

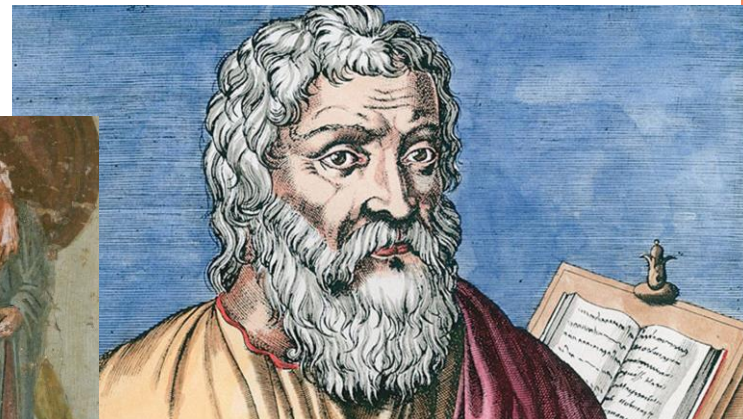
Vergessene Heilmittel der Natur

Projektwoche 2024
HRS Eschershausen

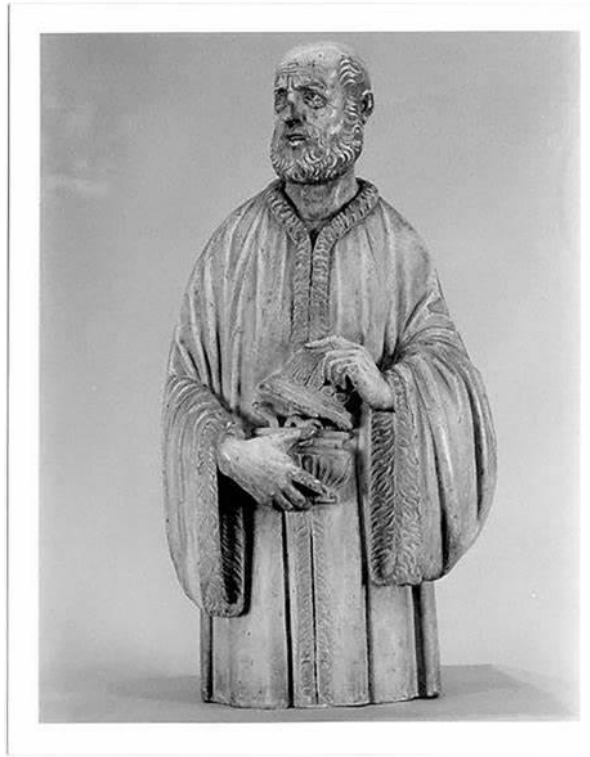
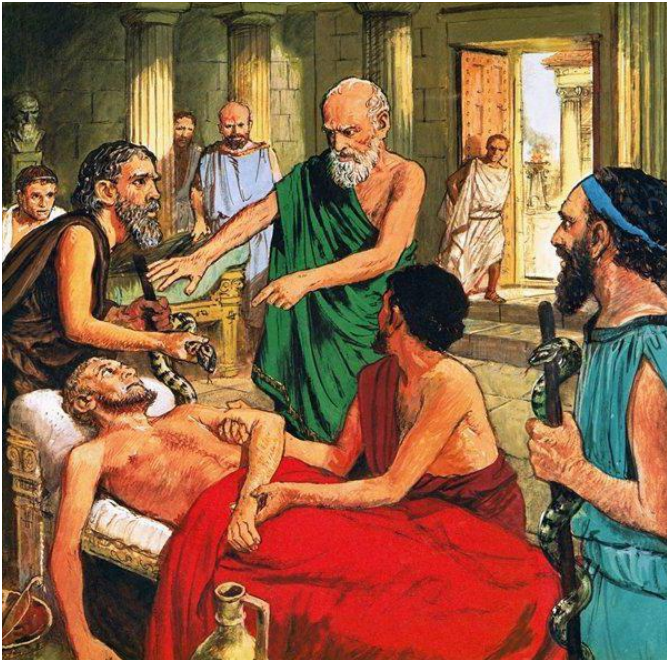
Erstellt von Jannik, Jonas, Finn d.G, Maris,
Jonathan, Lina, Jolina u. Finn d. K.

