

Vorbeugen und Heilen bei Herz- und Kreislauferkrankungen

Dieses Dokument enthält natur- und volksheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten, die unter bestimmten Voraussetzungen eine Linderung von Beschwerden bewirken können. Entscheiden Sie selbst, welche Sie anwenden. Seien Sie vorsichtig mit Diagnosen; viele Erkrankungen zeigen Symptome, die unterschiedliche Schlüsse zulassen. Konsultieren Sie im Zweifelsfall den Arzt oder Heilpraktiker.

Benötigen Sie genauere Informationen zu Vorgehen oder Hilfsmittel, besuchen Sie die Praxis-website www.irchelpraxis.ch. Dort finden Sie weitere Hinweise zu natürlichen Heilmethoden.

I n h a l t s v e r z e i c h n i s

Blutdruck (Hypertonie, Hypotonie)	2
zu hoher Blutdruck	2
zu tiefer Blutdruck	4
So wird das ansteigende Bürstenhalbbad durchgeführt:.....	4
Stresstropfen (Tinkturenmischung bei starker Belastung)	5
Gefässtraining und -pflege.....	5
Kneipptechniken.....	5
Knoblauch.....	5
Knoblauch in Essig selber zubereiten:.....	5
Venenbeschwerden und Krampfadern	6
Arteriosklerose.....	8
Ernährung	8
zu meidende Nahrungsmittel:.....	8
zu bevorzugende Nahrungsmittel:	8
Sonstiges.....	8
Hämorrhoiden.....	8
Hinweise zur Zubereitung und Einnahme von Heilpflanzenzubereitungen	10
Kräuteraufgüsse (Tee)	10
Tinkturen (alkoholischer Heilpflanzen-Auszug).....	10

Blutdruck (Hypertonie, Hypotonie)

zu hoher Blutdruck

Von Hypertonie (zu hohem Blutdruck) spricht man bei Werten über 140/90 (Definition WHO). Folgende Tipps beziehen sich auf die essentielle Hypertonie, bei der zunächst kein Organbefund besteht. Für milde und labile Formen der Hypertonie ist die naturheilkundliche Behandlung der richtige und hilfreiche Weg. Bei schweren Hypertonieformen kann mit Hilfe von Naturheilverfahren die schulmedizinische Medikation verringert werden.

Um erfolgreiche Ergebnisse bei der Bluthochdrucktherapie zu erreichen, müssen alle verursachenden Faktoren ausgeschaltet werden. Das sind diesem Fall insbesondere: Rauchen, zuviel Alkohol und Koffein, Übergewicht, Bewegungsmangel und Stress. Was Sie zudem dagegen tun können:

