

Brigitte Kurath



*Natürliche  
Heilmittel*

Sanfte Medizin für Gross und Klein

Calendula Verlag

Brigitte Kurath

# *Natürliche Heilmittel*

Sanfte Medizin für Gross und Klein

Calendula Verlag

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort 4  
Vorwort zum eBook 5  
Einführung 7  
Handhabung des Buches 12

## Basiswissen 15

Ätherische Öle 16  
Ernährung 21  
Kräutertees 26  
Salben, Gels und Öle 29  
Tinkturen 37  
Wasseranwendungen 40  
Wickel und Kompressen 45



## Beschwerden 57

Abszess 59  
Angina 63  
Aphthen 69  
Arthritis 71

Arthrose 74  
Asthma 81  
Augenentzündung 87  
Bauchschmerzen 94  
Blähungen 97  
Blasenentzündung 102  
Bluterguss 110  
Dreimonatskoliken 114  
Durchfall 121  
Erbrechen 127  
Fieber 132  
Fieberblasen 143  
Gerstenkorn 147  
Grippe 150  
Halsschmerzen 158  
Hämorrhoiden 164  
Hautausschlag 169  
Herpes genitalis 181  
Heuschnupfen 185  
Husten 193  
Impetigo contagiosa 203  
Insektenstich 206  
Intertrigo 210  
Juckreiz 213  
Kopfschmerzen 219  
Krampfadern 226  
Menstruationsschmerzen 232



Milchstau-Mastitis 238  
Mundfäule 242  
Mundschleimhautentzündung 245  
Mundsoor 247  
Nackenverspannung 250  
Nasennebenhöhlenentzündung 256  
Ohrenschmerzen 263  
Pseudokrupp 270  
Rekonvaleszenz 272  
Rückenschmerzen 277  
Scheidenentzündung 286  
Scheidentrockenheit 295  
Schnupfen 298  
Tennisellbogen 307  
Thrombose 312  
Verbrennungen 316  
Verdauungsschwäche 321  
Verstopfung 324  
Wunden 332  
Wundheilung 341  
Zahnung 345

## Anleitungen 349

Armbad, ansteigend 351  
Armbad, kalt 352  
Armbad, warm 353  
Badezusätze 354  
Basenbad 357  
Dampfkompresse 359  
Dampfsitzbad 365  
Dinkelwickel 366  
Fussbad, absteigend 368  
Fussbad, ansteigend 369  
Fusssohlenwickel 372  
Gelbeutel 373  
Gesichtsdampf 375  
Gesichtsguss, kalt 377  
Halbbad, kalt 378  
Ingwerkompresse 379  
Inhalation 381  
Kartoffelkompresse, roh 384  
Kartoffelwickel 385  
Klistier 387  
Knie- und Beinguss, kalt 390



Kohlwickel 392  
Kräuterkissen 394  
Lehmwickel 396  
Leinsamenwickel 399  
Lösungen 402  
Meerrettichkompresse 404  
Meersalzbad 406  
Nasenspülung 407  
Nass-kalte Strümpfe 410  
Ölkompresse 411  
Pulswickel 414  
Quarkwickel 416  
Rezepte 418  
Rohwollauflage 424  
Salzwasserkompresse, eiskalt 426  
Senfwickel 428  
Serienwaschung 430  
Sitzbad 432  
Umschläge, kalt 434  
Unterkörperwaschung, kalt 437  
Wadenwickel, kalt 438  
Wassertreten 441  
Wickel befestigen 442  
Zitronenwickel 452  
Zwiebelwickel 454

## Praktisches 458

Hausapotheke 459  
Reiseapotheke 461  
Wickelapotheke 467




Produktliste 470  
Bezugsquellen 479

## Anhang 480

Dank 481  
Zur Autorin 482  
Stichwortverzeichnis 484  
Verzeichnis der Pflanzen-  
abbildungen 486  
Literaturhinweise 487  
Fotonachweis 488  
Impressum 488

## Wichtiger Hinweis

Mit ▲ gekennzeichnete Produkte oder Anwendungen sind für Personen in homöopathischer Behandlung nicht geeignet. Siehe auch → Seite 10

Video-Clips  zu verschiedenen Anleitungen finden Sie auch unter [www.natuerliche-heilmittel.ch](http://www.natuerliche-heilmittel.ch)

# Vorwort

«Ein bisschen Kranksein ist manchmal ganz gesund.»

*Rudolf Virchow*

*Liebe Leserin, lieber Leser*

Gesundheit ist ein kostbares Gut. Wir alle erleben es immer wieder, wie bereits kleine Unpässlichkeiten unser Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen und unseren Alltag «immer im dümmsten Moment» empfindlich stören.

Gesundheit ist kein Zustand, den wir einfach geschenkt bekommen und ein für alle Mal besitzen. Sie ist ein Produkt unserer Veranlagungen und ein Spiegelbild unserer Lebensart. So paradox es tönt: Der Umgang mit Krankheiten prägt ganz wesentlich unsere Gesundheit. Wer auf gesunde Art krank ist, wird langfristig mit einer robusteren Gesundheit belohnt.

So betrachtet sind Krankheiten im besten Fall körperliche und seelische Trainingseinheiten für die Gesundheit. Wir kennen es vom Sport. Nichts kann uns das schweiss-treibende Training abnehmen, wir müssen es selber tun – und werden schlussendlich für die Mühen belohnt. Das Gleiche gilt auch für unsere Gesundheit. Wenn wir langfristig körperlich und seelisch gesund werden und bleiben möchten, dann können und müssen wir einiges dafür tun.

Wenn wir uns der Krankheit zuwenden und uns sorgfältig pflegen, geben wir unserem Körper und unserer Seele die Chance, körpereigene Heilkräfte zu aktivieren.

Natürlich ist dabei unbestritten, dass in Notfallsituationen und bei lebensbedrohlichen Krankheitsverläufen der Arzt und die Schulmedizin von grossem Nutzen sind. Allerdings lassen sich durch gelebtes und erfahrenes, gesundes Kranksein viele Notfälle und Komplikationen vermeiden.

Auf natürlichem Weg überstandene Krankheiten stärken den Menschen in seinem ganzheitlichen Sein, denn er weiss, was sein Körper an Heilkräften zur Verfügung hat. Diese Erfahrungen und Lernprozesse sind für Kinder, ihre Entwicklung und ihr Lebensgefühl besonders wichtig.

Ich beobachte in unserer Gesellschaft eine weit verbreitete Hilflosigkeit und Verunsicherung bereits bei einfachen gesundheitlichen Störungen (z.B. Bauchschmerzen, Husten oder einer Schürfwunde). Oft scheint der Gang auf die Notfallstation, zum Arzt oder in die Apotheke die einzige «Lösung» zu sein. Das führt oft zu Behandlungen, die den natürlichen Krankheitsverlauf und eine damit einhergehende Stärkung verhindern. Die steigenden Kosten im Gesundheitswesen haben unter anderem auch damit zu tun. Ich bin überzeugt, dass wir in Zukunft ohne das früher über Generationen weitergereichte Allgemeinwissen über natürliche Heilmittel nicht auskommen werden. Abgesehen davon ist es einfach ein sehr gutes Gefühl, sich selber helfen zu können, sei dies mitten in der

Nacht oder unterwegs in einer abgelegenen Alphütte. In meiner Praxis erlebe ich immer wieder, dass die Suche nach natürlichen Heilmitteln und Heilmethoden erst dann beginnt, wenn die Patienten mit den schulmedizinischen Mitteln an Grenzen stossen. Aus meiner Sicht wäre der umgekehrte Weg sinnvoller. Zuerst konsequent die natürlichen Heilmittel anwenden und in schweren Fällen auf die Möglichkeiten der Schulmedizin zurückgreifen. Dieser Weg bedingt aber «wissende» Laien. Das vorliegende Buch soll Ihnen das dazu nötige Fachwissen vermitteln und Sie bei der Entdeckung der Selbstheilungskräfte begleiten, ermutigen und unterstützen. Meine über 30-jährige Erfahrung als Pflegefachfrau und Homöopathin ist darin enthalten. Sie finden hier eine grosse Fülle an Informationen, Anleitungen und Tipps, wie Sie einfachere Krankheiten mit natürlichen Heilmitteln eigenverantwortlich behandeln und auch bei schweren und chronischen Krankheiten einen Beitrag zur Genesung oder Linderung der Beschwerden leisten können.

Sie werden erleben, dass Sie mit mehr Selbstvertrauen und einem guten Gefühl von Kompetenz mehr Eigenverantwortung für Ihre Gesundheit wahrnehmen können.

Ich wünsche Ihnen auf diesem Weg viel Erfolg – und gute Gesundheit!

*Brigitte Kurath  
Winterthur, August 2013*

# Vorwort zum eBook

«Die Natur ist die beste Apotheke.»