Im Rahmen der Projektwoche 2024 vom 11.-13.3. haben sich Schüler*innen mit dem Thema Gesundheit in der Geschichte beschäftigt.

Unter dem Motto „Fit und Gesund - was wir aus der Vergangenheit lernen können“ erforschte die Gruppe, wie die alten Griechen und Römer sowie die Menschen im Mittelalter ihre Gesundheit erhielten. Dabei ging es nicht nur um gesunde Lebensweise, sondern auch um Hygiene und den Einsatz von Kräutern und Naturmedizin. Schließlich waren alle Erkenntnisse der heutigen Medizin den Menschen unbekannt. Und trotzdem gelang es den Menschen, Krankheiten zu bekämpfen und so die eigene Gesundheit zu fördern.



Naturmedizin in der Antike



Quarkwickel

Besonders gut eignen sich kalte Quarkwickel bei Entzündungen und Schmerzen in Gelenken, bei Prellungen, Blutergüssen und Verstauchungen, sowie bei Insektenstichen, Sonnenbrand, Juckreiz und Fieber.



Für die Zubereitung eines Quarkwickels benötigt ihr Quark (Fettgehalt egal), ein Messer, ein Baumwolltuch und ein Handtuch oder Frischhaltefolie zum Umwickeln. Der Quark sollte nicht direkt aus dem Kühlschrank kommen. Streicht den Quark mit dem Messer etwa 5 mm dick auf das Baumwolltuch und schlägt die Ränder ein, eine Stoffschicht sollte zwischen dem Quark und der zu behandelnden Stelle liegen. Fixiert dann die Quarkauflage mit einem Handtuch oder Frischhaltefolie.

Hippokrates

- ▶ Lebensdaten: um 460 v. Chr. bis etwa 370 v. Chr.
- ▶ Beruf: Arzt
- ▶ Familie: verheiratet, zwei Söhne
- ▶ Zitat:
„Die Wissenschaft führt zum Wissen, die
Einbildung zum Nichtwissen.“

Hippokrates Viersäftelehre

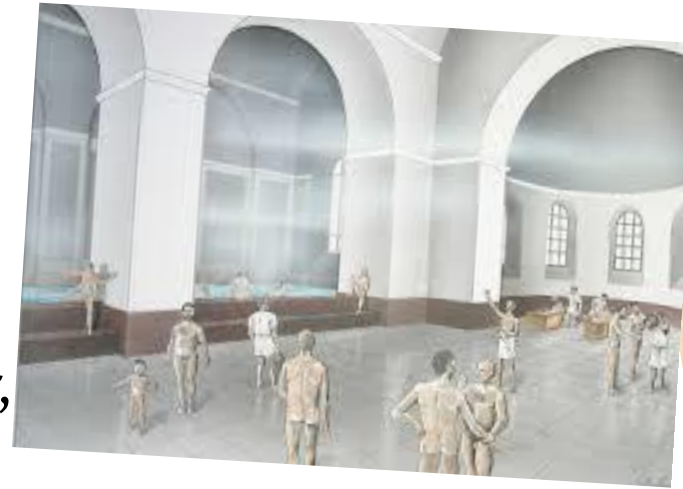
- ▶ Er begründete die sogenannte Viersäftelehre
- ▶ Die vier verschiedenen Säfte heißen: Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle
- ▶ Wenn alle vier Säfte im Gleichgewicht sind, ist der Mensch gesund

Zu Hippokrates Leben

- ▶ Hippokrates reiste lange als wandernder Arzt durch Griechenland und Kleinasien
- ▶ Das sogenannte Corpus Hippocraticum war ein Sammelwerk seiner Arbeiten
- ▶ Hippokrates wird „Vater der Medizin“ genannt, weil er die erste Ärzteschule gründete
- ▶ Einige Regeln der Schule gelten noch bis heute:
Z. B. die ärztliche Schweigepflicht, Verbot der Sterbehilfe
- ▶ Nach seinem Tod führten viele Wissenschaftler seine Forschungen weiter
- ▶ Heute ist man sicher: Hippokrates Erkenntnisse retteten bis heute tausenden Menschen das Leben.

