

Kraftvoll in der Wirkung, sonnig in der Ausstrahlung

Die Ringelblume ist Heilpflanze des Jahres 2009

Prellungen, Quetschungen, Verstauchungen: Ringelblumensalbe hilft. Magenprobleme, Darmbeschwerden, Leberschwäche: Ringelblumentinktur hilft. Die sonnige Ausstrahlung und die unbändige Lebensfreude des Gelbblütlers beruhigen die Nerven – *Calendula officinalis* ist Heilpflanze des Jahres 2009.

„Seit etwa des 12. Jahrhunderts weiß man um die Heilkraft der Ringelblume“, erzählt Werner Seifermann, 1. Vorsitzender des Heilpraktiker-Fachverbandes Rheinland-Pfalz. Seither wächst und gedeiht sie in Kloster- und Bauerngärten. Bei „üblen Speisen“, die den Organismus „vergiften“, empfahl Hildegard von Bingen, „Ringula“ oder „Ringella“ einzunehmen, um Magen und Darm wieder gnädig zu stimmen. Pfarrer Sebastian Kneipp schwor mehr auf die äußere Anwendung der Droge, die aus voll entfalteten Blüten oder aus den Samen gewonnen wird, und setzte sie ein bei bösartig aussehenden Geschwüren.

In der modernen Naturheilpraxis ist die Ringelblume geschätzte Medizin bei Akne, schlecht heilenden Wunden und Ekzemen sowie Geschwüren am Unterschenkel, beschrieben ist auch, dass die Pflanze, verarbeitet zu spezieller Salbe oder einem Aufguss, sogar Amputationswunden heilen lässt. Innerlich dient die Droge als Tee oder Tinktur dazu, Magen-Darm-Störungen zu beheben, die Leber zu stärken, Gallebeschwerden und Menstruationsschmerzen abzuheben und die Blutfettwerte zu senken. *Calendula officinalis* vermag noch mehr: Als Aufguss entfaltet sie Schmerz stillende und Entzündung hemmende Wirkung, tötet Pilze ab und hindert Viren und Bakterien an der Ausbreitung. In der Homöopathie ist die Ringelblume ebenfalls bekannt: Äußerlich wird sie erfolgreich eingesetzt gegen Risswunden, innerlich bei Verwundungen, Entzündungen und entzündeten Drüsen. Bei so viel Tatkraft war sich die Jury des Naturheilkundevereins NHV Theophrastus in Nebelschütz/Lausitz schnell einig und erkannte der Ringelblume den Titel Heilpflanze des Jahres 2009 zu.

Die heilsamen Blumen waren schon damals in fast jedem Garten zu finden, weil sie so schön blühen: von Frühjahr bis Herbst meist zu Monatsanfang. Daher stammt auch der botanische Name der Ringelblume; „*Calendula*“ ist abgeleitet von den „*Calendae*“, römische Bezeichnung für einen Monatsanfang. Ein Segen fürs angebaute Gemüse sind die Blumen auch seit ehedem: Wer mit ihnen Gemüse-, Kartoffel- oder Erdbeerpflanzungen umrandet, hält Fadenwürmer fern. Als Gründünger sorgen sie zudem dafür, dass der Boden verbessert wird. Ob sie wirklich ein guter Wetterprophet ist? Ausprobieren! Jahrhunderte lang waren sich Bauern sicher: Falten die Blumen ihre Blüten zusammen, ist Regenwetter im Anzug. Ob sie wirklich als Orakel taugt? Ausprobieren! Ringelblumensalbe, mit Essig und Honig vermischt, wurde im Mittelalter vor dem Schlafengehen in die Haut eingerieben. So gut vorbereitet, rief man den Hl. Lukas an: Er brachte Träume, die den künftigen Liebsten enthüllten...

Natürlich gesund durch den Winter kommen Schnelle Hilfe gegen Erkältung – Tipps aus der Naturheilpraxis

Abwechselnd Regen und mild, Schnee und frostig: Temperaturwechsel machen dem Immunsystem zu schaffen. Kühles Wetter lässt zudem die Schleimhäute der Nase anfälliger werden, die nun weniger in der Lage ist, Krankheitskeime abzuwehren. Schnelle Hilfe ist gefragt, um eine Erkältung wieder los zu werden und der nächsten wirksam vorzubeugen. Natürlich gesund durch den Winter kommen: Tipps aus der Naturheilpraxis.