- **regelmässige Ausdauerbewegung** wie Gehen, Laufen, Walken, Radfahren und Schwimmen.
- Wasseranwendungen wie **Wechselduschen, ansteigende Armbäder, abendliche warme Senffussbäder**, aber auch **Trockenbürsten** können durch wiederholte Durchführung den Blutdruck dauerhaft normalisieren. Grund ist die Erhöhung der Durchblutung von peripheren Gefäßen. Dadurch nimmt die Herzbelastung ab.
- Auch der regelmässige **Saunabesuch** tut Gutes für den Kreislauf. Die warme trockene Luft dehnt die Gefäße aus, was zu einer Blutdrucksenkung führt. Hierbei muss man jedoch einige Punkte beachten. Der Blutdruck sollte gut eingestellt (nicht zu hoch als auch nicht zu niedrig) sein. **Auf keinen Fall dürfen sich Hypertoniker nach der Sauna plötzlich kalt abkühlen.** Beim Sprung ins Tauchbecken können Blutdruckwerte von über 300 mm Hg entstehen! Ein gesundes, elastisches Gefässsystem hält dies aus, bereits vorgeschädigte Arterien eines Blutdruckkranken können aber beschädigt werden. Hier ist langsames Abkühlen der einzelnen Körperteile nacheinander innerhalb von 1-2 Minuten angezeigt.
- **Lendenwickel, feuchtkalte Socken** ('Essigsocken') oder **Wadenwickel, Knieguss, Trockenbürsten** (wirkt ausgleichend).
- **Eher zu meidende Pflanzen** und Zubereitungen sind: Rosmarin, Salbei, Thymian, Ysop, Süssholz, Lakritze, Ginseng.
- Wenig fettes Fleisch, fetten Käse, Eier. Konsultieren Sie evtl. eine Ernährungsberatung.
- Mit Salz eher sparsam umgehen.
- Essen Sie viel mediterrane Kost: **Knoblauch, Olivenöl** (stärkt die Blutgefässe), **Tomaten, Zwiebeln, Zitrone, gekochtes Gemüse** und ab und zu ein Glas **Rotwein**. Alles, was Cholesterin senkt: z. B. Lecithin (Buttermilch, Nüsse). Ernährungsumstellung:
- Auch sehr gut ist täglich 1 Esslöffel Leinöl (Achtung, Leinöl ist nicht lange haltbar; mindestens im Kühlschrank aufbewahren oder besser ganze Leinsamen kaufen und diese kurz vor der Einnahme in der Flockenmühle quetschen).
- Erheben Sie **Grüntee** zu Ihrem Alltagsgetränk, denn er macht die Gefässwände flexibler.
- Trinken Sie oft **Weissdorn**-Tee. Gut ist eine Teemischung zu gleichen Teilen von: **Weissdorn, Mistel, Melisse** und **Lavendel**. 2-3 Tassen täglich.
- **Bitterstoffe** halten die Blutgefässe flexibel und schützen Sie so vor zu hohem Blutdruck.
Machen Sie Teemischungen, die mindestens 2 der folgenden Drogen enthalten: **Salbei, Wermut, Schafgarbe, Löwenzahn, Islandmoos** und natürlich **Tausendgüldenkraut**, das

aber mit Vorsicht angewendet werden sollte, weil es wirklich sehr bitter ist. 2 bis 3 Tassen täglich.

Ebenfalls eine hervorragende Bitterstoffdrogen-Mischung ist das «**Kernosan - Heidelberger Kräuterpulver**» der Firma Kern, man bekommt es in Drogerien und Apotheken.

- über lange Zeit viel frischen **Knoblauch** essen. Wer ihn nicht mag, ein eventueller Körpergeruch aber tolerieren kann, schluckt jeden Morgen eine kleine Knoblauchzehe (roh, unzerkaut). Flutscht wie eine Tablette und ist mit Garantie gesünder.
- **Knollensellerie**: Die ätherischen Öle wirken blutdrucksenkend; deshalb so regelmässig wie möglich roh essen.
- Viel Obst und Gemüse essen, das stellt die Kaliumversorgung sicher.
- Die Süsstoffpflanze **Stevia** senkt den Blutdruck. Stevia statt Zucker verwenden.
- **Nelkenwasser**: 5 Gewürznelken während 24 Stunden in einer Tasse kaltem Wasser einweichen und dann nur das Wasser trinken. Während 6 Wochen täglich anwenden, danach 4 Wochen pausieren.

- **Tropfen gegen Bluthochdruck** unbekannter Herkunft:

Kaufen Sie sich von jeder der unten aufgeführten Tinkturen 100ml und mischen Sie diese wie darunter angegeben:

- | | | |
|---|--------------------|---|
| 1 | Mariendistel | stärkt das Lebergewebe |
| 2 | Weissdorn | stärkt die Herzkraft allgemein |
| 3 | Weinraute | stärkt die Herzkraft allgemein |
| 4 | Artischocke | stärkt die Leberfunktion; fördert den Gallenfluss, wirkt blutfettsenkend und antisklerotisch. |
| 5 | Mistel | steigert die Abwehrkräfte; antisklerotisch; gleicht Spannungszustände in den Blutgefässen aus |
| 6 | Traubensilberkerze | blutdrucksenkend |
| 7 | Zinnkraut | gefässstärkend |
| 8 | Ginkgo biloba | durchblutungsfördernd, gefässerweiternd |

Mischung A: 1, 2, 4, 5

Mischung B: 3, 4, 5, 7

Mischung C: 1, 2, 6, 8

Nehmen Sie nach folgendem Zeitplan täglich 3x (morgens, mittags, abends) 20 bis 30 Tropfen mit wenig Wasser ein:

6 Wochen Mischung A.

6 Wochen Mischung B.

6 Wochen Mischung C.

Wiederholen sie diesen Zyklus, bis die Flaschen leer sind.