Thermalbäder bei den Römern

- Die Römer stellten eine Gesundheitslehre auf
- Ärzte wussten wie wichtig Körperpflege und Reinigung für die Gesundheit war
- In der Römischen Zeit gab es in jeder größeren Siedlung öffentliche Badeanlagen (Thermen)
- Dies stand für alle Einwohner offen
- Der Eintritt war vom Staat subventioniert und deswegen sehr preiswert, zum Teil sogar gratis
- Sie boten nämlich nicht nur unterschiedliche Wasserbecken und Badewannen, sondern auch Schwitzbäder, Massage -und Kosmetikräume und beherbergten auch Sportplätze, Imbissbuden, Bibliotheken und Latrinen.



Die Latrine I.

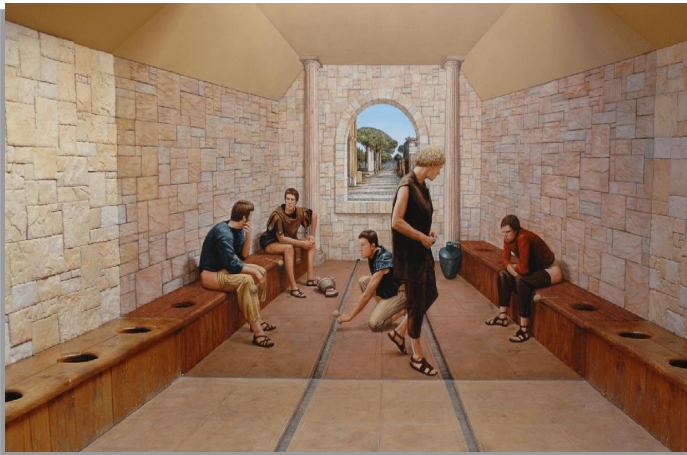


Die Römer wussten bereits, dass Hygiene für die eigene Gesundheit wichtig war. Daher gab es Latrinen. Die Latrine war ein öffentliches Klo in Römischen Zeiten. Es wurden Gemeinschaftslatrinen zur Verfügung gestellt, in denen teilweise mehr als 20 Menschen gleichzeitig ihr Geschäft verrichten konnten. Dies war eine mehrplätzig Latrine, die übrigens mit einer Wasserspülung ausgestattet war.



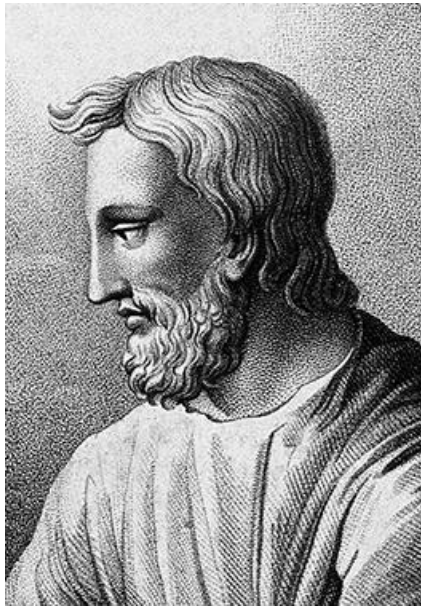
Die Latrine II.

Trotz fortschrittlicher Hygiene und Körperpflegemaßnahmen hatten die Menschen in der römischen Zeit immer wieder mit Seuchen und Epidemien zu kämpfen. Sie gingen dort hin um ihr Geschäft zu erledigen oder sogar um sich zu unterhalten. Zum Abwaschen benutzen sie nasse Schwämme, weil es zu der Zeit noch kein Klopapier wie heute gibt. Der Großteil der Legionäre verrichtete jedoch ihr Geschäft in ein Plumpsklo. Diese wurden, im Gegensatz zu den an große Abwasserkanäle angeschlossenen Latrinen in den Offiziersunterkünften, von Hand geleert oder, wenn sie voll waren, einfach zugeschüttet.