Etwa 200 verschiedene Virusarten können Ursache einer Erkältung sein. Dagegen können weder eine Grippe-Impfung helfen noch Antibiotika. Was also tun? Natürliche Methoden helfen schnell und beugen vor, empfehlen Naturheilkundler.

Vorbeugend: Trockene Heizungsluft senkt die Luftfeuchtigkeit, was die Übertragung von Viren begünstigt; besser ist, Wohnräume nur auf 20 Grad zu heizen und ein feuchtes Handtuch über den Heizkörper legen. Vor der Haustür und unter Menschen ist ein Schal ein guter Mundschutz.

Fitness fürs Immunsystem: Schon ein Spaziergang am Tag hilft dem Organismus, 15 Prozent mehr Immunzellen zu erzeugen. Wer dazu noch feste Schlafenszeiten einhält und regelmäßig zwischen 21.30 und 22.30 Uhr zu Bett geht, festigt das immunologische Gedächtnis.

Kneippsche Wechselbäder am Morgen halten fit. Zusätzlich tagsüber Wasser mit einigen Tropfen ätherischem Eukalyptus- oder Zitronenöl in einer Duftlampe verdampfen lassen.

Ernährung: Möglichst vor 19 Uhr die letzte Mahlzeit essen, hierbei auf zu viel Fett und Rohkost verzichten, dies danken Stoffwechsel und Immunsystem. Und natürlich der Darm, der nicht über Gebühr nächtens beschäftigt ist. „Wichtig ist jetzt, über den Tag verteilt viel Vitamin C zu sich zu nehmen“, erklärt Manfred Rübél, Heilpraktiker in Annweiler/Pfälzer Wald. Das steckt reichlich in Zitrusfrüchten, Meerrettich, Kresse, Zwiebeln, Radieschen, Paprika, Tomate. Strategisch wirksam gegen Viren sind auch Omega 3-Fettsäuren in Fisch und Raps- oder Olivenöl, Nüsse und Hülsenfrüchte sowie Milchprodukte und Johannisbeere, die reich an Calcium sind. Einmal pro Woche gehört mageres Fleisch auf den Tisch: Das enthaltene Carnitin entschlackt. Und das Hühnchen in der Suppe enthält Aminosäuren, die das Immunsystem unterstützen.

Gegen Halsschmerzen: „Ein paar Salbeiblätter mit heißem Wasser übergießen, zugedeckt zehn Minuten ziehen lassen, abkühlen lassen und mehrmals täglich gurgeln“, sagt Heilpraktikerin Rut Fingerhuth, Niederzissen (Kreis Ahrweiler). Salbeitee trinken hilft natürlich auch, nur hält dies auf Dauer nicht jeder Magen durch wegen der Saponine, der seifenartigen Inhaltsstoffe. Waldhonig und Zitrone mehrmals am Tag machen zügig wieder munter, wer hart im Nehmen ist, nimmt noch Knoblauch pur dazu. Deutlich sanfter: mit Aloeverasaft gurgeln oder Propolis aus dem Bienenstock einnehmen.

Gegen Heiserkeit: Zwei- bis dreimal am Tag Zink und Vitamin C einnehmen.

Gegen Schnupfen: „Nasenduschen mit Salzwasser und Inhalieren mit Kamille oder Eukalyptus.“ Pro Tag werden in der Nase 12 000 Liter Luft gereinigt, angewärmt und angefeuchtet. Sobald es draußen kühler wird, nimmt die Anzahl der mit Infekten der oberen Atemwege um etwa 30 Prozent zu. Fast genauso hoch ist die Anzahl der Betroffenen, die nicht nur an Schnupfen, sondern auch an Nasennebenhöhlenentzündung leiden. Enzianwurzel, Sauerampfer, Holunderblüten, Eisenkraut oder Schlüsselblume in Tropfenform oder als Tee helfen dabei, dass festsitzendes Sekret in den Nebenhöhlen gelöst wird und abfließt.

Empfehlenswert sind auch Schüssler Salze – Mineralsalze, die homöopathisch aufbereitet sind.

