

# Beim Husten helfen diese 5 natürlichen Rezepte

Wenn der **Husten** plötzlich seinen Tribut fordert und Arzneimittel nicht den gewünschten Effekt bringen wird auf die traditionell hergestellten **Rezepte** zurückgegriffen, auf die natürliche Medizin. Es werden nur **natürliche Zutaten** verwendet um den Husten bei Kindern und Erwachsenen den Husten zu lindern.



**1. Hustensaft** – was brauchen wir an Zutaten? Als erstes 500 g zerkleinerte Nüsse ( am besten eignen sich Haselnüsse), 300 g [Honig](#), 100 ml [Aloe-Saft](#). Mischen Sie die Zutaten zusammen und fügen Sie den Saft von 4 Zitronen dazu. Gut mischen.

Kinder geben Sie 1 Esslöffel 3-mal täglich, eine halbe Stunde vor einer Mahlzeit. Die Mixtur ist sensationell gegen Husten und **Bronchitis**. Der Effekt ist bemerkenswert.

**2.** Kamillentee mit kochendem Wasser und braunen Zucker. Dieses erfrischende Getränk hilft bei **Erkältungen**, **Husten** und Heiserkeit. Kann kalt oder warm getrunken werden.

**3.** Trockener **Husten**. Mischen Sie 1/4 Tasse Butter, Eigelb und schmecken Sie es mit Zucker ab. Das Gemisch wird oral zweimal täglich eingenommen. (2 Teelöffel pro Dosis)

**4.** Beim **Husten** und **Heiserkeit** eignet sich am besten: Eine halbe Tasse Rosinen in einem Kochtopf (1 Tasse Wasser) kochen und dazu fügen Sie 1 Esslöffel **Zwiebelsaft**. Das Getränk vorzugsweise vor dem Schlafengehen zu sich nehmen oder 1/3

Tasse 3 mal am Tag 20 Minuten vor dem Essen nehmen.



5. Mein persönlicher Favorit: Würfeln Sie eine mittlere Zwiebel und packen Sie die Würfel in einen Kaffee-Becher o.Ä. Auf die Zwiebelstückchen kommt ein Esslöffel Zucker. Die Zwiebeln werden vermischt und für ca. 12 Std. auf die Fensterbank oder im Winter auf die Heizung gestellt. Nach 12 Std. hat sich ein Sirup gebildet der prima gegen **Husten** und **Heiserkeit** hilft. Sollten Sie Halsschmerzen haben dann fügen Sie dem ganzen eine kleine Prieser Salz hinzu.

---

## Rosmarin hilft das Gedächtnis zu verbessern



Britische Wissenschaftler haben festgestellt, dass durch **Rosmarin** wir uns an längst vergessene Ereignisse der Vergangenheit erinnern können. Darüber hinaus wird die Erinnerung an alltägliche Dinge gestärkt. Die

Forschungsergebnisse wurden auf der Jahrestagung der British Psychological Society in Harrogate (UK) präsentiert.

Bei dem Experiment nahmen 66 Personen teil und wurden in zwei Gruppen unterteilt. Menschen der einer der Gruppen wurden eingeladen in einen Raum wo der Duft von **Rosmarinöl** war zu bleiben. Dann wurden die Freiwilligen angewiesen einen [Memory-Test](#) ( Memory-Spiel kennt jeder aus dem Kindergarten ) durchzuführen. Es stellte sich heraus, dass Menschen die **Rosmarin** eingeatmet haben die bewältigte Aufgaben viel besser lösten als Probanden ohne das **Rosmarinöl** im Raum. Dies war wahrscheinlich auf die hohe Konzentration im von [1,8-Cineol](#) im Blut zurückzuführen.

Nach Ansicht von Experten hat die Wirkung keine Verbindung mit der Stimmung der Teilnehmer der Studie, und das bedeutet, dass das **Rosmarinöl** einen starken Einfluss auf die [Erinnerungen](#) hat. Die Ergebnisse dieser Studien können die Lebensqualität von Menschen, die an Störungen des Gedächtnisses leiden also verbessern.

Quellen:

<http://www.bps.org.uk/news/rosemary-really-remembrance-says-annual-conference-paper>

<http://www.telegraph.co.uk/news/health/elder/9979776/Shakespeare-was-right-rosemary-oil-boosts-memory.html>

<http://www.independent.co.uk/news/science/smell-of-rosemary-may-improve-memory-8565038.html>

---

## [Laut einer Studie verlangsamt](#)

# Meditation den

## Alterungsprozess des Gehirns



Spezialisten der [Universität UCLA](#) untersuchten den Zusammenhang zwischen dem Alter und dem Zustand der [grauen Substanz](#). Dies wurde durch den Vergleich von zwei Gruppen von Menschen untersucht, Meditierende und Nichtmeditierende. Experten

sagen, dass die **Meditation** auf jeden Fall zur Erhaltung der [Gesundheit](#) des Gehirns beiträgt.

Während der Studie verglichen die Forscher die Gehirne von 50 Menschen, die seit vielen Jahren meditiert, und 50 Menschen die es nie getan haben. Mit der Zeit war der Verlust der grauen Substanz beiden Gruppen zu einem geringeren Ausmaß erkennbar, aber.

Jede Gruppe bestand aus 28 Männern und 22 Frauen im Alter von 24-77 Jahren. Diejenigen welche regelmäßig [Meditation](#) praktiziert haben. ( im Durchschnitt 20 Jahre lang ) war das Ergebnis dass mit einer Magnetresonanztomographie ( MRT ) durchgeführt wurde, zeigte, dass die Größe der grauen Substanz an diejenigen die meditiert haben höher war. Die Experten gaben zu, dass sie sehr von einem solchen klaren Unterschied überrascht seien.

Es wurde erwartet, dass der Effekt klein sein wird und nur bestimmte Teile des Gehirns beeinflusst werden. In der Tat scheint die Wirkung der **Meditation** sich auf das gesamte Gehirn

zu verteilen.