Die Griechischen Ärzte ziehen nach Rom

- ▶ Die meisten freien Ärzte der damaligen Zeit waren Griechen, sie zogen nach Rom/ Italien
- ▶ 50 v. Chr. verlagerte sich der Schwerpunkt der antiken Medizin nach Rom.
- ▶ Dioskurides und Galenos von Pergamon waren die größten Ärzte der Antike.



Dioskurides, berühmtester Pharmakologe



Galenos von Pergamon

Humoralpathologie

- ▶ Ist die Lehre von Galenos
- ▶ Für ihn galt der Aderlass als Heilmittel schlechthin.
- ▶ Durch das Blutablassen wurden schädliche Stoffe aus dem Körper ausgeschieden und das Gleichgewicht der Säfte wiederhergestellt.
- ▶ Galenos empfahl, damit der Aderlass wirksam sei, sei mindestens 200g Blut und maximal 600g Blut ab zu lassen.
- ▶ Um die Venen zu öffnen benutzte Galenos ein Phlebotom.



Einstufung der Körpersäfte

- ▶ Um die Venen zu öffnen benutzte Galenos ein Phlebotom.

| Säfte | Primärqualitäten | Persönlichkeitsmerkmal |
|----------------|------------------|----------------------------------|
| Blut | warm/feucht | extravertiert und kontaktfreudig |
| Gelbe Galle | kalt/feucht | viel Energie und Charisma |
| Schwarze Galle | warm/trocken | kreativ und freundlich |
| Schleim | kalt/trocken | warmherzig und verlässlich |

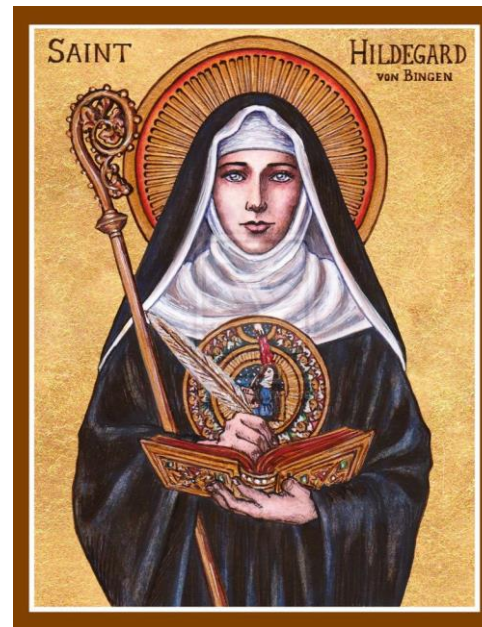
Galenos' Lehren waren unumstößlich

- ▶ Galenos standen nur die Mittel der Antike zur Verfügung, deswegen waren einige Lehren von ihm falsch.
- ▶ Seine Lehren wurden dennoch bis ins 19. Jahrhundert gelehrt.

Einige Irrwege von ihm waren z.B.:

- ▶ Venöses Blut wird in der Leber produziert
- ▶ Arteriell Blut in dem Herzen

Naturmedizin im Mittelalter



Die Abtei Tholey in Tholey im Saarland ist ein Benediktinerkloster im Bistum Trier und gehört der Beuronener Kongregation an. Die Abtei gilt als ältestes Kloster auf deutschem Boden und wurde 634 n. Chr. erstmals urkundlich erwähnt.



Klostermedizin

- ▶ In den Frühzeiten der Klostergeschichte finden sich die Ursprünge der Klostermedizin.
- ▶ 529 erlangte das Mönchtum weltgeschichtliche Bedeutung, durch die Klostergründung des Benedikt von Nursia.
- ▶ Die Mönche blieben fortan beständig und erlernten die Krankenpflege.



Inseln der Zivilisation

- ▶ Chaotische Zustände herrschten im 6-8 Jahrhundert in Europa, dadurch ging viel Wissen verloren.
- ▶ Lesen und Schreiben wurde rund 500 Jahre nur in den Klöstern gelernt.
- ▶ Bücher waren so selten und wertvoll, dass viele mit Gold aufgewogen wurden.
- ▶ Klöster legten Büchersammlungen an.



