergische Asthma wird durch kalte Luft, Anstrengung, Zigarettenrauch, Virusinfektionen oder auch durch Stress und psychische Faktoren ausgelöst.

Sofort zum Arzt:

► Wenn Sie Symptome von Asthma bei sich entdecken, sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen, am besten einen Spezialisten für Lungen- und Bronchialkrankheiten. Je früher Asthma erkannt und behandelt wird, desto eher kann es bei Kindern geheilt werden und desto we-

niger Beschwerden verursacht die Krankheit bei Erwachsenen. Hausmittel können eine medikamentöse Therapie durch die Schulmedizin ergänzen und unterstützen, aber nicht ersetzen.

Das hilft:



► **Gelbwurz** – wie Kurkuma hierzulande auch genannt wird – gibt dem Curry seine typisch gelbe Farbe und ist auch ein vielseitig einsetzbares Hausmittel. Der Hauptwirkstoff, das Kurkumin, hat entzündungshemmende und desinfizierende Eigenschaften, die sich auch bei verschiedenen Atemwegserkrankungen wie dem Asthma entfalten. Lösen Sie 1 Teelöffel Kurkuma in einem Glas Wasser auf und trinken Sie 3–4 Gläser am Tag. Da Kurkuma bitter schmeckt, können Sie das Getränk auch mit etwas Honig süßen. Eine



Bindehautentzündung

Die Bindehaut ist eine schützende Schleimhautschicht, die die Augenlider innen auskleidet und sich über den nach außen sichtbaren Augapfel zieht. Gerötete Augen, Juckreiz, Augenbrennen und ein verstärkter Tränenfluss sind Symptome einer Bindehautentzündung. Dafür verantwortlich können Viren oder Bakterien sein, dann ist die Bindehautentzündung ansteckend. Entzündet sich die Bindehaut aufgrund einer Allergie oder durch äußerliche Reize, dann ist sie nicht ansteckend.

Sofort zum Arzt:

- ▶ Bei leichten Beschwerden können Sie versuchen, die Bindehautentzündung mit Hausmitteln zu behandeln. Klingt die Entzündung aber nach 3 Tagen nicht ab, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen.
- ▶ Bei stärkeren Beschwerden sollten Sie sich unverzüglich in ärztliche Behandlung begeben.

Das hilft:



- ▶ **Kühlende Kompressen:** Kalte (nicht eiskalte) Auflagen auf den geschlossenen



Augenlidern bringen eine Linderung der Beschwerden. Sie können dafür einfach in Wasser getränkte Umschläge verwenden oder eine Quarkauflage zubereiten. Auch kühler Salbei- oder Kamillentee eignet sich zum Tränken von Kompressen. Beide Kräuter helfen bei gereizten, überanstrengten Augen. Hilfreich ist auch schwarzer Tee. Brühen Sie dafür Schwarzteebeutel auf, und legen Sie den Beutel danach zur Abkühlung in den Kühlschrank. Danach auf die geschlossenen Augenlider legen.

- ▶ **Augentrost-Auflage:** Nomen est omen – Augentrost tröstet die Augen. Übergießen Sie 1 Teelöffel Augentrost mit 250 ml kochendem Wasser. Lassen Sie den Tee einige Minuten ziehen und abkühlen. Tränken Sie zwei Wattebäusche oder ein Tuch darin, und legen Sie sie auf die geschlossenen Augen. 10 Minuten wirken

Bronchitis

Eine Bronchitis ist eine Entzündung der unteren Atemwege, vor allem der Bronchien. Hauptsymptom ist ein lästiger Husten, der anfangs noch trocken ist (Reizhusten), später können die Betroffenen Schleim abhusten. Damit einhergehen oft Fieber, Gliederschmerzen, Schnupfen und Heiserkeit. Eine akute Bronchitis ist eine der häufigsten Erkrankungen und verläuft meist harmlos. Sie heilt häufig ohne Behandlung ab, seltener kann sie in eine Lungenentzündung oder in eine chronische Bronchitis übergehen. Eine chronische Bronchitis ist eine dauerhafte Erkrankung der Atemwege durch ständigen Hustenreiz und Auswurf. Anders als die durch Viren verursachte akute Bronchitis entsteht die chronische Bronchitis vor allem durch Rauchen und andere eingeatmete Schadstoffe wie Staub, Gase oder Dämpfe. Durch das Meiden der auslösenden Schadstoffe kann die chronische Bronchitis geheilt werden. Manchmal allerdings ist bei einer Bronchitis der Einsatz von Antibiotika unvermeidlich.

Sofort zum Arzt:

- ▶ wenn der Husten stark ist oder nach einigen Tagen nicht abklingt;
- ▶ wenn Brustschmerzen oder Kurzatmigkeit auftreten;



- ▶ wenn das ausgehustete Sekret gelblich-grünlich ist oder Blut enthält;
- ▶ bei sehr hohem Fieber;
- ▶ wenn der Verdacht besteht, dass sich eine Lungenentzündung entwickelt;
- ▶ bei einer chronischen Bronchitis;
- ▶ Schwangere, Säuglinge und ältere Menschen sollten vorsichtshalber immer einen Arzt aufsuchen.

Das hilft:



- ▶ **Kräutertees:** Bei einer Bronchitis ist der Flüssigkeitsbedarf erhöht. Trinken

Gerstenkorn

Gerstenkörner sind kleine, entzündliche Knötchen am Lidrand, die meistens von Bakterien hervorgerufen werden. Dabei sind die Schweißdrüsen am Augenlid oder eine Talgdrüse im Lidinneren akut eitrig entzündet. Das betroffene Augenlid ist gerötet, angeschwollen und schmerzt bei Druck. Das Auge trânt und schmerzt. Weil hormonelle Veränderungen bei der Entstehung von Gerstenkörnern eine Rolle spielen, treten sie besonders häufig in der Pubertät auf.

Sofort zum Arzt:

- › wenn das Gerstenkorn starke Beschwerden verursacht;
- › wenn sich das Gerstenkorn nicht innerhalb einiger Tage von selbst öffnet;
- › wenn Sie immer wieder Gerstenkörner bekommen.

Das hilft:



- › Brühen Sie einen **Fencheltee** auf: 1–2 Teelöffel zerdrückte Fenchelsamen mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen und etwas abkühlen lassen. Ein Tuch da-



Gegen die Schwellung am Auge hilft eine Kompresse, getränkt in Fencheltee.

mit tränken und 15–20 Minuten auf die geschlossenen Augenlider legen.

- › **Rizinusöl** hat sich eigentlich bei Verstopfung bewährt, das Öl kann aber auch bei gereizter Haut, Ekzemen und Gerstenkörnern helfen. Betupfen Sie die betroffene Stelle mehrmals täglich mit Rizinusöl, verwenden Sie dafür am besten ein Wattestäbchen. Die Schmerzen sollten bald nachlassen. Damit das Gerstenkorn verschwindet, muss es einige Tage behandelt werden.

Halsschmerzen

Bei Halsschmerzen kratzt, brennt und schmerzt es im Rachen und im Hals, meist verbunden mit Schluckbeschwerden. Halsschmerzen treten meist bei Infekten der oberen Atemwege auf wie bei einer Erkältung oder auch bei einer Mandelentzündung. Bei Halsschmerzen sind meistens auch die Lymphknoten am Unterkiefer und Hals geschwollen. Die Schmerzen klingen in der Regel nach 1–2 Tagen langsam wieder ab und sollten nach spätestens einer Woche verschwunden sein.

Sofort zum Arzt:

- › wenn die Halsschmerzen sich nach 1–2 Tagen nicht bessern;
- › wenn sie von starken Schluckbeschwerden, Atemnot oder hohem Fieber begleitet sind;
- › wenn Kinder unter Halsschmerzen leiden, sollte man einen Kinderarzt aufsuchen.

Das hilft:



- › **Kräutertee:** Wenn es im Hals kratzt oder schmerzt, ist es wichtig, möglichst viele Keime aus der Rachenschleimhaut zu spülen. Trinken Sie deshalb viel, am

besten schmerzlindernde Tees wie **Kamillen- oder Salbeitee**. Beide Kräuter sind entzündungs- und keimhemmend. Die frischen Blätter des Salbeis können auch einfach gekaut werden.

1 Gramm getrocknete oder 2 Gramm frische Salbeiblätter mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 3 Minuten ziehen lassen und 3 Tassen täglich davon trinken.

2 Teelöffel Kamillenblüten mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 8–10 Minuten ziehen lassen und 3–4 Tassen täglich davon trinken.

Bei Halsschmerzen helfen auch **Blutwurz, Thymian und Pfefferminze** mit ihrer desinfizierenden und antibakteriellen Wirkung. Zusätzlich enthält Blutwurz viele Gerbstoffe, die bei Entzündungen im Rachenraum helfen. Thymian wirkt schleimlösend und stillt den Hustenreiz, und Pfefferminze punktet mit seiner mentholhaltigen Frische.

Nehmen Sie Thymian, Pfefferminze und Blutwurz zu gleichen Teilen. Die Kräuter gut vermischen, 1 Teelöffel davon mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und mehrmals täglich davon trinken.

- › Auch heißer **Zitronensaft** unterstützt die Heilung: Vermischen Sie den Saft

Heiserkeit

Heiserkeit ist meist eine Begleiterscheinung von Erkältungskrankheiten. Aber auch starke Beanspruchung der Stimmbänder – durch langes Reden oder Singen – kann dazu führen, dass die Stimme rau, tonlos oder flüsternd klingt. Auch trockene Luft, Rauch oder ausgiebiger Alkoholgenuß können zu Heiserkeit führen.

Sofort zum Arzt:

- › wenn die Heiserkeit weder von einer Erkältung noch von Überbeanspruchung kommt;
- › wenn Sie nach einer Woche immer noch heiser sind.

Das hilft:



- › **Eibisch-Kaltauszug:** Der wichtigste Inhaltsstoff des Eibisches aus der Familie der Malvengewächse ist der Schleim. Dieser wirkt lindernd auf alle Schleimhäute, weshalb Eibisch vor allem bei Erkrankungen der Atmungsorgane wie Heiserkeit, Husten und Halsschmerzen verwendet wird. Damit die Schleimstoffe nicht verloren gehen, darf man Eibisch nicht kochen, sondern nur als Kaltauszug ansetzen.

- › **Kräuter-Bonbons:** Isländisch Moos, Salbei, Eibisch oder Eukalyptus regen die Speichelproduktion an, halten den Hals feucht und lindern die Beschwerden. Allerdings ist die Wirkung von Bonbons zeitlich begrenzt. In Deutschland ist eine Lutschtablette auf dem Markt, deren Inhaltsstoffe sich über die trockenen Schleimhäute legen: GeloRevoice®.



- › **Heilerde-Wickel:** Bei Heiserkeit bewährt hat sich Heilerde. Dafür 3 Esslöffel Heilerde mit kaltem Wasser zu einem Brei verrühren. Diesen auf ein Tuch auftragen und um den Hals legen. Darüber ein



Heuschnupfen



Heuschnupfen wird von Pflanzenpollen in der Luft ausgelöst. Das Abwehrsystem der Betroffenen reagiert dabei auf bestimmte Eiweißstoffe in den Pollen. Im Zuge dieser Abwehrreaktion werden Botenstoffe, unter anderem Histamin ausgeschüttet, die zu den typischen Beschwerden einer Allergie führen: gerötete Nase, tränende Augen, verschleimte Bronchien oder Juckreiz und Brennen im Hals. Verschiedenste Pflanzenpollen können Heuschnupfen verursachen und den Betroffenen mitunter viele Monate im Jahr zu schaffen machen.

Sofort zum Arzt:

► Bei Verdacht auf Heuschnupfen sollten Sie auf jeden Fall einen Facharzt zurate ziehen. Handelt es sich um Heuschnupfen, ist es wichtig, das auslösende Allergen

festzustellen, um entsprechend behandeln zu können. So kann eine Hyposensibilisierung, also eine spezifische Immuntherapie, meistens die Beschwerden lindern.

Das hilft:



► **Kräutertee:** Eine regelmäßige Teekur kann helfen, die Beschwerden zu lindern. Eine Mischung ist zum Beispiel Schafgarbe, Mariendistel und Brennnessel.

Vermischen Sie Schafgarbe, Mariendistel und Brennnessel zu gleichen Teilen. 1 Teelöffel davon mit 250 ml kochendem Wasser überbrühen. 5 Minuten ziehen lassen und mehrmals täglich davon trinken.

Durch ihre Schleimstoffe wirkt Malve beruhigend auf die Schleimhäute in Mund und Hals.



Tip

Husten

Husten ist eine Schutzreaktion des Körpers, um die Atemwege frei zu halten. Er ist aber auch ein Symptom von Erkrankungen, vor allem von Atemwegsinfekten und einigen Lungenerkrankungen. Der Husten dient dabei dazu, Krankheitserreger oder Schleim aus den Atemwegen zu befördern. Ein Husten ohne Auswurf von Sekreten ist trocken und wird auch als Reizhusten bezeichnet, der Husten mit Auswurf von Sekreten wird feuchter Husten genannt. Man unterscheidet zudem den plötzlichen Husten (akuter Husten) vom chronischen Husten, der länger als 3 Wochen andauert.

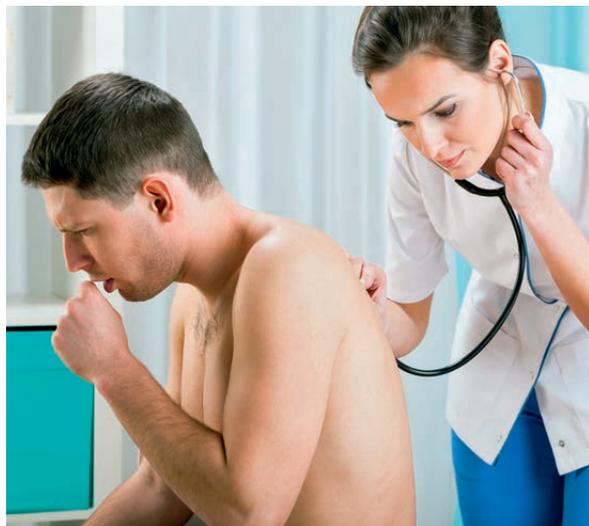
Sofort zum Arzt:

- › bei Fieber über 39 Grad, das länger als 2 Tage anhält;
- › bei pfeifenden Atemgeräuschen;
- › bei eitrigem oder blutigem Auswurf;
- › bei länger anhaltendem oder wiederkehrendem Husten;
- › bei schmerzhaftem Atmen oder bei Atemnot.

Das hilft:



- › **Eibischwurzeltee:** Die medizinische Wirkung des Eibisches wird seit der An-



Husten kann auch auf eine Lungenerkrankung hindeuten.

tike geschätzt. Die wichtigsten Wirkstoffe des Malvengewächses, das auch hierzulande in vielen Gärten blüht, sind in den Wurzeln konzentriert: die Schleimstoffe, eine klebrige, weiße Substanz. Bei trockenem Reizhusten hat sich ein Kaltauszug aus den Wurzeln bewährt.

Einen gehäuften Teelöffel Eibischwurzeln mit kaltem Wasser übergießen und 1–2 Stunden stehen lassen, immer wieder umrühren, dann abseihen. Der Tee kann kalt getrunken werden. Wird er erwärmt, dann nicht erhitzen.

- › **Zwiebelsaft:** 500 Gramm geschälte und klein geschnittene Zwiebeln mit 350 Gramm Kandiszucker (oder normalem Zucker oder Honig) in 1 Liter Wasser

Kopfschmerzen



Volkskrankheit Kopfschmerzen: Sieben von zehn Menschen sind mindestens einmal im Jahr davon betroffen.

Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden. 70 Prozent der Bevölkerung sind mindestens einmal im Jahr davon betroffen. Neben der Migräne (eigenes Kapitel) sind es vor allem Spannungskopfschmerzen, die die meisten Betroffenen plagen. Beide Formen sind primäre Kopfschmerzen, das heißt, die Ursache ist nicht bekannt. Bei Spannungskopfschmerzen verteilt sich der Schmerz meist auf den ganzen Kopf. Betroffene haben oft das Gefühl, als wäre ihr Kopf in einem Schraubstock gefangen.

Sofort zum Arzt:

- ▶ bei plötzlich auftretenden, extrem heftigen Kopfschmerzen, die innerhalb einer Minute ihr Maximum erreichen und andauern (Donnerschlag-Kopfschmerz). In diesen Fällen kann die Ruptur eines Aneurysmas im Gehirn die Ursache sein;
- ▶ wenn der Kopfschmerz von Nackensteife begleitet ist (Verdacht auf Meningitis), von epileptischen Anfällen, Bewusstseinsstörungen und neurologischen Ausfallsymptomen;
- ▶ wenn Sie regelmäßig Medikamente gegen den Kopfschmerz einnehmen müssen;
- ▶ wenn die Schmerzen an Häufigkeit, Dauer und Stärke zunehmen.