Eine besondere Methoden hält Heilpraktiker Hugo Thiell, Bernkastel-Kues, parat, um bald wieder aufatmen zu können und freie Nebenhöhlen zu haben: Ein Teilchen eines Luffaschwamms, der aus dem faserreichen Schwammkürbis hergestellt wird, wird in Wasser aufgekocht, eine Nacht stehen gelassen und dann wieder aufgekocht. Mit diesem Wasser werden Wattestäbchen getränkt, die tief in die Nase eingeführt werden. „Alleine sollte man das besser nicht machen, um nicht auf engstem Raum Schaden anzurichten.“

Gegen Husten: eine klein gehackte Zwiebel mit Waldhonig mischen und warten, bis aus der Mischung ein Sirup geworden ist. Wer dies nicht löffelweise essen mag, kann auch Kondensmilch, mit Zucker vermischt, löffeln. Gegen Bronchitis wirksam sind Efeuextrakte, Bestrahlungen mit Rotlicht – und dreifach Ingwer, die Powerwurzel: im Essen, als Tee oder im Baumwolltuch als warmer Brustwickel.

Heilsamer Blaublütler soll überleben

Die Wegwarte ist Blume des Jahres 2009

Heilpflanze, Gemüse, Blume. Schon den alten Griechen und Römern diente die hochwachsende Wegwarte zur Erhaltung der Gesundheit, als schmackhafte Fleischbeilage und als blauer Tupfer an Garten- und Feldwegen. Während Cichorium intybus seit Karl dem Großen in Deutschland als Naturheilmittel anerkannt ist, brauchte sie als Zierblume Jahrhunderte länger, um bekannt zu werden: Der Dichter Novalis soll die Wegwarte als Symbol für die Romantik verewigt haben in seinem Roman „Blaue Blume“. Seit der Neuzeit verschwinden im ländlichen Raum nach und nach die unversiegelten Flächen und mit ihnen der stolze Korbblütler. Damit die Nutz- und Zierpflanze nicht ausstirbt, ist sie zur „Blume des Jahres 2009“ gekürt worden.

Am liebsten ist der Blaublütler an warmen und vollsonnigen Standorten zu finden, auf trockenen Lehmböden, an Mauern und Böschungen und natürlich an Wegen. „Naturheilkundler nutzen die ganze Pflanze, ihre Wurzel oder ihren Saft bei Verdauungsbeschwerden und bakteriellen Erkrankungen“, erklärt Karin Kiesel-Bauer, stellvertretende Vorsitzende des Heilpraktiker-Fachverbandes Rheinland-Pfalz. Die Bitterstoffe der Wegwarte und der Inhaltsstoff Inulin regen den Gallefluss an und verbessern so die Verdauung, zudem werden die Harnsäurewerte gesenkt. Die Gerbstoffe verhindern, dass Bakterien überleben, die in den Schleimhäuten sitzen und den Menschen krank machen.

Im 18. und 19. Jahrhundert wurde die Wurzelzichorie die wirtschaftlich wichtigste Form der Zichorienkultur. Auf Größe gezüchtete Wurzeln werden nach Rösten und Mahlen zu Kaffee-Ersatz („Muckefuck“). Zwei weitere Zichorienarten werden kultiviert: die Salatpflanzen Radicchio, Chicoree und Endivien.

Das Gemüse, das den Appetit anregt und den Magen stärkt, kannten bereits römische Ärzte. Der Saft der Wegwarte wurde verwendet gegen Augenkrankheiten und als Gegenmittel bei Vergiftungen. Wer die Pflanze kochte und mit Essig einnahm, hatte ein wirksames Mittel gegen Brechdurchfall. Paracelsus würdigte die Wegwarte als Schweiß treibendes Mittel und als besten Schutz vor Lepra, indem ein Umschlag auf Beulen und Geschwüre gelegt wurde. Der Pflanzensaft half überdies, wenn Augenbrauen ausfielen. Im Mittelalter wurde Wegwarte-Tee sogar als Heilmittel gegen Hypochondrie verwendet – vermutlich weil dem Patienten all seine eingebildeten Krankheiten nicht mehr auf den Magen schlugen...