



# 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

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](http://www.athesiabuch.it)

[buchverlag@athesia.it](mailto: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 ernstesten 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 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.



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.

# 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



# 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



# 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,



# 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,

# 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**



**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.





**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-

# 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



# 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](http://www.athesiabuch.it)