Quellen:

<http://www.ibtimes.co.uk/meditation-keeps-you-mentally-young-by-prolonging-loss-gray-matter-brain-says-study-1486877>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17001022>

---

## Bananen als natürliches Heilmittel gegen Depressionen

Es ist bekannt, dass in **Bananen** viele wichtige Vitamine enthalten sind. Vitamine wie A, C, E, K und jene aus der Gruppe B. Bananen sind eben so reich an Ballaststoffen und Mineralien, wie Magnesium, Phosphor, Calcium und Kalium. Der regelmäßige Verzehr von Bananen hat vorteilhafte Auswirkungen sowohl auf unsere körperliche und geistige Gesundheit.



Eine mittelgroße Banane enthält 22% der empfohlenen Tagesdosis (RDA) an Vitamin B6, die den Serotoninspiegel zu regulieren hilft. Darüber hinaus enthalten Bananen geringe Mengen der Aminosäure namens Tryptophan, die beruhigt und hellt die

Stimmung auf, macht uns glücklicher. Bananen können somit auch bei Schlaflosigkeit helfen. Daraus folgt, dass der tägliche

Verzehr einer Banane zur Bekämpfung von **Depressionen** hilfreich ist .

Bananen enthalten eine Menge an Eisen, die die Produktion von Hämoglobin im Blut stimuliert und somit bei Anämie hilfreich ist und auch große Mengen an Kalium sind in Bananen enthalten. Durch den geringen Salzgehalt ist die Banane behilflich den Blutdruck zu etwas zu senken. Magnesium wirkt sich auf die Funktion des Gehirns und erleichtert das Lernen und verbessert die Konzentration.

Die Banane hilft den [Darm](#) bei der Regenerierung der Darmzellen und Wiederherstellung der normalen Darmfunktion ohne Abführmittel. Ein [Cocktail](#) ( Banane mit [Honig](#) und Milch ) ist hervorragend einen Kater nach einer durcheinander Nacht

B-Vitamine in Bananen haben einen positiven Effekt auf das Nervensystem.

Ein kleiner Tipp am Ende. Die Innenseite der Bananenschale hilft bei Mückenstichen. Die gestochene Stelle damit einreiben und schon werden die Wirkungen des Stichs gelindert.

---

## [Radieschen als Wundermedizin, auch bei Krebs?](#)

Radieschen ist ein Wurzelgemüse. Alle Teile der Pflanze sind essbar, entweder gekocht oder auch roh. Als Wurzelgemüse, absorbieren Radieschen Nährstoffe direkt aus dem Boden, in dem sie aufgewachsen. Daher ist die gesündeste Option, Bio-



Gemüse zu kaufen.



Radieschen Bündel

Radieschen sind in verschiedenen Formen und Größen, von klein bis groß, länglich bis rund, in den Farben weiß, schwarz, pink, rot, gelb, grün und violett. Alle sind eine hervorragende Quelle für Vitamin C und andere Nährstoffe.

Die gesundheitlichen Vorteile des Verzehrs von Radieschen sind wirklich beeindruckend. Die positive Wirkung auf Leber, Magen, Nieren und Blase, Lunge, Herz-Kreislaufsystems und des Immunsystems, reinigt das Blut und entgiftet den Körper. Radieschen sind hilfreich in der **Behandlung** und Prävention von **Krebs**, Hepatitis, Verstopfung, Infektionen der Harnwege und Nieren-und Hauterkrankungen.



Radieschen im Salat

Für medizinische Zwecke wirken Radieschen in seiner gesamten Form von Saft oder Konzentrat oder roh. Als diätetische Behandlung von verschiedenen **Krankheiten** und Bedingungen sind Radieschen sehr zu empfehlen. Presseberichten zufolge haben Radieschen die Fähigkeit den Körper mit seinen medizinischen Eigenschaften gegen Krebs, insbesondere Dickdarm, Niere, Darm, Magen und **Mundkrebs** zu wirken.

Es wurde auch festgestellt, dass in Radieschen enthaltene [Isothiocyanate](#) eine erhebliche Auswirkung auf die genetischen Ursachen von **Krebszellen** haben. Veränderten sie so sehr, dass sie die Apoptose, den Zelltod zu verursachen, wodurch die Möglichkeit der Vermehrung von **Krebszellen** sich reduziert. Rettich Saft sollte für die Behandlung von Insektenstichen verwendet werden. Es wird Ihnen helfen, um mit lästigen Juckreiz zu lindern.

Quellen:

<http://www.organicfacts.net/health-benefits/...>

<http://www.associatedcontent.com/article/564...>

<http://www.everynutrient.com/healthbenefitso...>

---

## 5 Gewürze, die stärksten Antioxidantien





Gewürze im Glas

Gewürze sind eine reichhaltige Quelle von **Polyphenolen**, was bedeutet, dass sie so oft wie möglich gegessen werden sollten. Polyphenole sind Antioxidantien, die freie Radikale die durch langfristige Belastung der Sonne erzeugt werden neutralisieren und einen hohen Schutz vor dem Befall durch Mikroorganismen aufweisen..

Der Verzehr von Nahrungsmitteln mit einem hohen Gehalt an Polyphenolen stärkt das **Immunsystem**, verhindert Entzündungen und hält eine optimale Balance der Bakterienflora in den Verdauungsorganen. Eine Möglichkeit die Menge der Nahrung täglich von Polyphenolen zu erhöhen ist die Menge an Gewürzen in unserer Ernährung zu erhöhen. Hier sind fünf reichsten Gewürze dieser Verbindungen.

## Oregano

[Oregano](#) ist mit italienischer Küche, Pizza-Sauce, Pasten verbunden. Dies ist ein guter Weg, um dieses Gewürz zu verwenden. Aber man kann das Gewürz auch dem Rührei, Gemüse-Suppen, Salate oder gebratenen Gemüse hinzufügen.

# Rosmarin

Rosmarinmarinade gibt unseren Braten neben dem wunderbaren Duft. Sie können auch Rosmarin auch als Zutat in Limonade, Olivenöl und als Zusatzstoff von Kräutertee verwenden.

