

Herbst

2007

Metall



**Volxhochschule für Gesundheit
präsentiert:**

Das erste Themenheft: Herbst



Inhalt

Vorwort	3
Die 5 Wandlungsphasen	4
Metall – Herbst	5
Metall – Der scharfe Geschmack	7
Ingwer	9
Die Aktivierung des Lungenmeridians	11
Zur Vorbeugung	12
Thymian	17
Johanniskraut	19
„Historie“ Doktorspiele	21

Quellennachweise:

Achim Eckert: Das heilende Tao

Karola Schneider: Kraftsuppen

Barbara Temelie u. Beatrice Trebuth: Das Fünf Elemente Kochbuch

Barbara Temelie u. Beatrice Trebuth: Die Fünf Elementen Ernährung für Mutter und Kind

Martha P. Heinen: Kochen und leben mit den Fünf Elementen

Udo Lorenzen/ Andreas Noll: Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin

Volxhochschule für Gesundheit präsentiert:

Das erste Themenheft: Herbst

Liebe Leserinnen und Leser

Vielleicht erinnern sich noch manche an die alten Ausgaben der „Doktorspiele“, die Anfang der 80er Jahre vom HeileHaus herausgegeben wurden.

Die Doktorspiele nannte sich Zeitung für „Körperinstandsetzung“ und hatte thematische Schwerpunkte wie z.B.: Erste Hilfe mit Gemüse, Händen und Füßen oder Winterseuchen und Pflanzen der Götter. Sie waren liebevoll gestaltet und es wurden darin viele nützliche Tipps, Rezepte und Informationen vervielfältigt, zu einer Zeit, als die Naturheilkunde noch eine recht randständige Erscheinung war. Skepsis und Kritik am Gesundheitssystem, an den Methoden der Schulmedizin und der Pharmaindustrie waren die Hintergründe, sich intensiv mit Naturheilkunde zu befassen. Die Konzepte von Krankheit- Gesundheit wurden hinterfragt und darauf hingewirkt, jeder und jedem die Selbstbestimmung und Verantwortung über ihren/seinen Körper wieder zurückzugeben.

Oft in den letzten Jahren hatten wir Pläne und Ideen, solche Hefte wieder herauszugeben, aber in der alltäglichen Arbeit gab es dann nie die Zeit dafür.

Jetzt, im Rahmen der Förderung vom Quartiersmanagement, werden wir nach 25 Jahren wieder an die alte Tradition anknüpfen. Wir wollen zu bestimmten Themen Infoblätter herausgeben, in denen wir sowohl philosophische, als auch praktische und naturheilkundliche Aspekte bearbeiten. Wir beginnen mit einem Jahreszeitenzyklus - also fünf Heften, die sich auf das alte philosophische Konzept der Chinesen beziehen. Das erste Infoblatt hat den „Herbst“ zum Thema. Darin zu finden werden unter anderem Tipps und Ratschläge zu Erkältungskrankheiten und Pflanzenbeschreibungen sein. In der Rubrik „Historie“ wird immer ein Beitrag aus einer der alten Doktorspiele- Ausgaben veröffentlicht.

Viel Spaß beim Lesen!

Über Anregungen, Kritik, Beiträge freuen wir uns!



Die 5 Wandlungsphasen

Die Lehre der 5 Wandlungsphasen ist ein sehr altes, philosophisch- spirituelles Konzept innerhalb der Chinesischen Medizin. Es ist ein Analogiesystem, ähnlich dem der 4 Elemente in der westlichen Alchemie oder Astrologie.

Die Theorie der 5 Wandlungsphasen beschreibt alle zyklischen Prozesse im Universum, und ebenso Geschmacksrichtung, Farbe, Klänge, Gerüche, Tageszeiten, Jahreszeiten, Lebensabschnitte, und auch menschliche Gefühle und die Organe, schlicht alle Phänomene lassen sich den 5 Wandlungsphasen zuordnen.

In diesem Heft beginnen wir mit der Wandlungsphase Metall, die der Jahreszeit Herbst zugeordnet ist.



Metall

Herbst



Die Jahreszeit des Metalls ist der Herbst, eine Zeit der späten Reife und Ernte, eine Zeit des Abschiednehmens von der Wärme des Sommers und den angenehmen Tagen des Nachsommers. Der Mensch zieht sich, so wie die Natur, in sich zurück.

Die Tage werden wieder kürzer, es wird kälter. Die Kräfte gehen nach innen. Der Herbst ist der Abschied von der Fülle und Pracht. Es ist die Zeit der Kondensation, Grenzen zu erkennen und Grenzen zu setzen. Der Mensch be-

kommt Klarheit. Wie im reifen Erwachsenenalter hat die Lebenserfahrung den Sinn für Gerechtigkeit geschärft und die Fähigkeit gegeben, den eigenen Rhythmus zu finden, den Tag zu strukturieren und die Balance zu finden zwischen Anspannung und Entspannung.

Die Himmelsrichtung des Metalls ist der Westen, sein Klima ist trocken, seine Tageszeit der Abend. Das Element Metall entspricht unserem Element Luft.