Dazu jeden Tag morgens nüchtern 1 Esslöffel **Olivenöl** und 1 rohe **Knoblauchzehe** unzerkaut schlucken.

Alle oben genannten Drogen können natürlich auch als Tee zubereitet werden. Tinkturen sind aber viel praktischer und ausserdem auch länger haltbar.

Blutviskosität steigern

- Öfter **Mu Err Pilz (Judasohr)** essen. Er bringt mehr Elastizität in Blut und Gefässe. Kann unbeschränkt eingenommen werden.
- 3x täglich 20 Tropfen **Ginkgo biloba** Tinktur

- Tee mit **Johanniskraut**. Bei täglicher Einnahme maximal 6 Wochen, danach mindestens 4 Wochen pausieren.

zu tiefer Blutdruck

Von Hypotonie (zu tiefem Blutdruck) spricht man bei Werten unter 100/60 bei Frauen und 110/70 bei Männern (Definition WHO). Hypotonie ist nicht wirklich eine Krankheit, kann Betroffene aber trotzdem einschränken. Das kann sich auf verschiedene Arten äussern. Die einen kommen am Morgen nicht auf Trab, fühlen sich den ganzen Tag müde und abgeschlagen oder klagen immer wieder über Schwindel. Auch depressive Verstimmungen, beklemmende Gefühle in der Herzgegend, Blässe, kalte Hände und Füsse, Frösteln oder Konzentrationsschwäche sind typische Beschwerdebilder. Was Sie dagegen tun können:

- **Trockenbürsten** (wirkt ausgleichend), Wechselbäder (Arme, Füsse), Brustguss, Oberguss, ansteigendes Bürstenhalbbad (siehe unten), Gymnastik.
- **Rosmarin**, innerlich als Tee oder Wein (Rosmarin in Wein einlegen, wie eine Tinktur herstellen), äusserlich in einem Massageöl angewendet.
- **Ginkgo-biloba**-Tropfen (2x täglich 20 Tropfen) stützen den Zirkulationsapparat. Zur Unterstützung eiweissarm und vitalstoffreich essen.
- **regelmässiger Ausdauersport**.
- **kräftige, wärmende, scharfe Gewürze**.
- **ausgiebig frühstücken** mit mindestens einer warmen Komponente, z.B. einem Getreidebrei.
- Koffein aus **Kaffee** oder **Grüntee** hebt den Blutdruck kurzfristig.
- **Bittere Heilpflanzen** wie der Wermut versorgen den Körper mit Energie. Auch Ginseng und Weissdorn können bei niederem Blutdruck helfen.

So wird das ansteigende Bürstenhalbbad durchgeführt:

Das Bett mit einem Molton bedecken und warme Decken bereithalten. In die Badewanne warmes Wasser 37°C - 38°C einlaufen lassen, soviel, dass es im Sitzen bis zur Nabelhöhe reicht. Mit einer nicht zu weichen Bürste werden nun vom Badenden selbst oder von einer Hilfsperson alle unter Wasser befindlichen Körperteile, von den Zehen bis zur Kreuzbeingegend, intensiv gebürstet.

Bei schlechtem Venenzustand sollen die Beine nur in Richtung zum Herzen hin zart und **nicht direkt auf den Venen** gebürstet werden, ansonsten arbeitet man die Haut ständig nach beiden Richtungen hin durch, bis sie eine kräftige Rötung aufweist. Nach zwei bis drei Minuten lässt man langsam heisses Wasser zulaufen, so dass der Wasserspiegel gleich bleibt.

Die Temperatur wird solange langsam erhöht, wie es gut vertragen und noch als wohltuend empfunden wird (meist um 3-4°). Dabei bürstet man die Körperteile innerhalb des Bads weiterhin, steht dann auf und arbeitet den Körper nochmals gründlich feuchtwarm mit der Bürste durch. Vorsicht: **Schnelles Aufstehen ist wegen Schwindelgefahr zu vermeiden. Bei Schweissausbruch sollte das Bad sofort beendet werden.** Feucht ins Bett legen und mindestens 30 Minuten nachschwitzen.