*Sebastian Kneipp*

*Liebe Leserinnen und Leser*

Schön, dass Sie sich für meinen Erfahrungsschatz von inzwischen rund 40 Jahren mit natürlichen Heilmitteln interessieren! Vor 10 Jahren war die Idee geboren, diesen zu verschriftlichen und ich war dabei niederzuschreiben, was Sie nun lesen und zu Rate ziehen. In Buchform erschien «Natürliche Heilmittel» erstmals 2013. 2017 folgte die zweite Auflage. Und nun liegt Ihnen das Buch in dieser weiteren aktualisierten Version als eBook vor. Ja, in Bezug auf die Digitalisierung hat sich in den letzten Jahren so viel verändert und weiterentwickelt, sodass ich mich entschlossen habe, mein Buch auch elektronisch zu veröffentlichen.

Ich selbst gehöre zwar zu den Leserinnen, die Geschriebenes in Buchform bevorzugen, gerne etwas in der Hand halten, vor- und zurückblättern, Notizen auf dem Papier hinzufügen, Buchzeichen und Lesebändchen verwenden – ich sehe allerdings auch die Vorteile einer elektronischen Publikation:

- Das Nachschlagewerk auf dem Tablet oder Smartphone überall mit dabei haben – egal wo man gerade ist.
- Navigieren – vom Inhalts- oder Stichwortverzeichnis direkt zu dem gesuchten Kapitel, der entsprechenden Anleitung oder auch innerhalb der Kapitel zu der gewünschten Anwendung.
- Der Gang in die Apotheke, Drogerie oder ins Fachgeschäft mit der Produktliste einfach und digital zur Hand.
- Das praktische Aufrufen der Videos zu Anwendungen und Anleitungen direkt aus dem Buch.

All diese Vorteile sind so für Sie im eBook nun nutzbar. Selbstverständlich gibt es weiterhin die gedruckte Version in Buchform. Das Buch ist ein beliebtes Geschenk geworden, zum Beispiel zur Geburt, zum Auszug aus dem Elternhaus und hat als Nachschlagewerk im Praxisalltag seinen Platz eingenommen.

Das Format des eBooks wurde für die Darstellung mit Tablets optimiert und deshalb als Querformat angelegt. Die Produktliste wurde aktualisiert und neu dazu sind das Kapitel «Dampfsitzbad» und im Kapitel «Grippe» zusätzliche Hinweise zur Pflege bei Corona gekommen. Ansonsten sind Inhalt und Heilmittel die gleichen und selbstverständlich «natürlich» geblieben.

Möge dieses Buch Ihnen beim Gesundwerden ein verlässlicher Ratgeber sein und Sie in Ihrem Wohlbefinden unterstützen.

Ich wünsche Ihnen und uns allen gute Gesundheit!

*Brigitte Kurath  
Winterthur, Dezember 2022*

# Einführung

## Was sind natürliche Heilmittel?

«Natürliche Heilmittel» ist ein nicht einheitlich definierter Sammelbegriff für eine grosse Vielfalt an Anwendungen aus der Naturheilkunde, z.B. Wickel, Bäder, Inhalationen, Kräutertees, Tinkturen, Salben, ätherische Öle usw. Nach meinem Verständnis gehören dazu auch eine Fülle von Massnahmen und Ratschläge aus dem grossen Erfahrungsschatz der Volksmedizin, wie z.B. Ernährungsgrundsätze, Diät, Lebensführung, Gymnastik und Massage.

Auch homöopathische Arzneimittel, Schüsslersalze, Bachblüten und spagyrische Mittel gehören dazu. Da diese individuell ausgewählt werden müssen und die notwendigen Angaben den Rahmen dieses Buches sprengen würden, verzichte ich mehrheitlich auf entsprechende Empfehlungen und verweise Sie auf die Fachliteratur.

## Geschichte der natürlichen Heilmittel

Krankheit gehört zum Leben. Seit es uns Menschen gibt, sind wir damit konfrontiert.

Zu Zeiten, als es noch keine Ärzte im heutigen Sinn gab, suchte man Rat bei weisen, heilkundigen Kräuterfrauen und Medizinmännern. Diese verfügten über einen riesigen Wissensschatz an natürlichen Heilmitteln und reichten diesen von Generation zu Generation weiter. Es war für jeden Einzelnen überlebensnotwendig, möglichst

viel darüber zu wissen. Auch wenn die Medizin bitter schmeckte oder die Anwendungen einem einiges abverlangten, man hatte keine andere Wahl. Auch später, als es bereits eine «Schulmedizin» gab, waren die meisten Menschen auf natürliche Heilmittel angewiesen, weil entweder das Geld für den Arzt fehlte oder es keinen in der Nähe gab.

Es ist interessant, wie sich die Bedeutung der natürlichen Heilmittel entwickelt hat. Durch die Verfolgung der «Hexen» und «Heiler» durch die christliche Kirche im späten Mittelalter ging wertvolles Wissen zum Teil unwiderruflich verloren oder es wurde nur noch im Geheimen praktiziert. Mit den zum Teil überwältigenden Errungenschaften der modernen Medizin (z.B. Antibiotika, Narkose, Operationstechniken, Kortison, Impfungen) glaubte man, die wirklich wichtigen Mittel gegen Krankheiten endgültig gefunden zu haben. Vordergründig machte es den Anschein, dass Gesundwerden und Gesundheit nun Chefsache des Arztes/der Ärztin und eigenes Bemühen nicht mehr notwendig sei.

Ungefähr anfangs der 80er Jahre begann man zu realisieren, dass die Medizin zwar grosse Erfolge vorzuweisen hat, es jedoch auch eine andere Seite der Medaille gibt. Antibiotikaresistenzen, Medikamentennebenwirkungen, chronische Krankheitsverläufe und die Kostenexplosion im Gesundheitswesen lassen aufhorchen. Immer mehr Menschen suchen nach Alternativen um nachhaltig gesund zu werden und zu bleiben. Viele sind bereit, dafür



selber einen Beitrag zu leisten. Eine Rückbesinnung auf fast schon verloren gegangenes Wissen aus der Volksmedizin ist in vollem Gange.

## Die Wirkung der natürlichen Heilmittel

Natürliche Heilmittel wirken ganzheitlich und stärken die Eigenheilkräfte. Sie haben, sofern sie korrekt angewendet werden, keine negativen Nebenwirkungen. Je nach Heilmittel stehen andere Wirkungsmechanismen im Vordergrund, häufig ist es eine Kombination davon.

- Häufig wird die Durchblutung beeinflusst und auf diesem Weg die Stoffwechselfvorgänge entweder beschleunigt oder verlangsamt.
- Viele natürliche Heilmittel sorgen dafür, dass sich die Nähr- und Sauerstoffzufuhr im Organismus resp. in den einzelnen Organen verbessert.
- Häufig wird die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten und Giftstoffen gefördert.
- Beruhigende und entspannende Massnahmen entlasten den Organismus, sorgen dafür, dass er möglichst alle Kräfte für die Heilung zur Verfügung hat und erhöhen die Reaktionskraft messbar.
- Allgemein beruht die Wirkung jedoch nicht nur auf der wissenschaftlich beweisbaren Ebene. Es gibt da noch andere Kräfte. Vor allem sensible Personen und Kinder reagieren sehr gut auf feine Schwingungen aus der Natur.
- Auch das Vertrauen in traditionelles Wissen durch gute Erfahrungen, die Zuwendung und Aufmerksamkeit wirken heilend.

## Die Wahl des passenden Heilmittels

### Eine Fülle von Möglichkeiten

Das Schöne an den natürlichen Heilmitteln ist, dass es meistens viele verschiedene Möglichkeiten gibt und Sie dadurch immer auch eine gewisse Wahlmöglichkeit haben. Allerdings fällt einem die Wahl nicht immer leicht. Häufig merkt der Patient selber, was er braucht. Vorlieben und Abneigungen geben wichtige Hinweise. In diesem Buch finden Sie viel Fachwissen, das Ihnen bei der Wahl sehr hilfreich sein wird.

### Ausprobieren

Manchmal kommen Sie nicht darum herum, Verschiedenes auszuprobieren. Ich rate Ihnen, sich zuerst an die allgemeinen Behandlungsgrundsätze zu halten. Sie können davon ausgehen, dass die meisten Anwendungen die Beschwerden – mindestens vorübergehend – nach kurzer Zeit lindern. Wenn diese für den Patienten unangenehm sind oder die Beschwerden sich dadurch gar verschlimmern, müssen Sie die Anwendung hinterfragen. Entweder braucht es etwas anderes oder Sie haben möglicherweise bei der Durchführung einen Fehler gemacht.

### Keine Regel ohne Ausnahme

Bedenken Sie, dass es immer wieder Ausnahmen gibt. Dazu zwei Beispiele:

- Bei Angina sind in der Regel kalte Anwendungen angezeigt. Es ist jedoch gut möglich, dass in einzelnen Fällen erst eine heisse Anwendung Linderung bringt.

- Oder bei Ohrenscherzen lindern meistens warme Anwendungen am besten. Möglicherweise hilft jedoch der angewärmte Zwiebelwickel nichts oder löst gar eine Verschlimmerung aus, lindert hingegen kühl aufgelegt sofort.

### **Wohlbefinden**

Achten Sie grundsätzlich auf das Wohlbefinden des Patienten. Dieses entscheidet darüber, ob eine Anwendung sinnvoll und heilend ist oder nicht. Auch über die Vorlieben findet man oft den Weg zur passenden Anwendung. Wenn etwas «unsympathisch» ist, wirkt es oft nicht so gut.

