



Salbei



www.derkleingarten.de

Echter Salbei (*Salvia officinalis*) ist als aromatisches Gewürz bekannt und wird gerne zur Zubereitung von mediterranen Speisen verwendet.

Aber die „schmale Sofie“ oder das „Zahnblatt“, wie das Kraut auch genannt wird, ist schon seit der Antike als Heilpflanze bekannt. Keltische Druiden glaubten sogar, dass Salbei Tote zum Leben erwecken könnte. Im alten Ägypten diente die Pflanze als Mittel gegen Unfruchtbarkeit, in der christlichen Symbolik gilt Salbei als Marienpflanze und die Indianer Nordamerikas benutzten ihn zum Räuchern, um zeremonielle Orte zu reinigen und zu weihen.

Salbei ist wegen seiner zusammenziehenden und desinfizierenden Wirkung bei Halsschmerzen und Entzündungen im Mundbereich sehr wirksam. Außerdem kann die Pflanze gegen übermäßiges Schwitzen helfen.

Äußerlich wirkt das ätherische Salbeiöl bei verdünnter Anwendung wundheilend und adstringierend.



www.das-tee-magazin.de

Salbeetee stärkt den Magen, fördert Verdauung und Stoffwechsel und hilft auch dabei, Übergewicht abzubauen. Bei stillenden Müttern bremst Salbeetee die Milchproduktion. Das ist vor allem beim Abstillen sehr nützlich und hilft, einen Milchstau zu verhindern.

Auch Zahn- und Mundpflegeprodukte aus Salbei sind sehr beliebt.



www.bio123.de

www.zentrum-der-gesundheit.de

Wenn allerdings gar keine Zahnpasta verfügbar ist, kann man die Zähne auch durch das Kauen von Salbeiblättern reinigen!



www.meingartenbuch.de

Salbei-Mundwasser bei Zahnfleischbluten

Man nehme: Sechs Salbeiblätter, einen halben Liter Wasser, eine Prise Salz
Die kleingehackten Salbeiblätter mit kochendem Salzwasser übergießen, abkühlen lassen, durchsieben und die Lösung als Gurgelwasser verwenden.

Ein englisches Sprichwort sagt: "Eat sage in May and you'll live for aye!"
(Iss Salbei im Mai und du wirst leben für immer und ewig!)



Spitzwegerich



www.duden.de

Arzneipflanze des Jahres 2014

Sein Name ist Programm: Der Spitzwegerich hat seinen Namen wegen seiner spitz zulaufenden Blätter und er wächst häufig am Wegesrand.



www.aponeo.de

Der Spitzwegerich ist als eines der wichtigsten pflanzlichen Hustenmittel offiziell anerkannt. Ihm wird eine starke hustenreizlindernde Eigenschaft zugeschrieben.

Pflanzen aus der Familie der Wegeriche werden schon seit Jahrtausenden als Arzneimittel genutzt. Laut Medizinhistoriker Dr. Johannes Gottfried Mayer hat der Spitzwegerich, der innerlich als Tee und Sirup oder äußerlich anzuwenden ist, jedoch die stärkste Wirkung. Im Lauf der Jahrhunderte sind der Pflanze auch Heilkräfte bei Darm- und Menstruationsblutungen, Brandwunden, Tierbissen und Knochenbrüchen zugeordnet worden. Zudem wurde er als Arznei gegen Asthma, Geschwüre und gegen Zahn- und Ohrenschmerzen eingesetzt.

Zu den Inhaltsstoffen des Spitzwegerichs gehören Flavonoide, Kieselsäure und Mineralstoffe wie Zink und Kalium. Dazu kommen Iridoidglykoside, die die antibakterielle Wirkung ausmachen, Schleimstoffe mit reizmilderndem Effekt und Gerbstoffe mit adstringierender und blutstillender Wirkung.



www.handelsblatt.com (Quelle dpa - picture-alliance)

Wenn man sich in der freien Natur verletzt hat und weder Pflaster noch Desinfektionsmittel dabei hat, hilft es, ein paar Spitzwegerichblätter zu zerkauen und auf die Wunde aufzulegen. Mit einem unzerkauerten Blatt kann man das Ganze bedecken.

Da Spitzwegerich-Produkte häufig zur Anwendung kommen, wird die Pflanze in Plantagen angebaut. Hauptanbaugebiete sind die osteuropäischen Staaten und die Niederlande.