Heilende Mönche

- ▶ Der Grundsatz der Mönche war: *Ora et labora*
- ▶ Der Ordensgründer Benedikt hat festgelegt, dass es die Pflicht der Mönche ist Kranke zu pflegen.
- ▶ Sie sammeln Wissen und schreiben ihr Wissen nieder.
- ▶ Im Kloster Lorsch wurde im 8. Jahrhundert das medizinische Wissen der Mönche im *Lorscher Arzneibuch* niedergeschrieben.
- ▶ Sie bauten ihre Kräuter selber an.



Hildegard von Bingen

- ▶ Sie ist die Chefin eines modernen Frauenklosters , veröffentlicht Bestseller und steht in regem Austausch mit mächtigen und berühmten Männern.
- ▶ Im Mittelalter ist ihre Stellung als Universalgelehrte , Schriftstellerin und Äbtissin einzigartig - und nicht ganz ungefährlich.
- ▶ Geboren: 1098 in Niederhosenbach
- ▶ Gestorben: 17.September 1179 in Bingen am Rhein
- ▶ Lebensort: Rheinland-Pfalz, Deutschland
- ▶ Zwar ist die Zeit der Hexenverbrennungen noch nicht angebrochen, aber da Frauen grundsätzlich keine eigene Denkleistung und schon gar keine eigene Meinung zugetraut wird, bedient sich Hildegard von Bingen eines Tricks.
- ▶ Mit acht Jahren kommt Hildegard ins Kloster Disibodenberg.
- ▶ Jutta bleibt an Hildegards Seite, bis sie 1136 stirbt und Hildegard die Leitung des Klosters übernimmt.

Wie Hildegard von Bingen lebte

- ▶ Hildegard lockerte die strengen Regeln.
- ▶ Von ihrem Sekretär lässt sie diese Visionen auf Lateinisch niederschreiben und erhält schließlich vom Papst selbst die Erlaubnis, ihre Texte zu veröffentlichen.
- ▶ Sie gründet weitere Klöster, darunter das Kloster Rupertsberg, und führt sie erfolgreich.
- ▶ Sie schreibt Bücher über Natur und Heilkunde mit Tipps, wie Kräuter, Edelsteine oder Metalle wirken, wie man Krankheiten herausfindet und behandelt - darunter auch das "Liber scivias". Seit 1970 wird ihre Art der Naturheilkunde als Hildegard-Medizin vermarktet.

Ausgewählte Kräuter und Gewürze



Große und kleine Brennnessel



Größe der Brennnessel , Herkunft und Anbau

- ▶ Die Große Brennnessel kann bis zu 1,50 Meter hoch werden
- ▶ Die Kleine dagegen wird nur 45 Zentimeter hoch

Herkunft und Anbau der Brennnessel

- ▶ Sie wächst vor allem an Wegrändern, Zäunen, Schuttplätzen und Gräben
- ▶ Sie wächst in Mittel- und Osteuropa

Anwendungsgebiete

Die Brennnessel wird erst seit kurzem chemisch untersucht

Die innerliche Anwendung der Wurzel (als Fertigextrakt) ist bei Prostatabeschwerden wissenschaftlich anerkannt

Anwendungsform und Dosierung

- ▶ Die Teemischungen, die gegen Gallen- und Leberbeschwerden hilft
- ▶ Wurzeln kann man auch in einen Tee zubereiten
- ▶ Tagesdosis von 12 g (Blätter) bzw. 6 g (Wurzel) nicht überschritten werden

Teezubereitung:

- ▶ 1 bis 2 Teelöffel Brennnesselblätter mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen
- ▶ Über den Tag verteilt 3 Tassen trinken
- ▶ Zur Unterstützung der Durchspülung zu jeder Tasse Tee 1 Glas Wasser trinken

Nebenwirkungen

Nebenwirkungen:

- ▶ Bei der Anwendung von Brennesselwurzel kann es zu leichten Magen-Darm-Beschwerden kommen
- ▶ Gegenanzeigen sind nicht bekannt

Liebstockel

- ▶ Liebes ist nicht nur ein Kuchengewürz, sondern eine alte und immer noch aktuelle Arzneipflanzen.
- ▶ Der Liebstockel gehört zur Familie der Doldenblütler (Apiaceen) und war ursprünglich in Westasien Südeuropa und Kleinasien heimisch
- ▶ Seit dem Mittelalter wurden in ganz Europa angebaut und auch nach Nordamerika gebracht in Deutschland ist das Hauptanbaugebiet heute Thüringen
- ▶ In der Heilkunde wird heute nur noch die Liebstockelwurzel verwendet, mit dem würzigen Kraut aromatisiert man lediglich Tees und Magenbitter.
- ▶ Liebstockel zudem bei Verdauungsbeschwerden so wie bei Katarrhen der Atemwege.