Eine gewisse Ausnahme sind Anwendungen bei Kindern. Hier braucht es manchmal einiges an gutem Zureden. Wenn die Eltern überzeugt sind und genügend Sicherheit ausstrahlen, klappt es meistens. Nach einer guten Erfahrung und einem gewissen Mitspracherecht sind die kleinen Patienten dann doch dabei. Den meisten gefällt es, wenn sie gleichzeitig Zuwendung bekommen oder bei der Zubereitung mithelfen dürfen.

### **Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung**

Grundsätzlich können Sie einfachere gesundheitliche Störungen (z.B. Schnupfen, Husten, Verstopfung, Aphthen) gut mit natürlichen Heilmitteln selber behandeln. Nebst dem dazu nötigen Fachwissen (das Sie in diesem Buch finden), ist eine gute Portion gesunder Menschenverstand bei der Selbstbehandlung von grossem Nutzen. Verlassen

Sie sich primär auf Ihr Gefühl, Ihre Beobachtungen und auf die Reaktion des Patienten.

Mit zunehmender Erfahrung und je nachdem mit fachkundiger Begleitung können auch schwerere Erkrankungen (z.B. Mittelohrentzündung, Blasen- und Nebenhöhlenentzündung, Angina) erfolgreich behandelt werden.

Auch wenn eine ärztliche Behandlung notwendig ist, leisten natürliche Heilmittel gute Dienste. Nach meiner Erfahrung heilen so mitbehandelte Krankheiten schneller, Komplikationen sind seltener und einer erneuten Erkrankung kann damit wirksam vorgebeugt werden.

Die Behandlung mit natürlichen Heilmitteln hat jedoch auch ihre Grenzen. Falscher Ehrgeiz ist fehl am Platz. Als Entscheidungshilfe finden Sie in diesem Buch in den verschiedenen Beschwerdekapiteln genauere Angaben, wann es Zeit ist, eine Fachperson beizuziehen.

Suchen Sie fachkundige Hilfe wenn:

- die sorgfältig ausgewählten und fachgerecht zubereiteten Anwendungen keine Wirkung zeigen.
- die Beschwerden sich verschlimmern.
- der Patient zunehmend schwächer wird.
- immer, wenn Sie unsicher sind.

### **Anwendungsgrundsätze**

- Der saloppe Spruch «Nützt es nichts, so schadet es nichts» stimmt nicht. Nicht fachgerecht eingesetzte natürliche Heilmittel können durchaus Schaden anrichten. Wenn Sie sich an die Anleitungen halten und

die Wirkung aufmerksam beobachten, können Sie jedoch nichts falsch machen.

- Natürliche Heilmittel lassen sich gut miteinander kombinieren. Vor allem bei heftigen Beschwerden empfehle ich Ihnen die Kombination von mehreren Anwendungen. Dazu ein Beispiel: Bei einer Mittelohrentzündung ansteigende Fussbäder durchführen, einen Zwiebelwickel auflegen und Johannisöl ins Ohr träufeln.
- Wählen Sie die natürlichen Heilmittel für Säuglinge und Kleinkinder, Schwangere, Senioren und chronisch Kranke besonders sorgfältig aus. Für sie eignen sich starke Temperaturreize, ätherische Öle und hautreizende Substanzen nur bedingt oder gar nicht. Lesen Sie die Anleitungen besonders genau. Sie finden dort Hinweise, falls die ausgewählte Anwendung für eine dieser Personengruppen nicht geeignet ist.
- Natürliche Heilmittel können Sie in den meisten Fällen gut mit einer naturheilkundlichen Heilmethode (z.B. klassischer Homöopathie, TCM, Osteopathie, Akupunkturmassage, Fussreflexzonenmassage usw.) kombinieren. Ich empfehle Ihnen, dies nach Möglichkeit immer nach Absprache mit der behandelnden Person zu tun. Für Personen in homöopathischer Behandlung finden Sie weiter unten genauere Angaben. Diese können auch für die anderen Methoden eine gewisse Orientierung bieten.
- In der Naturheilkunde gilt der Grundsatz: «Der schwächste, wirksame Reiz ist der beste.» Oft helfen milde Anwendungen (kühl, warm) besser als intensive (heiss, eiskalt, hautreizend). Man muss eine Anwen-

dung also nicht möglichst tapfer ertragen, damit eine optimale Wirkung erzielt werden kann.

- Natürliche Heilmittel sollten Sie mind. bis zum Abklingen der Symptome anwenden. In den meisten Fällen empfehle ich Ihnen noch 2–3 Tage länger.
- Falls Sie über längere Zeit nicht ohne eine regelmässige Anwendung auskommen, holen Sie den Rat einer Fachperson ein. Entweder ist die gewählte Anwendung zu schwach, um eine vollständige Genesung zu bewirken, und Sie müssen eine passendere suchen. Oder es kann sich um einen chronischen Zustand handeln, der ganzheitlicher behandelt werden sollte. Ich empfehle aufgrund meines beruflichen Werdegangs und meiner Erfahrungen in diesem Buch für solche Situationen eine homöopathische Konstitutionsbehandlung. Selbstverständlich ist dies nicht die einzige Möglichkeit. Es gibt auch andere ganzheitliche Heilmethoden, die sehr viel zu bieten haben (siehe oben).

## Homöopathie und natürliche Heilmittel

Homöopathie lässt sich in der Regel sehr gut mit anderen natürlichen Heilmitteln kombinieren. Im homöopathischen Praxisalltag gilt es im Verlauf der Konstitutionsbehandlung immer wieder einmal akute Krankheiten ohne chemische Medikamente oder homöopathische Akutmittel durchzustehen. Oder der Organismus braucht zusätzliche Unterstützung, bis er, durch die Behandlung genügend gestärkt, die Beschwerden selber überwinden kann. Umgekehrt, wenn sich die Krankheit mit natürlichen Heilmitteln nicht heilen lässt, die Beschwerden

sehr heftig sind oder sich immer wieder zeigen, sind individuell ausgewählte homöopathische Mittel oft sehr hilfreich.

Falls Sie in einer homöopathischen Behandlung sind und natürliche Heilmittel anwenden möchten, gibt es einiges zu beachten:

- In diesem Buch habe ich alle Anwendungen und natürlichen Heilmittel, die Sie aus meiner Sicht meiden sollten, mit diesem Dreieck▲ bezeichnet.
- Da nicht alle Homöopathen den Einsatz von natürlichen Heilmitteln gleich handhaben, empfehle ich Ihnen, wann immer möglich, sicherheitshalber nachzufragen.
- Natürliche Heilmittel haben zum Teil eine sehr starke Wirkung (z.B. Teebaumöl, Ceres-Tinkturen, Knoblauch). Zwar stören diese Mittel vom Prinzip her die Wirkung des homöopathischen Mittels nicht, doch sie können Prozesse, die die behandelnde Person als wichtig erachtet, durchaus stören.
- Unter Umständen möchte Ihre Homöopathin, dass Sie vorübergehend ganz auf natürliche Heilmittel verzichten. Dadurch kann sie besser abschätzen, ob Ihre Lebenskraft durch die Behandlung bereits soweit gestärkt ist, dass Sie aus eigener Kraft mit der Krankheit fertig werden.
- Auch gilt es zu bedenken, dass jede zusätzliche Massnahme die Beurteilung der Wirksamkeit des homöopathischen Mittels erschwert. Das kann, vor allem, wenn Sie während der Behandlung eine Anwendung

neu ausprobieren, zu falschen Rückschlüssen führen.

- Verschiedene natürliche Heilmittel enthalten potentiell antidotierende Substanzen oder können unterdrückend wirken. Beachten Sie bitte folgende Vorsichtsmassnahmen, wenn Sie homöopathische Mittel einnehmen, und meiden Sie:
  - *Kampfer* (z.B. in Erkältungs- und Bronchialsalben, Pulmex, Vaporub, Inhalationszusätzen, Dul-X, Rheuma- und Wärmesalben, Padma 27 Tabletten usw.)
  - *Pfefferminze* (z.B. in Migräneöl, Po-Ho-Öl, Hustenbonbons, ätherischen Ölmischungen für Erkältungen, Teemischungen, Kühlpflaster, Kühl Spray)
  - *Teebaumöl*
  - *Cajeput- und Eukalyptusöl* (evtl. nach Absprache möglich)
  - *Fiebersenkende Anwendungen* (ausser bei unerträglichen Beschwerden)
  - *Salben mit Zink* (z.B. Oxyplastin Wundpaste, Calendula Babycreme, Penaten Creme)
  - *Schüsslersalze und spagyrische Mittel* (diese enthalten potenzierte Substanzen)

#### **Grundsätzlich erlaubt ist alles, was:**


- den Organismus entlastet und nährt (z.B. Bettruhe, leichtverdauliche Kost, Klistier, Einreibungen mit Oliven- oder Johannisöl, Gerstenwasser).
- die Ausscheidung und Entgiftung des Organismus fördert (z.B. erhöhte Flüssigkeitszufuhr, schweisstreibende Tees, Waschungen, Wickel, Salz- und Basenbäder oder Spülungen).