Stresstropfen (Tinkturenmischung bei starker Belastung)

3 Teile **Melisse**, 3 Teile **Weissdorn**, 2 Teile **Taigawurzel** oder **Herzgespann**, 2 Teile **Johanniskraut**. 3 mal täglich (morgens, mittags und abends) 20 Tropfen.

Gefässtraining und -pflege

Kneipptechniken

Kalte Güsse (nur auf warme Körperteile anwenden!), **ansteigende oder Wechselbäder**.

Knoblauch

Knoblauch ist ein Genuss in der Küche und wertvolle Medizin bei Kreislaufproblematiken. Er senkt den Cholesterinspiegel und mindert die Neigung zu Thrombosen. Zudem wirkt er antibakteriell. Die beste Wirkung zeigt er über Jahre regelmässig genossen, nicht als Heil-, sondern als Lebensmittel.

Die Nebenwirkungen halten sich in Grenzen, neben Blähungen (Darmwind) ist es vor allen die Ausdünstung, die viele Leute vom Knoblauch abhalten. Knoblauch muss frisch oder schonend konserviert sein. Dragees und andere Produkte, die keine Ausdünstungen verursachen, sind nahezu wirkungslos.

Wer Knoblauch nicht mag, seine Wirkung aber schätzt, kann morgens eine kleine, unverletzte Zehe ganz schlucken, wie eine Tablette, so hält sich die geschmackliche Belästigung in Grenzen.

Wenn Knoblauch von der Umwelt gar nicht akzeptiert wird, kann man alternativ auch ganze **Senfkörner** essen. Diese werden scheinbar unverdaut wieder ausgeschieden. Vorher geben sie aber ähnlich wie Knoblauch wirkende Senfölglykoside an den Körper ab. Am preiswertesten kaufen Sie Senfkörner als Gründüngung im Gartencenter.

Gegen **Mundgeruch Petersilie** kauen oder neutralisierende **Chlorophyll-Dragees** lutschen, gegen **Blähungen Senf** verwenden. Knoblauchgeruch an den Händen wird man am besten mit **Zitronensaft und Salz** sowie anschliessendem gründlichem Händewaschen los.

Knoblauch konservieren

Knoblauch ist fast das ganze Jahr über erhältlich, wenn auch nicht immer in guter Qualität. Um immer guten Knoblauch zur Hand zu haben, sollte man ihn in der Hauptsaison selbst in Essig einlegen, denn Knoblauch-Konserven aus dem Grossverteiler sind weder ein kulinarischer Genuss noch ein Heilmittel.

Verwenden Sie zum Einmachen lokal produzierten oder guten europäischen Knoblauch, möglichst in Bio-Qualität, keine Chinaware, so bleiben die massgebenden Wirkstoffe der frischen Pflanze erhalten.

Bereiten Sie sich einen Sud mit folgenden Zutaten zu:

- 12 dl Weissweinessig
- 6 dl Weisswein

8 El	Honig
2 Tl	Salz
4 El	weisse Pfefferkörner
2 El	Pimentkörner
6	Lorbeerblätter
15	Nelken
10	Zweige Rosmarin
2 El	Senfkörner

Legen Sie 2kg Knoblauchzehen während 2-3 Stunden in Wasser ein. Dann schälen Sie die Früchte, ohne sie zu verletzen, sonst werden diese Stellen später braun.

Alles zusammen 2 bis 3 Min. kochen lassen, die festen Teile in kleine Einmach- oder Konfituregläser abfüllen. Den Sud nochmals kurz aufkochen und in die Gläser leeren. Verschliessen und das Glas im Abstand von einer Minute 3 bis 4 Mal kopfüber drehen, damit die Restluft durch die heisse Flüssigkeit fliesst und so desinfiziert wird. Langsam abkühlen lassen.

Genussreif nach mindestens 2 Wochen. Ungeöffnet ist die Konserve mindestens ein Jahr, geöffnet im Kühlschrank einige Wochen haltbar. Nach dem Genuss des Knoblauchs kann der Aufguss gut als Gewürzessig für Salatsaucen verwendet werden.

Venenbeschwerden und Krampfadern

Schweregefühl in den Beinen, nächtliche Wadenkrämpfe, Juckreiz an den Unterschenkeln, Krampfadern, geschwollene, müde Beine oder das Einschlafen der Füsse deuten auf venöse Durchblutungsstörungen hin.