Das hilft:



▶ **Pfefferminzöl:** Die Wirksamkeit von Pfefferminz bei Kopfschmerzen ist wissenschaftlich belegt. Dabei werden auf Stirn, Schläfen und Nacken einige Tropfen Pfefferminzöl einmassiert. Die Wirkung ist mit jener von herkömmlichen Schmerzmitteln durchaus vergleichbar.

Achtung! Passen Sie auf, dass das Pfefferminzöl nicht in die Augen gelangt. Nicht für Säuglinge oder Kleinkinder geeignet.



Mandelentzündung

Eine akute Mandelentzündung (Angina tonsillaris) ist eine Infektion der Gaumenmandeln. Verursacher sind meist Bakterien, manchmal auch Viren. Charakteristische Symptome einer Mandelentzündung sind Halsschmerzen, Schmerzen beim Schlucken, geschwollene Lymphknoten am Hals, Fieber und ein ausgeprägtes Krankheitsgefühl. Die Mandeln sind geschwollen, gerötet und eitrig belegt (weiß-gelbe Pünktchen).



Sind die Mandeln entzündet, sind sie geschwollen, gerötet und eitrig belegt.

Sofort zum Arzt:

- ▶ An sich gesunde Erwachsene können bei nur leichten Beschwerden versuchen, eine Mandelentzündung an den ersten beiden Tagen mit Hausmitteln auszukurieren. Sind Bakterien die Verursacher der Mandelentzündung, ist aber meistens eine Antibiotika-Behandlung notwendig, um Komplikationen an Herz und Nieren zu vermeiden.
- ▶ Bei Kindern sollten Sie sofort einen Arzt zurate ziehen;
- ▶ wenn die Halsschmerzen länger als 2–3 Tage dauern und mit einem schweren Krankheitsgefühl einhergehen;
- ▶ wenn Sie so starke Halsschmerzen haben, dass Sie den Mund kaum mehr öffnen können. Dem kann ein Abszess zugrunde liegen;

- ▶ wenn Sie öfters im Jahr an Mandelentzündungen leiden.

Das hilft:



- ▶ **Kräutertees:** Kamillen- oder Salbeitee, vor allem wenn er mit Honig gesüßt wird, lindert das zusätzlich die Halsschmerzen.

Überbrühen Sie dafür 1–2 Teelöffel Kamillenblüten oder 1 Gramm getrocknete (2 g frische) Salbeiblätter mit 150 ml kochendem Wasser. Kamille 5–7 Minuten, Salbei 3 Minuten ziehen lassen und täglich 3 Tassen davon trinken.

Migräne

Migräne ist ein sehr belastender Kopfschmerz, von dem rund 15 Prozent der Bevölkerung betroffen sind. Die Kopfschmerzen dauern 4 Stunden bis zu 3 Tage lang und sind meist derart stark, dass der Alltag beeinträchtigt ist. Die Migräne ist häufig begleitet von Übelkeit, Erbrechen sowie Licht-, Geräusch- und Geruchsüberempfindlichkeit. Bei etwa einem Drittel der Betroffenen geht die Migräne mit einer Aura einher: Vor oder zu Beginn der Attacke treten neurologische Symptome auf, vor allem Sehstörungen, aber auch Sensibilitäts- und Sprechstörungen.

Sofort zum Arzt:

- › wenn die Migräne chronisch ist und an Häufigkeit, Dauer und Stärke zunimmt;
- › wenn herkömmliche Schmerzmittel keine Wirkung mehr zeigen;
- › wenn Begleitsymptome wie Nackensteife, hohes Fieber, Bewusstseinsstörungen oder neurologische Ausfallsymptome auftreten.

Das hilft:



- › **Kräutertees:** Zur Vorbeugung von Migräne haben sich **Pfefferminze, Ka-**

mille, Melisse, Baldrian und Fenchel bewährt.

Vermischen Sie jeweils 40 Gramm Pfefferminze, Kamille, Melisse und Baldrian mit 20 Gramm Fenchel. 1 Teelöffel mit 250 ml heißem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen und im akuten Migränefall 2–3 Tassen hintereinander trinken, ansonsten über mehrere Monate täglich 1 Tasse.

Auch **Gänsefingerkraut**, das „Krampfkraut Nummer eins“, wird bei Migräne mit Erfolg eingesetzt.

Dafür übergießen Sie 1 Teelöffel (1 g) des blühenden Gänsefingerkrautes mit 150 ml kochendem Wasser, 10 Minuten ziehen lassen, 2–3 Tassen täglich davon trinken.

Wie bei Spannungskopfschmerzen können Sie auch bei Migräne zu Tees aus **Schlüsselblume, Pfefferminze, Lavendel, Baldrian, Ingwer oder Zitronenmelisse** greifen.

› **Pestwurz:** Schon Heiler im Altertum griffen zu Blüten, Blättern und Wurzeln, um Kopfschmerz- und Migränegeplagten Linderung zu verschaffen. Auch heute noch werden Pestwurzextrakte wegen ihrer krampflösenden und schmerzstillenden Wirkung bei Migräne eingesetzt.

Tipp

Mundgeruch



Mundgeruch ist meist harmlos, immer jedoch äußerst unangenehm – für Betroffene und Umstehende.

Mundgeruch ist ein Tabuthema, über das niemand gerne spricht und das von den Betroffenen selbst meistens nicht wahrgenommen wird. Die Ursachen für übel riechenden Atem liegen meistens im Mundraum, also häufig in einer mangelnden Zahnhygiene oder Zahnerkrankungen. Auch Verdauungsstörungen, Stoffwechselerkrankungen oder Erkrankungen der Atmungsorgane, der Leber oder der Niere und stark riechende Nahrungsmittel, Rauchen oder Stress können Ursachen sein. Man unterscheidet zwei Formen von Mundgeruch: Bei „Foetor ex ore“ ist die Ausatemluft aus dem Mund übel riechend, bei „Halitosis“ riecht die Luft nicht nur unangenehm, wenn sie durch den offenen Mund, sondern auch wenn sie durch die Nase strömt.

Wann zum Arzt:

- ▶ Wenn man öfter oder dauernd auf seinen schlechten Mundgeruch angesprochen wird bzw. selbst merkt, dass mit dem eigenen Atem etwas nicht stimmt;
- ▶ wenn Mundgeruch plötzlich auftritt;
- ▶ wenn andere Symptome wie Atembeschwerden, Kopf- oder Bauchschmerzen oder Husten dazukommen.

Das hilft:



- ▶ **Gewürze** wie Petersilie, Thymian, Majoran, Fenchel oder Anis binden schlechte Gerüche und helfen bei der Verdauung. Kauen Sie möglichst lange an diesen Kräutern. Das gilt auch für Kaffeebohnen, einen geriebenen Apfel, Dill oder Spinatblätter.
- ▶ **Kräutertees: Kamille, Salbei, Pfefferminze** oder auch **grüner und schwarzer Tee** eignen sich sowohl als Mundspülung als auch als Getränk. Die Polyphenole im Tee können das Wachstum von Bakterien im Mund- und Rachenraum hemmen. Also am besten mehrmals am Tag Tee trinken oder damit den Mund ausspülen oder gurgeln.

Nasenbluten



Normalerweise ist Nasenbluten harmlos. Mit einigen Tricks lässt es sich meist schnell stoppen.

In der Nasenschleimhaut befinden sich viele sehr empfindliche Blutgefäße. Durch einen Schlag auf die Nase, durch heftiges Schnäuzen oder beim Nasenbohren können diese Gefäße verletzt werden: Man blutet aus der Nase. Auch Bluthochdruck, Luftdruckveränderungen (zum Beispiel beim Tauchen oder im Flugzeug) oder blutverdünnende Medikamente können zu Nasenbluten führen. Menschen mit anfälligen Blutgefäßen in der Nase reagieren mit Blutungen auch auf Stress und Anspannung. Das lässt nämlich den Blutdruck ansteigen, die kleinen Blutgefäße platzen. In der Regel ist Nasenbluten harmlos und kann relativ schnell wieder gestoppt werden.

Sofort zum Arzt:

- ▶ bei länger anhaltendem Bluten, das nicht gestillt werden kann;
- ▶ wenn das Nasenbluten wiederholt auftritt. Dann kann auch eine Erkrankung, entweder Herz- oder Nierenkrankheiten oder Blutkrankheiten, dahinterstecken.

Das hilft:



- ▶ **Kopf nach vorne halten:** Dann kann das Blut aus der Nase fließen und wird nicht verschluckt (kann Brechreiz verursachen).
- ▶ **Nacken kühlen:** Ein kühlendes Tuch auf den Nacken gelegt, stoppt normalerweise die Blutung.
- ▶ **Nasenflügel zusammendrücken:** Pressen Sie beide Nasenflügel einige Minuten kräftig gegen die Nasenscheidewand. Dann sollte die Blutung schnell gestoppt sein.
- ▶ **Getränkte Wattebäusche:** Tränken Sie zwei Wattebäusche mit Zitronensaft oder Essig, und schieben Sie diese in die Nasenlöcher. 10 Minuten wirken lassen, gleichzeitig die Nase von außen kühlen.

Ohrenschmerzen

Ohrenschmerzen beginnen meist mit einem Druck- und Völlegefühl im Ohr. Die Schmerzen werden oft von Symptomen wie Rauschen oder Schwerhörigkeit begleitet. Ursache sind meist eine Entzündung des Mittelohres, eine Infektion der Ohrmuschel, eine Verletzung des Trommelfells oder auch Zahn- oder Kieferentzündungen.

Sofort zum Arzt:

- › wenn die Schmerzen länger als 2 Tage andauern;
- › wenn die Schmerzen sehr stark sind und ein Verdacht auf Mittelohrentzündung besteht (meist starkes Krankheitsgefühl, begleitet von Fieber);
- › wenn es nach einer starken Lärmentwicklung zu Ohrgeräuschen oder zu Pfeifen im Ohr kommt.
- › Mit Entzündungen im Ohr ist nicht zu spaßen, deshalb sollten Sie eher früher als zu spät einen Arzt aufsuchen.

Das hilft:



- › Die **Königskerze** ist ein sehr altes und bewährtes Hausmittel bei Ohrenschmerzen. Daraus werden Tropfen hergestellt:

Geben Sie 30 Gramm getrocknete und klein gehackte Blüten der Königskerze zusammen mit 100 ml kalt gepresstem Olivenöl in eine Flasche. Lassen Sie diese an einem sonnigen Platz, am besten am Fensterbrett, 4 Wochen stehen. Anschließend gießen Sie die Mischung durch ein Sieb und füllen die Flüssigkeit in eine dunkle Flasche. Kühl aufbewahren und bei Ohrenschmerzen täglich 2–3 Tropfen in das Ohr träufeln.

› **Huflattich:** Wer in den ersten Frühlingstagen unter Ohrenschmerzen leidet, kann sich eine der ersten Frühlingsboten zunutze machen. Huflattich kommt vor allem bei entzündlichen Erkrankungen im Hals-Nasen-Ohren-Bereich zum Einsatz. Sammeln Sie die frischen Blätter, und geben Sie sie in ein Leintuch. Zubinden und über einem Gefäß fest ausdrücken. Etwas Watte mit dem Sud tränken und damit den Gehörgang auspolstern. Der Huflattich-Sud ist reich an ätherischen Ölen und Schleimstoffen, die reizlindernd und entzündungshemmend wirken.

Mit dem Saft der Huflattichblätter wird der Gehörgang benetzt: Die Schmerzen verschwinden.



Schluckauf

Schluckauf ist lästig und mitunter peinlich, meistens aber harmlos. Schluckaufbeschwerden haben ihren Ursprung im Zwerchfell. Dieser flache Muskel trennt Brust- und Bauchhöhle voneinander, er ist maßgeblich an der Atmung beteiligt. Verkrampft sich das Zwerchfell plötzlich, schließt sich reflexartig die Stimmritze zwischen den Stimmbändern. Die Luft in der Lunge kann dadurch nicht entweichen, die einströmende Luft prallt gegen die geschlossenen Stimmbänder, was das „Hicks“-Geräusch verursacht. Verantwortlich für diese Zwerchfellreflexe sind Nerven im Gehirn. Die Reizung des Zwerchfellnervs erfolgt häufig durch zu hastiges Schlucken, durch zu heiße oder zu kalte Speisen oder Getränke und auch durch Alkohol oder Nikotin. Der Schluckauf vergeht nach einigen Minuten meist wieder.

Sofort zum Arzt:

- ▶ wenn der Schluckauf sehr häufig oder häufiger als sonst üblich auftritt;
- ▶ wenn er länger als einen Tag dauert. Bei tage- oder wochenlangem Schluckauf können auch ernsthafte Erkrankungen dahinterstecken: Magenschleimhautentzündung, Magengeschwüre, Schilddrüsenprobleme oder auch ein Tumor;

- ▶ wenn zu häufigem Schluckauf auch noch andere Symptome wie Sodbrennen, Bauchschmerzen oder Übelkeit kommen. Auch Müdigkeit, Gewichtsverlust oder Schwellungen im Halsbereich können Warnzeichen sein, dass eine Erkrankung Ursache des Schluckaufs ist.
- ▶ Rufen Sie sofort einen Notarzt, wenn neben dem Schluckauf Symptome wie Kopfschmerzen, Sehstörungen, Sprachstörungen, Lähmungserscheinungen, Übelkeit oder Schwindel auftreten: Es könnte sich um einen Schlaganfall handeln, der sofort behandelt werden muss.



Zahnfleischentzündung

Bakterielle Beläge (Plaque) sind die Hauptauslöser einer Zahnfleischentzündung (Gingivitis). Symptome sind gerötetes und geschwollenes Zahnfleisch, gelegentliche Blutungen, Mundgeruch, eine Entzündung des gesamten Zahnhalteapparates (Parodontitis) bis hin zu gelockerten Zähnen.



Sofort zum Arzt:

- › wenn die Symptome trotz verbesserter Mundhygiene nach einer Woche noch anhalten;
- › bei starken Zahnfleischblutungen;
- › wenn die Zahnhäse länger werden, sich das Zahnfleisch zurückzieht oder ein Zahn sich lockert;
- › bei Schmerzen an Zähnen oder Zahnfleisch.

Das hilft:



- › **Kräutertees: Kamille oder Salbei** wirken beruhigend und antibakteriell. **Kochen Sie sich einen Tee aus 1 Teelöffel Salbei- oder Kamillenblätter und 250 ml heißem Wasser, lassen Sie ihn 10 Minuten ziehen, und trinken Sie davon.**

Sie können den Tee – nicht zu heiß – auch gurgeln oder den Mund damit mehrmals täglich ausspülen.

Achtung! In der Schwangerschaft und in der Stillzeit sollten Frauen lieber zu Kamille greifen. Salbei regt nämlich die Kontraktionen der Gebärmutter an und hemmt den Milchfluss.

- › **Gewürze: Nelken** wirken desinfizierend, leicht antibakteriell und entzündungshemmend. Kaut man sie, haben sie eine leicht betäubende Wirkung, weshalb sie auch bei Zahnschmerzen helfen. Die Gewürznelken werden in Wasser gut ausgekocht, der so entstandene Sud wird als Mundspülung verwendet. Auch Nelkenöl aus der Apotheke hilft: Damit betupft man mehrmals täglich die entzündeten Stellen.
- Eichenrinde** wirkt stark zusammenziehend, sodass sie ein gutes Hilfsmittel bei Entzündungen und Blutungen ist. 2 Teelöffel der Eichenrinde mit 1 Tasse Wasser für 15 Minuten leicht köcheln lassen, dann abseihen und gurgeln.

Unser Abwehrsystem: Grippe und Co.



Abwehrsystem stärken

Der Mensch ist ständig von Keimen, von Bakterien und Viren, umgeben. Diese Infektionserreger versuchen, in den Körper einzudringen – fast immer vergeblich. Denn das körpereigene Abwehrsystem – das Immunsystem – ist meistens so effizient, dass Krankheitserreger keine Chance haben. Außerdem geht das Immunsystem gegen krankhaft veränderte körpereigene Zellen vor und beseitigt sie. Ist das Abwehrsystem geschwächt oder gestört, sind die Betroffenen anfälliger für Infekte.

Das Immunsystem lässt sich allerdings positiv beeinflussen. Ob nämlich jemand ein starkes Immunsystem mit guter Reaktionsfähigkeit oder ein schwaches Abwehrsystem hat, das hängt von verschiedenen Faktoren wie Ernährung, Darmflora sowie körperlichem und seelischem Zustand ab.