- die Reaktionskraft erhöht (z.B. ansteigendes Fussbad, kalter Gesichtsguss, Wickel, Gymnastik).
- die physiologischen Reaktionen unterstützt (z.B. bei Fieber Wärme zuführen oder schweisstreibenden Tee trinken, bei nässenden Wunden oder schlecht heilendem Ekzem feuchte Umschläge, bei Husten inhalieren).

# Handhabung des Buches

- Dieses Buch ist als Nachschlagewerk aufgebaut. Es richtet sich an Anfänger wie an Personen mit Vorkenntnissen über natürliche Heilmittel.
- Die empfohlenen Anwendungen und Rezepturen sind vielfach erprobt und haben sich in meiner Praxis bestens bewährt.
- Damit Sie für die nötigen Informationen nicht allzu oft hin und her blättern müssen, hat es Wiederholungen, insbesondere in den Beschwerdekäpiteln. Oft finden Sie an einer anderen Stelle noch mehr Details. Die entsprechende Seitenzahl «→ Seite xx» verweist Sie an den entsprechenden Ort.
- Da Personen in homöopathischer Behandlung bei der Anwendung von natürlichen Heilmitteln einiges berücksichtigen müssen, sind alle Produkte und Massnahmen, die für sie nicht geeignet sind oder nur nach Rücksprache mit der behandelnden Person angewendet werden sollten, mit diesem Dreieck ▲ bezeichnet. Siehe auch «Einführung» → Seite 10.
- Bei der Pflege von Säuglingen und Kleinkindern gilt es zum Teil einige Besonderheiten zu berücksichtigen. Angaben dazu finden Sie jeweils im Abschnitt «Zusatzinformationen für Säuglinge und Kleinkinder».
- Die meisten Menschen haben ihre typischen «Schwachstellen». Ich empfehle Ihnen «in gesunden Tagen» die

entsprechenden Beschwerdekapi- tel zu studieren und allenfalls Produkte und Materialien rechtzeitig zu beschaffen.

- Falls Sie keine Erfahrungen mit Anwendungen, die nach einer gewissen Handfertigkeit verlangen, haben (z.B. Wickel), empfehle ich Ihnen wann immer möglich im Voraus zu üben oder evtl. einen entsprechenden Kurs zu besuchen. Vor allem bei der Behandlung von Kindern ist es von grossem Vorteil, wenn Sie Sicherheit ausstrahlen. Oft lehnen Kinder Massnahmen ab, weil Sie merken, dass die durchführende Person unsicher ist.
- Video-Clips für einige Anwendungen finden Sie unter [www.natuerliche-heilmittel.ch](http://www.natuerliche-heilmittel.ch). Sie sind im Buch mit dem Symbol  gekennzeichnet.

## Informationen zu den Buchteilen

### Basiswissen

Hier finden Sie wichtiges Grundlagenwissen, welches aus Platzgründen in den Beschwerdekapi- teln und Anleitungen nicht mehr aufgeführt wird. Besonders gewichtet sind allgemein gültige Angaben zu Vorsichtsmassnahmen, um Fehlern bei der Wahl der Anwendungen und bei der Durchführung vorzubeugen.

Ich empfehle Ihnen, diesen Buchteil einmal in Ruhe durchzulesen. Personen ohne Vorkenntnisse sollten sich unbedingt die Zeit dafür nehmen.

### Beschwerden

52 Beschwerden sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt, wobei der Aufbau der einzelnen Kapitel immer gleich ist:

- **Kurzeinführung** – Erklärungen zum Krankheitsgeschehen.
- **Wichtige Hinweise** – Krankheitsverlauf, Behandlungsmöglichkeiten, Vorsichtsmassnahmen, Hinweise, ab wann Sie eine Fachperson beiziehen sollten.
- **Vorbeugende Massnahmen** – praktische Ideen, wie Sie den Ausbruch einer Erkrankung verhindern können.
- **Basiswissen Pflege** – Hinweise und Anwendungen, die für die Pflege allgemein gültig sind und in jedem Fall berücksichtigt werden sollten.
- **Verschiedene Anwendungen** (z.B. Nasentropfen, Wundreinigung, Wickel usw.). – Die Reihenfolge der Titel gibt Ihnen einen Hinweis darauf, als wie wichtig ich diese Massnahme erachte. Das heisst, **die am wichtigsten oder häufigsten angezeigten Anwendungen sind zuerst aufgeführt**. Auch innerhalb der einzelnen Abschnitte halte ich es so.
- **Was Sie sonst noch tun können** – Ideen und Tipps, die zwar nicht zum Standard-Pflege-Programm gehören, jedoch immer wieder einmal nützlich sein könnten.
- **Zusatzinformationen für Säuglinge und Kleinkinder** – Je kleiner das Kind, umso grösser ist die Angst etwas falsch zu machen. Alle nötigen Informationen finden Sie in diesem Abschnitt. Wo nichts anderes vermerkt

ist, können Sie davon ausgehen, dass Sie die im Kapitel erwähnten Anwendungen durchführen dürfen.

### Anleitungen

In den Beschwerdekapiteln finden Sie viele Empfehlungen für mögliche Anwendungen. Aus Platzgründen sind die Angaben dazu sehr kurz gehalten. In diesem Buchteil finden Sie genaue Anleitungen mit dem nötigen Hintergrundwissen inkl. Tipps, um die Durchführung zu erleichtern.

Der Aufbau ist in jedem Kapitel/Anleitung gleich:

- **Kurze Erklärung zur Wirkung**
- **Anwendungsbereiche**
- **Wichtige Hinweise** – Angaben zu Vorsichtsmassnahmen, zur Einschätzung der Wirkung usw.
- **Material** – Alles, was Sie für die Durchführung brauchen. Bezugsquellen finden Sie im Anhang (am Schluss des Buches → Seite 479)
- **So wird's gemacht** – Genaue Angaben und Tipps zur Vorbereitung, Durchführung und Nachbehandlung.
- **Weitere Informationen** – Mögliche Varianten und Alternativen zu dieser Anwendung.


### Praktisches und Anhang

Hier finden Sie übersichtliche Listen, die Ihnen die praktische Arbeit mit dem Buch im Allgemeinen und mit natürlichen Heilmitteln im Speziellen erleichtern sollen.

- Hausapotheke
- Reiseapotheke

- Wickelapotheke
- Bezugsquellen
- Produkteliste mit den wichtigsten Inhaltsstoffen
- Literaturverzeichnis
- Stichwortverzeichnis

[www.natuerliche-heilmittel.ch](http://www.natuerliche-heilmittel.ch)

Hier finden Sie Video-Clips  zu verschiedenen Wickelanwendungen und Aktualisierungen zum Buch.



# Basiswissen

## Wichtiger Hinweis

Mit ▲ gekennzeichnete Produkte oder Anwendungen sind für Personen in homöopathischer Behandlung nicht geeignet. Siehe auch → Seite 10.

Ätherische Öle 16

Ernährung 21

Kräutertees 26

Salben, Gels und Öle 29

Tinkturen 37

Wasseranwendungen 40

Wickel und Kompressen 45



# Ätherische Öle

Ätherische Öle sind die Duftstoffe einer Pflanze. Es handelt sich dabei um komplexe Stoffgemische, die in den Öldrüsen gebildet und in Blüten, Blättern, Samen, Fruchtschalen, Wurzeln, Harzen, Rinden oder im Holz gespeichert werden. Die Duftstoffe erfüllen bei den Pflanzen wichtige Funktionen. Sie dienen der Abwehr von Tierfrass und Insekten, als Schutz vor Krankheits-erregern (Bakterien, Viren, Pilzen), zum Anlocken von Insekten, als Schutz vor extremer Kälte oder Hitze, als Energiespeicher und Informationsträger.



## Wirkungsweise

Ätherische Öle vermitteln auch dem menschlichen Organismus feinste Impulse. Die verschiedenen Inhaltsstoffe wirken ganzheitlich, auf der körperlichen sowie auf der seelisch-geistigen Ebene. Dazu ein Beispiel: Eukalyptus wirkt auf der körperlichen Ebene desinfizierend, krampflösend und fiebersenkend. Auf der seelisch-geistigen Ebene fördert er die Konzentration, erfrischt und stärkt.

Ätherische Öle gelangen über die Haut und Schleimhäute (u.a. Lungen, Mund) in den Blutkreislauf und ins Gewebe, wo sie ihre spezifische Wirkung (z.B. schleimlösend, desinfizierend, krampflösend) entfalten.

Der Geruchssinn hat bei der Behandlung mit ätherischen Ölen eine grosse Bedeutung. Die eingeatmeten Düfte aktivieren die Riechhärchen und leiten feine Nervensignale an das Gehirn weiter. Auf diesem Weg wird das Gemüt besonders gut angesprochen und über das vegetative Nervensystem kann im Prinzip jede Zelle des Organismus heilende Impulse empfangen. So kann unter anderem auch die Hormonproduktion und das Immunsystem angeregt werden.