Das Yin-Organ ist die Lunge, das Yang-Organ der Dickdarm. Die Lunge empfängt das Qi des Himmels, der Dickdarm ist „der Ausscheider des Abfalls.“ Die Funktion des Metalls ist das Aufnehmen und Abgeben.

Die Fähigkeit des Aufnehmens und des Loslassens bildet die Basis der geistigen und körperlichen Gesundheit. Wenn die Fähigkeit aufzunehmen schlecht entwickelt ist, wird der Organismus Mangel leiden, abgeschnitten sein. Wenn die Fähigkeit loszulassen nicht ausgebildet ist, wird der Körper verstopft sein, stagnieren.

Ein Hinweis auf ein Ungleichgewicht im Metall ist ein Mangel an Verbundenheit mit der Umgebung. Solche Menschen sind oft einsam und zurückgezogen. Sie wirken hart und kalt, zeigen wenig Gefühle. Andere sind ehrgeizig, haben hohe Ideale und streben nach etwas, was sie nie bekommen werden. Der Blick geht nach oben. Wenig Verbundenheit mit der Erde. Wieder andere können auf eine starre, dogmatische Art religiös sein. Sie haben große Sehnsucht nach dem Himmel, kennen viele Techniken sich zu reinigen und versuchen andere zu einem reinen Leben zu überzeugen. Sauberkeit- und Hygienefanatiker, extreme Ernährungslehren sowie religiöse Fanatiker kompensieren mit ihrem Verhalten meist eine Störung im Metall.



Das dem Herbst entsprechende Gefühl ist die Traurigkeit. Es ist die Traurigkeit die uns erfüllt, wenn wir Abschied nehmen müssen. Man findet die Traurigkeit vermehrt bei Menschen die nicht Abschied nehmen können von etwas was unwiderlich vorbei ist.

Das dem Metall entsprechende Gewebe ist die Haut. Die Haut ist ein wichtiges Ausscheidungs- und Atmungsorgan. Die erste Form der Abgrenzung.

Wir zeigen unsere Haltung anderen Menschen , indem wir uns von ihnen berühren lassen, oder Berührung vermeiden.

Das Sinnesorgan des Metalls ist die Nase. Ein fehlender oder stark eingeschränkter Geruchssinn deutet auf eine Störung des Metalls hin. Der Geruchssinn ermöglicht uns zu unterscheiden welche Nahrungsmittel, welche Umgebung und welche Menschen für uns gut oder schlecht sind.

Der Geschmack, der dem Metall zugeordnet wird, ist scharf, seine Farbe ist Weiß.

Krankheiten die dem Metall zugeordnet werden:

Erkältungskrankheiten, Asthma, alle Formen von Lungenerkrankungen, Husten, Hautkrankheiten, Allergien, Heuschnupfen, Depressionen ...

Die Lunge verbindet über die Atmung das Außen mit dem Innen und ist die erste Körperschicht, die von äußeren krankmachenden Faktoren betroffen ist. Die Lunge kontrolliert das Öffnen und Schließen der Poren , also das Schwitzen, sie befeuchtet die Haut .

Von außen eingedrungene Kälte blockiert die Körperoberfläche, so dass eine angehende Erkältung nur aus dem Körper vertrieben werden kann, wenn die Hautporen z.B. durch schweißtreibende Mittel geöffnet werden. Das geschieht durch den scharf- warmen od. scharf- heißen Geschmack. Zum Beispiel als Ingwertee.

Metall - der scharfe Geschmack

Scharf besitzt Feuereigenschaften und fördert die Durchblutung, denn es regt Herz und Kreislauf an.

Scharf stärkt unser Immunsystem. Fast alle scharfen Kräuter sind in ihren Wirkungen erhitzen oder erwärmend. In feuchten, kalten Gebieten schützen sie vor Nässe und Kälte. Rheuma und Erkältungskrankheiten können mit scharfen, erwärmenden und erhitzen Kräutern und Gewürzen erfolgreich behandelt werden. Mit Yogitee, der Zimt, Kardamom, Ingwer, Nelken und Pfeffer enthält, können wir Erkältungskrankheiten gut vorbeugen. Scharf- warme und heiße Kräuter zerstreuen Kälte und öffnen die Poren der Haut. Eindringene Kälte wird beim Schwitzen wieder hinausbefördert.

Beim Kälteschock hilft ein Ingwertee. Kniebeschwerden, die durch Kälte ausgelöst wurden, können durch Umschläge mit Ingweröl gelindert werden. Dazu wird kaltgepresstes Sesamöl im Wasserbad erhitzt und mit einigen Tropfen frischem Ingwersaft vermischt.

Für Vegetarier sind scharf-warme und scharf-heiße Nahrungsmittel und Gewürze sehr wichtig. Vegetarier können unter niedrigem Blutdruck, kalten Füßen und Händen und Energiemangel leiden. Vegetarische Diäten, Sonnenkost, Rohkost und Obstkuren haben ihren Ursprung oft in wärmeren Klimazonen. Für unsere Breitengrade kann vegetarisches Essen durch den Zusatz von erwärmenden Gewürzen angepasst werden. Dafür eignen sich Muskat, Ingwer, Nelken, Sternanis, Thymian und Rosmarin.