Das hilft:



› **Echinacea (Roter Sonnenhut):** Sonnenhutgewächse wirken sich positiv auf das Immunsystem aus und können auch Erkältungen vorbeugen. Informieren Sie sich nach entsprechenden Präparaten in der Apotheke.



› **Wechselduschen:** Wer sein Immunsystem abhärten und widerstandskräftiger machen will, der sollte es mit Wechselduschen probieren. Auch regelmäßige Saunagänge tun dem Abwehrsystem gut: Wer regelmäßig in der Sauna schwitzt, der reduziert nachgewiesenermaßen die Infekthäufigkeit um ein Drittel.



› Es ist in der Tat ein Medikament ohne Nebenwirkungen, das noch dazu nichts

Erkältung

Grippaler Infekt

Eine Erkältung ist eine akute Infektion der oberen Atemwege. Hauptverursacher sind verschiedenste Viren. Eine Erkältung zieht man sich meistens nach Unterkühlungen zu, wenn der Körper und das Immunsystem geschwächt sind. Symptome einer Erkältung sind Schnupfen, Heiserkeit, Husten, erhöhte Temperatur, Abgeschlagenheit, Kopf- und Halsschmerzen. Im Unterschied zur Grippe, die plötzlich und heftig auftritt, den ganzen Körper betrifft und von einem schweren Krankheitsgefühl begleitet ist, kündigt sich eine Erkältung meist mit Kratzen im Hals an und entwickelt sich dann über mehrere Tage lang weiter. Der Verlauf einer Erkältung ist dabei in der Regel harmlos. Aber auch eine Erkältung kann bei mangelnder Schonung zu schwereren Erkrankungen führen wie Grippe, Lungenentzündung oder Bronchitis.

Sofort zum Arzt:

- ▶ wenn sich die Symptome nach 3 Tagen nicht bessern und nach 7 Tagen immer noch bestehen;
- ▶ wenn zusätzlich Atemprobleme, Kreislaufstörungen, Übelkeit, krampfartiger Husten mit Schleim- oder Blutauswurf oder Schmerzen beim Atmen auftreten;
- ▶ bei starken Schmerzen.



Das hilft:



- ▶ Die ätherischen Öle der **Zwiebel** lassen die Schleimhäute anschwellen, der Schleim fließt, ab und Sie atmen leichter. Dafür eine Zwiebel in kleine Stücke schneiden, in eine Schale geben und diese nachts möglichst nahe an Ihr Bett stellen.
- ▶ Die im **Ingwer** enthaltenen ätherischen Öle, die Gingerole, gelten als das „Aspirin der Natur“, weil sie eine ähnliche chemische Struktur haben. Ingwer wirkt deshalb entzündungshemmend und schleimlösend, er fördert die Heilung angegriffener Schleimhäute. Am besten bereiten Sie mit frischem Ingwer einen Tee zu:

Fieber

Fieber ist keine eigenständige Krankheit, sondern eine Abwehrmaßnahme des Körpers: Es kurbelt die Stoffwechselforgänge und die Abwehr an, das hilft dem Körper, Bakterien und Viren zu bekämpfen und deren weitere Vermehrung zu verhindern. Deshalb sollte man Fieber nicht unbedingt unterbinden. Als Fieber bezeichnet man eine Körpertemperatur von deutlich über 38 Grad Celsius.

Sofort zum Arzt:

- › wenn das Fieber über längere Zeit sehr hoch bleibt;
- › wenn eine Neigung zu Fieberkrämpfen besteht;
- › wenn der Kranke nicht mehr genügend trinkt;
- › bei Schüttelfrost, schwerem Krankheitsgefühl und anderen Krankheitssymptomen.

Das hilft:



- › **Kräutertees** fördern das Schwitzen und steigern somit die Abwehrkräfte. Besonders geeignet sind Tees aus **Thymian, Linden-, Kamillen- oder Holunderblüten**.

Sie können die Kräuter einzeln für den Tee verwenden oder als Mischung:

Vermischen Sie jeweils 30 Gramm Thymianblätter, Kamillenblüten und Lindenblüten. 2 Teelöffel davon mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen. 5 Minuten ziehen lassen.

Nach dem Trinken eines Tees sollte man zu Bett gehen. Der beste Zeitpunkt für eine Schwitzkur ist der späte Nachmittag, zu dieser Zeit ist die Schweißproduktion am stärksten.

- › **Holunderblüten:** Eine Kur zu Erkältungszeiten bietet sich mit Holunderblüten an.

Dafür übergießen Sie 1 Teelöffel getrocknete (oder 2 Teelöffel frische) Holunderblüten mit 150 ml heißem Wasser, 5–7 Minuten ziehen lassen, abseihen. 1 Woche lang täglich 3–4 Tassen Tee heiß trinken.

- › **Lindenblüten** sind das Heilkraut schlechthin bei Erkältungen und Fieber. Sie haben schleimlösende, reizlindernde und schweißtreibende Wirkung. Damit sorgen sie dafür, dass das Fieber und die Erkältung im wahrsten Sinne des Wortes „ausgeschwitzt“ werden.

1–2 Teelöffel getrocknete Lindenblüten mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.

Fieber bei Kindern



Fieber hilft dem Körper dabei, sich gegen Viren und Bakterien zu wehren. Klingt bei Kindern das Fieber aber nach 3 Tagen nicht ab, sollte man einen Arzt aufsuchen.

Bei Kindern spricht man von Fieber bei einer Körpertemperatur von 38,5 Grad Celsius, bei über 39 Grad Celsius spricht man von hohem Fieber. Wie beim Erwachsenen ist Fieber eine Schutz- und Abwehrreaktion des Körpers. Hohes Fieber mit Schweißbildung ist deshalb nicht unbedingt ein Grund zur Sorge, da das Fieber den Körper im Abwehrkampf gegen Bakterien oder Viren unterstützt. Meist tritt Fieber bei Kindern mit einer Erkältung auf. Anhaltend hohes Fieber über 40 Grad Celsius kann jedoch auch ein Signal für eine Krankheit sein, in diesem Fall sollten Sie mit dem Kind einen Arzt aufsuchen.

Sofort zum Arzt:

- ▶ bei Fieber bei einem Neugeborenen;
- ▶ wenn das Fieber 38,5 Grad Celsius bei älteren Babys deutlich überschreitet, bei Kleinkindern über 40 Grad Celsius;
- ▶ wenn das Kind nicht genügend trinkt;
- ▶ wenn das Kind zu Fieberkrämpfen neigt: Bei entsprechender Veranlagung tritt, wenn das Fieber sehr schnell steigt, eine Art epileptischer Anfall auf, der meist weniger als 15 Minuten andauert. Der Körper verkrampft, zuckt oder wird schlaff, die Lippen werden blau. Das Kind hält den Atem an und ist möglicherweise nicht mehr ansprechbar. Ein Fieberkrampf hinterlässt meist keine bleibenden Schäden, es ist aber trotzdem notwendig, umgehend einen Arzt zu rufen. Bis der Arzt eintrifft, können Sie dem Kind ein fiebersenkendes Zäpfchen geben, ruhig bleiben und Ihr Kind streicheln;
- ▶ wenn Fieber oder Schwächegefühl nach 3 Tagen nicht abklingen.

Das hilft:



- ▶ **Kalte Wadenwickel:** Tauchen Sie ein Handtuch in kaltes Wasser, wringen es aus und legen es dem Kind um den



Grippe



Im Unterschied zu einer Erkältung tritt eine Grippe sehr plötzlich und viel heftiger auf. Das Krankheitsgefühl ist deutlich ausgeprägter, dazu gesellt sich meist sehr hohes Fieber von mindestens 38,5 Grad, oft auch über 40 Grad Celsius. Ausgelöst wird die Grippe von Influenza-Viren, die sich einmal im Jahr epidemieartig verbreiten und im Jänner/Februar eine richtiggehende Grippewelle verursachen. Die Symptome sind einer Erkältung ähnlich: Schnupfen, Husten, Hals-, Kopf- und Muskelschmerzen. Allerdings steigt bei einer Grippe das Fieber meist viel höher als bei einer Erkältung. Eine Grippe kann mild und erkältungsähnlich oder aber sehr schwer verlaufen. Dann sind die Betroffenen sehr geschwächt, sodass das Risiko für eine bakterielle Zweitinfektion groß ist. So kann sich zum Beispiel eine Lungenentzündung entwickeln.

Sofort zum Arzt:

- ▶ Wenn Sie unter Grippe leiden, steigt das Fieber meist sehr schnell auf 39 Grad Celsius und höher. Dann sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen. Die Grippe kann nämlich schwere Komplikationen nach sich ziehen.
- ▶ Unbedingt zum Arzt sollten Kinder, Schwangere, ältere Menschen und Menschen mit einem geschwächten Immunsystem. Diesen Risikogruppen wird im Übrigen vor dem Winter zu einer Grippeimpfung geraten;
- ▶ Zögern Sie nicht, einen Arzt aufzusuchen, wenn das Fieber auf 39 Grad Celsius und höher steigt, der Puls rast, Sie Atemnot verspüren oder das Atmen rasselnde Geräusche verursacht;
- ▶ bei stechenden Schmerzen in der Brust;
- ▶ bei starker Übelkeit;
- ▶ bei bläulicher Verfärbung der Lippen, der Hände oder des Gesichts;
- ▶ bei starken Kopfschmerzen, Nackenschmerzen oder gar Bewusstseinsstrübung.

Kalte Hände und Füße

Im Winter kalte Hände und kalte Füße zu haben, ist nichts wirklich Ungewöhnliches. Einige Menschen aber leiden ständig daran: Ihre Extremitäten werden weder in den beheizten Räumen noch an einem schönen Sommertag warm. Dass man an Händen und vor allem Füßen leichter friert, hat einen anatomischen Grund: Im Körperinneren herrschen 37 Grad Celsius, je weiter in Richtung Körperoberfläche, desto mehr kühlt sich das Blut ab. Den weitesten Weg muss das Blut dabei bis in die Füße und in die Hände zurücklegen, weshalb dort die geringste Wärme ankommt. Andere Gründe für ein übermäßiges Kälteempfinden an Händen und Füßen können Nierenschwäche, ein niedriger Blutdruck, eine Vergiftung durch Schwermetalle oder Arterienverkalkung sein.

Sofort zum Arzt:

- ▶ Wenn Sie das ganze Jahr über unter kalten Händen und Füßen leiden, dann sollten Sie von einem Arzt abklären lassen, ob organische Gründe dahinterstecken.
- ▶ Ärztlichen Rat sollten Sie auch einholen, wenn andere Beschwerden dazukommen wie Hautveränderungen, Verfärbungen, Schmerzen, Kribbeln und



warme Socken reichen nicht immer, um kalte Füße wieder zu wärmen.

Taubheitsgefühle, Schwellungen, Schwindel und allgemeine Krankheitszeichen.

- ▶ Kalte Hände können auch psychosomatisch verursacht sein: Beim „Raynaud-Syndrom“ ziehen sich die Fingerarterien abrupt zusammen, das Blut entweicht, die Haut wird blass und blau. Der Gefäßkrampf kann bis zu einer halben Stunde anhalten. Strömt das Blut wieder zurück in die Finger, röten sich diese oft und schmerzen. Ängste und Stress können hinter diesem Syndrom stehen.
- ▶ Wenn Sie an einer chronischen Erkrankung wie Diabetes, Rheuma oder einer Hormonstörung leiden, sollten Sie bei vermehrt kalten Händen immer ärztlichen Rat einholen.

Schnupfen

Die Nase läuft, juckt und brennt, ständiges Niesen, geschwollene Schleimhäute und dadurch häufig erschwerte Nasenatmung: Das sind typische Merkmale eines Schnupfens. Dabei handelt es sich um keine eigene Krankheit, sondern um ein Symptom, das meistens in Zusammenhang mit einer Erkältung oder einer Grippe auftritt. Ein Schnupfen, in der Fachsprache Rhinitis genannt, ist meist harmlos und klingt nach etwa einer Woche ab. Wie alle Entzündungen der oberen Atemwege kann auch ein Schnupfen schwerere Folgen haben und zum Beispiel zu einer Nasennebenhöhlenentzündung führen.

Sofort zum Arzt:

- ▶ wenn der Schnupfen länger als 10 Tage andauert und begleitet ist von starken Atembeschwerden;
- ▶ wenn Blut oder Eiter im Taschentuch zu sehen sind;
- ▶ wenn zum Schnupfen starke Kopfschmerzen kommen. Dann besteht der Verdacht auf eine Nasennebenhöhlenentzündung.

Das hilft:



- ▶ **Kräutertees:** Wie bei allen Erkältungskrankheiten ist es auch beim

Schnupfen angesagt, viel zu trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen und das Nasensekret zu verflüssigen. Am besten geeignet sind dafür Kräutertees. Bei Entzündungen der oberen Atemwege bewährt haben sich Linden- oder Holunderblüten oder auch eine Kräutermischung: **Mischen Sie zu gleichen Teilen Kamillenblüten und Salbei sowie Thymian. Übergießen Sie 4 Teelöffel der Mischung mit 250 ml kochendem Wasser, 10 Minuten ziehen lassen und mehrmals täglich davon trinken.**



- ▶ **Inhalation:** Durch das Einatmen von heißem Wasserdampf werden die Atemwege befeuchtet und verdicktes Sekret verflüssigt. Als Zusatz bewährt hat sich in erster Linie Kamille. Lassen Sie eine Handvoll Kamillenblüten in heißem Wasser kurz ziehen, danach sich mit dem Kopf über die dampfende Schüssel beugen und den Kopf mit einem Tuch bedecken. Den Dampf tief durch Mund und Nase ein- und ausatmen.
- ▶ **Nasenspülung:** Um triefende und verkrustete Nasen feucht zu halten, kann man auch zu einem Nasenspray mit Kochsalzlösung greifen. Diese ist in der Apotheke erhältlich. Sie können die

Nasenlösung aber auch selbst herstellen, indem Sie auf 1 Liter abgekochtes Wasser 9 Gramm Salz geben (isotonische Kochsalzlösung). Ziehen Sie die Lösung durch beide Nasenlöcher hoch und lassen Sie das Salzwasser wieder aus der Nase laufen. Sie können diese Spülung mehrmals am Tag wiederholen.

► **Ansteigendes Fußbad:** Bei Schnupfen und im Anfangsstadium einer Erkältung hat sich ein ansteigendes Fußbad als sehr wirkungsvoll erwiesen. Stellen Sie dafür die Beine in rund 35 Grad Celsius warmes Wasser und lassen Sie alle paar Minuten heißes Wasser zulaufen, bis das Fußbad eine Temperatur von 40 bis 42 Grad Celsius erreicht hat. 5 Minuten im Wasser noch verweilen, danach die Füße abtrocknen und 20 Minuten Bettruhe genießen.

► **Fußbad:** Ein sehr wirksamer Zusatz für ein Fußbad ist Senfmehl, das Sie in der Apotheke erhalten. Verrühren Sie 3–4 Esslöffel des Senfmehls in heißem (40 °C) Wasser, nur wenige bis maximal 15 Minuten darin verweilen.

Achtung! Weil das Senfmehl aber sehr stark die Haut reizt, ist es nicht für Menschen mit empfindlicher Haut und auch nicht für Kinder geeignet.



► Neben heißen Getränken hat sich auch eine von innen wärmende Ernährung bewährt. Der Geheimtipp bei Erkältungskrankheiten ist dabei die klassische **Hühnersuppe** (Rezept siehe Seite 114).

► Ebenso wichtig ist vor allem in der kalten Jahreszeit **Vitamin C**. Es stärkt die Abwehrkräfte und ist nicht umsonst das Immunvitamin schlechthin. Essen Sie also reichlich Obst wie Zitrusfrüchte oder Erdbeeren. Auch Vitaminpräparate aus der Apotheke stärken das Immunsystem.



► **Aromatherapie:** Linderung bringen auch ätherische Öle, die mit dem Wasserdampf eingeatmet werden. Bei Schnupfen bewährt haben sich einige Tropfen Eukalyptusöl im Wasser oder auch Nelken- oder Thymianöl und Pfefferminze.

Ätherische Öle wie Eukalyptus oder Pfefferminze eignen sich nicht nur für eine Dampfinhalation. Es gibt verschiedenste Präparate mit diesen Kräutern zum Einreiben auf der Brust. Die ätherischen Öle steigen von dort in die Nase auf und machen sie frei. Besonders geeignet ist das Einreiben der Brust mit ätherischen Ölen, wenn Sie schlafen gehen.