Wird der Geruchssinn jedoch durch zu starke oder unangenehme Gerüche «gereizt», reagiert der Mensch je nach Empfindlichkeit mit zum Teil erheblichen Beschwerden, wie Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen.

## Herstellung

Die meisten ätherischen Öle werden durch Wasserdampfdestillation gewonnen. Weitere Methoden sind Kaltpressung, Ölauszug oder die Gewinnung mit Hilfe von chemischen Lösungsmitteln.

Da die Duftstoffe nur einen kleinen Teil der Pflanze ausmachen, sind ätherische Öle eine Kostbarkeit. Zum Beispiel braucht es für 1 Tropfen Pfefferminzöl ca. 80 Löffel Pfefferminzblätter oder für 10 ml Lavendelöl werden ca. 1,6 kg Lavendelblüten benötigt. Für das kostbare Rosenöl braucht es gar 3–5 kg Blütenblätter für 1 ml Öl.

## Qualität

Nur aus gesunden, an artgerechten Standorten gewachsenen Heilpflanzen können heilkräftige ätherische Öle gewonnen werden. Eine hohe Qualität hat ihren Preis, ist für den Behandlungserfolg jedoch ausserordentlich wichtig. Billige Produkte sind entweder weniger konzentriert, haben allgemein eine schlechtere Qualität oder sind synthetisch hergestellt. Letztere haben keine heilende Wirkung.

Es gibt mehrere vertrauenswürdige Firmen, die ätherische Öle in sehr guter Qualität anbieten, z.B. Farfalla®, Aries®, Primavera®, Phytomed®, Taoasis®. Zum Teil führen diese auch Produkte aus Pflanzen aus biologischem Anbau oder aus Wildsammlung.

## Anwendungsbereiche

Es gibt eine sehr grosse Auswahl an ätherischen Ölen und kaum ein seelisches oder körperliches Leiden, das damit nicht gelindert werden könnte. Die Anwendungsempfehlungen basieren auf jahrhunderte-, wenn nicht gar jahrtausendlangere Erfahrung und werden laufend erweitert. Heute sind viele «Düfte» auch wissenschaftlich erforscht und ihre Wirkung bestätigt. Häufige Anwendungsbereiche sind z.B. Schnupfen, Husten, Blasenentzündung, Ohrenschmerzen, Blähungen, Schlaflosigkeit. In den verschiedenen Beschwerdekategorien und Anleitungen finden Sie viele Hinweise dazu.

### Wirkung empfohlener ätherischer Öle

<b>Anis</b>	milchbildend, ausschwemmend, schleimlösend
<b>Bergamotte</b>	fiebersenkend, entkrampfend, verdauungsanregend, aufmunternd
<b>Cajeput ▲</b>	stark keimtötend, antimykotisch, entzündungshemmend, schmerzstillend
<b>Eukalyptus ▲</b>	keimtötend, desinfizierend, krampflösend, schleimlösend, fiebersenkend, kühlend, anregend, konzentrationsfördernd
<b>Fenchel</b>	entblähend, verdauungsanregend, auswurfördernd, entspannend
<b>Kamille</b>	entzündungshemmend, wundheilend, krampflösend, entblähend, schmerzstillend, beruhigend

Wirkung empfohlener ätherischer Öle	
<b>Kümmel und Kreuzkümmel</b>	entblähend, verdauungsanregend, krampflösend
<b>Lavendel</b>	desinfizierend, krampflösend, schmerzlindernd, wundheilend, abwehrstärkend, entspannend, beruhigend, ausgleichend
<b>Majoran</b>	schleimlösend, verdauungsfördernd, entblähend, entkrampfend, beruhigend, durchwärmend
<b>Melisse</b>	antiviral, krampflösend, entblähend, beruhigend, ausgleichend
<b>Muskatellersalbei</b>	krampflösend, verdauungsanregend, entspannend und belebend
<b>Pfefferminze ▲</b>	krampflösend, antiseptisch, schleimlösend, leber-galle-stärkend, erfrischend, konzentrationsfördernd
<b>Rosmarin</b>	durchblutungssteigernd, blutdrucksteigernd, schmerzlindernd, durchwärmend, anregend, konzentrationsfördernd
<b>Teebaum ▲</b>	stark desinfizierend und keimtötend, antiparasitisch, schmerzstillend, wundheilungsfördernd, nervenstärkend
<b>Thymian</b>	desinfizierend, keimtötend, entzündungshemmend, schleimlösend, stark abwehrstärkend
<b>Zitrone</b>	fiebersenkend, kühlend, desinfizierend, abwehrstärkend, krampflösend, belebend, erfrischend

## Ätherische Öle richtig anwenden

### Dosierung

Weniger ist mehr! Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Heilmittel. Überdosierung kann zu Übelkeit, Kopfschmerzen und Schwindel führen. Dosieren Sie deshalb vorsichtig. Meistens genügen 1–5 Tropfen pro Anwendung.

### Nur verdünnt auftragen

Ätherische Öle können zu Hautreizungen führen und werden darum mit wenigen Ausnahmen verdünnt angewendet. Verdünnen Sie mit Öl, z.B. Oliven- oder Mandelöl. Sie können ätherische Öle auch in eine Salben-Grundlage oder in ein Gel einarbeiten → Seite 31 und 33.

### Vorlieben und Abneigungen

Der Geruchssinn hilft bei der Auswahl des für Sie «richtigen» ätherischen Öls. Berücksichtigen Sie unbedingt individuelle Vorlieben und Abneigungen. Meiden Sie Düfte, die Ihnen zuwider sind.

### Ätherische Öle einnehmen

In der Aromatherapie werden ätherische Öle zum Teil auch innerlich eingenommen. Dazu braucht es fundiertes Fachwissen und ich rate Ihnen, dies nicht in Eigenregie zu tun.

### Achtung Lichtempfindlichkeit!

Johanniskraut, Verbena und Angelikawurzel erhöhen die Lichtempfindlichkeit der Haut und können bei direkter Sonnenbestrahlung Hautflecken verursachen.

## Verträglichkeitsprobe

Bei erhöhter Allergiebereitschaft und empfindlicher Haut empfehle ich eine Verträglichkeitsprobe in der Ellenbeuge.

## Haltbarkeit

Kühl, vor Licht geschützt und luftdicht verschlossen sind die meisten ätherischen Öle über mehrere Jahre haltbar. Einige Öle haben allerdings ein kurzes Verfalldatum. Beachten Sie darum die Angaben auf der Verpackung. Falls das Öl ungewohnt oder unangenehm riecht sollte es nicht mehr verwendet werden.

## Vorsichtsmassnahmen und Kontraindikationen

In folgenden Situationen sollten Sie die aufgeführten ätherischen Öle meiden. Es ist jedoch gut möglich, dass diese sehr niedrig dosiert gut vertragen werden. Fragen Sie im Zweifelsfall eine Fachperson.

### Asthma

Meiden Sie grundsätzlich stark riechende ätherische Öle wie Eukalyptus, Thymian, Cajeput.

### Schwangerschaft, Stillzeit

Frauen haben in dieser Zeit einen speziell empfindlichen Geruchssinn und sind sehr empfänglich für die heilende Wirkung der ätherischen Öle. Dosieren Sie generell sehr sparsam und wählen Sie die ätherischen Öle sorgfältig aus.

Meiden Sie Eukalyptus, Fenchel, Rosmarin, Thymian, Majoran, Pfefferminze, Kamille.

Ich empfehle Ihnen wärmstens die entsprechende Fachliteratur → siehe folgende Seite.

## Säuglinge und Kleinkinder

Verzichten Sie bei Säuglingen und sensiblen Kleinkindern, ausser Sie werden fachkundig beraten, möglichst auf den Einsatz von ätherischen Ölen. Es gibt sehr gute Alternativen. In diesem Buch finden Sie jeweils im Abschnitt «Zusatzinformationen für Säuglinge und Kleinkinder» entsprechende Hinweise.

Falls Sie ätherische Öle einsetzen möchten, wählen Sie milde, für kleine Kinder geeignete Düfte und dosieren Sie diese besonders niedrig. Oft genügt ein einziger Tropfen. Siehe Fachliteratur folgende Seite.

## Geruchsempfindliche und sensible Personen

Sensible Menschen reagieren auch auf Düfte empfindlich. Richtig dosiert sprechen sie allerdings auch besonders gut auf die feinen Impulse an. Steigern Sie die Dosierung langsam auf die für Sie ideale Konzentration.

## Epilepsie

Meiden Sie Fenchel, Kampfer, Rosmarin, Salbei, Thymian, Ysop, Zedern.

## Homöopathische Behandlung

Pfefferminz-, Cajeput-, Eukalyptus- und Teebaumöl können die Wirkung von homöopathischen Mitteln stören oder die Beurteilung der Behandlung erschweren.