# Thymian

Thymian als Gewürz passt gut zu Oregano, deshalb kann es als Zusatz zu vielen Produkten sein. Wie zum Beispiel zu Salaten, Suppen, Eintöpfen, Braten oder Aufläufen und alle Gerichte mit Eiern, Knoblauchbrot, Pasta-Sauce und anderen Nahrungsmitteln.

# Kurkuma

Kurkuma ist sehr mit der indischen Küche verbunden , und das ist der beste Weg, um es zu benutzen. Sie können Kurkuma zum Gemüse, Fleisch, Fisch, Eier oder Linsen, Curry-Gerichten dazugeben. Wenn Sie einen Löffel Kurkuma zusammen mit anderen Gewürzen wie Curry , Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer oder Knoblauch mischen erreichen Sie tolle Geschmackkreationen.

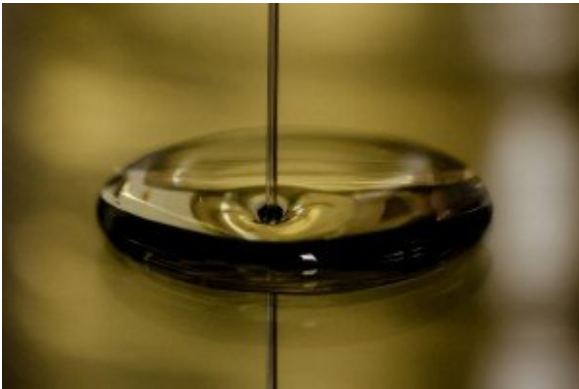
# Salbei

Den Salbei Geschmack assoziieren die meisten Amerikaner Thanksgiving, aber das Gewürz sollte mehr als einmal pro Jahr benutzt werden. Wenn Sie Rosmarin, [Salbei](#) mit Gemüse, Fleisch oder Fisch vermischen wird es ein Genuss. Oder Sie fügen eine Prise Salbei zu Nudelgerichten, Saucen oder Suppen. Es ist eine große Bereicherung für ihr Wintergemüse wie Kürbis und süße Kartoffeln ode Rüben.

---

# Schwarzkümmelöl

## Schwarzkümmelöl



Schwarzkümmelöl

Der im Gegensatz zu den zu den Doldenblütlern gehörenden Pflanzenarten Kreuzkümmel und Kümmel zur Familie der Hahnenfußgewächse zählende Schwarzkümmel (*Nigella sativa*) ist eine recht auffallende, krautige Pflanze. Die einjährige Pflanze wird maximal einen halben Meter hoch. Sie wird durch Blütenstände mit fünf weiß-bläulichen Blättern charakterisiert.

Die kleinen Samen sind hart, dreikantig und schwarz. Es sind diese Samen, die den Schwarzkümmel für den menschlichen Gebrauch so interessant gemacht haben. Schon früh fanden die ganzen oder gemahlene Samen als Gewürz in der Küche Verwendung. Aber auch zur Behandlung von [Krankheiten](#) oder Linderung von Beschwerden wurde und wird Schwarzkümmel geschätzt.

Aus seiner ostmediterranen Ursprungsheimat (Anatolien) fand Schwarzkümmel mit der Zeit eine weite Ausbreitung über den Mittleren Osten bis in den indischen und chinesischen Kulturraum hinein sowie nach Nordafrika.

Zu Öl kaltgepresste Schwarzkümmelsamen sind als Heilmittel möglicherweise bereits in vorgeschichtlichen Zeiten verwendet worden. Erste belegbare Zeugnisse von Schwarzkümmel-Verwendung stammen aus dem ägyptischen Altertum. Als der britische Archäologe Howard Carter 1922 nach seinem berühmten Nekropolen-Fund des über dreitausend Jahre alten Grabes von Pharao Tut-ench-Amun die zahlreichen Grabbeilagen untersuchte, fand sich auch ein Behältnis mit (eingetrockneten) Schwarzkümmelöl. Dem Öl scheint eine so herausragende Wirkung zugeschrieben worden zu sein, dass es nach der damaligen Jenseitsvorstellung auch geeignet schien, Leiden in der Welt der Toten heilen zu können. In der islamischen Welt genießt Schwarzkümmel ein nahezu mythisches Ansehen, wird doch dem Prophet Mohammed der Ausspruch zugeschrieben, Schwarzkümmel heile – ausgenommen den Tod – alle Krankheiten.

Tatsächlich wurde Schwarzkümmelöl im orientalischen Altertum und Mittelalter von den Heilkundigen und in der **Volksmedizin** geradezu Allrounder-Qualitäten zuerkannt. So galt Schwarzkümmelöl als probates Mittel zur Behandlung von Stichverletzungen, wurde bei Verdauungsbeschwerden und Entzündungen eingesetzt und war als Schmerzmittel üblich. Aber auch für die Hautpflege wurde Schwarzkümmel in Ölform sehr geschätzt.

In den 1950er Jahren haben in **Ägypten** moderne Mediziner begonnen, an Schwarzkümmel-Wirkstoffe zu erforschen. In ägyptischen Oasen findet der Schwarzkümmel nach Ansicht von Experten die besten klimatischen Bedingungen findet und kann deshalb dort die beste Qualität (Al-Baraka-Güteklasse) entwickeln kann. Die ägyptischen Forscher kamen unter anderem zu dem, in der Fachwelt nicht unumstrittenen, Ergebnis, dass Schwarzkümmelöl die Eigenschaft haben könnte, Bronchial-Beschwerden zu lindern und allgemein das Immun-System zu stärken.

Im Schwarzkümmel haben Forscher Konzentrationen von

ätherischen Ölen (u.a. Thymochinon) im Bereich von 1 bis 1,5 % festgestellt. Den ätherischen Ölen werden allgemein bei der Bekämpfung von Infektionen wichtige antioxidative wie desinfizierenden Wirkungen zugeordnet. Im Schwarzkümmelöl sind daneben unter anderem auch Linolsäure, ungesättigte Fettsäuren und Gerbstoffe enthalten. Das ebenfalls in Schwarzkümmelöl nachgewiesene Melanthin, ein Saponin, soll sekretlösend wirken.