► **Kopf hochlagern:** Viele erkältete Patienten haben das Gefühl, dass sich die Beschwerden beim Liegen verstärken. Um nachts doch etwas Ruhe zu finden, empfiehlt es sich, den Kopf hoch zu lagern. Am besten geht dies, wenn Sie dafür den Lattenrost nicht knicken, sondern zwei 15–20 cm hohe Würfel unter den Lattenrost oder die Beine des Bettes stellen.

Unser Pumpsystem: Herz und Kreislauf



Blutdruck, hoher

Hypertonie



Ein Herzinfarkt kann die Folge von zu hohem Blutdruck sein.

Blutdruck ist der Druck, der durch den Herzschlag und den damit verbundenen Transport des Blutes durch die Gefäße entsteht. Er hält die Blutzirkulation im Körper aufrecht und versorgt somit den Körper mit Sauerstoff. Beim Erwachsenen liegt der normale Blutdruckwert bei 120/80 mmHg (Millimeter Quecksilbersäule). Von einem Bluthochdruck (Hypertonie) spricht man, wenn bei wiederholten Messungen der obere Wert mindestens 140 oder der untere Wert mindestens 90 mmHg beträgt. Bluthochdruck kann zu Herzschwäche und Gefäßverkalkung (Arteriosklerose)

führen. Dadurch steigen das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Auch Nieren und Augen leiden unter ständig erhöhtem Blutdruck. Erste Symptome sind Kopfschmerzen, Müdigkeit und Schwindel.

Sofort zum Arzt:

- ▶ bei einem plötzlichen Anstieg des oberen Wertes. Wenn Sie ansonsten gesund sind und der obere Wert plötzlich von 120 auf 180 mmHg ansteigt, dann sollten Sie einen Arzt aufsuchen;
- ▶ wenn der Blutdruckanstieg mit Beschwerden wie Schmerzen im Brustkorb,

Blutdruck, niedrig

Hypotonie

Ein zu niedriger Blutdruck liegt vor, wenn die Werte dauerhaft unter 105/60 mmHg sinken. Symptome sind kalte Hände und Füße, Müdigkeit, verringerte Leistungsfähigkeit, Konzentrationsprobleme, Schwindel sowie Schwarzsehen beim zu schnellen Aufstehen. Im Gegensatz zur Hypertonie stellt zu niedriger Blutdruck aber kein gesundheitliches Risiko dar, außer es liegen ihm Erkrankungen zugrunde, die das Herz schwächen.



Liegt der Blutdruck dauerhaft unter 105/60 mmHg, ist er zu niedrig.

Sofort zum Arzt:

- › wenn Sie sich durch Schwindel, Kopfschmerzen oder Müdigkeit stark beeinträchtigt fühlen;
- › bei Ohnmacht oder Bewusstlosigkeit.

Das hilft:



- › **Rosmarin** reguliert den Blutdruck und belebt den Kreislauf. Am besten wirkt ein Bad mit Rosmarin-Zusatz – aber nur morgens, denn abends sind Schlafstörungen die Folge. Auch ein Rosmarin-Hautöl bringt die Arterien in Schwung und fördert die Blutzirkulation.

- › **Ginseng:** Bei Forschungen hat sich herausgestellt, dass Ginseng in der Lage ist, den Blutdruck zu stabilisieren, also zu niedrigen Blutdruck auf ein gesundes Maß zu erhöhen. Kapseln gibt es in der Apotheke, 1000 mg am Tag sind notwendig. Sie können sich aus der Ginsengwurzel auch einen Tee zubereiten.



- › **Heiß-kalte Wechselduschen:** Beginnen Sie dabei mit warmem Wasser, und hören Sie mit kaltem Wasser auf.
- › **Kaltes Armbad:** Die Arme in kaltes Wasser zu tauchen oder generell jede Kaltwasseranwendung soll die Lebensgeister



Unsere Verdauung: Magen und Darm

Appetitlosigkeit



Ein guter Appetit gilt als Zeichen von Gesundheit. Kurzzeitige und gelegentliche Appetitlosigkeit ist aber noch kein Grund zur Sorge. Wenn aber dauerhaft der Hunger ausbleibt, sich der Appetit nicht einstellt und das Essen nicht schmeckt, dann sollte man das als Alarmzeichen ansehen. Die Ursachen von Appetitlosigkeit können vielfältig sein: Störungen im Magen- und Verdauungstrakt, eine Erkrankung der Leber, chronische Infekte oder seelische Probleme wie Stress, Überlastung, Liebeskummer, Trauer oder depressive Verstimmungen. Länger anhaltende Appetitlosigkeit geht meist mit Gewichtsverlust, Blässe und Schwäche einher.

Sofort zum Arzt:

► Wenn die Appetitlosigkeit schon länger anhält und Begleiterscheinungen wie Gewichtsverlust, Blässe, Abgeschlagenheit oder gar Fieber und Schmerzen hinzukommen, sollten Sie einen Arzt zurate ziehen.

Das hilft:



► **Ingwer und Zimt** werden vor allem in der asiatischen Welt als Appetitanreger und Verdauungshelfer geschätzt. Ingwer eignet sich dabei besonders für Fleisch- und Fischspeisen, Zimt für Nachspeisen. Würzen Sie also Ihre Speisen großzügig damit.

Aus beiden Gewürzen können Sie auch einen Tee zubereiten:

Sie benötigen dafür 2–3 frische Ingwerscheiben und 3–4 kleine Stücke einer Zimtstange. Ingwer und Zimt mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, kurz ziehen lassen und 2–3 Tassen davon täglich trinken.

► **Bitterstoffe:** Herbe Salate als Vorspeise regen den Appetit an. Servieren Sie also vor dem Essen am besten Radicchio,

Bauchschmerzen

Bauchschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden, und sie können die unterschiedlichsten Ursachen haben. Oft ist der Magen nach einem üppigen Essen nur überfordert, oft können aber auch Magengeschwüre, Gallenkoliken, Harnwegsinfekte, Menstruationsbeschwerden oder eine Blinddarmentzündung hinter den Schmerzen stecken.

Sofort zum Arzt:

- ▶ Bei Bauchschmerzen, die länger als 2 Tage andauern und wenn deren Ursache nicht erkenntlich ist.
- ▶ Treten die Bauchschmerzen aus heiterem Himmel auf, sind sehr heftig, werden zunehmend stärker und der allgemeine Zustand des Betroffenen verschlechtert sich sehr rasch, dann sollten Sie sofort einen Notarzt informieren. Dann kann den Schmerzen auch eine ernsthafte, mitunter lebensbedrohliche Erkrankung zugrunde liegen.

Das hilft:



- ▶ **Schmerzlindernder Kräutertee:** Entkrampfende und beruhigende Eigen-

schaften haben Süßholzwurzel, Fenchel und Pfefferminze, Kamille beruhigt die Magenschleimhaut.

Nehmen Sie jeweils 20 Gramm Süßholzwurzel, Kamille, Pfefferminze und Mariendistel, und vermischen Sie die Kräuter gut. 1 Teelöffel davon mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen und 10 Minuten ziehen lassen. Nach jeder Mahlzeit 1 Tasse davon trinken.

- ▶ **Heublumensäckchen:** Füllen Sie dafür Heublumen in ein Baumwollsäckchen, und erwärmen Sie es über kochendem Wasser im Wasserdampf. Die warmen Heublumen legen Sie danach auf Ihren Bauch. Das Heublumensäckchen fördert die Durchblutung, entspannt und lindert dadurch die Schmerzen.

- ▶ **Kohlensaft:** Bei Magenproblemen, zum Beispiel nach dem Essen, hat sich in der Volksmedizin der Saft von Weißkohl bewährt. Schneiden Sie dafür die Blätter in kleine Stücke, und verarbeiten Sie sie in einem normalen Entsafter zu Kohlsaft. Dieser enthält Glutamin, eine Aminosäure, die die Schleimhäute des Verdauungstraktes schützt und wiederherstellt. Trinken Sie deshalb am besten nach einem üppigen Essen ein Glas Kohlsaft, bei akuten Beschwerden über den Tag verteilt ein Viertelliter des Saftes.

Blähungen

Bei Blähungen (Flatulenz) befindet sich zu viel Luft im Darm. Blähungen äußern sich demnach in häufigen Darmwinden und einem aufgeblähten Bauch. Ursachen können schwer verdauliche Speisen sein, auch zu schnelles, hektisches Essen, Luftschlucken oder verschiedene Darmkrankheiten. Auch eine Unverträglichkeit von bestimmten Nahrungsmitteln kann sich in Blähungen äußern: Fruktose-, Laktose-, Sorbit- und andere Intoleranzen, eine Unverträglichkeit von Weizen oder Histamin. Auch eine Magenschleimhautentzündung (Gastritis) kann Blähungen verursachen. Sogar hormonelle Schwankungen bei der Frau können zu einem Blähbauch führen. Häufigste Ursache ist aber zweifelsohne ein stressig geführtes Leben.

Petersilienwurzel kann man ähnlich wie Karotten oder Pastinaken als Wurzelgemüse kochen. Bei Magen-Darm-Beschwerden hilft sie auch, indem sie als Tee zubereitet wird.



Sofort zum Arzt:

- ▶ wenn Sie häufig oder ständig unter Blähungen leiden;
- ▶ wenn die Blähungen mit Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen oder Fieber verbunden sind;
- ▶ wenn kein Stuhlgang oder kein Abgang von Darmwinden mehr möglich ist (Risiko eines Darmverschlusses).

Das hilft:



- ▶ **Gewürze** wie Fenchel, Kümmel, Anis, Kamille und Pfefferminze wirken nicht nur gegen Blähungen, sondern entkrampfen auch. Tees mit diesen Inhaltsstoffen gibt es überall zu kaufen, können aber auch selbst hergestellt werden. Kümmel wirkt auch vorbeugend, also am besten häufig damit würzen. Bei Kleinkindern – und auch Babys – bewährt hat sich Fencheltee: **1 Teelöffel zerstoßene Fenchelsamen mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und am besten dem Kind vor den Mahlzeiten geben.**
- ▶ **Petersilienwurzel** hilft bei verschiedenen Magen-Darm-Beschwerden, so auch bei Blähungen. Bereiten Sie sich daraus einen Tee zu:



Durchfall

Dünnflüssiger Stuhl und häufiger Stuhlgang (mehr als fünfmal am Tag) sind die Symptome von Durchfall. Dieser kann verschiedenste Ursachen haben: verdorbenes Essen, Allergien, Stress, Medikamente, Alkohol- oder Nikotinmissbrauch oder Darmentzündungen. Erreger wie Koli-bakterien, Salmonellen, Cholerabakterien oder Noroviren können ebenso Durchfall verursachen.

Sofort zum Arzt:

- › wenn Blut oder Schleim im Stuhl zu sehen ist;
- › wenn starke und anhaltende Bauchschmerzen dazukommen;
- › bei hohem Fieber;
- › wenn der Durchfall nach Aufgehalten in südlichen Gegenden aufgetreten ist;
- › wenn der Durchfall länger als 3 Tage dauert (bei Kindern bereits früher zum Arzt gehen);
- › wenn der Durchfall wiederholt auftritt.

Das hilft:



- › **Heidelbeeren** gehören zu den ältesten Hausmitteln gegen Durchfall: Hilde-



In Windeseile aufs stille Örtchen: Durchfall ist lästig und sollte, wenn er länger andauert, nicht auf die leichte Schulter genommen werden.

gard von Bingen griff darauf bereits im 12. Jahrhundert zurück. Die in den Blättern und den Früchten enthaltenen Gerbstoffe haben einen adstringierenden, also zusammenziehenden Effekt. Die Beeren sind zudem ein natürliches Antibiotikum, das bakterielle Erreger bekämpft. Allerdings wirken die Beeren nur bei leichtem Durchfall.

- › **Zimt** hat stopfende Wirkung. Trinken Sie deshalb eine Mischung aus warmem Wasser und Zimt dreimal täglich. Alternativ können Sie auch 1 Teelöffel Schwarztee und eine viertel Stange Zimt mit kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen und 3 Tassen pro Tag trinken.
- › **Flohsamen** wirken verdauungsregulierend und helfen sowohl bei Verstopfung

Erbrechen



Brechreiz kann mit natürlichen Mitteln zu Leibe gerückt werden.

Erbrechen ist als Folge von Übelkeit ein Warnzeichen des Körpers. Damit werden unverträgliche oder verdorbene Speisen wieder aus dem Magen befördert. Auch ein Magen-Darm-Infekt, Stress, Irritationen des Gleichgewichtssinnes oder starke psychische Erregung können das Brechzentrum im Gehirn aktivieren. Erbrechen tritt häufig auf bei der Reisekrankheit oder auch in der Schwangerschaft.

Sofort zum Arzt:

- ▶ wenn die Übelkeit und das Erbrechen nach 2 Tagen nicht abklingen;
- ▶ bei heftigem und lang anhaltendem Erbrechen. Dann drohen nämlich ein hoher Flüssigkeitsverlust und eine Elektrolytstörung;

- ▶ wenn Sie keine Flüssigkeit zu sich nehmen können bzw. diese sofort wieder erbrochen wird;
- ▶ bei starkem Erbrechen in der Schwangerschaft.

Das hilft:



- ▶ **Kräutertee:** Zur Verminderung von Übelkeit und Brechreiz und zur Beruhigung der Magenschleimhäute hat sich folgende Teemischung bewährt:

Nehmen Sie jeweils 20 Gramm Kamillenblüten, Melissenblätter und Pfefferminzblätter, die Sie gut vermischen. 1 Teelöffel davon mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und in kleinen Schlucken davon trinken. Mehrmals am Tag wiederholen.

Auch **Fenchelsamen** beruhigen den Magen:

1 Teelöffel Fenchelsamen zerdrücken und mit 250 ml Wasser aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen.

- ▶ **Kräuter kapsel:** Die Kraft von neun Heilpflanzen – darunter Kamillenblüten, Mariendistelfrüchte, Pfefferminzblätter, Schöllkraut und Süßholzwurzeln – macht

Gallenblasen- beschwerden

Die Galle ist ein Sekret der Leber, das in der Gallenblase zwischengelagert und bei Bedarf in den Dünndarm zur Unterstützung der (Fett-)Verdauung abgegeben wird. Ist der Gallenblasenausgang verkrampft, ist der Gallenfluss erschwert. Es kommt zu Verschlackungen und Verschlammungen der Gallenflüssigkeit, aus denen sich wiederum Gallensteine bilden können. Gallensteine machen meistens keine Probleme. Sie können aber auch mit Völlegefühl, Druckgefühl, Aufstoßen, Blähungen oder Schmerzen einhergehen. Ernsthafte Beschwerden sind kolikartige Schmerzen im rechten Ober- und Mittelbauch, oft verbunden mit Übelkeit, Brechreiz, Erbrechen und Schweißausbrüchen. Bei einer Gallenblasenentzündung können sich auch die Augen und später die gesamte Haut gelb verfärben.

Sofort zum Arzt:

- › bei starken Koliken und einer Gelbfärbung von Augen und Haut.

Das hilft:



- › **Gelbwurz (Kurkuma)** wirkt antiseptisch und antibakteriell. Am bekanntesten sind jedoch seine verdauungsfördernden



Die Mariendistel gehört zu den wichtigsten Gallenkräutern.

Effekte. Die Extrakte der Gelbwurz wirken nachweislich auf die Gallensaftproduktion und den Gallenfluss. Dafür verantwortlich sind zum einen Curcuminoide mit der wichtigen Komponente Kurkumin und ätherische Öle, vor allem Tumeron. Präparate aus Gelbwurz gibt es in der Apotheke, alternativ kann man auch einen Tee mit Kurkumapulver aufbrühen: **Dafür ½ Löffel Kurkumapulver mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen, 5 Minuten ziehen lassen und abseihen. 2–3 Tassen täglich davon trinken.**

Achtung! Verwenden Sie Kurkuma aber nur nach vorheriger Rücksprache mit Ihrem Arzt. Bei Gallensteinen kann Kurkuma nämlich zu Gallenkoliken führen.

- › **Kräutertee:** Die Verdauung wird auch durch Kräutertees unterstützt und damit die Gallenblase entlastet. Auch ein Kräutertee kommt dabei nicht ohne Gelbwurz aus:

Hämorrhoiden



Beim Gehen, Sitzen oder Stehen: Hämorrhoiden sind äußerst unangenehm.