Thymian



Infos

- ▶ Seit mehr als 4000 Jahren wird Thymian als Gewürz und Arzneipflanze verwendet
- ▶ Thymian, ist eine aromatische Pflanze, die zur Familie der Lippenblütler gehört. Sie wird häufig in der mediterranen Küche verwendet und hat einen würzigen Geschmack, der an eine Mischung aus Minze und Oregano erinnert.

Thymian ist reich an ätherischen Ölen, die ihm seinen charakteristischen Geschmack und Duft verleihen. Diese Öle haben auch entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften, die Thymian zu einem beliebten Heilkraut machen.

Thymian wird oft zur Behandlung von Atemwegserkrankungen wie Husten, Bronchitis und Halsschmerzen eingesetzt. Die ätherischen Öle in Thymian können helfen, Schleim zu lösen und die Atemwege zu öffnen.

Thymian kann frisch oder getrocknet verwendet werden und passt gut zu Fleisch, Fisch, Gemüse und Suppen. Es ist auch eine beliebte Zutat in Kräutermischungen wie Kräuter der Provence.

Thymian kann leicht im Garten angebaut werden und gedeiht gut in sonnigen, gut durchlässigen Böden. Es ist eine mehrjährige Pflanze und kann im Sommer geerntet werden, wenn die Blätter am aromatischsten sind.



Herkunft und Anbau

Thymian ist eine aromatische Pflanze, die vor allem im Mittelmeerraum heimisch ist. Sie bevorzugt sonnige Standorte und gut durchlässigen Boden. Thymian wird sowohl im Garten als auch im Topf angebaut.

Die Pflanze gehört zur Familie der Lippenblütler und wird seit Jahrhunderten als Gewürz- und Heilpflanze verwendet. Thymian hat einen intensiven Geschmack und ein angenehmes Aroma, das besonders gut zu mediterranen Gerichten passt.

In der Küche wird Thymian frisch oder getrocknet als Gewürz verwendet, um Suppen, Eintöpfe, Fleisch- und Fischgerichte zu verfeinern. Auch in der Naturheilkunde wird Thymian aufgrund seiner antibakteriellen und entzündungshemmenden Eigenschaften geschätzt und bei Erkältungen, Magen-Darm-Beschwerden und Hautproblemen eingesetzt.

Thymian ist eine robuste Pflanze, die wenig Pflege benötigt und sich gut vermehren lässt. Sie kann das ganze Jahr über geerntet werden und eignet sich auch gut zum Trocknen und Konservieren. Mit seinem intensiven Geschmack und seinen vielfältigen gesundheitlichen Vorteilen ist Thymian eine Bereicherung für jede Küche und Hausapotheke.



Anwendungsform und Dosierung.

- ▶ Thymian wird bei Erkrankungen der Atemwege gern allein als Tee oder Mischungen von sogenannten Brust - und Hustentees verwendet. Fluidextrakte können als Fertigpräparate ebenfalls mehrmals täglich eingenommen werden.
- ▶ Die Tagesdosis beträgt 10g



Petersilie

Petersilie hat die Kraft zum Erhitzen und zum Trocknen.
Es gibt zwei Arten: 1. die wilde Art 2. die Gartenart
Hat die Kraft Harn auszuscheiden und ist gut für Harnstein
Für Griechische Ärzte war es ein Heilkraut
In Deutschland wurde Petersilie schon sehr früh angebaut
Im 12. Jahrhundert kamen weitere Heilgebiete hinzu
Im 16. Jahrhundert war die Petersilie ein beliebtes Küchenkraut
Im alten Rom bekamen es die Gladiatoren vor dem Kampf
Es gibt zwei Unterarten:
1. Blattpetersilie mit einer glatten/ krausen Blattform
2. Wurzelpetersilie die Wurzeln werden im Herbst ausgegraben und die Blätter werden laufend geerntet
Er löst Krämpfe im Uterus auf
Bei Magen-Darm-Beschwerden hilft Petersilie der Verdauung
Es ist ein Heilmittel zur Durchspülungstherapie
Die Tagesdosis ist 6g