In der Naturheilkunde hat **Schwarzkümmelöl** in den letzten Jahrzehnten auch nördlich der Alpen zahlreiche Anhänger gefunden. Schwarzkümmelöl-Anhänger erhoffen sich durch die Anwendung unter anderem Erfolge bei der Bekämpfung von Allergien und Schuppenflechte, von Bluthochdruck und Asthma sowie bei Magen- und Leber-Leiden. Auch sollen durch Schwarzkümmelöl Nebenwirkungen von Chemotherapien abgemildert werden können. In der Tiermedizin wird Schwarzkümmelöl insbesondere bei bestimmten Pferdekrankheiten angewendet.

Über die erfolgreiche Behandlung eines bekannten, unter lebensbedrohendem **Asthma** leidenden berühmten Dressurpferdes durch den Münchener Immunologen Peter Schleicher wurde Schwarzkümmelöl Ende des 20. Jahrhunderts auch in Deutschland einer breiteren Öffentlichkeit zum Begriff. Dr. Schleicher untersuchte bei seinen Forschungen mehr als 500 Patienten, die an Asthmas, Allergien oder Heuschnupfen litten. Nach Einnahme von Schwarzkümmelöl trat bei mehr als zwei Drittel der Probanden eine deutliche Abschwächung der Beschwerden mit der damit einhergehende Verbesserung der Lebensqualität ein.

Zur Popularisierung des heilwirksamen Öls trug auch eine 1996 in der deutschen Presse kursierende Meldung bei, nach der der ehemalige CSU-Spitzenpolitiker Friedrich Zimmermann durch Schwarzkümmelöl von schweren Asthma-Beschwerden geheilt worden sein sollte.

Schwarzkümmelöl gilt allgemein als unbedenkliches **Nahrungsergänzungsmittel**, soweit es sich um qualitativ hochwertige Produkte handelt. Die offensichtlich einzige bekannte Nebenwirkung von einer gewissen Bedeutung stellt gelegentliches Aufstoßen dar. Allerdings sollten Schwangere auf die Einnahme von Schwarzkümmelöl verzichten, um nicht das Auslösen vorzeitiger Geburtswehen zu riskieren.

Es wird empfohlen, reines Schwarzkümmelöl über einen längeren Zeitraum (mindestens ein Vierteljahr) zweimal täglich oral zu sich zu nehmen. Die übliche Tagesdosierung liegt bei zweimal 1 ml Schwarzkümmelöl. In Einzelfällen sollen auch Tagesdosierungen von 20 ml und mehr angebracht sein. Schwarzkümmelöl wird im Handel in Tropfenform und in Kapseln angeboten.

Bei der Behandlung von Hautproblemen kommt das Öl auch als aufzutragendes Einreibemittel zum Einsatz. Gerade bei [Neurodermitis](#) gelten Salben mit Schwarzkümmelöl als förderlich Mittel, die Entzündungen und Wundstellen auf der betroffenen Haut besser abheilen zu lassen, schon lange nicht mehr als Geheimtipp.

---

# Bernsteintinktur das Heilmittel aus der Natur

## **Bernsteintinktur**

### **Die Geschichte des Bernsteins**





## Naturbernstein für die Bernstein Tinktur

Bernstein, das Gold der Ostsee, ist dem Menschen seit Jahrtausenden bekannt und das fossile Harz wurde bereits in der Steinzeit zu Schmuck verarbeitet. Der klare bis undurchsichtige gelbliche Edelstein wird hauptsächlich im Ostseeraum und im Baltikum gewonnen, verbreitete sich aber im Laufe der Jahrhunderte durch seine zunehmende Bedeutung als Handelsgut auch im Süden. In der Bronze- und Eisenzeit wurde Bernstein vor allem bei den Römern und Griechen als Tauschmittel, Grabbeigabe und Statussymbol immer beliebter. Bereits die Wikinger verwendeten Bernstein als Granulat in Salben sowie als Räucherwerk.

Die heilende Wirkung des Bernsteins wurde in der Antike mit der Entdeckung seiner elektrostatischen Eigenschaften herausgefunden. Schon zu dieser Zeit wurde erforscht, dass Bernstein ähnlich wie ein Magnet funktioniert und somit Krankheitserreger anzieht und bindet. Mystik und Heilkunde vermischen sich hier. Da für die Kräfte des Edelsteins keine verständliche Erklärung vorlag, wurde Bernstein als Dämonenabwehrer in Amuletten und kultischen Schmuckstücken getragen. Heilkundige und Gelehrte wie Hildegard von Bingen und Andreas Aurifaber halten den Bernstein ausführlich als Heilmittel gegen eine Vielzahl von körperlichen und seelischen Erkrankungen fest. Das fossile Harz wurde durch seine [antibakterielle und desinfizierende](#) Wirkung als natürliches Antiseptikum für Wunden und Entzündungen verwendet sowie als Stimmungsaufheller bei Trauer, Niedergeschlagenheit und

Angstzuständen. Im Mittelalter wurde weißer Bernstein als vorbeugende Maßnahme gegen die Pest verstanden und wurde folglich als begehrtes Heilmittel gehandelt. Später lassen sich detaillierte Rezepturen für Bernstein in Salben und Aufgüssen für äußere und innere Anwendungen finden. Aus dieser Zeit stammt auch die weite Verbreitung von Bernsteintinkturen, -ölen, -pulver und -wasser.

### **Die Herstellung einer Bernsteintinktur**

Zur Herstellung einer Bernsteintinktur werden Rohbernsteingranulat und 90% bis 95%iger Alkohol benötigt. Hierfür werden in eine dunkle, vorzugsweise braune, Glasflasche 50 g Granulat gefüllt und mit etwa 0,25 ml des Alkohols übergossen. Anschließend muss die Mischung zehn Tage zum Ziehen luftdicht verschlossen sein. Der Bernstein wird während dieser Zeit im hochprozentigen Alkohol leicht angelöst und setzt ätherische und harzige Substanzen frei. Im Regelfall lösen sich die kleinsten Steinchen komplett auf. Die fertige Tinktur riecht und schmeckt harzig.

