

Die Behandlung von Krankheiten mit Hausmitteln aus der Natur hat eine lange Tradition. Erika Dittmeier-Ditzel hat diesen überlieferten Erfahrungsschatz gesammelt und stellt in LandIdee alte Heilverfahren aus der grünen Apotheke vor.



Das ganze Jahr über haben die Menschen früher viele Heilpflanzen zum Trocknen gesammelt. So konnten sie bei Bedarf auf die bewährten Hausmittel zurückgreifen

DIE APOTHEKE
DER NATUR

Alte Hausmittel

Früher war es für die Menschen selbstverständlich, Krankheiten mit den Heilkräften aus der Natur zu behandeln. Diese oft in Vergessenheit geratenen, meist pflanzlichen Anwendungen und Zubereitungen sind auch heute noch zur Vorbeugung, für die erste Hilfe und zur Linderung von körperlichen Beschwerden nützlich. Die Kräuterfrau Erika Dittmeier-Ditzel hat es sich in ihren Kursen und Seminaren zur Aufgabe gemacht, diesen Erfahrungsschatz wieder aufleben zu lassen. Eine große Hilfe ist die Natur zum Beispiel bei Verdauungsproblemen. So haben Fenchel, Anis und Kümmel

bei Blähungen eine erleichternde Wirkung. Am besten wird der Tee aus den frisch zerquetschten Früchten gekocht (1 TL auf 150 ml Wasser). Durchfallerkrankungen mit Krämpfen lindert der Gänsefingerkrauttee, kleinen Kindern hilft ein Tee aus getrockneten Heidelbeeren.

Bestens bewährt hat sich in diesem Fall auch fein geriebener Apfel (siehe Seite 57): Seine Pektine binden die Krankheitskeime und normalisieren die Darmflora. Jede Selbstbehandlung hat jedoch Grenzen: Wenn sich die Beschwerden nicht bessern, muss schließlich doch ein Arzt oder Heilpraktiker hinzugezogen

werden. Bei Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen hilft die grüne Apotheke ebenfalls weiter. „Ein altes Hausmittel zur Erstversorgung ist der Quarkwickel. Zur Nachbehandlung eignet sich dann eine kühlende Kompresse, die mit erkaltetem Steinklee-Tee befeuchtet wurde,“ erklärt die Heilpflanzenexpertin, die im hessischen Gründau den „Kräuterladen Hollerblüte“ betreibt. Auch Gänseblümchen können die Beschwerden lindern und sind gut verfügbar.

Familien mit Kindern brauchen häufig ein fiebersenkendes Mittel. Der Klassiker ist der Wadenwickel, der in warmes Wasser oder Zitronentee getaucht wurde. Auch Waschungen mit Pfefferminztee werden als sehr angenehme Maßnahme empfunden, um die Temperatur wieder zu normalisieren (siehe Seite 58). Wenn Mücken und Wespen Hochsai-

son haben, ist es gut, eine Zwiebel zur Behandlung von Insektenstichen zur Hand zu haben: Sie wird halbiert, auf die betroffene Stelle gelegt und der entzündungshemmende Saft eingerieben.

WOHLBEFINDEN STEIGERN

Schon früh haben die Menschen erkannt, dass Mittel zur Steigerung des Wohlbefindens für die Erhaltung der Gesundheit ebenfalls wichtig sind. Dafür ist ein besonders hübscher Frühlingsstrauch gewachsen: der Schleh-dorn. Ein Elixier aus seinen Blüten bringt neuen Schwung (siehe Seite 58). Wer mehr über die alten Heilverfahren wissen will: Erika Dittmeier-Ditzel veranstaltet ein dreiteiliges Seminar (16. 4, 6. 8., 1. 10.), in dem Wildkräuterzubereitungen und Hausmittel aus der Natur hergestellt werden.

Angelika Krause



Zutaten: 1 Handvoll Gänseblümchen, Baumwolltuch oder Mullbinde
Zubereitung: 1 Die Gänseblümchen frisch pflücken. 2 Die Blüten und Blätter abzupfen und in einem Mörser sorgfältig zerkleinern, sodass der wirkungsvolle Pflanzensaft austreten kann. 3 Den Brei direkt auf die betroffene Stelle auftragen und evtl. mit einer Mullbinde fixieren. 4 Etwa 20 Minuten einwirken lassen und dann behutsam unter warmem Wasser abwaschen.
Verwendung: hilft bei Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen, Quetschungen, Muskelschmerzen