Hämorrhoiden sind innerlich oder äußerlich vergrößerte Gefäßpolster in der Schleimhaut des unteren Enddarms. Dabei sind Hämorrhoiden an sich nichts Krankhaftes, denn dieses Gewebepolster dichtet den Darm sicher nach außen ab. Durch zu starkes Pressen beim Stuhlgang, zum Beispiel bei chronischer Verstopfung, erweitern sich aber die Blutgefäße, die Gefäßpolster vergrößern sich – es kann zu sehr schmerzhaften Analthrombosen kommen. Von einem Hämorrhoidal leiden spricht man, wenn die Hämorrhoiden derart ver-

größert sind, dass sie sich vorwölben und Beschwerden verursachen, wie Juckreiz, Blutungen, Schmerzen, Brennen.

Sofort zum Arzt:

- ▶ wenn Blut im Stuhl oder auf dem Toilettenpapier zu sehen ist. In diesem Fall müssen Magen-Darm-Erkrankungen ausgeschlossen werden;
- ▶ bei starken Schmerzen beim Stuhlgang;
- ▶ wenn die Beschwerden länger anhalten und sich mit Hausmitteln nicht bessern.

Das hilft:



- ▶ **Kräutertee:** Mehrere Heilkräuter helfen auch von innen, also getrunken. Bereiten Sie sich damit also Tees zu.

Vermischen Sie jeweils 20 Gramm Johanniskraut, Königskerze, Mariendistel, Schafgarbe, Kamille und Kastanienblüten. Morgens und abends mit 1 Esslöffel dieser Kräuter einen Tee aufbrühen, ziehen lassen, abseihen und trinken.

Eine zweite Teemischung, die bei Hämorrhoiden Linderung bringt:

Reizdarm



Das Reizdarmsyndrom ist eine sehr häufige Funktionsstörung des Verdauungstraktes. Die Beschwerden sind von Betroffenen zu Betroffenen sehr unterschiedlich, sie kehren immer wieder und treten meist über längere Zeit auf. Häufig sind krampfartige Bauchschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Druckgefühl im Unterbauch und Stuhlunregelmäßigkeiten. Im Unterschied zu anderen Darmerkrankungen sind beim Reizdarmsyndrom nachts Beschwerden äußerst selten. Genetische Faktoren scheinen beim Reizdarmsyndrom eine Rolle zu spielen, ebenso wie psychische Faktoren wie Stress, Nervosität, Kummer und Angst.

Sofort zum Arzt:

► In der Regel sind die Beschwerden zwar unangenehm, das Reizdarmsyndrom aber ansonsten harmlos. Um sicherzuge-

hen, dass keine organische Erkrankung dahintersteckt, ist es immer ratsam, länger anhaltende Symptome ärztlich abklären zu lassen;

► wenn zusätzliche Symptome wie Fieber, Übelkeit oder Erbrechen dazukommen.

Das hilft:



► Die **Pfefferminze** zeigt lindernde Auswirkungen vor allem bei Bauchschmerzen. Außerdem reduziert sie Blähungen und Krämpfe. Es gibt Pfefferminzpräparate in der Apotheke, oder Sie können sich einen Pfefferminztee zubereiten.

Tip

Das Curry-Gewürz Kurkuma wird vor allem in der asiatischen Welt als Heilmittel geschätzt.



Sodbrennen



Sodbrennen entsteht, wenn saure Magensäfte nicht im Magen bleiben, sondern in die Speiseröhre und bis in den Mund- und Rachenraum zurückfließen (Reflux). Symptome sind saures Aufstoßen und ein Brennen in der Speiseröhre und im Rachen. Ursache ist meist ein zu üppiges Essen, das der Magen nur mit einer Ausschüttung enormer Säuremengen bewältigen kann. Weitere Ursachen können chronischer Stress oder Magen-Darm-Krankheiten sein. Tritt Sodbrennen regelmäßig auf, können die Schleimhäute der Speiseröhre in Mitleidenschaft gezogen werden. Auch die Nachbarorgane zur Speiseröhre können beeinträchtigt werden.

Sofort zum Arzt:

- wenn Sodbrennen regelmäßig auftritt;
- wenn Schluckbeschwerden dazukommen;
- bei Erbrechen;
- bei starker Gewichtsabnahme.

Das hilft:



- **Kräutertee:** Vor allem Magen-Darm-Teemischungen oder Tees mit Heilkräutern haben sich bei Sodbrennen bewährt. **Kamille, Fenchel, Anis, Kümmel, Spitzwegerich oder Schafgarbe** beruhigen dank ihrer entzündungshemmenden

Schafgarbe wirkt entzündungshemmend. Sie gehört deshalb auch in Kräuterteemischungen gegen Sodbrennen.



Verstopfung

Von einer Verstopfung (Obstipation) spricht man bei weniger als 3 Stuhlgängen pro Woche über einen Zeitraum von mindestens 3 Monaten. Der Stuhl ist zudem sehr hart, der Stuhlgang also mit starkem und meist schmerzhaftem Pressen verbunden.

Manchmal liegen einer Verstopfung andere Darmerkrankungen zugrunde. Auch bestimmte Medikamente oder Störungen im Hormonhaushalt können zu Verstopfung führen. Meistens aber ist die Verstopfung selbst verschuldet: falsche, ballaststoffarme Ernährung, unterdrückter Toilettengang, zu wenig Bewegung und Flüssigkeitsmangel. Auch ein Orts- und Ernährungswechsel, zum Beispiel im Urlaub, führt oft zu Verstopfung.

Sofort zum Arzt:

- › bei Blut oder Schleim im Stuhl;
- › bei starken Bauchschmerzen, Erbrechen oder Kreislaufbeschwerden;
- › bei Fieber;
- › wenn die Verstopfung länger als 4 Tage andauert.

Das hilft:



› **Flohsamen:** Anstelle von chemischen Abführmitteln sollte man zu natürlichen Hilfsmitteln greifen: Indische Flohsamen gehören zu den wirksamsten Mitteln gegen Verstopfung. Die Samen sollen in Wasser nur kurz vorquellen, danach mit sehr viel Wasser trinken. Wird nicht genügend getrunken, haben die Samen oft die gegenteilige Wirkung. Flohsamen sind keine Leinsamen, sondern ein Wegerichgewächs wie der Spitzwegerich.

› **Rizinusöl** hilft bei vorübergehenden Verstopfungen, wenn Sie morgens 1–2 Esslöffel des Öls einnehmen. Nach 2–4 Stunden tritt die Wirkung ein.

Tip

Zu den wirksamsten natürlichen Mitteln bei Verstopfung zählen Flohsamen.



Unsere Wasserwege: Harnwege und Geschlechtsorgane



Blasenentzündung



- ▶ wenn Sie immer wieder an Blasenentzündungen leiden;
- ▶ wenn Fieber, Schüttelfrost oder Schmerzen in der Nierengegend dazukommen.

Das hilft:



Vor allem Frauen leiden unter Blasenentzündungen (Zystitis), mitunter regelmäßig. Hauptverursacher sind Bakterien aus dem Darm. Bei Frauen liegt der Darmausgang näher an der Harnröhrenöffnung, außerdem sind ihre Harnleiter kürzer als bei Männern. Dadurch können Bakterien leichter in die Blase vordringen – vor allem bei unterkühltem Unterleib oder kalten Füßen. Dort verursachen sie eine Entzündung der Schleimhaut oder der ganzen Wand der Blase. Symptome sind Brennen beim Wasserlassen, ständiger Harndrang, Schmerzen im Unterbauch, vor allem nach dem Wasserlassen und eine trübe Verfärbung des Urins.

Sofort zum Arzt:

- ▶ bei sehr starken Beschwerden oder wenn sie sich nach 2 Tagen nicht bessern;

▶ **Preiselbeeren:** Ihre Wirkstoffe, in erster Linie die enthaltenen Anthocyane, verhindern ein Festsetzen der Bakterien in der Schleimhaut der Blase. Trinken Sie dreimal täglich ein kleines Glas Preiselbeersaft, oder essen Sie die getrockneten oder frischen Beeren. Auch die Blätter der Preiselbeere verhindern die Einnistung von Bakterien. Die getrockneten Blätter werden als Tee zubereitet:

Preiselbeeren enthalten Stoffe, die verhindern können, dass sich Bakterien in den Schleimhäuten einnisten und dort Entzündungen auslösen.



Tip

Blasenschwäche

Eine Blasenschwäche liegt vor, wenn unkontrolliert Urin aus der Blase abgeht. Eine Harninkontinenz tritt häufig im Alter auf, oft bei Frauen, die mehrere Kinder zur Welt gebracht haben. Es gibt verschiedene Formen von Harnschwäche: Bei der **Dranginkontinenz** ist der Harnverlust von einem starken Harndrang begleitet, der Betroffene schafft es aber nicht mehr auf die Toilette. Bei der **Belastungskontinenz** tritt der Harnverlust nach körperlicher Anstrengung oder nach Lachen, Niesen oder Husten auf. Hierbei ist oft eine Schwäche des Beckenbodens oder eine Blasenentwässerung Ursache der Blasenschwäche. Bei der Überlaufinkontinenz haben Betroffene Schwierigkeiten, ihre Harnblase willkürlich zu leeren. Ist die Harnblase voll, führt der starke Druck zu einem unwillkürlichen Harnabgang. Ursache hierfür kann eine Verengung des Blasenausgangs durch eine vergrößerte Prostata sein. Bei der **Reflexinkontinenz** tritt der Harnverlust aufgrund unwillkürlicher Kontraktionen der Blasenwandmuskulatur auf. Ein Harndrang besteht nicht.

Der gesamte Blasentrakt ist stark von der Psyche beeinflusst. Starke Gefühle wirken auf das vegetative Nervensystem, das dazu führen kann, dass der Blasenverschlussmuskel außer Kontrolle gerät. Das lässt sich beobachten bei großer Freude oder auch



nur beim Hören von fließendem Wasser. Dann tritt unwillkürlich Harndrang auf oder eben unwillkürlicher Harnverlust.

Sofort zum Arzt:

- ▶ wenn Sie unter der Blasenschwäche stark leiden und sich deswegen sozial isolieren;
- ▶ wenn Sie Schmerzen beim Wasserlassen haben (das kann auf eine Blasenentzündung hindeuten).

Das hilft:



- ▶ **Kräutertee:** Zinnkraut, Johanniskraut, Schafgarbe, Salbei, Melisse, Brennnessel, Wermut, Spitzwegerich und Gänseblümchenblüten sind Kräuter, die

Menstruations- beschwerden



Einmal im Monat außer Gefecht: Viele Frauen haben sehr starke Regelbeschwerden.

Viele Frauen haben kurz vor und während der Menstruation leichte Beschwerden, anderen hingegen machen die Symptome schwer zu schaffen. Vor der Regelblutung sind Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Blähungen, Verstopfung oder Wasserstau in den Beinen typische Beschwerden, während der Menstruation plagen die Frauen mitunter krampfartige oder ziehende Unterleibs- oder Rückenschmerzen, eventuell auch mit Übelkeit und Erbrechen verbunden. Auch psychische Veränderungen prägen die Tage vor der Regelblutung (prämenstruelles Syndrom): Die Frauen reagieren oft depressiv oder aggressiv.

Sofort zum Arzt:

- ▶ wenn Sie an sehr starken Menstruationsbeschwerden leiden;
- ▶ wenn Zwischenblutungen auftreten;
- ▶ wenn Veränderungen im Zyklus auftreten, die Blutungen plötzlich sehr stark oder sehr schwach oder sehr unregelmäßig auftreten.

Das hilft:



- ▶ **Mönchspfeffer:** Extrakte aus den pfefferkornähnlichen Früchten der Pflanzen können bei den psychischen Verstimmungen vor der Regelblutung, gegen das Brustspannen und bei Zyklusstörungen



Mönchspfeffer wirkt sich positiv auf den weiblichen Hormonhaushalt aus. Er lindert deshalb nicht nur Menstruations-, sondern auch Wechseljahresbeschwerden.



Prostatavergrößerung und -entzündung



Das Leiden der Männer: In der zweiten Lebenshälfte leiden viele Männer an einer Prostatavergrößerung.

In der zweiten Lebenshälfte leiden sehr viele Männer an einer Vergrößerung der Prostata. In den meisten Fällen handelt es sich um eine gutartige Vergrößerung, die über Jahre ohne Folgen bleibt. Bei zunehmender Vergrößerung kann es aber zu einer Einengung der Harnröhre kommen, verstärkter Harndrang und ein dünner Harnstrahl sind dann Symptome. Ursache dieser Prostatavergrößerung sind hormonelle Veränderungen.

Sofort zum Arzt:

► wenn Sie Probleme beim Wasserlassen haben. Sie sollten die Gutartigkeit der

Prostatavergrößerung auf jeden Fall von einem Arzt bestätigen lassen;

► wenn Sie beim Wasserlassen Schmerzen oder Brennen verspüren. Dann kann auch eine Entzündung vorliegen.

Das hilft:



► **Kürbiskerne** sind reich an Zink und an Phytosterinen, die einer Prostatavergrößerung vorbeugen und die Blasenfunktion stärken. Essen Sie täglich am besten 2–3 Esslöffel Kürbiskerne, und verwenden Sie Kürbiskernöl in der Küche.

► **Männertee:** Verschiedene Heilkräuter haben sich bei diversen Männerleiden bewährt.

Nehmen Sie jeweils 30 Gramm Schlehe, Bruchkraut, Zitterpappel, Liebstöckel und Bärentraube. Mischen Sie die Kräuter zusammen, und übergießen Sie 1 Teelöffel der Mischung mit 1 Tasse kochendem Wasser. 10 Minuten ziehen lassen und über den Tag verteilt 4–5 Tassen davon trinken.

► **Grüner Tee:** Dreimal täglich 1 Tasse grüner Tee stärkt die Blase und erhöht die Harnausscheidung. Der asiatische



Wechseljahres- beschwerden



Die Wechseljahre erstrecken sich bei der Frau über den Zeitraum vom 45. bis zum 70. Lebensjahr. In dieser Zeit stellen die Eierstöcke die Produktion der Östrogene, der weiblichen Sexualhormone, ein. Die Fortpflanzungsfähigkeit geht langsam dem Ende zu. Weil die Hormonumstellung bei der Frau abrupter und schneller vonstattengeht als beim Mann, stellen sich mitunter unangenehme, in manchen Fällen auch behandlungsbedürftige Beschwerden ein. Typisch sind Hitzewallungen, Schweißausbrüche, unregelmäßige Menstruation, trockene Scheide, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme, Abnahme der Knochendichte und Schlafstörungen.

Sofort zum Arzt:

- ▶ wenn Sie sehr starke Wechseljahresbeschwerden haben.

Das hilft:



- ▶ **Soja** enthält pflanzliche Östrogene, die Wechseljahresbeschwerden mildern. Das ist ein Grund, warum Frauen in Asien, die sich sehr sojareich ernähren, weit weniger Beschwerden während der Wechseljahre haben als Frauen in Europa. Wer also Soja und Tofu auf seinen Speiseplan setzt, kann damit den abfallenden Östrogenspiegel etwas kompensieren.
- ▶ **Rotklee** ist eine natürliche Alternative zur Hormonersatztherapie und leichter bekömmlich als Soja. Allerdings ist Rotklee in der Forschung umstritten. Von hoch konzentrierten Formen, wie zum Beispiel Kapseln, wird wegen der möglichen Nebenwirkungen abgeraten. Sie können die Blätter aber in den Salat mischen oder damit einen Tee aufbrühen.
- ▶ Auch **Süßholz** enthält Phyto-Östrogene und wirkt somit während der Wechseljahre ausgleichend auf den Hormonhaushalt. Süßholz ist erhältlich als geschnittene



**Unser Gerüst:
Muskeln und Knochen**

Arthritis



Im Unterschied zur Arthrose, die ein Gelenkverschleiß ist, handelt es sich bei Arthritis um eine Gelenkentzündung. Die häufigste Form der Gelenkentzündung ist die rheumatoide Arthritis, im Volksmund kurz Rheuma genannt. Typische Symptome sind Schmerzen, Schwellung, Überwärmung, Rötung und eingeschränkte Beweglichkeit des betroffenen Gelenkes. Gelenkentzündungen können das betroffene Gelenk zerstören und zu dauerhaften Fehlstellungen und Behinderungen führen. Deshalb ist bei Arthritis unbedingt eine schulmedizinische Therapie notwendig, Hausmittel können diese höchstens ergänzen, nicht ersetzen.

Sofort zum Arzt:

- › immer dann, wenn die Gelenke anschwellen;

- › wenn die Gelenkschmerzen länger als eine Woche andauern;
- › wenn die Gelenkschmerzen mit einem allgemeinen Krankheitsgefühl oder Fieber einhergehen.