Bernsteingranulat wird häufig als räucherfertiges Granulat angeboten. Alternativ können gröbere Steine mit einem Mörser problemlos zerkleinert werden. Bei der Auswahl sollte darauf geachtet werden, dass die Steine unbearbeitet und ungefärbt sind. Je naturbelassener der Stein, desto besser, denn Schleifen und Formen hat Auswirkungen auf die spätere Wirksamkeit.

### **Anwendung und Wirkung**

Chemisch betrachtet besteht Bernstein aus Kohlenstoff, Wasserstoff, Sauerstoff, Schwefel und Asche. All diese Elemente gelten als Grundelemente des Lebens und dienen so dem Aufbau gesunder Zellen und der Zellerneuerung. Bernsteintinkturen gelten als Vitalmittel und helfen im Allgemeinen bei der Stärkung des Körpers und des Immunsystems. Sie kommen daher insbesondere bei Grippe, Entzündungen und

Infektionen zum Einsatz. Die Wirkweise der Tinktur ist stark abhängig von der Art der Verabreichung. Bernstein wird sowohl bei akuten als auch bei chronischen Beschwerden eingesetzt. Ebenso findet er bei der Behandlung von seelischen Erkrankungen wie Depressionen, Hysterie und Niedergeschlagenheit Verwendung.

Nimmt man die Tinktur innerlich und in Tropfenform ein, werden nur wenige Tropfen benötigt. In diesem Fall werden drei bis fünf Tropfen täglich in Getränke gegeben. Am beliebtesten ist hier Tee. Bei täglicher Anwendung bekämpft die Tinktur Erkältungssymptome, senkt Fieber und lindert Kopf-, Ohren- und Gliederschmerzen ebenso wie Muskel- und Knochenbeschwerden. Ebenso kann die tägliche Einnahme positive Auswirkungen auf die Stimmung haben. Bernstein wirkt ausgleichend und fördert die innere Harmonie.

Äußerlich ist die Anwendung von in Bernsteintinktur getränkten Umschlägen sehr beliebt, insbesondere bei äußeren [Verletzungen mit Entzündungen](#) sowie bei bakteriellen oder viralen Infektionen. Bernsteintinkturen finden auch bei Pilzinfektionen, vor allem bei Fußpilz Verwendung.

Bereits das Einatmen des ätherischen und harzigen Geruchs lindert Anfälle von Epilepsie. Mehrmaliges Einreiben von Stirn und Schläfe entspannt, beruhigt und wirkt schmerzlindernd bei migräneartigen Kopfschmerzen, während punktuell Einreiben der betroffenen Stellen rheumatische Symptome und Muskelverspannungen lindert.

---

# Was ist Naturheilkunde? Die 5 Säulen und ihre Wirkung

## Was ist Naturheilkunde?

### Die Wirkungsprinzipien der Naturheilkunde?

Anders als die Schulmedizin, die auf der **Heilung** von Symptomen einer Krankheit aufbaut, hat die Naturheilkunde, vielfach auch als alternative Medizin bezeichnet, den Menschen ganzheitlich im Blick und beschränkt sich nicht auf die Heilung oder Linderung von Symptomen, sondern hilft dem Körper, seine Selbstheilungskräfte gegen Krankheiten und Beschwerden einzusetzen. Als sanfte Medizin gewinnt sie neben der Schulmedizin eine immer größere Bedeutung, weil viele Menschen unzufrieden mit der Schulmedizin sind.

Die Naturheilkunde macht sich das Prinzip zunutze, dass jeder Mensch von Natur aus Selbstheilungskräfte hat, die ihm helfen, Krankheiten zu überwinden und Verhalten, das nicht gesundheitsförderlich ist, ausgleichen zu können. Dazu bedient sie sich einer Reihe unterschiedlicher Verfahren, die unter dem Oberbegriff **Naturheilkunde** zusammengefasst werden. Naturheilkunde ist eine Heilmethode, die auf 5 Säulen der Gesundheit aufbaut:

- **Licht**
- **Luft**
- **Wasser**
- **Bewegung**
- **Ernährung**

Innerhalb dieser 5 Säulen gibt es ganz verschiedene Verfahren, die eine gemeinsame Basis haben: Sie heilen nicht selbst, sondern geben heilende Impulse, durch die die Selbstheilungskräfte angeregt werden. Jeder Mensch hat schon

einmal erfahren, dass Krankheiten oder gesundheitliche Probleme ohne Erklärung verschwinden, ein Zeichen dafür, dass Selbstheilungskräfte vorhanden sind. Naturheilverfahren unterstützen diese inneren **Heilkräfte** und beziehen im Gegensatz zur Schulmedizin auch die seelischen Kräfte mit ein. Deshalb gehören auch **Entspannungsverfahren** wie Autogenes Training, Qi Gong, Atemtechniken oder Imaginationen zum Repertoire der Naturheilkunde.