Da scharfe Speisen und Tees in den Kopf steigen, sollten Menschen mit Neigung zu Epilepsie, Bluthochdruck, Schilddrüsenüberfunktion oder auch zu Hitze, vorsichtig mit allzu Scharfem sein.

Wer auf Knoblauch als Allheilmittel schwört oder ihn regelmäßig isst, sollte seine thermisch warme Eigenschaft berücksichtigen. Knoblauch wird in der Ernährungstherapie gegen Parasiten und Bakterien eingesetzt. Bei Bluthochdruck, Augenproblemen ist Vorsicht mit Knoblauch, rohen Zwiebeln, rohem Fenchel und den scharf- heißen Gewürzen sowie Alkohol geboten.



In heißen Ländern wird der scharfe Geschmack auch wegen seiner antibakteriellen Wirkung eingesetzt.

Pfefferminze, weißer Rettich und Radieschen sind Beispiele für Nahrungsmittel mit scharf-erfrischendem Geschmack. Bei Bronchitis mit festem, gelbem Schleim ist scharf-kühlend der ausgleichende Geschmack.

Zum Schluss noch einige Rezepte aus unseren Breitengraden. Daraus können wir auch sehen, dass unsere Vorfahren Heilmethoden benutzten, die der thermischen Wirkung der chinesischen Medizin sehr ähnlich sind.

Von unseren Omas kennen wir sicher noch den guten Zwiebelsirup bei Husten oder Rettichsaft ebenfalls gegen Husten:

Zwiebelsirup

Eine Hand kleingeschnittener Zwiebeln mit der selben Menge Honig in eine Schale geben. Bedeckt stehen lassen. Den Saft löffelweise bei Bedarf zu sich nehmen.

(Zwiebeln sind scharf, gehören zum Element Metall. Honig befeuchtet die Lungen.)

Rettichsaft

Schwarzer Rettich: das ist ein sehr gutes Rezept - ähnlich dem Zwiebelsaft, wenn ihr schwarzen Rettich im Bioladen finden könnt. Der schwarze Rettich wird mit einem Messer ausgehöhlt und mit Zucker oder Kandis gefüllt. Unten das schmale Ende abschneiden, so dass eine Öffnung entsteht. Am oberen dicken Ende eine Schnur befestigen und über ein Glas hängen, in das der entstehende Saft tropfen kann. Der Saft wird dann nach Bedarf löffelweise eingenommen. Falls Ihr mit dem Aushöhlen Schwierigkeiten habt, könnt Ihr den Rettich auch längs durchschneiden und aushöhlen, das ist nicht so wichtig. Sehr gut bei spastischem Husten.

Rettich gehört ebenfalls zum Element Metall.

Ingwer

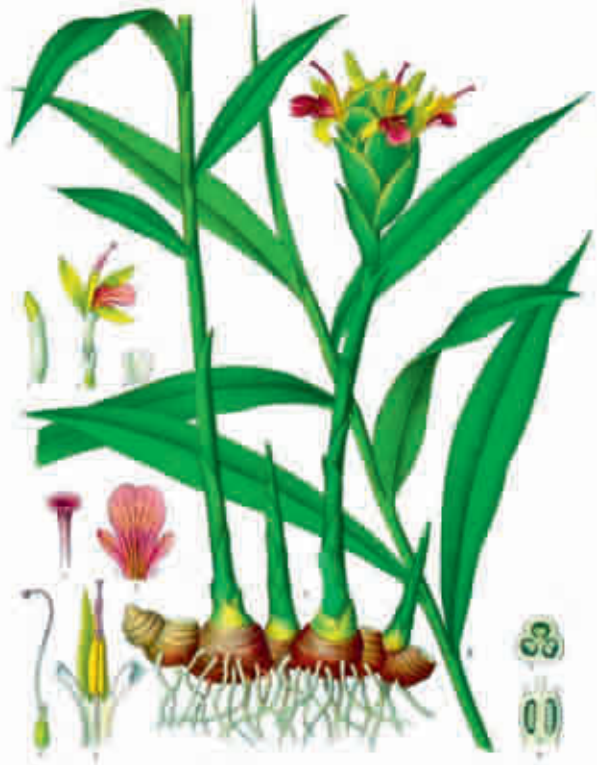
In alten Medizin- und Kräuterbüchern werden immer wieder die hervorragenden Eigenschaften der Ingwerwurzel erwähnt. Nicht nur die Chinesen, Inder und andere alten Kulturen wussten seine heilende Kraft zu schätzen. Auch alte deutsche Kräuterbücher aus dem 15. Jahrhundert widmeten dem Ingwer ihre Aufmerksamkeit.