Das hilft:



- › **Borretschöl** enthält Gamma-Linolensäure, die entzündliche Prozesse unterdrücken und die Heilung fördern kann. Außerdem lindert Borretschöl die Nebenwirkungen der bei Arthritis üblichen Kortisonbehandlung. Borretschöl gibt es in verschiedenen Präparaten in der Apotheke.

Borretschöl ist reich an Gamma-Linolensäure und wirkt entzündungshemmend.



Arthrose



Eine Arthrose (Gelenkverschleiß) entwickelt sich schleichend und betrifft nicht nur ältere Leute. Dabei handelt es sich um eine schmerzhaft Abnutzung der Knorpelschicht in Knie-, Hüft- und anderen Gelenken. Ursachen sind meist eine falsche oder übermäßige Belastung des Gelenks, aber auch Bewegungsmangel. Auch angeborene Knorpeldefekte oder Verletzungen können zu einem Gelenkverschleiß führen. Symptome sind Gelenkschmerzen nach Ruhephasen oder nach Überlastung, in einem späteren Stadium können die Schmerzen auch im Ruhezustand bestehen bleiben. Kalte und feuchte Witterung verstärken die Beschwerden oft.

Sofort zum Arzt:

- ▶ Zumal es sich bei Arthrose um eine sich verschlimmernde Funktionsbehinderung der Gelenke handelt, sollte man sich auf jeden Fall in ärztliche Behandlung begeben. Hausmittel helfen; bei leichten Beschwerden und zur Ergänzung der schulmedizinischen Behandlung;
- ▶ bei starken Beschwerden und Schmerzen;
- ▶ wenn die Schmerzen länger als eine Woche andauern oder immer wiederkehren;
- ▶ wenn Begleitsymptome wie Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Fieber dazukommen.

Das hilft:



- ▶ **Chili** wirkt durchblutungsfördernd und damit schmerzstillend. Eine Salbe können Sie ganz einfach selbst herstellen: 50 ml Olivenöl, 15 Gramm gehackte Chilis und 4 Gramm Bienenwachs. Füllen Sie die Chilis in ein Schraubglas, und übergießen Sie sie mit dem Öl. Das Ganze 15 Minuten im kochenden Wasserbad erhitzen. Öl abseihen und in einem frischen Glas mit dem Bienenwachs mischen. Noch einmal

Gicht



Gicht, im Volksmund auch Zipperlein genannt, ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der sich zu viel Harnsäure im Blut anreichert – entweder weil der Körper zu viel davon produziert oder weil er es nur unzureichend ausscheidet. Wegen der vielen Harnsäure im Körper bilden sich mit der Zeit Harnsäurekristalle, die sich unter anderem in Gelenken, Schleimbeuteln und inneren Organen ablagern. Dadurch kommt es zu Gelenkentzündungen, das betroffene Gelenk schwillt an, die Haut ist gerötet und heiß, und es treten meist sehr starke Schmerzen auf. Meistens sind Zehen und Finger betroffen. Ein Gichtanfall dauert in der Regel einige Tage an, danach vergehen die Beschwerden wieder – bis zum nächsten Anfall. Weil Harnsäure durch den Abbau von Purinen entsteht, Eiweißbausteine, die vor allem in Fleisch enthalten

sind, ist eine purinarmer Ernährung die wichtigste Maßnahme bei Gicht.

Sofort zum Arzt:

► Wenn Sie Symptome der Gicht haben, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen. Neben einer purinarmen Diät ist nämlich oft auch eine medikamentöse Behandlung notwendig.

Das hilft:



► **Kräutertee:** Durch ausreichend Flüssigkeit können sich die Harnsäurekristalle lösen und ausgeschieden werden. Außerdem werden die Nieren durchspült, und Nierensteinen wird vorgebeugt. Am besten eignen sich stilles Wasser oder Tees aus Heilkräutern wie Brennnesseln, Birkenblättern oder Zinnkraut. Sie wirken harntreibend und verbessern die Ausscheidung der Harnsäure.

Für einen Brennnesseltee übergießen Sie 1 Esslöffel getrockneter Brennnesselblätter mit 250 ml Wasser. 5–10 Minuten ziehen lassen und abseihen.

Für den Birkenblätterttee übergießen Sie 2 Teelöffel Birkenblätter mit 250 ml

Muskelkater



Muskelkater ist die häufigste Sportverletzung, die nach ungewohntem oder stark belastendem Sport auftritt. Typischerweise macht sich Muskelkater nicht sofort nach dem Sport bemerkbar, sondern erst einige Stunden später. Normalerweise verschwinden die Schmerzen nach spätestens 3 Tagen wieder. Neben den Schmerzen fühlen sich die Muskeln hart, druckempfindlich und kraftlos an. Dem Muskelkater zugrunde liegen mikroskopisch kleine Verletzungen der Muskelfasern. Diese Mikrotraumata entstehen besonders durch Abbremsbewegungen wie beim Abfedern eines Sprungs oder beim Bergabgehen.

Sofort zum Arzt:

- › wenn der Muskelkater nach 3 Tagen noch nicht beim Abklingen ist;

- › wenn Sie sich den Muskelkater nicht durch ein Zuviel an Sport erklären können.

Das hilft:



- › **Johanniskraut** ist als Stimmungsaufheller bekannt. Dass sich das Kraut auch zur Wund- und Schmerzbehandlung eignet, ist aber vielfach vergessen worden. Man verwendet entweder Johanniskrautöl aus der Apotheke oder fertigt sich selbst eine Tinktur an: Dafür etwa 40 Gramm frische oder getrocknete Johanniskrautblüten mit 200 ml Kornbrand übergießen,

Die ätherischen Öle der Muskatnuss wirken auch auf die Muskeln: Das Pulver der Nuss kann in einer Creme verrührt und dann aufgetragen werden.



Prellung/Verstauchung



Vor allem beim Sport treten häufig Prellungen oder Verstauchungen auf. Prellungen entstehen durch Schläge, Stöße oder Stürze. Die betroffene Körperstelle schmerzt, eventuell kommt es zu einer Schwellung samt Rötung, später bildet sich ein Bluterguss. Dieser ist häufig auch bei Verstauchungen die Folge. Dabei werden Gelenke überdreht, Bänder und Gelenkkapseln überdehnt.

Sofort zum Arzt:

- ▶ bei starken Schmerzen mit deutlicher Schwellung und Rötung. Dann müssen Knochenbrüche, Gelenkverletzungen oder Infektionen ausgeschlossen werden;
- ▶ wenn die Schmerzen sehr stark sind und die Gelenke kaum mehr belastet werden können;
- ▶ bei starken Prellungen am Kopf oder in Augennähe.

Das hilft:



▶ Die PECH-Regel als Erste-Hilfe-Maßnahme

Pause: Vermeiden Sie weitere Aktivitäten, und halten Sie die betroffene Stelle ruhig.

Eis: Kühlen Sie die verletzte Körperstelle: entweder durch kaltes Wasser (10–15 Minuten lang) oder durch einen kühlenden Wickel. Wenn Sie Eis oder einen Kühlbeutel auflegen, sollten Sie die Haut immer mit einem Handtuch vor Erfrierungen schützen. Durch die Kälte ziehen sich die Blutgefäße zusammen, sodass weniger Blut in das Gewebe gelangt.

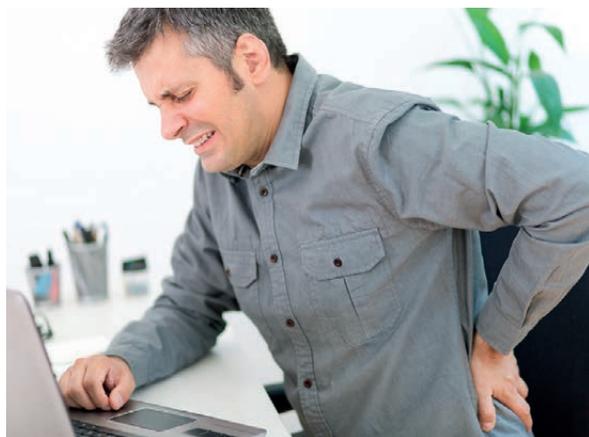
Compression: Legen Sie am besten eine elastische Binde an, um den Druck von außen zu erhöhen. Am Beginn können Sie auch einen Druckverband mit einem kühlenden Eispad anlegen.

Hochlagern: Wenn Arme oder Beine betroffen sind, diese am besten hochlagern. Das verringert den Blutfluss zur verletzten Stelle und hält damit den Bluterguss klein, lindert die Schmerzen und verhindert ein Anschwellen.

Rückenschmerzen

Unser Rücken ist normalerweise sehr belastbar. Bei außergewöhnlichen oder andauernden Belastungssituationen oder falscher Körperhaltung kann es jedoch zu Rückenproblemen kommen. Nur in seltenen Fällen stecken hinter Rückenschmerzen ernsthafte Erkrankungen der Wirbelsäule, die natürlich sofort ärztlich behandelt werden müssen.

Meist treten die Schmerzen nicht am ganzen Rücken, sondern nur in einem bestimmten Teil auf: Einen plötzlichen, sehr heftigen stechenden Rückenschmerz im Bereich der Lendenwirbelsäule nennt man im Volksmund **Hexenschuss**, in der Fachsprache Lumbago oder akute Lumbalgie. Die Schmerzen bleiben auf den unteren Bereich der Lendenwirbelsäule beschränkt, der Betroffene kann sich meist kaum mehr bewegen oder strecken. Wenn die Schmerzen bis in den Oberschenkel oder die Beine ausstrahlen, dann ist meist auch noch der Ischiasnerv betroffen. Dann spricht man von **Ischias** bzw. Ischialgie. Vor allem im Bereich der Lendenwirbelsäule, aber auch an der Halswirbelsäule kommt es häufig zu einem **Bandscheibenvorfall**. Dabei tritt die Bandscheibe, die als Stoßdämpfer zwischen den Wirbeln dient, zwischen den Wirbeln hervor und drückt auf die Rückenmarksnerven.



Sofort zum Arzt:

- ▶ wenn sich die Schmerzen innerhalb von 3 Tagen nicht bessern;
- ▶ wenn diese Beschwerden immer wiederkehren;
- ▶ wenn die Schmerzen in den Oberschenkel oder die Beine ausstrahlen und Gefühlsstörungen auftreten.

Das hilft:



- ▶ Wer im Sommer **Brennnesseln** zur Hand hat, kann zu einer etwas ungewöhnlichen „Behandlungsart“ greifen: Streichen oder schlagen Sie mit frischen Brennnesseln über die schmerzende Stelle am Rücken. Das Nesselgift enthält nämlich wirksame Botenstoffe, die zu einer Durch-

**Unser Äußeres:
Haut, Haare und Nägel**



Akne



Akne entsteht meist in der Pubertät und belastet viele Jugendliche stark.

Akne ist die am häufigsten auftretende Hautkrankheit. Sie tritt, bedingt durch die hormonellen Veränderungen während der Pubertät, hauptsächlich bei Jugendlichen ab dem 11. Lebensjahr auf. Durch die erhöhte Talgproduktion verstopfen die Talgdrüsen und entzünden sich. Auf der Haut bilden sich kleine gerötete Knötchen. Diese können vereitern und auch Narben hinterlassen. Neben den hormonellen Veränderungen können auch Stress, Magen-Darm-Störungen oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten Akne hervorrufen.

Sofort zum Arzt:

- › bei sehr starken Entzündungen mit Vereiterungen;
- › wenn sich die Akne flächendeckend ausbreitet;
- › wenn sie auch nach der Pubertät nicht abklingt;
- › wenn sie erst im Erwachsenenalter auftritt.

Das hilft:



› **Teebaumöl** wirkt antibakteriell und desinfizierend. Es sollte aber nie großflächig und auch nicht pur auf die Pickel aufgetragen, sondern mit einem Gesichtswasser vermischt werden. Es wirkt erst nach einiger Zeit. Wenn Hautirritationen auftreten, sollten Sie mit der Behandlung sofort abbrechen.

› **Blutreinigungstee:** Bei Akne und auch bei Menstruationsbeschwerden haben sich Frauenmantel, Schafgarbe und Taubnessel bewährt. Diese Kräuter wirken blutreinigend, entzündungshemmend und krampflösend.

Vermischen Sie zu gleichen Teilen Frauenmantel, Schafgarbe und weiße Taubnessel. 1 Esslöffel der Mischung mit 250 ml Was-

Brüchige Nägel

Normale, gesunde Nägel haben eine glatte Oberfläche ohne Rillen, einen normalen Glanz, eine leicht rosa Farbe, eine leichte Wölbung und einen normalen Nagelmond. Etwa jeder Fünfte schlägt sich aber mit rissigen und brüchigen Nägeln herum. Dabei unterscheidet man in der Medizin zwischen der Onychoschisis – der Nagel splittert vom Rand her schichtweise (lamellenartig) ab – und der Onychorrhöxis – der Nagel splittert der Länge nach auf. So wie die Haare sind auch die Nägel ein Spiegel der Gesundheit. Brüchige Nägel sind also ein Signal, dass im Körper etwas nicht in Ordnung ist. Meist sind Fehlernährung und ein Vitamin- und Mineralstoffmangel die Ursache, aber auch eine Schilddrüsenunterfunktion oder Stoffwechselerkrankungen können hinter brüchigen Nägeln stecken.

Sofort zum Arzt:

- ▶ Weil brüchige Nägel auch ernsthafte Ursachen haben können, sollten Sie einen Arzt zurate ziehen, wenn sich das Problem nicht legt;
- ▶ wenn sich der Nagel verfärbt;
- ▶ wenn sich der Nagel vom Nagelbett löst.

Das hilft:



- ▶ **Brennnesseln** sind nicht nur für die Haare gut, sondern auch für die Nägel. Die Blätter sind reich an Kieselsäure, der wasserhaltigen Form der Verbindung von Silizium und Sauerstoff. Silizium sorgt für Festigkeit und für Elastizität. Den Siliziumgehalt der Brennnesseln können Sie noch erhöhen, indem sie organisches Silizium in Form von Kieselerde dazurühren. Für einen Tee überbrühen Sie 1 Esslöffel getrocknete Brennesselblätter mit 250 ml kochendem Wasser. 5 Minuten ziehen lassen und danach eine Kieselerdetablette, die man in der Apotheke erhält, darin auflösen. Morgens und abends trinken.

Ackerschachtelhalm – im Volksmund auch Zinnkraut genannt – ist reich an Kieselsäure, die für Knochen, Haut, Bindegewebe, Nägel und Haare wichtig ist.



Haarausfall

Jedes Haar hat eine begrenzte Lebensdauer. Haare zu verlieren, ist deshalb etwas ganz Normales. Wenn man täglich aber mehr als 100 Haare verliert und das über mehrere Wochen oder wenn erste kahle Stellen auf dem Kopf entstehen, dann spricht man von Haarausfall (medizinisch: Effluvium). Bei Frauen ist Haarausfall häufig hormonell bedingt (Wechseljahre, Entbindung, An- oder Absetzen der Antibabypille) oder auf einen Eisenmangel zurückzuführen. Männer verlieren ihre Haare meist mit dem Alter durch erbliche Veranlagung und durch den Einfluss der männlichen Geschlechtshormone.

Sofort zum Arzt:

- › wenn das Haar in Büscheln ausfällt und der Haarausfall plötzlich auftritt;
- › wenn der Haarausfall mit Jucken, Rötungen oder Schuppen auf der Kopfhaut einhergeht.

Das hilft:



- › **Brennnesseln und Essig** geben den Haaren neue Energie und stoppen den Ausfall. Sie benötigen dafür 200 Gramm

Brennnesselblätter oder -wurzeln, 500 ml Essig und ein Liter Wasser. Alles miteinander ansetzen und etwa 30 Minuten stehen lassen. Dann abseihen und die Lösung dreimal pro Woche in die Kopfhaut einmassieren.

› **Zitronensaft und Öl** (jeweils 2 Esslöffel) ist eine gute Einreibung für die Kopfhaut. Gut vermischen und zweimal wöchentlich anwenden. Der Zitronensaft – am besten frisch gepresst – gibt Energie an die Haarwurzeln weiter, das Öl versiegelt die Haarwurzelsätze und lässt das Haar glänzen.