Schon der griechischen Arzt Hippokrates (ca. 460 – 377 v. Chr.), der als Urvater der Heilkunde gilt, kannte diese Zusammenhänge und sah es als Aufgabe des Arztes an, den Patienten durch sein Wesen zu einem gesunden Leben zu motivieren. Hildegard von Bingen beschäftigte sich ausgiebig mit der Naturheilkunde und der Wirkung von Kräutern, die sie schon im Mittelalter in Büchern aufschrieb. Vor Sebastian Kneipp galt Viktor Prießnitz (1799 – 1851) als einer der Pioniere der **Wasserheilkunde**. Er arbeitete mit **Kaltwasseranwendungen** und Diäten. Die Wasserbehandlungen wurden von dem Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 – 1897) weiterentwickelt und in mildere Reize modifiziert. Kneipp litt unter schwerer Tuberkulose und stieß durch diese Erkrankung an die Grenzen der Medizin seiner Zeit. Neben Wasseranwendungen und Diät nutzte er die Pflanzenheilkunde. Dr. med Heinrich Lahmann (1860- 1905) arbeitete ebenfalls mit Wasser-, Luft- und Lichtbehandlungen, entwickelte aber auch die Diät weiter, indem er die Wichtigkeit einer basenreichen Kost betonte. Dr. med Alfred Brauchle (1898 – 1964) kombinierte erstmals in seiner Dresdener Klinik die Schulmedizin mit der Naturheilkunde und fasste seine Erfahrungen in einem Buch zusammen, das damals viel verkauft wurde. Er teilte die Heilanreize in zwei große Wirkungsbereiche ein:

- **von der Haut ausgehende Wirkungreize (Sonne, Wärme, Licht, Kälte, Wasser, Erde)**

- **Wirkungreize auf die Muskulatur (Ruhe, Entspannung, Massage, Gymnastik, Wegekuren)**

Die Naturheilkunde setzt sich aus vielen Verfahren wie Homöopathie, Phytotherapie, Akupunktur, Osteopathie, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Kräutieranwendungen, Biochemische Heilung mit Schüsslersalzen, Massagen etc. zusammen. Ihre Basis bilden die 5 Säulen Licht, Luft, Wasser, Ernährung und Bewegung.

## ***Licht***

Schon in der Antike war die Nutzung von Licht als therapeutische Maßnahme bekannt und Menschen wurde angeraten, Sonne zur Regeneration zu tanken. Lichttherapie hat zum Ziel, Patienten mit Infrarotlicht, künstlicher UV-Strahlung oder mit natürlichem Sonnenlicht zu behandeln. In Kuren werden sie oft mit Wasserbehandlung und Bewegungstherapie kombiniert. Besonders Hauterkrankungen wie **Neurodermitis**, **Schuppenflechte** oder **Akne** sprechen sehr gut auf eine Lichttherapie an. Darüber hinaus wirkt Licht auch positiv bei rheumatischen Erkrankungen, Rachitis durch Mangel an Vitamin D und Osteoporose. Die Wirksamkeit bei diesen Erkrankungen ist durch wissenschaftliche Untersuchungen belegt. Krankenkassen erkennen daher die Lichttherapie als wichtigen Bestandteil der Therapie an und übernehmen die Kosten. Allerdings muss dabei berücksichtigt werden, dass durch Sonnenbrand die Hautkrebsgefahr erhöht wird und die Haut altert, wenn Sonnenlicht zu hoch dosiert wird.

## ***Luft***

Auch frische Luft ist unverzichtbar in der Vorbeugung und Heilung von Krankheiten, weil die **Körperzellen** auf diese Weise optimal mit Sauerstoff versorgt werden. Die Naturheilkunde empfiehlt darüber hinaus Luftbäder, bei denen der Körper unbedeckt oder nur teilweise bedeckt ist und mit der Luft in Berührung kommt. Ein Luftbad kann im Freien wie auch im gut



gelüfteten Zimmer stattfinden, Winter auch im beheizten, aber vor der Übung gelüfteten Zimmer. Ein paar Minuten morgens und abends helfen bei der Abhärtung des Körpers. Zum Ausgleich von Wärmeverlusten sind Gymnastik und Bürstenmassagen gut geeignet. Luftbäder wirken nicht nur abhärtend, sondern sind auch erfrischend, anregend und beruhigend.

## **Wasser**

Auf seiner Suche nach geeigneten Heilmethoden für seine Tuberkulose entdeckte Pfarrer Kneipp die Wasseranwendungen für sich. Dass Wasser eine positive Wirkung auf die Gesundheit hat, war schon vor seiner Zeit bekannt, aber er verfeinerte die Anwendungen. Die Heilwirkung der Kneippschen Wasseranwendungen, von denen es ca. 120 verschiedene gibt, beruht auf Temperaturreizen. Durch den dosierten Wechsel von Kalt- und Warmwasserreizen wird die **Durchblutung** angeregt, der **Stoffwechsel** in Schwung gebracht und die Entschlackung des Körpers gefördert. Viele dieser Wasseranwendung lassen sich leicht in den Alltag integrieren, z. B. morgens nach dem Duschen ein kalter Guss oder während des Tages ein kalter Unterarmguss unter dem Wasserhahn bei Müdigkeit. Bei beginnenden Erkältungen hilft ein ansteigendes Fußbad oder Bad, gegen **Kopfschmerzen** und geistige Erschöpfung ein Gesichtsguss. Am bekanntesten ist das Wassertreten. Wasseranwendungen härten den Körper ab und stärken die **Abwehrkräfte**.

## **Ernährung**

Eine ausgewogene Ernährung liefert einen wichtigen Beitrag für ein gesundes Leben. Aber Kneipp meinte damit nicht Diäten oder allzu starre Ernährungsregeln, wie sie heute immer wieder auf den Markt kommen. Es geht vielmehr um Genuss und sich wohl fühlen. Schon Kneipp erkannte den Nutzen einer einfachen und

nährhaften Ernährung, die sich in heutigen Ernährungsempfehlungen wiederfinden. Am besten ist eine vollwertige Ernährung mit Obst, [Wellness-Drinks](#), Gemüse, Getreide- und Milcherzeugnissen und mehr Gemüse als Fleisch. Nicht empfehlenswert sind einseitige Empfehlungen wie mehr Kohlenhydrate, möglichst kein Fett oder Low Carb mit viel Fett und Fleisch. Wegen individueller Vorlieben und Unverträglichkeiten ist es sinnvoll, dass jeder für sich selbst die für ihn angenehme Ernährung herausfindet. Hilfreich kann es sein, sich an den Körpersignalen zu orientieren.