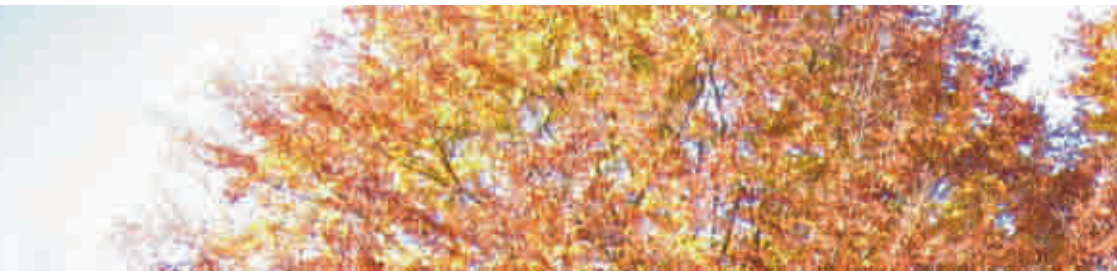
In der modernen Naturheilkunde findet die Ingwer-Wurzel in erster Linie als Magenmittel Erwähnung und wird zur Behandlung von Magenbeschwerden eingesetzt. Ingwer beruhigt den nervösen Magen und hilft ausgezeichnet gegen See- und Flugkrankheiten.

Zur Bekämpfung von Übelkeit ist eine Dosis von mind. 500mg nötig. Während der Schwangerschaft sollte eine Dosis von 1g/tgl. nicht überschritten werden und sollte nicht zu lange eingenommen werden. Ansonsten kann die tägliche Dosis 2-3 Gramm betragen.

In der chinesischen Diätetik ist Ingwer von der Temperatur her heiß und scharf und wird dem Element Metall zugeordnet.

In der chinesischen Medizin wird Ingwer gegen Kälte benutzt. Es kann Kälte in der Milz oder im Magen, als Völlegefühl, Erbrechen, Appetitlosigkeit oder als Kälte in der Lunge in Form von Husten oder Asthma sein. (**Vorsicht bei Bluthochdruck**)





Schwer verdauliche chinesische Tees werden oft mit einer Ingwerscheibe versehen. Schweißtreibendes Mittel bei einer angehenden Erkältung zum Beispiel als

Ingwer-Tee:

Einen Esslöffel geschälten, in Scheiben geschnittenen Ingwer, in 1/2l Wasser, 20 min. mit offenem Deckel köcheln.

Wirkung:

- ◆ heiß
- ◆ vertreibt Kälte
- ◆ befreit den Verdauungstrakt nach Genuss von verdorbenen Speisen

Bei beginnender Erkältung oder als Vorbeugung. Wenn man Kälte ausgesetzt war, bei Übelkeit durch verdorbenes Essen, bei innerer Kälte im Winter in niedriger Dosierung.

Übelkeit:

15g frischen Ingwer zerhacken, Saft mit warmen Wasser und braunen Zucker herstellen, v.a. vor den Mahlzeiten langsam und in kleinen Schlucken trinken.



Übung für den Lungenmeridian und Dickdarmmeridian

Die Füße sind etwas mehr als leicht nach außen gerichtet. Daumen ineinander (der Lungen- die Finger werden möglichst weit

Man beugt sich vorne und die verschränkten über den Kopf

Keine Angst: schaffen es zu Be vom Körper abzuhe den sehen, dass sich lich schnell einstellt.

Man hält diese Posi- züge und versucht jedem Ausatmen sich ein spannen, um so die Dehnungslinie des Meridians der Beine, am Bauch, im

Der Atem fließt mit dem unter dem Nabel), breitet sich mit dem Ausatmen im ganzen Körper aus und bringt stagnierende Energie (Ki) wieder in Fluss.

schulterbreit auseinander und Hinter dem Rücken hakt man die meridian endet im Daumen), gestreckt.

soweit wie möglich nach unten, wobei die Arme und Hände so weit wie mög- nach vorne gehen.

manche Menschen ginn kaum, die Arme ben, doch Sie wer- der Erfolg erstaun-

tion für 5 Atem- auch hier bei wenig mehr zu ent- nung zu erreichen. Die Span- verläuft entlang der Rückseite Rücken und an den Armen.

Einatmen ins Hara (zwei Fingerbreit



Zur Vorbeugung

Zur Vorbeugung

Warm halten und sich viel bewegen, vor allem draußen an der frischen Luft, die Wohnung nicht überheizen, regelmäßig lüften und bei trockener Heizungsluft z. B. feuchte Tücher auf die Heizung legen.

Die Sauna könnt Ihr im Herbst und im Winter regelmäßig besuchen, wenn Ihr nicht gerade eine Grippe habt. Sie ist das beste Mittel zur Vorbeugung und hilft Euch auch wunderbar zu entspannen.

Kalte Füße: wenn Eure Füße richtig kalt geworden sind, hilft ein 15- bis 20-minütiges Fußbad bei ca. 40 Grad, es regt die Durchblutung an, über die Reflexwege auch die der oberen Atemwege.

Noch besser sind **ansteigende Fußbäder:** einen Eimer knöcheltief mit angenehm warmem Wasser füllen und heißes Wasser bereitstellen. Dann die Füße hineinstellen und langsam heißes Wasser hinzugießen. Nach zehn Minuten sollte das Wasser ca. 40 Grad warm sein und bis zu den Waden reichen. Die Füße abtrocknen, warme Socken anziehen und am besten gleich ins Bett gehen. Bei regelmäßiger Anwendung, täglich oder alle zwei Tage, hilft das dauerhaft gegen kalte Füße.

Auch ein **heißes Bad** tut gut und kann die Virenvermehrung drosseln.