› **Bockshornklee** ist seit Jahrtausenden als ein natürliches Mittel gegen Haarausfall – und auch gegen Schuppen bekannt. In den vorwiegend als Gewürz verwendeten und zum Beispiel auch im Curry enthaltenen Samen befinden sich Schleimstoffe, Bitterstoffe und ätherische Öle. Die Kombination mit weiteren Inhaltsstoffen wirkt förderlich für das Haarwachstum. Während der Bockshornklee bei Schuppen äußerlich in Form eines Breies angewandt wird, empfiehlt sich bei Haarausfall die innere Anwendung: Dafür dreimal täglich einen halben Teelöffel zerstoßener Samen mit etwas Flüssigkeit einnehmen. Sie können einen halben Teelöffel zerdrückter Samen auch mit

Haut, fettig

Fettige Haut entsteht, wenn die Talgdrüsen zu viel Talg produzieren und die Haut dadurch übermäßig gefettet wird. Die Haut ist vor allem auf der Kopfhaut, am Nasenrücken, an der Stirn und am Kinn fettig. Fettige Haut kann aber auch an anderen Körperregionen auftreten – außer an den Fußsohlen und an der Handinnenfläche: Dort befinden sich keine Talgdrüsen. Fettige Haut kann durch die Hormonumstellung in der Pubertät entstehen und generell durch hormonelle Einflüsse – wie zum Beispiel vor der Menstruation, beim Absetzen von hormonellen Verhütungsmitteln, in der Schwangerschaft oder nach der Entbindung. Fettige Haut kann auch psychische Gründe haben: Mit einem Schutzfilm schützt sich der Betroffene vor den Einflüssen der Umwelt.

Weil die Blätter dem wehenden Mantel einer Frau ähneln, wird die *Alchemilla vulgaris* auch Frauenmantel genannt.



Das hilft:



► **Frauenmantel** wirkt adstringierend und entzündungshemmend. Am besten gießen Sie damit einen Tee auf, lassen ihn erkalten und verwenden das Wasser dann als Gesichtswasser. Man kann auch einen Schuss Buttermilch dazugeben.

► **Apfelessig:** Weil die Säure des Apfelessigs die Haut austrocknet, kann sie bei stark fettiger Haut Wunder bewirken. Geben Sie dazu einen Schuss Essig in reichlich Wasser, und reinigen Sie damit das Gesicht. Alternativ kann auch ein Essigdampfbad ausprobiert werden: Kochen Sie dafür 2 Liter Wasser mit 15 Esslöffel Apfelessig auf, geben Sie das kochende



Haut, trocken



Trockene Haut ist sehr feinporig und fühlt sich an wie Pergament. Sie ist rau, rissig und spröde. Oft ist trockene Haut gespannt, juckt und neigt zu Entzündungen. Außerdem reagiert sie empfindlich auf Temperatureinflüsse. Trockene Haut entsteht durch eine zu geringe Fettproduktion der Talgdrüsen in der Haut und eine gestörte Feuchtigkeitsregulation. Auch durch Heizungsluft, Klimaanlage, Seifen und Waschlotionen oder auch mit dem Alter trocknet die Haut aus. Ebenso **können** eine Fehl- oder Mangelernährung oder Alkohol- oder Nikotinkonsum die Haut austrocknen.

Sofort zum Arzt:

- ▶ wenn Sie bisher keine Hautprobleme hatten, jetzt die Haut aber zunehmend trockener wird;
- ▶ wenn die trockene Haut juckt oder gar schmerzt, wenn sie gerötet oder entzündet ist, wenn sich Pusteln bilden;
- ▶ wenn zur trockenen Haut weitere Beschwerden kommen wie Haarausfall, Veränderungen an den Nägeln, Kopfschmerzen, Schwindel, innere Unruhe, Ängste. Die trockene Haut kann oft eine Begleiterscheinung von verschiedenen Krankheiten sein.

Das hilft:



- ▶ **Quark:** Trockene Haut wird auch durch eine Quark- oder Joghurtmaske gepflegt, die mit Honig angereichert ist. Vermischen Sie Quark bzw. Joghurt mit Honig, und streichen Sie das Gemisch auf die Haut auf. Lassen Sie die Packung antrocknen, und spülen Sie sie mit lauwarmem Wasser ab. Alternativ können Sie auch saure Sahne mit Honig vermischen oder Quark mit Sahne und pürierten Gurken.
- ▶ **Karottensaft:** Bei trockener Haut bewährt hat sich auch Karottensaft. Reiben

Insektenstich

Beim Stich in die Haut sondern Insekten eine Reihe von Substanzen ab, die eine starke Entzündung hervorrufen. Mückenstiche sind in der Regel harmlos, die rötlichen Schwellungen schmerzen und jucken zwar, heilen aber schnell wieder ab. Schmerzlicher und mitunter auch gefährlicher sind hingegen Stiche von Bienen, Wespen oder Hornissen. Der Stich zeigt sich mit einer deutlichen Schwellung mit Spannungs- und Schmerzgefühlen. Insektenstiche in Mund, Rachen oder auf der Zunge lassen die Schleimhäute anschwellen, sodass die Atmung beeinträchtigt wird. Schmerzen, Atemprobleme bis hin zu drohender Erstickung können die Folge sein. Ähnliche lebensbedrohliche Folgen können die Stiche bei Allergien gegen Insekten haben.

Sofort zum Arzt:

- ▶ wenn der Insektenstich im Mund- und Rachenraum erfolgte. Dann umgehend den Notruf wählen, es besteht nämlich akute Erstickungsgefahr. In der Zwischenzeit Eiswürfel lutschen, Speiseeis oder kalte Getränke zu sich nehmen;
- ▶ wenn nach einem Insektenstich ein allgemeines Krankheitsgefühl mit Kreislaufproblemen, Schwäche, Schwindel, Zittern oder Atemnot auftritt: Auch dann



umgehend den Notruf wählen! Es kann sich um eine Allergie handeln;

- ▶ wenn lokale Hautreaktionen wie ein sich ausbreitender Ausschlag auftreten;
- ▶ wenn der Stich nach 2 Tagen nicht deutlich abgeschwollen ist oder sich rote Streifen in der Nähe bilden. Dann besteht die Gefahr einer Blutvergiftung.

Das hilft:



- ▶ **Stachel entfernen:** Eine Biene verliert beim Stich ihren Stachel samt Giftdrüse. Dieser sollte umgehend entfernt

Neurodermitis

Neurodermitis ist eine der häufigsten Hauterkrankungen, die vor allem bei Kindern verbreitet ist. Dabei kommt es zu einer chronischen oder immer wieder schubweise verlaufenden Entzündungsreaktion der Haut. Typische Symptome sind oft starker Juckreiz und eine trockene, schupelige Haut. Die Ursachen der Erkrankung sind noch immer nicht vollständig geklärt. Erbliche Veranlagung spielt eine Rolle, bestehende Allergien, Umweltfaktoren wie Ernährung oder psychische Faktoren begünstigen die Beschwerden.

Sofort zum Arzt:

► Neurodermitis bedarf der ärztlichen Behandlung. Bei den Anzeichen von Neurodermitis sollten Sie deshalb den Arzt aufsuchen.

Das hilft:



► **Borretsch** enthält Gamma-Linolensäure, die entzündliche Prozesse unterdrücken kann. Die regelmäßige Einnahme von Borretschöl – 1000–2000 mg täglich – kann deshalb die Neurodermitisschübe dämpfen. Borretschöl gibt es

in der Form von Öl oder Kapseln in der Apotheke. Eine ähnliche Wirkung haben Nachtkerzenöl – ebenfalls in der Apotheke erhältlich – und auch Schwarze Johannisbeeren.

► **Beinwell** kommt vor allem bei Muskelkater und Verspannungen zum Einsatz, erweist aber auch bei Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Schuppenflechte gute Dienste. Reiben Sie sich mit Beinwellöl regelmäßig ein.

► **Kräutertee:** Das Stiefmütterchen, das vielen nur als Zierpflanze bekannt ist, wird seit dem Mittelalter auch als Heilkraut geschätzt. Es enthält unter anderem Flavonoide, Saponine und Gerbstoffe. Diese sorgen dafür, dass das Stiefmütterchen den Stoffwechsel fördert und entzündungshemmend wirkt. Es wird deshalb seit Langem auch bei Hautkrankheiten eingesetzt. Eine ähnliche Wirkung wie das Stiefmütterchen hat übrigens das Gänseblümchen. Auch die Malve wird seit der Antike als Heilkraut verwendet, das bei entzündlichen Krankheiten Linderung verschaffen kann. Die Malve ist reich an Gerbstoffen, an ätherischen Ölen und Schleimstoffen.

Vermischen Sie 5 Gramm Stiefmütterchenkraut und 5 Gramm Malvenblätter und -blüten. Einen gehäuften Teelöffel davon

Schuppen



Die Haut erneuert sich alle 4 Wochen und stößt dabei alte, abgestorbene Hautzellen ab. Normalerweise sind diese Zellen so klein, dass man sie mit bloßem Auge gar nicht sehen kann. Bilden sich die nachwachsenden Zellen jedoch zu schnell, können sich die oberen Hautzellen nicht schnell genug voneinander lösen, diese Zellhaufen werden als Schuppen auf der Kopfhaut oder auf der Kleidung an der Schulter sichtbar. Dabei wird zwischen trockenen und fettigen Schuppen unterschieden.

Sofort zum Arzt:

► Wenn trotz ausreichender Haarhygiene ein lang anhaltendes Schuppenproblem besteht, ist es ratsam, einen Hautarzt

aufzusuchen und die Ursache der Schuppen abklären zu lassen.

Das hilft:



► **Essigwasser:** Ein sehr beliebtes Naturmittel ist eine Mischung aus Apfelessig und Wasser. Vermischen Sie ½ Tasse Apfelessig mit ½ Tasse Wasser. Nach dem Waschen der Haare wird diese Mischung auf die Kopfhaut aufgetragen und nicht ausgewaschen. Der säuerliche Geruch des Essigs verflüchtigt sich beim Trocknen der Haare. Einen Nachteil hat dieser Tipp allerdings: Er trocknet die Kopfhaut aus.

► **Zitronensaft** hat sich genauso wie Essig bei schuppiger und juckender Haut bewährt. Pressen Sie 1 Zitrone aus, und verteilen Sie den Saft auf dem Haar. 10 Minuten einwirken lassen und danach gründlich auswaschen. Angenehmer Nebeneffekt: ein natürlicher Glanz der Haare.

► **Brennnesseln** sind seit Jahrhunderten eine Wunderwaffe gegen verschiedene gesundheitliche Beschwerden – und sie tun auch den Haaren gut. Bei Schuppen wird ein Brennnesselwasser hergestellt. Übergießen Sie dafür eine Handvoll, am



Schweißgeruch



Übermäßiges Schwitzen ist für viele nicht nur im Sommer ein Problem. Auch im Winter, wenn man warm angezogen aus dem Freien ins Haus kommt, beginnen viele übermäßig zu schwitzen. Ein unangenehmes Problem für Betroffene. Meist sind die Achseln, aber auch das Gesicht, Hände, Füße und Rücken betroffen. Übermäßiges Schwitzen tritt zum Beispiel in den Wechseljahren auf, aber auch nach Einnahme bestimmter Medikamente oder auch aufgrund psychischer Belastung.

Sofort zum Arzt:

- ▶ wenn Sie unter der intensiven Schweißbildung sehr leiden, sie mit den üblichen Hygienemaßnahmen nicht zu bekämpfen ist und Ihr Leben dadurch stark beeinflusst und belastet ist;
- ▶ wenn Sie auch schwitzen, wenn es in der Umgebung nicht besonders heiß ist;

- ▶ wenn zum Schwitzen auch andere Probleme kommen wie Glieder-, Muskel- oder Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme, Nervosität oder depressive Verstimmungen.

Das hilft:



- ▶ **Teebaumöl:** Schweißgeruch entsteht durch die Ausscheidungen von Bakterien, die sich auf verschwitzter Haut vermehren. Desinfizierend wirkt Teebaumöl. Waschen Sie deshalb die betroffenen Stellen mit einer Seife aus Teebaumöl. Solange Ihre Haut nicht mit Reizungen reagiert, können Sie die Seife auch täglich benutzen.
- ▶ **Salbei** hilft bei übermäßigem Schwitzen und Schweißgeruch. Man kann sich damit einen Tee zubereiten oder den Salbei als Kapsel zu sich nehmen. In Deutschland ist ein Präparat mit Namen

Tip

Bei Erkältungskrankungen führt an Salbei kein Weg vorbei. Das Heilkraut rückt aber auch übermäßigem Schwitzen zu Leibe.



Sonnenbrand



Ein Sonnenbrand ist eine Verbrennung ersten Grades, betroffen sind die obersten Hautschichten. Vor allem die UV-B-Strahlen in der Sonne führen zu entzündlichen Reizungen. Bei einem Sonnenbrand ist die Haut gerötet und fühlt sich heiß an, sie ist gespannt und berührungsempfindlich. Bei schweren Sonnenbränden bilden sich Blasen. Wiederholte Sonnenbrände beschleunigen die Hautalterung, und mit jedem Sonnenbrand steigt das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken.

Sofort zum Arzt:

- ▶ wenn der Sonnenbrand starke Schmerzen verursacht;
- ▶ wenn sich viele Blasen bilden oder sich aufgeplatzte Blasen entzünden;
- ▶ wenn zum Sonnenbrand ein allgemeines Krankheitsgefühl kommt, eventuell noch Fieber, Übelkeit und Kreislaufprobleme.

Das hilft:



- ▶ **Kühlen:** Je schneller die Haut nach einem Sonnenbrand gekühlt wird, desto besser ist es. Gekühlt werden sollte aber nie mit eiskaltem Wasser oder Eispackungen. Bereiten Sie stattdessen einen Quark- oder Heilerdewickel zu. Er kühlt und lindert die Schmerzen.
- ▶ **Viel trinken:** Um den Feuchtigkeitsverlust wieder auszugleichen, sollten Sie möglichst 2 Liter täglich trinken.



- ▶ **Joghurt-Lavendel-Maske:** Joghurt und Lavendel wirken beruhigend auf die Haut. Sie können sich eine Maske selbst zubereiten: 1 Esslöffel Naturjoghurt mit 1 Tropfen ätherischem Lavendelöl vermischen und auf den Sonnenbrand auftragen.
- ▶ **Eichenrinde oder Hamamelis:** Beide Pflanzen wirken reizmildernd und entzündungshemmend. Daraus einen Sud herstellen, darin ein Tuch tränken und auf den Sonnenbrand auflegen.
- ▶ **Natronwasser:** Ein altes Hausmittel bei Sonnenbrand ist Natron (Backpulver).

Verbrennungen

Feuer, heiße Gegenstände oder heißer Dampf verursachen Verbrennungen unterschiedlichen Schweregrades. Durch die Hitze wird das Gewebe der Haut verletzt, entweder nur die Oberhaut oder auch tiefere Hautschichten. Verbrühungen entstehen durch Kontakt mit heißem Wasser oder Fett. Die Schwere der Verbrennung hängt auch von der Ausdehnung ab.



Sofort zum Arzt:

- › Den Notarzt sollten Sie unverzüglich rufen, wenn Teile des Gesichtes oder des Halses verbrannt oder verbrüht wurden, wenn größere Hautflächen von der Verbrennung betroffen sind, also Arm, Unterschenkel, Bauch- oder Brustfläche, und wenn es sich um eine Verbrennung dritten Grades handelt: Die Haut ist weiß, berührungsempfindlich oder tief verschorft. Die Schmerzen halten sich in Grenzen, weil die Verbrennung das Gewebe und die Nerven bis in die Unterhaut beschädigt hat.
- › Einen Arzt zurate ziehen sollten Sie, wenn eine größere Hautfläche von einer Verbrennung zweiten Grades betroffen ist, die Haut also nässt und sich großflächig Blasen bilden.

Das hilft:



- › **Sofort kühlen:** Verbrennungen ersten Grades (die Haut ist rot und entzündet, zum Beispiel auch nach einem Sonnenbrand) sollte man sofort und mindestens 15 Minuten lang kühlen – am besten unter dem Wasserhahn und eventuell mit kurzen Pausen. Eispackungen sind nicht empfehlenswert, weil sie zu stark kühlen und weil lokale Erfrierungen drohen.



- › **Zwiebel:** Beruhigend und antibiotisch auf die Haut wirken die Inhaltsstoffe einer Zwiebel. Schneiden Sie eine Zwiebel auf, und legen Sie sie auf die betroffene Stelle.

Unsere Seele: Psyche



Depressive Verstimmung

Ein Gefühl von Macht- und Kraftlosigkeit, Niedergeschlagenheit, Schwermut, Müdigkeit, mitunter mit Schlafstörungen und Verzweiflung und Ängsten: Eine traurige Stimmung kommt häufig vor und trifft jeden hin und wieder. Eine Neigung dazu ist zum einen erblich bedingt, zum anderen können zahlreiche seelische und körperliche Probleme depressive Verstimmungen auslösen. Im Unterschied zu depressiven Verstimmungen gehören echte Depressionen in fachärztliche Behandlung.