## ***Bewegung***

Die Regeln von Pfarrer Kneipp sind einfach, zeitlos und gut zu praktizieren. Für ihn gehörte u. a. viel Bewegung an frischer Luft zu den heilungsstimulierenden Reizen. Niemand muss sich dabei zu Höchstleistungen antreiben. "Alle im rechten Maß", so war Kneipps Devise. Dementsprechend würde er Fitnesstrainings im Fitnessstudio ablehnen und stattdessen Ausdauersportarten wie Spaziergehen, Walken, Radfahren oder Ballspiele an der frischen Luft empfehlen. Dabei sind keine Altersgrenzen gesetzt. Jeder kann sich so bewegen, wie er kann und wie es ihm Spaß macht. Kein Sport der Welt bringt der Gesundheit etwas, wenn man sich dazu mühsam zwingen muss. Es ist auch schon viel gewonnen, wenn man das Auto mal stehen lässt und zu Fuß geht oder die Treppe statt den Aufzug benutzt.

---

# Gesunde Wellness-Drinks aus der Natur

## Natürliche Wellness-Drinks



Die Natur bietet viele schöne Blumen und Kräuter in vielen Facetten.

Die Natur selbst stellt die besten Wellness-Drinks her, so ist man sich heute bewusst. Das Zauberwort ist in diesem Zusammenhang das Wörtchen Vitalstoffe, wie sie in unraffinierten Getränken enthalten sind. Trotz oder eigentlich gerade wegen der fehlenden Raffinerie sind diese Vitalstoffe eine raffinierte Angelegenheit. Erzeugnisse wie Kombucha, Wasserkefir oder Ginger Root Beer können davon ein Liedchen singen. Für deren Produktion werden nämlich Mikroorganismen eingespannt, die in natürlichen Stoffwechselprozessen wertvolle Vitalstoffe in das Getränk abgeben und dem Konsumenten damit allgemeines Wohlbefinden versprechen. Einige dieser raffinierten Wohlfühl Drinks lassen sich von zuhause aus ohne viel Aufwand selbst herstellen. Erster Schritt dazu ist die Kultivierung von bestimmten Mikroben. Welche das sind und wie aus den Mikroorganismen Vitalstoffe werden, genau darum geht es in diesem Text.

# Kombucha

Tee ist gesund. Das mag stimmen und dieses gesunde Getränk ist auch in Kombucha enthalten. In **Kombucha** ist der Tee aber nur der Lieferant für einige Mikronährstoffe. Für das eigentlich Gesunde an dem Getränk sind statt dem Tee selbst vielmehr schwerst arbeitende Mikroorganismen verantwortlich. Seinen Ursprung hat das Kaltgetränk nach der Überzeugung vieler Wissenschaftler in der chinesischen Küche. Schon während der Qin-Dynastie will man es dort hergestellt haben. Andere Forscher nennen Osteuropa die Heimat von Kombucha. Ganz egal woher es auch stammt – als Wirkung des gesunden Wellness-Drinks beschreiben Alternativmediziner heute die Entschlackung des Körpers in Kombination mit immunsystemischer Stärkung. Diese Effekte werden erst durch die schwere Arbeit der **Mikroorganismen** möglich, die Kombucha herstellen. Organische Stoffe lassen sich durch Enzymaktivitäten in andere Stoffe umwandeln, so ist bekannt. Dieser Prozess wird auch als Fermentierung oder kontrollierte Vergärung bezeichnet. Eine solche Fermentierung findet bei der Herstellung von Kombucha statt. Der Ausgangsstoff des Wellness-Drinks ist gesüßter Tee. Meist handelt es sich dabei um starken und gezuckerten Grün- oder Schwarztee. Dieser Tee wird mit dem organischen Teepilz in Kontakt gebracht, der den Ausgangsstoff enzymatisch verwandelt. Der Teepilz ist kein einzelner Pilz, sondern eine Symbiose aus dem einzelligen Hefepilz Ascomycet und Essigsäurebakterien.

Die Hefen vermehren sich während der Enzymaktivitäten vegetativ. Diese vegetative Vermehrung entspricht Sprossungen und Spaltungen. An der Oberfläche des Tees entsteht im Rahmen dessen eine weiße Geleeschicht. Auf diese erste Schicht legen sich mit den enzymatischen Aktivitäten permanent neue Schichten, deren Farbe abhängig von der Teesorte zwischen hellrosa und dunkelbraun variiert. Die Hefepilze verwandeln den Zucker des Tees während der Gärung in Kohlenstoffdioxid und Ethanol. Das Ethanol verwandeln die **Bakterien** wiederum in

Glucuronsäure und Glukonsäure, die eine Hauptrolle für die gesundheitsförderlichen Effekte des **Getränks** spielen. Bei den beschriebenen Umwandlungsprozessen fallen Stoffwechselprodukte wie Essigsäure und Milchsäure an. Zusätzlich geben die Mikroorganismen gesunde Enzyme an das Getränk ab. Bis zum achten Tag der Gärung schmeckt Kombucha leicht süßlich. Nach rund 20 Tagen wird Essig aus dem Getränk. Industriell hergestelltes Kombucha gärt nur wenige Tage. Später wird Sirup zugefügt und noch existente Hefezellen werden im Rahmen einer Sterilisierung abgetötet. Das Resultat aus diesen Prozessen ist ein fein moussierendes Kaltgetränk mit süßsaurem Geschmack. Die Stoffwechselprodukte von Mikroorganismen machen das Kombucha zu einem Wellness-Drink und wirken sich positiv auf das Wohlbefinden des Konsumenten aus. Zusätzlich zu den Stoffwechselprodukten sind in dem Getränk Spurenelemente wie Zink und Mangan sowie Vitamin wie Vitamin B1, B6, B12 und C enthalten.