## Anwendungsmöglichkeiten

**Körper- und Massageöl** 7–15 Tropfen äth. Öl mit 50 ml Öl (z.B. Mandel- oder Olivenöl) mischen.

**Bad** **Für ein Vollbad:**  
5–15 Tropfen äth. Öl mit 1–2 EL Rahm, 2–4 EL Honig oder 1 EL Flüssigseife emulgieren und ins Badewasser geben.  
Für ein Ölbad zusätzlich 1 EL Oliven- oder Mandelöl dazu mischen.

oder

1–2 Handvoll Meersalz in ein Schraubglas füllen und das äth. Öl darauf träufeln. Gut mischen und fertig ist das Badesalz!

### Tipp

Die ätherischen Öle verflüchtigen sich rasch aus dem warmen Wasser. Um den Duft während der ganzen Badezeit genießen zu können, die Mischung in kleineren Portionen verteilt ins Badewasser geben.

**Inhalation**  
→ Seite 381

**Variante 1:**  
Alle 3–5 Min. 1 Tropfen äth. Öl ins heiße Wasser träufeln.

**Variante 2:**  
2–5 Tropfen äth. Öl in einen Plastikdeckel träufeln und diesen auf dem heißen Wasser schwimmen lassen.

**Ölkompressen**  
→ Seite 411

1–5 Tropfen äth. Öl mit 1 EL Öl mischen.

## Anwendungsmöglichkeiten

**Dampfkompresse** 3–7 Tropfen äth. Öl mit einem natürlichen Emulgator mischen und dem heißen Wasser begeben (siehe «Bad» oben).  
→ Seite 359

**Duftlampe** 1–8 Tropfen äth. Öl mit etwas Wasser in die Schale des Duftlämpchens geben.

**«Duftiges Taschentuch»** 1–5 Tropfen äth. Öl auf ein Taschentuch träufeln. Öfters daran riechen oder während dem Schlafen neben sich auf das Kopfkissen legen.

Sie sollten deshalb generell gemieden und nur nach Rücksprache mit der behandelnden Fachperson eingesetzt werden. Achten Sie darauf, dass diese ätherischen Öle auch von niemandem in Ihrer unmittelbaren Umgebung angewendet werden.

Es kann sein, dass Ihre Homöopathin noch andere ätherische Öle verbietet. Fragen Sie, wann immer möglich, nach. Blumige Düfte und ätherische Öle von Zitrusfrüchten dürfen Sie bedenkenlos anwenden.

Alle Produkte, die Sie während der homöopathischen Behandlung wegen problematischer ätherischer Öle meiden oder nur nach Rücksprache verwenden sollten, sind in diesem Buch mit diesem Dreieck ▲ bezeichnet.

## Literaturhinweise

Susanne Fischer-Rizzi, «Himmlische Düfte»  
Ingeborg Stadelmann, «Die Hebammen-Sprechstunde»  
und «Bewährte Aromamischungen»

# Ernährung

**Schon Hippokrates sagte: «Eure Lebensmittel sollen eure Heilmittel sein.» Die Ernährung spielt bei der Behandlung von Krankheiten und besonders zu deren Vorbeugung eine zentrale Rolle. Kein Wunder, wenn man bedenkt, dass sie nebst Luft und Wasser überlebenswichtig ist und die Grundvoraussetzung für Wachstum und Gesundheit schafft.**

Über gesunde Ernährung wird viel diskutiert, geschrieben und gestritten. Verschiedene Theorien und Modetrends wechseln sich ab. Ernährung ist eine höchst individuelle Angelegenheit. Ich bin überzeugt, dass es nicht DIE einzig richtige Ernährung für alle gibt. Für die eine Person kann Rohkost genau das Richtige sein, bei einer anderen führt diese Ernährungsweise zu massiven Problemen.

Es gibt wahrscheinlich kaum einen Bereich im Leben, der so stark von Gewohnheiten geprägt ist, wie das Essen. Im Verlauf des Lebens ändern sich Nahrungsbedarf und Verdauungssituation. Es lohnt sich darum, ab und zu die Ernährungsgewohnheiten ehrlich zu hinterfragen. Spätestens in folgenden Situationen empfehle ich Ihnen eine Standortbestimmung zu machen: bei Gewichtszunahme, Verstopfung, Blähungen, chronischem Durchfall, Sodbrennen, Mundgeruch, Heisshungerattacken, Hautproblemen, Allergien, Gelenkschmerzen und

unerklärlicher Müdigkeit. Unter Umständen sind Anpassungen bei der Ernährung nötig. Hinweise dazu finden Sie in den jeweiligen Kapiteln. Möglicherweise brauchen Sie Beratung durch eine Fachperson. Ich mache gute Erfahrungen mit der chinesischen Ernährungslehre. Sie passt die Ernährung konsequent den individuellen Bedürfnissen des Organismus an.

Die individuell passende Ernährung berücksichtigt Verdauungskraft, Kalorienbedarf, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, bestehende Krankheiten oder Beschwerden, Vorlieben und Abneigungen, kulturelle Aspekte, Weltanschauung usw.

## Grundsätze für eine gesunde Ernährung

Nachfolgend möchte ich Ihnen einige Grundsätze für eine gesunde Ernährung aus meiner Sicht aufzeigen. Damit können Sie Diätvorschläge und Modetrends auf den Nutzen für Sie selber besser überprüfen.

### Essen Sie viel Obst und Gemüse

3–5x im Tag sollte Obst und Gemüse auf dem Speiseplan stehen. Beachten Sie, dass nicht alle Menschen Rohkost gleich gut vertragen. Gekochtes Obst und Gemüse enthält zwar weniger Vitamine, doch wenn es roh nicht vertragen wird, macht es keinen Sinn, sich dazu zu zwingen.

### Bevorzugen Sie Vollkornprodukte

Diese enthalten viele wertvolle Mineralstoffe, Vitamine und z.T. Eiweisse, welche bei den raffinierten Produkten

fehlen. Ersetzen Sie z.B. weissen Reis durch Vollreis oder Weissbrot durch Vollkornbrot.

### **Verwenden Sie hochwertige Öle und reduzieren Sie Fett**

Hochwertige Öle mit einem hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren sollten regelmässig auf dem Speiseplan stehen. Am wertvollsten sind kaltgepresste Öle aus Erstpressung, z.B. Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl. Beachten Sie, dass diese Öle durch starkes Erhitzen viel von ihrer Qualität einbüßen.

Fett, z.B. Kokosfett, Bratfett oder tierisches Fett, enthält vorwiegend wertlose Kalorien. Vielfach ist es in den Nahrungsmitteln «versteckt», z.B. in Würsten, Süssigkeiten, frittierten Speisen.

### **Führen Sie sich eine angemessene Menge hochwertiges Eiweiss zu**

Eiweiss resp. die daraus gewonnenen Aminosäuren sind wichtige Bausteine unseres Körpers. Allerdings essen wir in der Regel viel zu viel davon. Ein Zuviel an tierischem Eiweiss (Milchprodukte, Fleisch, Eier, Fisch) führt zu Übersäuerung, Ablagerungen und erhöhter Allergiebereitschaft. Ein grosser Teil unserer Zivilisationskrankheiten hat damit zu tun.

Essen Sie darum mehrheitlich pflanzliches Eiweiss, z.B. Hülsenfrüchte, Soja, Tofu, Pilze, Nüsse (besonders Mandeln), Vollgetreide (besonders Hafer, Quinoa, Amaranth).



Das Auge isst mit

Während dem Wachstum, in der Schwangerschaft, bei starker körperlicher Betätigung/Sport und in der Rekonvaleszenz erhöht sich der Bedarf an Eiweiss. Damit kein Mangel entsteht, sollte in diesen Zeiten der Anteil an Eiweiss in der Ernährung erhöht werden. Eine Beratung durch eine Fachperson kann hilfreich sein und Sicherheit vermitteln.

### **Betrachten Sie Süssigkeiten als Genussmittel**

Versuchen Sie generell ein Zuviel an Zucker zu vermeiden. Fertigprodukte, Süssgetränke, Joghurt, Milchdrinks, Kuchen usw. enthalten oft unnötig viel Zucker. Selbstgemachtes kommt ohne Geschmackseinbusse oft mit der Hälfte davon aus und schmeckt dabei sogar noch besser. Zuckersüsstoffe sind ungeeignet. Sie haben nicht sel-

ten Nebenwirkungen, z.B. Sodbrennen, Durchfall, und bringen den Zuckerstoffwechsel unnötig durcheinander.

### **Reduzieren Sie den Konsum von Nahrungsmitteln mit grossem Allergiepotehtial**

Auch wenn Sie nicht an einer Allergie leiden, lohnt es sich vorbeugend Nahrungsmittel mit einem hohen Allergipotenzial (u.a. Milch, Milchprodukte, Eier, Weizen und Haselnüsse) nur in vernünftigen Mass zu essen.

### **Versuchen Sie regelmässige Essenszeiten mit genügend grossen Abständen zwischen den Mahlzeiten einzuhalten**

Regelmässige Essenszeiten geben den Verdauungsorganen einen guten Rhythmus. Für Erwachsene genügen 3 Mahlzeiten pro Tag. Kinder brauchen zusätzlich 2 Zwischenmahlzeiten. Zu kleine Abstände zwischen den Mahlzeiten bedeuten Dauerbetrieb für die Verdauungsorgane, Nahrung in verschiedenen Verdauungszuständen wird vermischt und belastet diese zusätzlich.