Sofort zum Arzt:

- › wenn das Stimmungstief länger, also mehr als 2 Wochen, andauert. Echte Depressionen halten länger an, entstehen ohne Grund, es treten Wahrnehmungsstörungen auf, der Depressive kommt zu ganz anderen Urteilen als sein Umfeld;
- › wenn Sie Selbsttötungsgedanken haben.

Das hilft:



- › **Johanniskraut:** Es gibt mehrere Studien, die nachweisen, dass Johanniskrautpräparate bei leichten und mittelschweren

Depressionen den synthetischen Antidepressiva in Nichts nachstehen und zugleich besser verträglich sind. Johanniskraut wird deshalb mittlerweile auch von vielen Schulmedizinern empfohlen. Es kann die Stimmung aufhellen, Angstzustände und nervöse Unruhe lindern. Johanniskraut gibt es als Kapseln oder Tabletten zu kaufen, Sie können sich aber auch selbst einen Tee zubereiten:

Dazu übergießen Sie 2 Teelöffel des getrockneten Johanniskrautes mit 150 ml heißem Wasser, 7–10 Minuten ziehen lassen, abseihen und täglich 3–4 Tassen davon trinken. Sie können das Johanniskraut auch zu gleichen Teilen mit Schafgarbe mischen.

Achtung! Wer Johanniskraut gegen depressive Verstimmungen einnehmen möchte, sollte dies unbedingt mit seinem Arzt besprechen. Eine Wirkung bei schweren Depressionen ist nämlich nicht wissenschaftlich bewiesen. Auch wirkt das Kraut nicht sofort, sondern oft erst nach mehreren Wochen. Achten muss man auch auf die richtige Dosierung. Wichtig ist ebenso zu wissen, dass Johanniskraut die Wirkung von Medikamenten abschwächen oder sogar zur Gänze wirkungslos machen kann. So sind Wechselwirkungen mit Blutgerinnungshemmern, Mitteln gegen

Erschöpfung/Burn-out



Körperliche und geistige Erschöpfungszustände äußern sich in Abgeschlagenheit, Müdigkeit selbst nach langer Nachtruhe, Unruhe, Gereiztheit, Konzentrationsmangel, Antriebslosigkeit, depressiven Verstimmungen und einer Reihe von körperlichen Beschwerden wie Kopf-, Bauch- oder Rückenschmerzen oder Verdauungsstörungen. Aus dem Englischen stammt für diese Symptome die Bezeichnung „Burn-out“, was so viel bedeutet wie „ausgebrannt sein“. Die Erschöpfung ist Folge lang anhaltenden Stresses und einer starken körperlichen und seelischen Überlastung.

Wann zum Arzt?

► wenn Sie sich über mehrere Wochen stark beeinträchtigt fühlen. Chronische Erschöpfung und Burn-out erhöhen nämlich das Risiko für Bluthochdruck und Herzprobleme.

Das hilft:



► **Nervenstärkende Pflanzen:** Johanniskraut, Passionsblume, Hopfen, Baldrian und Melisse stärken die Nerven. Stimmungsaufhellende Wirkung hat diese Teemischung:

Vermischen Sie je 30 Gramm Passionsblumenkraut und Johanniskraut, 20 Gramm Baldrianwurzel und jeweils 10 Gramm Melissenblätter und Orangenblüten. 1 Teelöffel mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Mehrmals täglich davon trinken.

► **Ginseng** wird vor allem im Fernen Osten seit jeher bei Erschöpfung und Müdigkeit verwendet. Die Wurzel enthält reichlich Vitamin B1 und B2, die nervenstärkend wirken. Wer regelmäßig



Ginseng ist in der traditionellen chinesischen Medizin schon seit über 2000 Jahren als Heilmittel bekannt – und zwar als äußerst kostbares. Früher waren Ginsengwurzeln sogar wertvoller als Gold. In der chinesischen Sprache heißt Ginseng „Jen Shen“, was so viel wie „Menschenwurzel“ bedeutet.

Nervosität und innere Unruhe



Wenn die natürliche Gelassenheit verloren gegangen ist, dann reagieren Menschen nervös und innerlich unruhig. Sie sind oft hektisch, fähig und leicht reizbar. Dazu kommen oft zittrige Hände, Herzrasen, Schweißausbrüche, Augen- und Muskelzucken, Konzentrationsprobleme und Schlafstörungen. Die Auslöser sind meist Reizüberflutung, körperliche und seelische Überlastung, oft auch starker Schlafmangel, zu viel Koffein oder eine bevorstehende Prüfung. Auch psychische Erkrankungen

können Nervosität und innere Unruhe auslösen ebenso wie einige körperliche Ursachen, beispielsweise eine Überfunktion der Schilddrüse, Bluthochdruck, eine Leberzirrhose oder Unterzuckerung bei Diabetes Typ 1.

Sofort zum Arzt:

- ▶ wenn die Nervosität über mehrere Wochen andauert;
- ▶ wenn Schlaflosigkeit, Herzbeschwerden oder Ohrgeräusche dazukommen.

Das hilft:



- ▶ **Beruhigende Heilpflanzen:** Kamille, Baldrian, Melisse, Passionsblume, Lavendel und Hopfen sind die pflanzlichen Mittel, die bei Nervosität und innerer Unruhe helfen.

Folgende Teemischung wirkt beruhigend und schlaffördernd:

Vermischen Sie zu gleichen Teilen Hopfenzapfen, Zitronenmelisse, Lavendelblüten, Baldrianwurzeln und Passionsblumenblätter und -blüten. 1–2 Teelöffel mit 500 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. 1 Tasse am

Schlafstörungen

Etwa jeder Dritte schläft schlecht. Er leidet entweder unter Einschlaf- oder Durchschlafstörungen. Meistens liegen den Schlafstörungen seelische Probleme zugrunde wie Stress, Kummer, Überlastung oder Aufregung. Aber auch Krankheiten wie Asthma, Bluthochdruck oder Herzbeschwerden können zu Schlaflosigkeit führen. Ebenso ausschlaggebend für einen guten, gesunden Schlaf ist die Schlafumgebung, also Lärm, Licht und Luft im Schlafzimmer, die Matratze, das Kopfkissen. Die Folge von Schlafstörungen sind Tagesmüdigkeit, Konzentrationsstörungen, verminderte Leistungsfähigkeit und Nervosität.

Wann zum Arzt:

- › wenn die Schlafstörungen über Wochen anhalten und sich nicht mit Hausmitteln behandeln lassen.

Das hilft:



- › **Kräutertee:** Trinken Sie vor dem Zubettgehen einen Schlummertee. Sie benötigen dafür jeweils 40 Gramm Baldrianwurzel, Hopfenzapfen und Me-

lissenblätter. Vermischen Sie die Kräuter, und übergießen Sie 1 Esslöffel mit heißem Wasser, dann ziehen lassen.

Alternativ können Sie auch folgende Mischung probieren:

Vermischen Sie 40 Gramm Melisse, jeweils 25 Gramm Kamille und Salbei, 3 Gramm Hopfen und 7 Gramm Lavendel. 1 Esslöffel davon mit heißem Wasser übergießen und ziehen lassen. Vor dem Zubettgehen trinken.

- › **Hopfenmilch:** Machen Sie sich die beruhigenden pflanzlichen Hormonstoffe des Hopfens und das beruhigende Tryptophan der Milch zunutze, und bereiten Sie daraus eine Hopfenmilch zu: 2 Teelöffel getrocknete Hopfenzapfen in 250 ml Milch aufkochen und danach zugedeckt 7 Minuten ziehen lassen. Abseihen und mit 1 Teelöffel Honig süßen. Vor dem Zubettgehen trinken.
- › **Baldrian:** Das pflanzliche Schlafmittel hat sich ebenso bewährt wie Hopfen. Es beruhigt vor einer wichtigen Prüfung, verkürzt die Einschlafphase und verlängert teilweise den Tiefschlaf. Um zu wirken, muss es über längere Zeit eingenommen werden.
- › **Passionsblume:** Auch die Passionsblume ist eine Heilpflanze, die das Schlafen fördert. Entsprechende Präparate gibt es in der Apotheke.

DANKSAGUNG

Für ein Buch Dankesworte zu finden, ist gar nicht so einfach.

Im Grunde ist es mir dabei immer ein Bedürfnis, allen zu danken, die mithelfen, dass so ein Buch überhaupt entstehen kann. Diese Liste von Personen wird dann immer sehr umfangreich und ausschweifend, und dazu kommt meistens noch – und darauf darf man wetten – dass man dann sicher jemand ganz Wichtigem vergisst. Ich versuche es trotzdem und baue auf die Nachsicht all jener, die zu den Vergessenen zählen sollten.

Natürlich danke ich dem Verlag für das Vertrauen und die Überzeugung, dass wir damit auch die Leserinnen und Leser, also genau Sie erreichen können. Auch allen Mitarbeiterinnen des Verlagswesens gebührt Dank, die dabei im Hintergrund im Rahmen ihrer täglichen Arbeit ihr Bestes geben, damit so ein Buch entstehen kann – ob beim Satz, beim Layout, bei der Grafik und den Fotografien, beim Korrekturlesen, beim Druck, aber auch bei der Werbung, Marketing und Organisation. Besonders wichtig für ein Buch sind natürlich die Sponsoren, also unsere Inserenten, denn nur mehr so lassen sich Bücher heutzutage, im Zeitalter der modernen Medien, auch noch kostendeckend produzieren.

Bei den Wickeln ist uns Frau Cornelia Unterweger, eine Expertin in der Aromapflege, mit ihrem Wissen zur Seite gestanden – danke dafür!

Hervorheben möchte ich aber besonders Frau Brigitta Willeit, der ich von ganzem Herzen danke. Mit ihr redaktionell zusammenzuarbeiten, funktioniert auf einer absolut professionellen Ebene. Mit ihrem großen Fachwissen ist es einfach unkompliziert und fein zu arbeiten, und das Schöne dabei, es macht auch noch Spaß.





Ackerschachtelhalm · Equisetum arvense

Das Schachtelhalmgewächs, das auch Zinnkraut genannt wird, ist reich an Kieselsäure, die für Knochen, Haut, Bindegewebe, Nägel und Haare wichtig ist. Kieselsäure ist auch zur Blutreinigung empfehlenswert, ebenso bei Rheuma und Gicht. Zudem fördert sie die Wundheilung und aktiviert den Stoffwechsel. Zinnkraut wirkt auch harntreibend und entwässernd, weshalb es bei Entzündungen der Harnwege und gegen Ödeme hilft.



Baldrian · Valeriana officinalis

Die Inhaltsstoffe von Baldrian – aus der Familie der Baldriangewächse – wirken auf das Nervensystem. Die beruhigende, entspannende Wirkung hilft vor allem beim Einschlafen; Prüflingen verschafft Baldrian eine klare Konzentration. Er gleicht zudem psychisch aus, steigert den Antrieb und hebt die Stimmung. Auch bei Herzbeschwerden und bei krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden kann Baldrian mit Erfolg eingesetzt werden.



Basilikum · Ocimum basilicum

Das Gewürz aus der Familie der Lippenblütler passt wunderbar zu Tomaten und ist vor allem ein Sommergewürz. Aber Basilikum kann noch viel mehr: Mit seinen ätherischen Ölen regt es den Appetit an und beugt Völlegefühl, Blähungen und Krämpfen vor. Er wirkt verdauungsfördernd und harntreibend. Außerdem beruhigt Basilikum die Nerven, wirkt bei geistiger Erschöpfung und Anspannung belebend und lindert Migräneschmerzen.



Brennessel · Urtica dioica

Wer brennende Bekanntschaft mit der Brennessel gemacht hat, sollte sich davon nicht abschrecken lassen: Sie ist ein wichtiges Heilkraut bei Blasen- und Nierenleiden. Brennesseln wirken harntreibend und durchspülen damit die ableitenden Harnwege. Außerdem haben sie blutbildende und -reinigende sowie entzündungshemmende Wirkung, die auch bei rheumatischen Beschwerden hilft. In der Küche sind Brennesseln vielseitig verwendbar.



Dill · Anethum graveolens

Dill ist ein beliebtes Würzmittel für Gurken und Salate. Wie sein Doldenblütler-Verwandter, der Fenchel, hat das Kraut auch heilende Kräfte. Mit dem Hauptwirkstoff, dem ätherischen Öl Carvon, sorgt Dill für eine bessere Verdaulichkeit der Speisen, lindert Blähungen, auch bei Säuglingen. Mit seiner krampflösenden Wirkung hilft er auch bei Regelbeschwerden und Magenkrämpfen. Dill wirkt zudem milchfördernd bei stillenden Müttern.



Eibisch · *Althaea officinalis*

Verantwortlich für die medizinische Wirkung der Pflanze aus der Familie der Malvengewächse sind die Schleimstoffe, die vor allem in den Wurzeln enthalten sind. Sie legen sich wie eine Schutzschicht über die gereizten Schleimhäute von Mund, Rachen, Hals und Magen. Deshalb wird Eibisch vor allem für Atemwegs- und Magenkrankungen eingesetzt. Die Schleimstoffe sind hitzeempfindlich, deshalb darf Eibisch nur kalt angesetzt werden.



Fenchel · *Foeniculum vulgare*

Das bei vielen beliebte Gemüse aus der Familie der Doldenblütler wird seit Jahrtausenden auch wegen seiner Heilwirkung geschätzt. Die wirksamen Inhaltsstoffe – die ätherischen Öle – befinden sich in den Samen. Sie lösen Schleim aus den Bronchien und wirken auswurfördernd. Deshalb wird Fenchel bei Husten und Schnupfen eingesetzt. Die Samen wirken auch gegen Blähungen, weshalb Fencheltee vor allem Kleinkindern verabreicht wird.



Gelbwurz · *Curcuma longa*

Gelbwurz oder Kurkuma gehört zu den Ingwertgewächsen und ist vor allem als Gewürz bekannt: Curry. Die Inhaltsstoffe des Wurzelstockes wirken verdauungsfördernd, in erster Linie durch das Curcumin, das der Knolle nicht nur die gelbe Farbe gibt, sondern auch dafür sorgt, dass mehr Gallensäure gebildet wird. Damit hilft die Gelbwurz bei der Fettverdauung und gegen Blähungen. Die Curcuminolide wirken auch entzündungshemmend.



Hufplattich · *Tussilago farfara*

Der Korbblütler entfaltet im Frühjahr als eine der ersten Pflanzen seine Blüten. Im Unterschied zum verwandten Löwenzahn wächst Hufplattich auf einem geschuppten Stängel, und die Blätter zeigen sich erst nach der Blüte. Hufplattich wirkt reizmildernd auf die Bronchien, weshalb er bei Husten und Asthma eingesetzt wird. Außerlich angewandt fördert er die Wundheilung und wirkt bei Hautproblemen entzündungshemmend.



Isländisch Moos · *Cetraria islandica*

Die Pflanze ist botanisch gesehen kein Moos, sondern eine Flechte. In manchen isländischen Gerichten wird sie noch verarbeitet, gemeinhin wird sie als Heilpflanze geschätzt. Ihre schleimbildenden Zuckerstoffe legen sich beruhigend über gereizte Schleimhäute in Mund, Rachen und Magen. Somit lindert Isländisch Moos Halsschmerzen, Heiserkeit und trockenen Reizhusten. Es fördert den Appetit und stärkt das Immunsystem.

Kräuter



Vegan mit Dr. med. Christian Thuile

Der neue Ratgeber des renommierten Gesundheitsexperten
Dr. Christian Thuile für eine gesunde Ernährung ohne Einschränkungen

- mit einem 4-Wochen-Plan für einen leichten Einstieg
- über 80 einfach nachzukochende Rezepte

Trotz des unbestrittenen Erfolges der Schulmedizin sehnen sich immer mehr Menschen nach einer sanften Alternative. Natürliche Heilmittel erfreuen sich deshalb zunehmender Beliebtheit. Mit ihnen lassen sich viele alltägliche Beschwerden auf natürliche Weise lindern und heilen. Das Buch beschreibt über 60 häufig auftretende Krankheiten, ihre Ursachen und Symptome und erläutert Hausmittel, die Erwachsenen und Kindern wirklich helfen. Es zeigt aber auch auf, in welchen Fällen Selbsthilfe nicht angebracht, sondern ein Arztbesuch notwendig ist. Ein Nachschlagewerk, das zu jeder Hausapotheke gehört.

- RATSCHLÄGE VOM MEDIZINER
- ALTES WISSEN – GEPRÜFT AUF SEINE WIRKSAMKEIT
- SANFTE MEDIZIN FÜR VIELE BESCHWERDEN



ISBN 978-88-8266-819-8



www.athesiabuch.it