Diesen Beschwerden können Sie aktiv entgegenwirken, indem Sie sich regelmässig ausreichend bewegen. Was den Körper in Bewegung hält, entspannt und kräftigt das Venensystem. **Tragen Sie flache Schuhe, gehen Sie öfter barfuss** und wenden Sie **Kneipp-Techniken** an. Stärken Sie die Wadenmuskulatur, verzichten Sie auf Auto und Fahrstuhl, gehen Sie stattdessen **zu Fuss** oder **fahren Sie Rad**. Achten Sie auch auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

- Halten Sie sich an den Leitsatz "**Liegen und Laufen statt Sitzen und Stehen**". Bei sitzender oder stehender Tätigkeit sollte immer wieder für Bein- und Fussbewegung gesorgt werden. Verzichteten Sie auf das Überschlagen der Beine in sitzender Position.
- Meiden Sie Sauna, Sonnenbäder und heisse Wannenbäder. Mässigen Sie den Alkoholkonsum und stellen Sie das Rauchen ein.
- Vermeiden Sie alles, was die Blutzirkulation unterbindet: Enge Strümpfe, Kleider, vor allem Bein- und Intimbekleidung.
- **Wassertreten in der Badewanne** - in kaltem Wasser - tut sehr gut. Anschliessend Beine mit **Franzbranntwein** einreiben und hochlagern.
- Regelmässig nach dem Duschen: nur bei warmem Körper (**der Temperatur-Unterschied ist wichtig!**): **kalte Güsse nach Kneipp**, vor allem Knie- und Schenkelguss.
- **Kneipp'sche Wechselgüsse** und die Beine täglich 5 Min in die "Kerzenlage" bringen entlastet den Blutkreislauf.

Daneben gibt es viele Heilpflanzen, die bei Venenbeschwerden Linderung bringen: Dazu gehören **Rosskastanie, Hamamelis, Sonnenhut, Ginkgo, Arnika, Mäusedorn, Buchweizen, Steinklee, Beinwell, Ringelblumen, Zinnkraut** und weitere. Nutzen Sie die Heilkraft der Natur in Form von Frischpflanzentropfen (Tinkturen), Tees und Salben oder Crèmen. Weitere Anwendungen sind spagyrische Essenzen, Homöopathie oder Schüssler-Salze.

- **Rosskastanienpräparate** enthalten den Wirkstoff Aescin, der dünne, erschlaffte Venenwände abdichtet und die Fließgeschwindigkeit des Blutes steigert. Verwendet werden Auszüge der Samen, Blüten, Blätter und Rinde als Tinktur, Fluid, Lotion oder Crèmes. Es gibt sie für innerliche und für äusserliche Anwendung.
- Ein Badezusatz mit **Rosskastanie, Schachtelhalm** und **Arnika** hilft bei Schweregefühl in den Beinen. Das Bad erfrischt auch nach körperlichen Anstrengungen, besonders nach langem Stehen.
- Wickel mit Tinktur (1 Teil Tinktur, 4 Teile Wasser) oder Öl aus **Johanniskraut, Schafgarbe** oder **Ringelblumen**.
- Einreiben mit Tinktur aus **Wallwurz, Hauswurz** oder **Arnika**.
- **Schafgarbe** als Teezutat oder die jungen Blättchen in den Salat geschnitten einnehmen. Schafgarbe ist leicht bitter, aber eine ausgezeichnete Venenpflege.
- junge Blättchen oder Blüten von **Johanniskraut** einnehmen.
- Teemischung bei Venenleiden: Sie besteht aus folgenden Drogen zu gleichen Teilen: **Ackerschachtelhalm** (Kalt ansetzen und mindestens 20 Minuten köcheln lassen!) (enthält Kieselsäure), **Stein- oder Honigklee** (wirkt Wasseransammlungen im Gewebe entgegen), **Buchweizenkraut** (stabilisiert und strafft die Gefässinnenwände, so dass keine Flüssigkeit mehr ins umliegende Gewebe austreten kann) sowie der **Zitronenschale** (Raspel, Bio!). Während 3 Wochen 2-3x täglich 1 Tasse.
- Teemischung bei Krampfadern: 20gr **Rosskastanienblüten**, 20gr **Weissdornkraut**, 20gr **Honigklee**, 10gr **Arnika**, 20gr **Schafgarbenblüten**. Während 3 Wochen 2-3x täglich 1 Tasse.
- Kann unterstützt werden durch 2-3x täglich 20 Tropfen folgender Tinkturen-Mischung: 40ml **Rosskastanien**, 20ml **Ginkgo**, 20ml **Schafgarbe**, 10ml **Ringelblumen** und 10ml **Arnika**.
Obige Tinkturen-Mischung auch eingerieben oder als Umschlag angewendet werden:
Bei Einreibung beachten: Unverdünnte Tinkturen enthalten 40 bis 60% Alkohol und haben eine starke Kühlwirkung. Anwendungen mit mehr als 20%igem Alkohol trocknen die Haut stark aus. Deshalb sollte sie nach der Anwendung mit einer pflegenden Crème nachbehandelt werden.
Als Umschlag verdünnen Sie die Tinktur: 1 Teil Tinktur auf 4 Teile Wasser.
- Als Vorbeugung hilft auch das Bindegewebe zu stärken. 2x jährlich eine Kur von 2 Monaten mit **Schachtelhalmtee** (Kalt ansetzen und mindestens 20 Minuten köcheln lassen!). 2x täglich nach dem Essen einnehmen.
- **Kohl-, Quark- oder Lehmauflage**: Mehrmals täglich kalten Quark auf eine Gaze streichen und auf die Krampfadern oder die entzündeten Stellen legen. Fixieren und die Beine einige Zeit hochlagern.
- **Beinwell**: Einreibung der Tinktur oder ein Breiumschlag: 4-5 Esslöffel fein zerriebene frische oder pulverisierte Wurzel mit Wasser zu einem Brei verrühren (nicht zu flüssig). Auf ein Stück Gaze aufgetragen auf die erkrankte Stelle legen und ½ Std. bis 1 Std. einwirken lassen.