### **Passen Sie die Nahrungszufuhr dem tatsächlichen Bedarf an**

Die Regel: «Frühstücken wie ein Kaiser – Mittagessen wie ein König – Nachtessen wie ein Bettler» stammt aus Zeiten, als die meisten Menschen körperlich hart gearbeitet haben. Überprüfen Sie, ob das auch auf Sie zutrifft. Oft braucht es eine Anpassung. Wenn Kopfarbeit angesagt ist, bedeutet das zum Beispiel, dass Sie nur ein leichtes Frühstück zu sich nehmen. Falls Sie kurz vor Mittag eine

Heisshungerattacke bekommen, wäre ein reichhaltigeres Frühstück oder eine leichte Pausenverpflegung empfehlenswert.

Das Mittagessen wäre für die meisten der richtige Zeitpunkt für die Hauptmahlzeit. Vielen ist dies umständehalber nicht möglich. Das Nachtessen fällt entsprechend reichhaltiger aus. Ideal ist, wenn Sie mindestens 3 Stunden vor dem Schlafen keine schwerverdaulichen Speisen und keine Rohkost mehr essen. Gutes Kauen ist am Abend besonders wichtig, damit die Mahlzeit in der Nacht nicht schwer aufliegt.

### **Überprüfen Sie, ob die zugeführte Kalorienmenge dem tatsächlichen Verbrauch entspricht**

Der Kalorienbedarf ändert sich laufend. Da wir mit der Zeit aus Gewohnheit eine Vorstellung davon haben, wie häufig wir essen und wie viel auf dem Teller liegen sollte, passiert es schnell, dass wir ohne zu überlegen zu viele Kalorien aufnehmen.

### **Wählen Sie die Zubereitungsart der Verdauungskraft entsprechend**

Ob die Speisen besser roh oder gekocht gegessen werden sollen, hängt wesentlich von der individuellen Verdauungskraft ab. Allgemein gilt: Warme und schonend gekochte Nahrung ist einfacher zu verdauen und verbraucht weniger Verdauungskraft. Viel Rohkost ist nur etwas für verdauungsstarke Menschen.

Ich empfehle eine gekochte Mahlzeit pro Tag.



## **Gönnen Sie sich Zeit fürs Essen und Verdauen**

Gemütlichkeit und Freude am Essen machen jedes Essen bekömmlicher. Hektik und Streit stört die Verdauungsarbeit erheblich. Ein kurzes Nickerchen nach der Hauptmahlzeit ist ideal.

### **«Gut gekaut ist halb verdaut»**

Gründliches Zerkleinern und Einspeicheln der Nahrung ist der erste Verdauungsschritt und vermittelt den Verdauungsorganen wichtige Informationen für die Produktion der Verdauungssäfte. Durch langsames Kauen sorgen Sie auch dafür, dass Sie schneller ein Sättigungsgefühl haben. Es ist erwiesen, dass Übergewicht oft mit hastigem Essen einher geht.

## **Auch die Qualität der Nahrungsmittel spielt eine Rolle**

Biologisch produzierte Nahrungsmittel sind gehaltvoller und tragen der Umwelt Sorge. Tierische Produkte wie Fleisch, Milch, Eier aus artgerechter Haltung, werden für keine negativen Schlagzeilen sorgen, da sie frei von problematischen Giftstoffen, Hormonen, Medikamentenrückständen usw. sind.

Je weniger verarbeitet, d.h. je naturbelassener ein Lebensmittel ist, umso wertvoller ist es.

Fertigprodukte enthalten meistens viele Zusatzstoffe und Konservierungsmittel. Sie sind derart verarbeitet, dass sie niemals an die Qualität selbst zubereiteter Speisen herankommen.

## **Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten und nicht zum Essen**

Getränke vor und während dem Essen verdünnen die Verdauungssäfte und schwächen somit die Verdauungskraft. Ich empfehle Ihnen mindestens 30 Minuten vor bis 30 Minuten nach der Mahlzeit nichts zu trinken.

## **Führen Sie sich genügend Flüssigkeit zu**

Für den gesamten Stoffwechsel und somit auch für die Verdauung ist genügend Flüssigkeit sehr wichtig.

Die richtige Trinkmenge ist individuell verschieden und beträgt unter normalen Umständen für Erwachsene ungefähr 1½–2 l pro Tag. Am besten decken Sie ihren Flüssigkeitsbedarf mit zimmer- oder lauwarmem Hahnenwasser, leichten Früchtetees oder als Abwechslung ab und zu mit stark verdünnten Fruchtsäften (Achtung Zähne!).

Ob Sie genügend Flüssigkeit zu sich nehmen, erkennen Sie leicht an der Beschaffenheit des Urins. Dieser sollte, mit Ausnahme des Morgenurins, nur leicht hellgelb gefärbt und praktisch geruchsneutral sein. Dunkler, stark riechender Urin ist ein klares Zeichen dafür, dass Sie zu wenig getrunken haben.

## **Bevorzugen Sie einfache Speisen und Menus mit nur einer Eiweissart**

Wir essen oft gleichzeitig zu viele verschiedene Speisen. Besonders das Durcheinander von verschiedenen Eiweissarten (z.B. Auflauf mit Schinken, Ei und Käse), von Rohem und Gekochtem, kombiniert mit schweren Fetten bringt die Verdauung in Bedrängnis. Die meisten

kennen die Müdigkeit und das Völlegefühl nach einem 4-Gang-Menu. Oft dauert es lange, bis der Bauch wieder zur Ruhe kommt.

## Zusatzinformationen für die Ernährung von Kindern

- Kinder brauchen häufigere, kleine Mahlzeiten. In der Regel kommt zu den Hauptmahlzeiten je eine leichte Zwischenverpflegung am Vormittag und Nachmittag. So bleibt der Blutzuckerspiegel konstant.
- Ernährungsgewohnheiten entstehen mehrheitlich in der Kindheit. Auch das spätere Geschmackempfinden wird stark von der Ernährung in den ersten Lebensjahren geprägt. Vieles wird am Vorbild der Erwachsenen gelernt. Manchmal kann es sehr anstrengend sein, eine gesunde Ernährung durchzuziehen. Der Aufwand ist jedoch eine gute Investition in die Zukunft.
- Mit einem langsamen und sorgfältig geplanten Nahrungsaufbau beim Übergang vom Stillen an den Familientisch können Sie Verdauungsbeschwerden und Allergien wirksam vorbeugen.
  - Führen Sie nur ein neues Nahrungsmittel pro Woche ein.
  - Halten Sie den Speiseplan einfach. Kinder brauchen nicht so viel Abwechslung wie Erwachsene. Im Gegenteil, um die Nahrungsmittel gut kennenzulernen, brauchen die Verdauungsorgane häufigen Kontakt mit nur einem einzigen Nahrungsmittel.
  - Meiden Sie möglichst lange potentiell allergieauslösende Nahrungsmittel. Vor allem bei Kindern aus

Allergikerfamilien oder bei bestehenden Haut- und Verdauungsproblemen lohnt es sich, in den ersten Lebensjahren Milch, Milchprodukte, Eier, Weizen, Haselnüsse und Zitrusfrüchte soweit als möglich zu meiden.

- Je länger Sie Zucker und Süssigkeiten von den Kindern fernhalten können, umso besser. Beachten Sie, dass viel Babynahrung, Kinderinstantgetränke und «Kinderprodukte» grosse Mengen Zucker enthalten.
- Auch ohne Milchprodukte können Sie Ihr Kind mit genügend Kalzium und Eiweiss versorgen. Bei Unsicherheit lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.
  - Besonders kalziumreiche Nahrungsmittel sind: Hafer (z.B. auch Hafermilch), Vollkornbrot, Sojabohnen, Sonnenblumenkerne, Spinat, Chinakohl, Grünkohl, Paranüsse, Brunnenkresse, Petersilie, Mandeln (z.B. in Form von Mandelmus), Feigen, Tofu, Sesam (z.B. in Sesampaste/Tahini), schwarze Melasse.
  - Hochwertige pflanzliche Eiweissquellen sind Hülsenfrüchte (u.a. Linsen, Bohnen, Kichererbsen), Tofu, Soja, Pilze (v.a. Austern- und Shitakepilze), Nüsse, Vollkorngetreide (v.a. Hafer, Quinoa, Amaranth).

## Literaturhinweise

Konrad Werthmann, «Kuhmilch- und Eiweissallergien bei Kindern»

Barbara Temelie, «Ernährung nach den Fünf Elementen» und «Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind»

# Kräutertees

«Abwarten und Teetrinken». Dieses geflügelte Wort ist wohl jedermann bekannt und gehört fast schon zur allgemeinen Volksweisheit. Kräutertees sind aus der natürlichen Hausapotheke tatsächlich nicht wegzudenken. Nebst der Verwendung als Getränk, werden Kräutertees auch als Badezusatz, für Spülungen und in Form von Wickeln eingesetzt.