## **Wasserkefir (Japankristalle)**

Was passiert, wenn man eine Kefirkultur in einem geschlossenen Gefäß mit Zucker, Stickstoff und Zitrone in Kontakt bringt? Japankristalle entstehen. Anders gesagt beginnt die Kefirkultur zu gären und entwickelt ein kristallin wirkendes Aussehen. Wasserkefir ähnelt stark dem Wellness-Drink Kombucha und teilt mit diesem Getränk sogar mehr Eigenschaften, als mit Kefir selbst. Der Wasserkefir ist ein kohlenensäurehaltiges Wellnessgetränk mit einem Alkoholgehalt von bis zu zwei Prozent, das durch die Gärungsprozesse einer Kefirkultur aus Milchsäurebakterien und Hefepilzen entsteht. Wasserkefir gibt es nicht zu kaufen. Der Drink lässt sich dafür aber selbst herstellen. Um die **Gärungsprozesse** in Gang zu bringen, muss der Kefirkultur Zucker sowie Stickstoff hinzugefügt werden. Als Stickstoffquelle können verschiedene Arten von

Trockenfrüchten dienen, so zum Beispiel Rosinen. Damit der Pilz nicht ausfäut, kann die Kultur mit Zitronenschalen angesäuert werden. Die Gärung löst gesunde Bitterstoffe aus der Schale heraus und gibt dem Getränk damit einen leicht bitteren Beigeschmack. Die Kefirkultur wird am besten in ein geschlossenes Gefäß wie beispielsweise eine Milchflasche gegeben. Die Flasche wird neben der Kultur zusätzlich mit hartem Wasser befüllt, denn das darin enthaltene Calcium ist zur Gärung erforderlich. Die während der Gärung entstehende Kohlensäure sollte nicht aus dem Gefäß entweichen können.

Auch die Stoffwechselprodukte der Hefepilze und Milchsäurebakterien dürfen sich nicht verflüchtigen können. Die Gärzeit für die zucker- und stickstoffversetzte Kultur beträgt bis zu 72 Stunden. Während des Gärprozesses vermehrt sich die Kefirkultur über vegetative Teilungen um rund 20 bis 70 Prozent. Die Gärung von Wasserkefir ist in Deutschland mittlerweile eine beliebte Do-it-yourself-Aktion geworden. Auf zahlreichen Fensterbrettern des Landes sprudelt und lebt es seither. Die **Kefirkristalle** steigen im Wasser des Gärgefäßes fröhlich nach oben und sinken wieder nieder. Nach wenigen Tagen haben sie ein süß-saures, prickelndes Erfrischungsgetränk produziert, das mit seinem Geschmack an Bitter Lemon erinnert und bei Konsum biologische Aktivitäten im eigenen Körper in Gang setzt. Der fertige Wasserkefir soll den Blutdruck, die Blasenaktivität und die Darmaktivität regulieren. Zusätzlich werden dem **Wellness-Drink** oft nervenstärkende Eigenschaften nachgesagt. Für diese Effekte verantwortlich sind die Hefen und Bakterien im fertigen Getränk. Diese Mikroben enthalten wie auch die des Kombucha einen Vitamin-B-Komplex sowie Vitamin D und Vitamin C. Damit steigern sie das allgemeine Wohlbefinden des Konsumenten und machen dem Wasserkefir den Titel Wellnessgetränk so mehr als verdient. Die Ursprünge des Drinks vermutet man heute in Mexiko. Ein Zusammenhang scheint auch zu den Mikroben zu existieren, die innerhalb der Schweiz während der 30er Jahre als Tibi bekannt geworden sind.



## Ginger Root Beer (Ingwer-Limonade)

Engländer und Amerikaner kennen das Ginger Root Beer schon lange. Nach Deutschland schwappt dieses Wohlfühl-Getränk mit einem Geschmack ähnliche des Ginger Ales erst in den vergangenen Jahren hinüber. Das Wohlfühlgetränk mit dem pikant intensiven Geschmack stammt vermutlich aus dem Kaukasus oder dem Baltikum, von wo aus britische Soldaten das Rezept aus dem Krimkrieg mit nachhause gebracht haben sollen. Der Drink enthält ähnlich des Wasserkefirs geringe Mengen Alkohol, aber ein echtes "Beer" ist das das Ginger Root Beer eigentlich nicht. Weder Hopfen, noch Malz sind darin enthalten. Der Herstellungsprozess des **Ginger Root Beers** ähnelt dem von Wasserkefir. Anders als Wasserkefir enthält das Getränk aber vor allem Ingwer, der im asiatischen Raum schon seit Jahrhunderten als Wohlfühl-Zutat und Energiespender bekannt ist. Zusätzlich enthält die Ingwer-Limonade Zuckerrohrmelasse, die aus dem Saft des Zuckerrohrs gewonnen wird und reich an Mineralstoffen ist. Wer Ginger Root Beer zu sich nimmt, versorgt sich neben Mineralstoffen außerdem mit wertvollen Spurenelementen wie Chrom, Kupfer, Phosphor, Eisen, Kalium, Kalzium oder Magnesium. Die Herstellung des gesunden Getränks erfolgt mithilfe einer spezifisch vermehrten Wasserkefirkultur. Wie schon beim Wasserkefir wird in einem geschlossenen Gefäß unter der Zugabe von Zitrone, Trockenfrüchten und Wasser die Ginger Root Kultur angesetzt.

Anders als beim Wasserkefir gibt der Kultivierende statt Zucker die Zuckerrohrmelasse als Gärstoff hinzu. Zusätzlich darf frischer Ingwer nicht fehlen. Innerhalb von ein bis zwei Tagen pflanzen sich die Mikroorganismen in dem Gärgefäß fort. Sie ernähren sich dabei von der Zuckerrohrmelasse und werfen gesunde Stoffwechselprodukte ab, so vor allem **Vitamine** und Enzyme. Wie auch beim Wasserkefir entstehen während des Gärprozesses Kristalle, die durch die Kohlensäure der Gärung auf und nieder steigen. Die Kristalle teilen sich. Die Hefepilze der Kultur lassen während der Gärung Alkohol

entstehen, der wie auch beim Wasserkefir und dem Kombucha von den Bakterien der Kultur zu Milchsäure weiterverarbeitet wird. Ein Teil der vitaminhaltigen Mikroorganismen bleibt am Ende der Gärprozesse in dem Getränk erhalten. Speziell die Milchsäurebakterien können im menschlichen Darm Verdauungsprozesse unterstützen und so das allgemeine Wohlbefinden steigern.