In Zeiten des Mangels, z.B. nach den beiden Weltkriegen war Spitzwegerich-Salat ein beliebter Ersatz für nicht erhältliches Gemüse.



www.onmeda.de



Thymian



www.kraeuterallerlei.de

Thymian ist bei uns hauptsächlich als mediterranes Gewürz bekannt. Er ist jedoch auch eine wirkungsvolle Heilpflanze, die ursprünglich aus dem Mittelmeerraum kommt und von Mönchen nach Mitteleuropa gebracht wurde. Bereits im Altertum wurden sein aromatischer Geruch und seine keimtötende Wirkung geschätzt. Aus diesen Gründen benutzten ihn die alten Ägypter zur Einbalsamierung ihrer Toten. Hildegard von Bingen erwähnt den Thymian als Mittel gegen Atemnot, Asthma und Keuchhusten.

Thymian wirkt schleimlösend und entkrampfend bei Husten, Bronchitis und Asthma. Auch bei Infekten der Nieren und Blase oder als Gurgellösung bei Halsschmerzen ist er sehr hilfreich. Außerdem fördert er die Verdauung und wird deshalb gerne als Gewürz zu fettem Braten genommen.



www.heilpflanzen-suchmaschine.de

Auch bei Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden kann Thymian helfen, da er östrogenartige Substanzen enthält. Jedoch sollte er nicht in der Schwangerschaft verwendet werden. Äußerlich eingesetzt, wirkt Thymian als Bad vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten und

als Dampfbad zum Inhalieren bei Husten, Schnupfen und Stirnhöhlenkatarrh.



www.marions-kochbuch.de

Wird getrockneter Thymian als Gewürz verwendet, sollte er der Speise möglichst früh zugesetzt werden, da er erst beim Kochen sein Aroma abgibt. Frischen Thymian dagegen gibt man erst kurz vor dem Servieren in das Gericht, um die Vitamine zu erhalten.

Badezusatz gegen Husten

Eine Handvoll Thymian-Blätter mit einem Liter kochendem Wasser übergießen. Zugedeckt ca. 20 Min. ziehen lassen, dann abseihen. Das ergibt einen Badezusatz für ein Vollbad, in dem man eine Viertelstunde verbringen und dabei die Dämpfe inhalieren sollte.

Thymian-Wein

Zutaten: Ein Bund frischer Thymian, eine Flasche trockener Weißwein, ein Liter Mineralwasser. Den Thymian reinigen, in ein ausreichend großes Gefäß geben und mit dem Wein auffüllen. Eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen, anschließend das Mineralwasser dazugeben. Gekühlt servieren.

Legendäres

Bei den alten Germanen füllte man Kissen mit Thymian und gab diese zu gebärenden Frauen ins Bett. Dies sollte die Frau bei der Geburt beschützen und die Geburt erleichtern.

Der Name des Thymians entstammt dem Griechischen: "thymos" bedeutet so viel wie "Mut, Stärke und Tapferkeit". Die getrockneten Zweige dienten als Räucherstäbchen und sollten den Menschen Mut und Kraft verleihen. Deshalb badeten römische Legionäre, bevor sie in die Schlacht zogen, in einem Thymian-Bad.

"Der nächste Schnupfen kommt bestimmt, doch nicht zu dem, der Thymian nimmt."



Wärme



Kälte

Gegen Schmerzen helfen Wärme oder Kälte - was besser wirkt, hängt von der Art der Schmerzes und seiner Ursache ab. Als Faustregel gilt: Kälte hilft bei akuten Schmerzen oder Entzündungen, Wärme ist sinnvoll bei chronischen Schmerzen wie rheumatischen Erkrankungen oder länger anhaltenden Rückenschmerzen. Denn die Wärme fördert die Durchblutung und damit den Stoffwechsel. So können Gifte abtransportiert und der Entzündungsherd mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Anders bei akutem Schmerz, Schwellung oder Rötung: Hier soll die Durchblutung kurzfristig vermindert werden, was sich am besten mit Kälte erreichen lässt.

Gekühlt werden kann mit fließendem Wasser, Eiswürfeln, Kühlkompressen oder einem Eisspray. Aber Vorsicht: Kühlkompressen niemals von der Kühltruhe direkt auf die blanke Haut legen, sonst drohen „Frostbrand“ und vor allem an Gelenken kann es zu Unterkühlungen kommen. Deshalb immer ein dünnes Tuch oder Handtuch dazwischen legen.