Arteriosklerose

Ernährung

zu meidende Nahrungsmittel:

- keine tierischen Fette einnehmen, mässiger Genuss von pflanzlichen Fetten.
- keine hart gekochten Eier.
- mässiger Genuss von Eiweissen, Hartkäse und Fleisch.

zu bevorzugende Nahrungsmittel:

- Grundlage der Ernährung soll Naturreis **Rohreis** sein (unbedingt beachten: erst salzen, wenn er gar ist, sonst bleibt er ewig hart).
- regelmässig **Zwiebeln** und **Knoblauch** verwenden.
- Viel rohes oder nur **leicht gedämpftes Gemüse**, ergänzt mit **Quark**.
- milder **Weichkäse** oder **Quark**, weniger Hart- und Halbhartkäse.
- **Bärlauch** in jeder Form: Pesto, Öl oder Bärlauchwein.
- **Kakao**, schwarze Schokolade, **Knoblauch**, **Oliven**, überhaupt die **mediterrane Ernährung**.

Sonstiges

- **Artischocke** (20 - 30 Tropfen Tinktur täglich).
- **Ginkgo biloba** verbessert die Fliesseigenschaften des Blutes, wirkt durchblutungsfördernd und antioxidativ.
- 2x täglich 20 Tropfen folgender Tinkturenmischung: Je 20 ml **Weissdorn**, **Immergrün**, **Mistel**, **Schafgarbe** und **Ginkgo biloba**.
- 1 TL **Olivenöl** und 1 Zehe frischer **Knoblauch** am Morgen.
- **Magnesium** 300 - 500 mg täglich.
- **Padma 28** (tibetisches Heilmittel, Handelsname).
- **Sojaproteine** sollen das Fortschreiten der Arteriosklerose bei postmenopausalen Frauen senken.

Hämorrhoiden

- Für eine geschmeidige Stuhlkonsistenz sorgen; Verstopfungen verhindern.
- Den After jeden Morgen kalt waschen.
- Auflage mit **Quark**, **Kamille**, **Salbei**.
- **Kneipp-Anwendungen**: Halbbad, Schenkelguss, Waschungen, Wechselgüsse am After.