Zutaten: 1 Apfel aus biologischem Anbau
Zubereitung: 1 Den Apfel waschen, achteln, schälen und das Gehäuse entfernen. 2 Die zerkleinerten Stücke mit einer Raspel ganz fein zerreiben. 3 Den Apfelbrei 10 Minuten an der Luft stehen lassen, bis er bräunlich geworden ist. 4 Das Mus möglichst auf nüchternen Magen langsam essen.
Verwendung: hilft bei Durchfall, Krankheitskeime im Darm zu binden und die Schleimhaut zu schützen. Als Kur 2 Tage 1 bis 2 Pfund geriebenen Apfel als einzige Kost essen



Die Kräuterfrau zeigt Angelika Krause, wie der Quarkwickel mit dem Handtuch fixiert wird

Zutaten: etwa 100 g Speisequark, Baumwolltuch, Mullbinde oder Handtuch
Zubereitung: 1 Den zimmerwarmen (!) Quark etwa 1 cm dick auf ein Baumwolltuch streichen. 2 Das Tuch so zusammenfalten, dass unter dem Quark nur eine Tuschicht ist. 3 Den Wickel auf die betroffene Stelle legen und mit einer Mullbinde oder einem Handtuch befestigen. 4 Etwa 20 Minuten – oder so lange es als angenehm empfunden wird – wirken lassen. Die Haut vorsichtig abwaschen.
Verwendung: lindert Schwellung und Schmerz bei Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen



SCHLEHENBLÜTEN

Zutaten: 1 Handvoll frische oder 10 g getrocknete Schlehenblüten, 1 EL Bio-Akazienhonig, 200 ml trockener Bio-Weißwein

Zubereitung: 1 Eine 250-ml-Glasflasche etwa zur Hälfte mit Schlehenblüten füllen. 2 Honig zugeben und das Ganze mit Weißwein übergießen. 3 Die Flasche verschließen und ans Fenster oder einen anderen hellen und warmen Ort stellen. Den Ansatz täglich gut durchschütteln. 4 Nach einer Woche das Elixier abfiltern und in eine schöne Flasche füllen.

Verwendung: Täglich ein Likörglas trinken. Das Schlehenblütenelixier vertreibt die Frühjahrsmüdigkeit, regt den Stoffwechsel an und gibt neue Energie



PFEFFERMINZE

Zutaten: 1 bis 2 EL getrocknete Pfefferminze

Zubereitung: 1 Blätter mit 500 ml kochendem Wasser übergießen. 2 15 Minuten ziehen lassen und abfiltern. 3 Stehen lassen, bis die Temperatur etwa ein Grad weniger als das gemessene Fieber beträgt. 4 Einen Waschlappen tränken und gut ausdrücken.

Verwendung: lindert Fieber und unterstützt den Kreislauf. Erst wird das Gesicht gewaschen, dann ein Arm von der Hand zur Schulter. Den Arm an der Luft trocknen lassen, wieder zudecken und den zweiten Arm waschen. Dann folgen Beine und Rumpf. Bei kleinen Kindern werden nur die Arme gewaschen

Fotos: Peter Raider (7), StockFood (3)



BESTELLSSETS:
Kleines LandIdee-Set:
 je 30 g LandIdee-Frühlingstee „Froh in den Tag“ und „Guten Abend“. Preis: 15 Euro inkl. Versand

Großes LandIdee-Set für Gesundheit und Wohlbefinden:
 30 g LandIdee-Frühlingstee, LandIdee-Kräutersäckchen (25 g), 50 g Fenchel-Anis-Kümmel-Mischung, 45 g Waldmeister-Zucker, 50 ml Spitzwegerich-Speiseöl, 50 ml Wildkräuteressig, 80 g Wildkräutersalz im Gewürzstreuer, 30 g Schlehenblüten.
 Dazu Anleitungen zur Herstellung eines Schlehenblüten-Frühjahrselixiers und eines Schlehenblüten-Hautöls; alles in einem Korb aus Wasserhyazinthe mit Deckel. Preis: 49 Euro inkl. Versand
 Alle Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau.
 Beide Sets zu bestellen unter www.landidee.info oder beim Leserservice: 089/27270-7622

KONTAKT:
 „Kräuterladen Hollerblüte“, Im Euler 31, 63584 Gründau
 Telefon: 01 60/97 87 21 79, Fax: 060 55/90 63 78
 E-Mail: kontakt@kraeuterladen-hollerbluete.de
 Internet: www.kraeuterladen-hollerbluete.de