Holunderbeerensaft

Der **schwarze Holunder** ist ein gutes Mittel zur Vorbeugung und unterstützt auch die Heilung. Der Holunderbeerensaft wird warm bis heiß getrunken und enthält unter anderem viel Vitamin C.

Selbst gesammelten Holunder verarbeitet man so: Doldenstengel mit einer Küchenschere kürzen, Dolden abspülen und in einen großen Topf geben. Die Hitze langsam erhöhen, damit nichts anbrennt, etwa 5 Min. kochen, dabei die Beeren mit einem Kochlöffel zerdrücken. **Vorsicht, es kocht leicht über.** Alles durch ein feinmaschiges Sieb gießen oder durch ein Mulltuch drücken. Dann den heißen Saft in saubere Flaschen mit Schraubdeckel füllen.



Ernährung

Eine Ernährung mit vielen Vitaminen stärkt die Abwehrkräfte!

Vitamin C: hilft den Immunzellen Krankheitserreger im Zaum zu halten

Sanddornsaft, Acerolasaft, Paprika, Rosenkohl, Grünkohl, Brokkoli

Magnesium & Zink: Nüsse, Vollkornprodukte, Fisch und Fleisch,
Huflattichblätter als Wildgemüse

Vitamin B6 und B12: für den Aufbau von Immunzellen

B6: Kartoffeln, Erbsen, Möhren, Bananen, Vollkornbrot

B12: Eier, Sauerkraut

Vitamin A, E und Folsäure: Karotten, Weißkohl, Wirsing, Spinat, Vollkornprodukte

Senfölglykoside: Weißkohl, Rettich, Meerrettich

Hausmittel

Allgemein:

Eines der besten Hausmittel bei Erkältung und Grippe ist die klassische **Hühnersuppe**. Sie wärmt und kann selbst bei Halsweh gut geschluckt werden. Sie löst auch den Schleim in der Nase und ist einfach sehr wohltuend.

Rezept: Hühnerbeine oder ein ganzes Huhn eine $\frac{3}{4}$ Stunde kochen, aus der Brühe nehmen und das Fleisch vom Knochen lösen- zur Seite stellen. Ein Bund Suppengemüse putzen, schneiden und ca. 10 – 15 min in der Brühe kochen, das Fleisch und Nudeln dazugeben und noch mal 10 min kochen, bis die Nudeln gar sind. Wenn man Reis nimmt, gleich mit dem Gemüse zugeben, weil er länger zum garen braucht. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, frischen Kräutern, Knoblauch nach Geschmack würzen.

Halschmerzen:

Lauchwickel: Eine Stange Lauch längs aufschneiden und in ein dünnes Baumwoll- oder Seidentuch einschlagen, den Wickel zwischen zwei Wärmflaschen etwas erwärmen, um den Hals binden, damit eine Nacht schlafen.

Bei Fieber & Halsschmerzen

Quarkwickel: Magerquark $\frac{1}{2}$ cm dick auf ein dünnes Baumwolltuch streichen, dann das Tuch so einschlagen, dass zwischen Quark und Haut nur eine Lage Stoff liegt.



Den Wickel zwischen zwei Wärmflaschen auf Körpertemperatur erwärmen und an den Hals legen, die Nackenwirbel frei lassen. Die Kompresse so mit einem zweiten Baumwolltuch befestigen und ein weiteres warmes Tuch darum schlagen. Drei bis fünf Stunden tragen, bis der Quark eingetrocknet ist. Danach den Hals mit einem Schal bedeckt halten.

Bei Frösteln und Halsschmerzen

Kartoffelwickel: gekochte, zerstampfte und noch warme Kartoffeln so anwenden wie beim Quarkwickel beschrieben.

Ohrenschmerzen

Achtung: Bei starken Ohrenschmerzen in jedem Fall zum Arzt gehen!

Zwiebelwickel: sofort bei beginnenden, leichten Ohrenschmerzen anwenden

Eine Zwiebel in feine Scheiben schneiden und auf ein weiches Baumwolltuch legen. Das Tuch so zu einem Streifen falten, dass die Scheiben bedeckt sind, ein wenig flach klopfen und auf die Ohren legen und mit einem Stirnband, oder mit einem zweiten Tuch festhalten. – Am Besten beide Ohren gleichzeitig behandeln.

Schnupfen

Salzwasserspülung für die Nase: dient der Vorbeugung und zur Linderung des Schnupfens. Eine kleine Prise Meersalz in eine kleine Schüssel mit warmem Wasser geben und direkt aus der hohlen Hand in die Nase ziehen. Oder Ihr mischt sie in einer leeren Nasentropfenflasche aus der Apotheke selbst, und zwar jeden Tag frisch mit einer kleinen Prise Meersalz und Wasser. Ihr könnt auch fertige Salzwassernasentropfen kaufen.

Dampfbäder: mit Kamille & Rosmarin, Kümmel, Thymian.

Die Kräuter in einen Topf geben, mit kochendem Wasser übergießen und den Dampf einatmen, dabei ein Handtuch wie ein Zelt über den Kopf legen, damit der Dampf nicht entweicht.

Viel trinken: Kräutertees und natürlich auch Wasser, das gilt übrigens generell bei Erkältung und Grippe!



Verschleimte Bronchien

Hier die **Quarkkomresse** (*siehe oben*) als Brustwickel mit größeren Tüchern anwenden.