KALT ODER WARM - ES KOMMT DARAUF AN

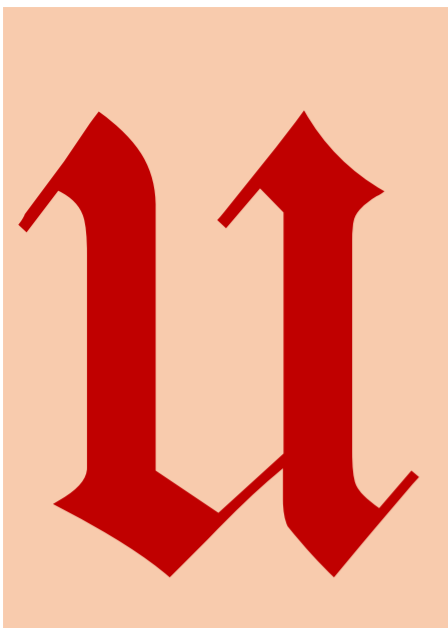
Wärme

| |
|---|
| <p>Erkältung</p> <p>Verantwortlich sind oft kalte Füße, was die Durchblutung der Nasenschleimhaut drosselt und den Viren dort leichtes Spiel gibt. Daher: dicke Socken, Mütze, Schal. Mit Dampfbädern, heißem Lindenblütentee und Hühnersuppe wird die Erkältung wieder ausgeschwitzt. Bei Fieber und Atembeschwerden ist von einer Schwitzkur abzuraten, da z.B. Saunagänge Herz und Kreislauf zusätzlich belasten.</p> |
| <p>Muskeltater</p> <p>Werden die Muskeln überlastet, kommt es zu kleinen Rissen im Muskelgewebe, einer lokalen Schwellung und Entzündung, die sich am nächsten Tag als „Muskeltater“ bemerkbar macht. Massagen verschlimmern die kleinen Muskelrisse. Hilfreich sind dagegen Saunabesuche und heiße Bäder mit durchblutungsförderndem Arnika oder Rosmarin.</p> |
| <p>Rückenschmerzen</p> <p>Bei Schmerzen im Nacken oder Rücken, sorgt Wärme für Entspannung.</p> |
| <p>Kopfschmerzen</p> <p>Spannungskopfschmerz: Von warm auf heiß ansteigende Fußbäder leiten erhöhte Blutzufuhr im Gehirn ab, entspannen.</p> |
| <p>Müdigkeit</p> <p>Morgens: Sauna- und Dampfbäder mobilisieren den Kreislauf und machen wach.</p> |
| <p>Verstopfung</p> <p>Verkrampfter Darm: Besteht Darmreiz, aber nichts geht, entspannen warme Sitzbäder. Eine Wärmflasche auf dem Bauch hat den gleichen Effekt.</p> |
| <p>Fieber</p> <p>An und für sich gesunde Patienten: Fieber gilt als sinnvolle Reaktion des Körpers zur Selbstheilung. Deshalb: Mäßiges Fieber mit heißen Bädern und Tees unterstützen.</p> |

Kälte

| |
|---|
| <p>Halschmerzen</p> <p>Hierbei handelt es sich um einen entzündlichen Infekt. Daher wäre Hitze kontraproduktiv. Heißen Tee trinken und abwarten ist bei Halsweh nicht angebracht. Wenn schon Tee, dann abgekühlte Tees (Salbei, Kamille). Auch Gurgeln hilft nur mit kaltem Tee oder Salzwasser. Alternative Schmerzlinderung: Quarkhalswickel durch Wasserdampf auf Zimmertemperatur bringen und mit Schal um den Hals legen.</p> |
| <p>Krampfadern</p> <p>Gegen träge Venenklappen helfen kalte Güsse: Bei einer Temperatur bis zu 16 Grad verengen und straffen sich die Venen. Noch effektiver ist aber das Kneipp'sche Wassertreten: Die Bewegung aktiviert zusätzlich die Muskelpumpe und lässt das venöse Blut schneller abfließen. Bei den Güssen geht man von unten nach oben und von innen nach außen vor. Wichtig ist: Die Beine nicht durch heißes Wasser hinterher erwärmen, sondern allein durch Bewegung.</p> |
| <p>Nasenbluten</p> <p>Nasenbluten kann harmlos sein, aber auch auf ernsthaftere Krankheiten hinweisen wie etwa Bluthochdruck oder Atemwegsinfekte. Den Kopf nach vorn beugen und das Blut hinauslaufen lassen. Dann die Nasenflügel für einige Minuten zusammendrücken und die Blutung mit Eisbeuteln im Nacken zum Stehen bringen.</p> |
| <p>Müdigkeit</p> <p>Nachmittags: Ein kaltes Armbad («Espresso des Kneippianners») regt die Durchblutung im Kopf an.</p> |
| <p>Fieber</p> <p>Schwache Patienten: Für Senioren und Kinder kann Fieber gefährlich sein. Daher mit Wadenwickeln (5-10° unter Körpertemperatur) kühlen.</p> |
| <p>Migräne</p> <p>Kalte Kompressen lassen die Gefäße sich zusammenziehen und lindern den Schmerz.</p> |
| <p>Verstopfung</p> <p>Träger Darm: Hier helfen kalte Sitzbäder und Kneipen: Die Schocktherapie regt die Reflexe an und damit auch die Motorik des Darms.</p> |