- Auflage mit **Eichenrinde**: 50gr. getrocknete Eichenrinde in 5dl Wasser kaltes Wasser geben, aufkochen und während 30 Minuten bei geringer Wärmezufuhr weiterkochen lassen. Die Flüssigkeit abseihen und auf mehrfach gefaltetes Haushaltspapier (gut, weil es nicht fasert und auch bei Feuchtigkeit nicht reisst) geben, bis es keine Flüssigkeit mehr aufnehmen kann. Über Nacht auf die Hämorrhoiden legen. Danach mit **Kamillosan-Salbe** sanft einreiben. Eichenrinde bekommt man auch als Extrakt in der Apotheke. Während einiger Wochen anwenden.

Hinweise zur Zubereitung und Einnahme von Heilpflanzen-zubereitungen

Die erwähnten Heilpflanzen können grundsätzlich sowohl als Tee wie auch Tinkturen angewendet werden. Drogen und Zubereitungen erhalten Sie in Ihrer Drogerie.

Kräuteraufgüsse (Tee)

Grundsätzlich sollten Kräutertees in der jeweils empfohlenen Zubereitungsart und Dosierung hergestellt werden. Wenn Angaben zur Zubereitung fehlen oder unklar sind, können Sie sich an folgende Richtlinien halten:

- Blüten: warm (30 bis 60°C) übergiesen und 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
- Blätter & Kraut: heiss übergiesen, 5-10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
- Samen & Früchte: im Mörser quetschen, dann wie Blätter und Kraut zubereiten.
- Rinde & Wurzeln: möglichst zerkleinern, kalt ansetzen, langsam bis zum Siedepunkt erwärmen und dann 20 bis 40 Minuten zugedeckt bei geringem Wärmeverlust ziehen lassen. Je gröber die Pflanzenteile sind, desto länger müssen sie ausgezogen werden.
- Zum zerkleinern eignen sich Mörser, Reibschale, Moulinette oder auch eine Kaffeemühle mit Schlagwerk. Baldrian, Süssholz und andere populäre Drogen sind in guten Drogerien auch als Pulver erhältlich.

Dosierung bei Tee: Für die meisten Anwendungen wird mit einem Teelöffel Kraut pro Tasse (2dl) gerechnet. Von kompakteren Drogen (Wurzel- oder Rindenpulver) reicht die Hälfte. Ohne andere Angaben trinken Sie 3-mal täglich 2 bis 3 Deziliter des Tees.

Schmeckt ein Tee zu "medizinisch", mischen Sie ihn mit Kräutern, die wohlig schmecken oder duften. Ein guter Drogist versteht es, Wirkstoff- und Genussdrogen so zu mischen, dass ein geschmacklich guter Tee mit einer guten Wirkung entsteht.

Am besten trinken Sie heilkräftige Tees ungesüsst. Wenn es süss sein muss, verwenden Sie statt raffiniertem Zucker natürliche Süssungsmittel, z.B. Ahornsirup, Agaven- oder Birnendicksaft oder – noch besser – möglichst lokal produzierten Honig. Honig erst dem trinkwarmen Tee begeben, er sollte nie über 40° erwärmt werden.

Weil auch Heilpflanzen nicht unterbrochlos über längere Zeit eingenommen werden sollten, sollte eine Tee- oder Tinkturenmischung von Zeit zu Zeit variiert werden. Achten Sie darauf, dass einzelne Pflanzen nicht länger als 4 Wochen hintereinander ein wesentlicher Bestandteil einer Mischung sein sollten.

Tinkturen (alkoholischer Heilpflanzen-Auszug)

Tinkturen sind praktisch für unterwegs und bei vorschriftsgemässer Dosierung problemlos anzuwenden. Eine übliche Gabe von 20 bis 30 Tropfen, eingenommen in 2 dl Wasser, enthält nicht mehr Geist, als im Körper bei der Verdauung einer reifen Frucht entsteht. Eine Banane bringt beim Gärprozess etwa 0.6‰, eine Portion Sauerkraut 0.5‰ Alkohol in den Körper.

Dosierung bei Tinkturen: 3-mal täglich 20 bis 30 Tropfen in wenig Wasser verdünnt vor dem Essen einnehmen. Bei akuten Schmerzen können stündlich 10 Tropfen in Wasser verdünnt eingenommen werden.

Als Umschlag verdünnen Sie die Tinktur: 1 Teil Tinktur auf 4 Teile Wasser.