Inhalationen: mit Kamille, mit japanischem Heilpflanzenöl oder anderen fertigen Tropfen aus ätherischen Ölen zum Inhalieren.

Husten und Bronchitis

Ihr könnt die handelsüblichen Erkältungssalben zum Einreiben von Brust und Rücken verwenden und die Wirkung mit einer Wärmflasche, die ein Tuch eingeschlagen und auf die Brust gelegt wird, optimieren.

Zwiebelsaft: er ist einfach zuzubereiten und wird sogar von Kindern gerne genommen.

Er lindert den Hustenreiz und desinfiziert. (**Rezept siehe Seite 8**)

Schwarzer Rettich: (**Rezept siehe Seite 8**)

Naturheilkunde

Kräutertee: Kräutertees sollen mit kochendem Wasser übergossen werden und abgedeckt mindestens 10 Minuten ziehen ! Pro Tasse sollte man 1-2 Teelöffel verwenden, je nach Geschmack.

Salbei: Zum Gurgeln und Spülen, hemmt die Ausbreitung von Bakterien. 2 Teelöffel auf eine Tasse kochendes Wasser, 5-10 Min. ziehen lassen, je nach Geschmack.

Thymian: wirkt krampflösend auf die Bronchien und ist schleimlösend, auch gut zum Gurgeln.

Sptitzwegerich & Malvenblüten, Fenchel & Anis: lindern den Hustenreiz.

Linden -& Holunderblüten: wirken schweißtreibend und regen die Abwehrkräfte an.

Weidenrinde & Mädesüß: senken Fieber und lindern Schmerzen und Entzündungen.

Königskerzenblüten, Primelwurzel und Eibischwurzel: wirken schleimlösend.

Huflattichblätter: sind schleimlösend und lungenkräftigend.

Lungenkraut, Vogelknöterich: wirken lungenkräftigend.

Fenchel- und Anistee: sind gut gegen Husten



Biochemische Mittel

Biochemische Mittel sind in der Apotheke erhältlich. **Das Biochemische Mittel Nr.3 Ferrum Phosphoricum D6** wirkt abwehrstärkend. Zur Vorbeugung 3 x täglich eine Tablette im Mund zergehen lassen. Bei Fieber bis 38,5° auch häufiger anwenden, in Abständen bis zu 15 Min.

Das Biochemisches Mittel Nr.5 Kalium Phosphoricum D6 unterstützt die körpereigene Abwehrreaktion im Fieber. Bei Fieber ab 39°C alle 10-15 Min. eine Tablette im Mund zergehen lassen.

Aus der Chinesischen Heilkunde

Kraftsuppen: in der chinesischen Heilkunde werden Kraftsuppen zur Stärkung und Vorbeugung verwendet. Sie bestehen aus bestimmten Heilpflanzen und Suppenzutaten. Beide Rezepte dienen der Stärkung des Qi, zum Aufbau des Blutes und wirken sehr erwärmend.

Rezept 1

1. Ou Jie - Radix Nelumbinis, 2. Dang gui – Radix Angelicae sin., 3. Fructus Jujubae mit 0,5 – 1 l Wasser 30 – 50 min. kochen. Dann diesen Sud auffüllen und mit einem Biosuppenhuhn, frischem Ingwer und Suppengemüse bis zu 4 Stunden kochen. Man seiht die Suppe ab und verwendet nur die Brühe. Ihr könnt auch nach dem Abseihen frisches Gemüse und Getreide wieder hinzufügen.

Rezept 2

Folgende Zutaten in dieser Reihenfolge in einen Topf mit Wasser geben: Petersilie, Wacholderbeeren, Huhn, Karotte, Sellerie, Petersilienwurzel, etwas Ingwer, ganze Pfefferkörner, Lorbeer und Salz. Das ganze vier bis 8 Stunden kochen und abseihen.

(fertig gemischte Heilkräuterzutaten in Portionsbeuteln erhaltet Ihr in der Zieten Apotheke in Berlin-Kreuzberg, Großbeerenstraße 11, 10963 Berlin)

Thymian – das „Antibiotikum“ der Armen

Thymus vulgare und Thymus serpyllum

Volksnamen: wilder Thymian (serpyllum) – Gartenthymian (vulgare) – spanisches Kuddekraut – römischer Quendel – Bienenkraut

Botanik: Aromatisch duftender, stark verzweigter, kleiner Strauch (30 -50 cm hoch)

Blätter: klein und eiförmig

Blütenblätter: hellviolett bis rosa
Blütenpolster

Wurzel: tiefe Pfahlwurzel

Vorkommen: Mittelmeerländer, gern auf Sandböden. Bei uns eher in den Gärten oder auf dem Balkon zu finden.

Pflanzenfamilie: Lippenblütler

Mythologie und Geschichte:

Thymian wird dem Planeten Mars zugeordnet. Das Element Feuer ist großzügig in ihm vorhanden. Im Griechischen heißt „thymos“ Mut, Kraft!

Zurückverfolgen lässt sich die Erwähnung der Pflanze bis zu den Sumerern Mesopotamiens, als Heil- und Gewürzkräut.