## Die Wirkung

Das Wissen um die heilende Wirkung von Pflanzen bei Mensch und Tier ist uralt. Jede Heilpflanze hat ihr eigenes Wirkungsspektrum. Viele Pflanzen ergänzen sich gegenseitig sehr gut. Die einen regen den Stoffwechsel oder die Ausscheidungsvorgänge besonders gut an, andere wirken speziell entzündungshemmend, wundheilungsfördernd oder krampflösend. Auf der seelischen Ebene wirken spezifische Heilpflanzen ausgleichend, beruhigend, anregend, stimmungsaufhellend und stärkend.

## Gewinnung

Da Heilkräuter nur über eine kurze Zeit im Jahr frisch und nicht überall verfügbar sind, verwenden wir für Tees in der Regel getrocknete Pflanzen. Durch das Trocknen und die Lagerung geht allerdings einiges an Wirkstoffen verloren. Getrocknete Blüten und Blätter sollten deshalb

nicht länger als ein Jahr gelagert werden. Samen, Rinden und Wurzeln sind meistens 2–3 Jahre haltbar.

### Tipp

Einige Heilkräuter eignen sich sehr gut für den Eigenanbau, z.B. Lavendel, Pfefferminze, Thymian, Rosmarin, Ringelblume, Melisse, Johanniskraut. Achten Sie unbedingt darauf, dass Sie die Pflanzen fachgerecht pflücken, trocknen und aufbewahren. Siehe Fachliteratur

## Qualität

Es versteht sich von selbst, dass gesunde und kräftige Pflanzen am heilkräftigsten sind. Ich empfehle Ihnen, möglichst Heilkräuter aus biologischem Anbau zu verwenden. Die Qualität der getrockneten Pflanzen lässt sich im Offenverkauf besser beurteilen. Ein würzig-frischer Geruch und eine ansehnliche Farbe sind Hinweise auf gute Qualität.

### Wirkung empfohlener Kräutertees

Anis	milchbildend, ausschwemmend, schleimlösend
Bärentraubenblätter	desinfizierend, zusammenziehend, gerbend
Fenchel	entblähend, verdauungsanregend, auswurf-fördernd, entspannend

## Wirkung empfohlener Kräutertees

<b>Kamille</b>	entzündungshemmend, wundheilend, krampflösend, entblähend, schmerzstillend, beruhigend
<b>Kümmel und Kreuzkümmel</b>	entblähend, verdauungsanregend, krampflösend
<b>Lavendel</b>	desinfizierend, krampflösend, schmerzlindernd, wundheilend, abwehrstärkend, entspannend, beruhigend, ausgleichend
<b>Malve</b>	hustenstillend, schleimlösend, entzündungshemmend, schleimhautschützend, wundheilend
<b>Melisse</b>	antiviral, krampflösend, entblähend, beruhigend, ausgleichend
<b>Pfefferminze ▲</b>	krampflösend, antiseptisch, schleimlösend, leber-galle-stärkend, erfrischend, konzentrationsfördernd
<b>Rosmarin</b>	durchblutungssteigernd, blutdrucksteigernd, schmerzlindernd, durchwärmend, anregend, konzentrationsfördernd
<b>Salbei</b>	entzündungshemmend, zusammenziehend, gerbend, antibakteriell
<b>Schachtelhalm</b>	ausschwemmend, harntreibend, haut- und schleimhautstraffend
<b>Thymian</b>	desinfizierend, keimtötend, entzündungshemmend, schleimlösend, stark abwehrstärkend

## Zubereitung

Heilkräuter unterstützen sich gegenseitig sehr gut in der Wirkung. In der Fachliteratur und im Handel gibt es eine riesige Auswahl an Rezepturen. In diesem Buch finden Sie in den Beschwerdekapiteln Angaben zu bewährten Mischungen. Für äusserliche Anwendungen (Spülungen, Wickel und Bäder) werden mehrheitlich Tees aus einzelnen Heilkräutern verwendet. Genaue Angaben zur Zubereitung finden Sie in der Tabelle «Lösungen» → Seite 402.

## Aufguss

Die häufigste Zubereitungsart ist ein Aufguss. Überbrühen Sie 1 TL getrocknete Heilkräuter (für Kinder ½ TL) mit 1 Tasse (= ungefähr 150 ml) kochendem Wasser. 5–10 Min. ziehen lassen und abseihen.

### Tip

Samen (z.B. Fenchel, Kümmel) vor dem Überbrühen leicht quetschen. So lösen sich die Inhaltsstoffe besser.

## Dekokt

Aus harten Pflanzen (z.B. Schachtelhalm), Wurzeln und Rinden lösen sich die Wirkstoffe nicht so leicht. Für die Zubereitung dieser Tees eignet sich darum ein Dekokt. Dazu wird 1 TL Teekraut in 1 Tasse kaltem Wasser für einige Stunden, am besten über Nacht, eingeweicht.

Danach erhitzen, einige Minuten leicht kochen und abseihen. Für eine äusserliche Anwendung, falls eine stark gerbende Wirkung erwünscht ist, können Sie alles zusammen erkalten lassen und erst dann abseihen.

## Anwendungsgrundsätze

### Dosierung

Trinken Sie tägl. 2–4 Tassen, am besten warm. Ich empfehle den Tee, soweit es geht, zwischen den Mahlzeiten einzunehmen.

### Dauer der Einnahme

Wie bei allen inneren Anwendungen von Heilpflanzen rate ich von einer Dauertherapie ab. Spätestens nach 6 Wochen sollten Sie eine Pause einlegen. Bei akuten Beschwerden macht es Sinn, nach Abklingen der Symptome den Tee noch einige Tage länger zu trinken.

Falls Sie ohne einen bestimmten Tee nicht beschwerdefrei leben können, gilt es zu überlegen, ob das «Übel» nicht eine tieferliegende Ursache hat. Je nachdem ist eine Abklärung der Ursachen und eine entsprechende Behandlung notwendig.

### Weniger ist mehr

Oft werden Tees zu stark zubereitet. Vor allem Kinder können kaum zum Trinken dieser eher bitteren Getränke motiviert werden und auch Erwachsene haben schon nach wenigen Tassen genug davon. ½–1 TL Teekraut auf 1 Tasse ist genug. Wenn Sie Teebeutel verwenden,



Kräutertees sind frisch zubereitet am besten

empfehle ich Ihnen mit einem Beutel 5–6 dl Tee aufzubrühen.

### Immer frisch zubereiten

Kräutertees schmecken frisch zubereitet am besten! Bereits nach kurzer Zeit entwickelt stehengelassener Tee einen bitteren, schalen Geschmack. Damit können Sie auch Teeliebhaberinnen vergraulen. Also keine Tagesrationen im Thermoskrug!

### Geschmacksverbesserung

Viele Heilkräuter haben einen eher bitteren oder herben Geschmack. Darum werden sie oft mit geschmacksverbessernden Kräutern gemischt. Viele Mischungen

enthalten darum Pfefferminze. Für Personen in homöopathischer Behandlung sind diese nicht geeignet. Bei den meisten dieser Rezepturen können Sie, allerdings mit einer gewissen Geschmackseinbusse, die Pfefferminze einfach weglassen.

Nach Bedarf können Sie den Tee mit Steviakraut, Süßholz, Ahornsirup, Honig oder wenig Zucker süßen. Der Geschmack kann auch mit ein wenig Fruchtsaft verbessert werden.

### Kräutertees für Kinder

Tees eignen sich bereits für Säuglinge und Kleinkinder. Da Kinder eine Abneigung gegen die bittere Geschmacksrichtung haben und nach einer schlechten Erfahrung oft jahrelang nicht mehr vom Gegenteil zu überzeugen sind, empfehle ich Ihnen unbedingt die obenstehenden Grundsätze für die Zubereitung zu beachten. Dosieren Sie eher zu schwach als zu stark!

### Literaturhinweise

Susanne Fischer-Rizzi, «Medizin der Erde»

Bruno Vonarburg, «Natürlich gesund mit Heilpflanzen»

# Salben, Gels und Öle

«Schmierens und Salben hilft allenthalben». Es ist tatsächlich so – es gibt kaum ein Leiden, bei dem das Auftragen oder Einreiben einer Salbe, einem Öl oder Gel nicht hilft. Der Erfolg hängt auch hier von der richtigen Wahl und der korrekten Anwendung ab. Darum gehe ich in diesem Kapitel ausführlicher darauf ein.

Die verschiedenen Inhaltsstoffe der Salben, Gels und Öle wirken nicht nur auf der Haut- oder Schleimhautoberfläche, sie werden auch über die Hautporen in den Organismus aufgenommen. Hier werden sie bis in tiefere Gewebeschichten wirksam und über den Blutkreislauf im ganzen Organismus verteilt. Nicht zu unterschätzen ist die Wirkung der beim Auftragen oder Einmassieren geschenkten Aufmerksamkeit und Zuwendung.

Salben und Öle legen einen schützenden und wärmenden Film auf die Haut, welcher die Heilung und das Wohlbefinden zusätzlich unterstützt. Bei den Gels steht die kühlende Eigenschaft im Vordergrund. Das lenkt von den Beschwerden, z.B. Juckreiz oder Schmerzen, gut ab. Kinder sind auf diesen «Nebeneffekt» besonders gut ansprechbar.