Quelle: <http://www.guter-rat.de/gesund-bleiben/gesundheits/hausapotheke-heisskalte-tipps-fuer-die-hausapotheke-gesundheit>



Umschläge (Wickel)



www.veritas-tiernahrung.de

Für Umschläge bzw. Wickel gibt es sehr viele Einsatzmöglichkeiten!

Kalte Wickel entziehen dem Körper Wärme und lindern Entzündungen. Wenn die kühlende Wirkung nachlässt, müssen sie abgenommen oder erneuert werden, da sie sonst Wärme erzeugen.

Der bekannteste kalte Wickel ist der Wadenwickel zur Fiebersenkung.



www.spiegel.de

Wadenwickel - so wird's gemacht:

Für jedes Bein ein Küchenhandtuch in einer Schüssel mit zimmerwarmem Wasser (ca. 18° C) eintauchen, auswringen und um die Waden wickeln. Darüber ein trockenes Frottierhandtuch wickeln. Den Patienten erst vom Knie aufwärts zudecken, damit die Wärme besser abgeleitet wird. Um die Matratze trocken zu halten, wird der Fußbereich mit einer Plastikfolie geschützt. Die Wadenwickel zwei Stunden lang alle 10 bis 15 Minuten wechseln. Wenn das Fieber nicht sinkt, kann nach mindestens zwei Stunden Pause erneut mit den Wickeln begonnen werden.

Akute Entzündungen können durch kalte Umschläge gelindert werden. Bei einem schmerzenden, geschwollenen Kniegelenk zieht ein Quarkumschlag die Hitze aus dem Gelenk.



Auch bei Halsentzündung oder verschleimten Atemwegen leisten Quarkwickel gute Dienste. Sie dürfen aber nicht eingesetzt werden, wenn der Patient friert oder fiebert.

www.die-natur-hilft.de

Quarkwickel - so wird's gemacht:

Ein dünnes Geschirrtuch einen Zentimeter dick mit Quark bestreichen und auf die schmerzende Stelle legen. Je stärker die Entzündung ist, desto schneller wird der Quark warm. Es empfiehlt sich, den Umschlag mehrmals zu wechseln.

Kartoffelumschlag - so wird's gemacht:

Gekochte, noch heiße Pellkartoffeln in ein längsgefaltetes Handtuch geben und zerdrücken. So warm wie möglich (vor dem Anlegen die Temperatur vorsichtig prüfen!) um den Hals oder auf die Brust des Patienten legen und mit einem Wollschal umwickeln. Kann zwei bis drei Stunden liegenbleiben.

Warme oder heiße Umschläge und Wickel fördern die Durchblutung und damit den Abtransport von Krankheitserregern. Sehr effektiv ist hier der Kartoffelumschlag, z.B. bei Halsentzündung oder Bronchitis. Da Kartoffeln die Hitze lange halten, kann die Wärme ihre heilende Wirkung über einen langen Zeitraum entfalten.



www.erkaeltung-behandeln.de

Warme Bauchwickel sind gut geeignet, um krampfartige Bauchschmerzen zu lindern.

Bauchwickel - so wird's gemacht:

Der Patient legt sich auf ein großes, längsgefaltetes Frottierhandtuch. Auf den Bauch wird ein trocken erwärmtes oder feuchtwarmes Tuch gelegt. Dieses wird mit einem weiteren Tuch bedeckt und mit dem Frottierhandtuch fixiert. Das Ganze kann ein bis zwei Stunden liegen bleiben.

Achtung: Bei Verdacht auf Blinddarmreizung oder Blinddarmentzündung auf keinen Fall anwenden, da Wärme die Entzündung verschlimmert!



Ein weiterer sehr effektiver Wickel ist der Zwiebelwickel. Dabei werden die Zwiebeldämpfe ins Ohr geleitet. Die in der Zwiebel enthaltenen ätherischen Öle wirken sekretlösend und antimikrobiell.

Zwiebelwickel - so wird's gemacht:

Eine mittelgroße Zwiebel in feine Würfel schneiden und in ein dünnes Tuch oder in eine Socke füllen. Diesen Umschlag aufs Ohr legen und mit einer Mullbinde oder einem Schal fixieren.

www.experto.de