In Ägypten verwendete man Thymianauszüge zum Einbalsamieren der Toten. Im Mittelalter war Thymian **Das Antibiotikum der armen Leute.**





Wirkungsweise:

Erkrankungen der Atmungsorgane:

Thymian wirkt antiseptisch, schleimverflüssigend und entkrampfend bei Husten, Bronchitis und Erkältungen

bei Asthma, Keuchhusten und Lungenentzündung zur Unterstützung

Erkrankungen des Magen-Darmtraktes:

Magen-Darminfekt, Verdauungsschwäche und Blähungen. Thymian wirkt fäulnis- und gärungswidrig, entkrampfend und anregend auf die Verdauungssäfte. Die physiologischen Darmbakterien werden nicht zerstört!

Bei allen Infektionen:

z.B. Grippe, Stirnhöhlenentzündung, Blasenentzündung

Thymian wirkt insgesamt kräftigend und nervenstärkend sowie erwärmend.

Anwendung:

Verwendet wird das Kraut als Tee: 1 Eßl. Kraut auf eine gr. Tasse zugedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Oder als Inhalation oder als Tee zum Gurgeln.

Bäder mit dem Kraut oder dem ätherischen Öl bei Gelenk- und Muskelschmerzen, sowie bei Infekten.

Das ätherisch Öl wirkt sehr stark antiseptisch! (z.B.: gegen Viren, Bakterien, Pilzen und Würmer)

Thymianöl nur verdünnt und tropfenweise verwenden.

Thymiankraut lässt sich auch wunderbar als Küchengewürz benutzen.

Johanniskraut – Der Lichtbringer

Hypericum perforatum

Volksnamen: Sonnwendkraut – Hartheu
– Johannisblut – Wundkraut

Botanik: Mehrjährige, nach oben hin verzweigte, etwa 50 cm hohe, aufrechte Pflanze

Stängel: zweikantig, sehr hart
(macht das Heu auf den Wiesen hart – Hartheu)

Blätter: klein und eiförmig; wenn man sie gegen das Licht hält, entdeckt man darin kleine Punkte, daher der botanische Name perforatum

Blüten: goldgelb rispig angeordnet, Einzelblüte hat 5 Kelchblätter

Beim Zerquetschen der Blüten tritt ein blutroter Saft aus, der die Finger blauviolett färbt.

Vorkommen: Magerwiesen, sonnige Standorte, auch in der Stadt. In Berlin wuchs auf dem ehemaligen Mauerstreifen viel Johanniskraut!



Mythologie und Geschichte:

Schon seit uralter Zeit ist Johanniskraut mit der Zeit der Sommersonnwende, dem längsten Tag des Jahres und der kürzesten Nacht verbunden. In dieser Zeit, der hellsten Zeit des Jahres, blüht das Sonnwendkraut und fängt diese helle, lichte Sonnenenergie ein. Die fünf Blütenblätter erinnern an ein Sonnenrad mit Strahlenkrone. Sie ist die heilige Blume des germanischen Lichtgottes Baldur.



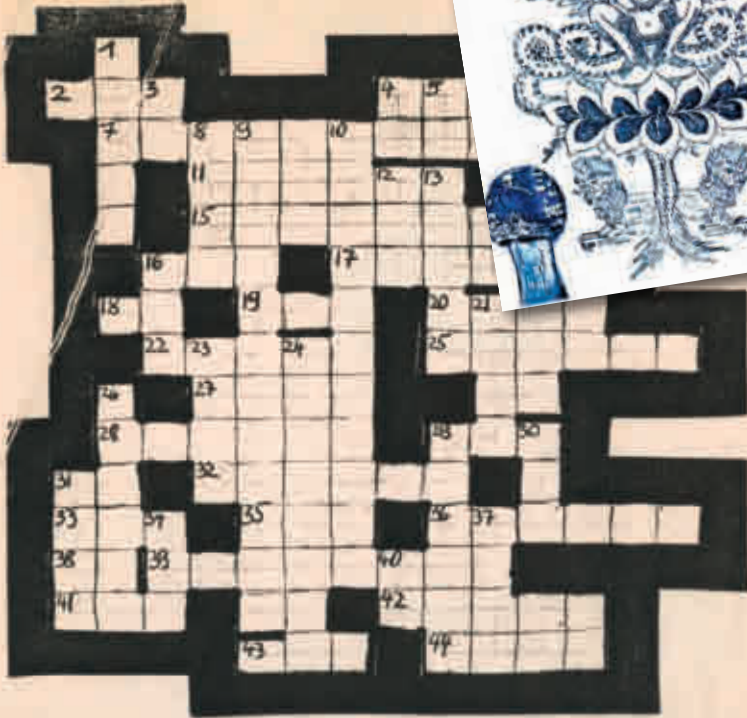
Wirkungsweise:

Nerven: „lichtferne“, dunkle Gemütszustände, Erschöpfung, Stress, Unruhe, Nervenschmerzen (vor allem äußerlich mit Johanniskrautöl)

Vorsicht! Durch wochenlange Einnahme vor allem von Johanniskrautpräparaten kann es zu erhöhter Lichtempfindlichkeit von Haut und Augen kommen. Deshalb auch immer mal wieder eine Pause bei der Verwendung der Pflanze machen, vor allem im Sommer, über mehrere Monate. Außerdem gewöhnt sich der Körper auch an die Wirkstoffe und reagiert nicht mehr so intensiv darauf. Trotzdem ist Johanniskraut eine Pflanze, die über einen längeren Zeitraum hinweg (das heißt mindestens einen Monat), vor allem innerlich eingenommen ihre volle Wirksamkeit entfalten kann.



„Historie“ Doktorspiele



Wörterbuch

1. erster Buchstabe im Alphabet
2. Name von der 120 ist heute ein ...
3. Tante's Name
4. wohnt an Sonntag und Montag sehr sehr
5. Gaiusmüllers Name
6. wohnt in Italien
7. deutscher Bismarck bei Grunow
8. Land in Asien
9. Kindersprache für "weg damit"
10. zwischen zwei Bergen
11. Hauptbestandteil
12. Singvogel
13. Heiligtum für Afrikaner
14. Heiligtum für Inder
15. eine gute Medizin
16. weiter nach vorne
17. englische Weggasse
18. französischer Artikel
19. ein Jahr nach nicht besetzten Haus in Berlin
20. Abkürzung für Abkürzung
21. Freiwirtschaft
22. unendlich werden
23. Uhrzeit
24. Mary Schenkinger sollte dich...
25. engl. Name
26. Name des russischen Bundes
27. europäische Befreiungsorganisation
28. verlorener Gedicht

Wörterbuch

1. germanisch heilige Medizinpflanze, Heilkräuter
2. Fischname
3. besondere junger Tage, Heiligtum
4. Dämon
5. auf Tisch sein
6. amerikanischer Fischlieferant
7. besondere ungewöhnliche Arbeit
8. Kanal im See
9. Jahr
10. Name, nach dem man sich seit langem sollte
11. Name von der Musik
12. ein Buchstabe
13. wie sieht es im Glas?
14. was geht kein Bürger an seinen mit
15. was haben Schicksale mit Heiligtum verbunden schlägt
16. Schicksal gemeinsam
17. Fiktion
18. nicht sein
19. Name von dem Volk
20. Verbindung
21. Name
22. engl. Name



Der Milchladen

Naturkost
Dresdener Str. 20
10999 Berlin-Kreuzberg
direkt am Oranienplatz

- * Naturkost
- * Catering Service
- * Käsespezialitäten
- * Imbiß aus eigener Küche

mondlicht

- Literatur u.a. zu Welt- und Naturreligionen, Mystik, Psychologie, Körpertherapie, Naturheilkunde, Astrologie
- Aura-Soma, CDs, Klangschalen, Steine, Statuen, Tarot, Räucherwerk, Meditationskissen, Ätherische Öle u.a.
- Kartenlegen, Handlesen, Astro-, Feng Shui- und Aura-Soma-Beratung nach Voranmeldung und regelmäßig Vortragsabende

Mondlicht Buchhandlung • Claudia Klemm • Oranienstr. 14 • 10999 Berlin • Fon 030-618 30 15
www.mondlicht-berlin.de • Bücherbestellung innerhalb 24h • Mo – Fr 10:00-19:30, Sa 10:30-15:30



Anzeigen

MARIANNEN-APOTHEKE



Inhaber: H. Rausch

Mariannenplatz 6
Tel. 6 14 10 55
Fax 6 14 40 04

ALLOPATHIE HOMÖOPATHIE BIOCHEMIE

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr: 8.30 bis 18.30 Uhr
Mi: 8.30 bis 18.00 Uhr, Sa: 9.00 bis 13.00 Uhr



Naturkost
Kraut & Rüben
Frauenkollektiv

Oranienstraße 15
10999 Berlin
Tel. 6 14 10 75
Fax 69 56 90 97

Montag bis Freitag 9.00 – 19.00 Uhr Samstag 9.00 – 16.00 Uhr



Unsere Angebote

- ◆ Cafe im Hof mit Kiezküche Mo/Mi und Do
- ◆ Gesundheitsberatung tgl. 15.00h – 18.00h und Do 10.00h – 13.00h
- ◆ HIV Beratung Di 18.00 – 21.00h
- ◆ Badestube/ kostenloses Baden, Duschen u. Wäschewaschen
- ◆ Sportgruppen
- ◆ Workshops
- ◆ Vermietung von Räumen



Ankündigung

das nächste Themenheft wird voraussichtlich Ende Dezember erscheinen.

Titel: Winter.

Wer Ideen, Bilder, Artikel hat – bitte an unsere Adresse schicken.

Vielleicht kann sich daraus eine Kiezzzeitung zum Thema „Gesundheit“ entwickeln.

Impressum

Herausgeber: HeileHaus e.V.

Waldemarstr. 36, 10999 Berlin

Tel.: 030 6 15 47 47

Fax: 030 61 62 87 54

e-mail: heilehaus@gmx.de

www.heilehaus-berlin.de

Gesundheitsberatung:

Tel.: 030 61 40 15 95

Unsere Bürozeiten:

Di 12.30h – 14.00h u. 18.30h – 19.30h

Do 18.30h – 19.30h

Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft

BLZ 10020500 Konto Nr. 3334500



gefördert durch