Teezubereitung:

1 Esslöffel Petersilienkraut
und- Wurzel mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, zugedeckt
10-15 Minuten ziehen lassen und abseihen.
Bei einer Entwässerungskur 3-mal täglich 1 Tasse trinken und
jeweils 2 Gläser Wasser nachtrinken



Knoblauch

Die Geschichte des Knoblauchs: Der Knoblauch zählt zu den ältesten Heilpflanzen und bereits im alten Ägypten bekamen die Arbeiter die zum Bau der Pyramiden herangezogen wurde, eine feste Ration Knoblauch zugeteilt um gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Dioskurides verschreibt Knoblauch nicht nur zur Stärkung der Verdauung bzw. gegen Verdauungsbeschwerden sondern auch als Mittel gegen Vergiftung, darüber hinaus lobt der Griechische Arzt die Pflanze als Mittel bei Erkältungen und Hautproblemen.

Hildegard von Bingen sie sagte dass nur roh vollständig weitergeben könne und empfiehlt ihn in geringen Mengen zu essen „Damit das Blut im Menschen nicht übermäßig erwärmt wird“



Herkunft und Anbau: Der Knoblauch zählt zu den Amaryllidgewächsen (Amaryllidaceen) die zur Familie Liliengewächse (Liliaceen). Wahrscheinlich stammt der Knoblauch aus Zentral- und Ostasien.

Verwendete Teile und Inhaltsstoffe: In der Heilkunde wird die Knoblauch verwendet die als Hauptstoffe Allin, Saponin, Vitamine und Selen enthält. Diese Inhaltsstoffe können Bakterien und Pilze bekämpfen

Anwendungsgebiete: Knoblauch ist Hilfreiches Mittel gegen Bluthochdruck und Arterienverkalkung.

Anwendungsform und Dosierung: Die medizinische Dosis liegt bei frischem Knoblauch, das entspricht etwa 2-3 Zehen pro tag

Salbei



Salbei ist als Heilmittel sehr beliebt.

Roh und gekocht ist er gut für die Menschen zu essen, die von schädlichen Säften geplagt werden.

▶ Herkunft:

Salbei gehört zur Familie der Lippenblütler und kommt aus dem Mittelmeerraum.

▶ Anbau:

sonniger Standort mit trockenem Boden

▶ Verwendete Teile:

Blätter

▶ Wirkung:

Bakterien- und virenhemmend, verdauungsfördernd und schweißhemmend

▶ Anwendungsgebiete:

Schleimhautentzündung im Mund- und Rachenraum, Verdauungsbeschwerden, bei vermehrter Schweißbildung.

▶ Anwendungsformen:

Tee, Tinktur, Spülungen

► Empfehlungen:

Salbei sollte man nicht länger als vier Wochen ohne Unterbrechung anwenden.

► Nebenwirkungen bei Überdosierung:

Krämpfe, Hitze und Schwindelgefühl

► Tipp für eine Teezubereitung:

2 Teelöffel Salbeiblätter mit

1 Tasse kochendem Wasser übergießen

Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen und abseihen.

Bei Verdauungsstörungen 3mal täglich 1 Tasse jeweils

vor den Mahlzeiten trinken

Der Zimtbaum vielseitig einsetzbar

- Teezubereitung
1 Teelöffel
kleingeschnittene
Zimtrinde mit ¼
Liter kochendem
Wasser übergießen,
zugedeckt 10
Minuten ziehen
lassen und abseihen
• Täglich 2-bis 3mal
1 Tasse jeweils zu
den Mahlzeiten



- Eines der ältesten
Gewürzte der Welt



- Geschenk für Fürsten und Päpste

Der Zimtbaum vielseitig einsetzbar



Zimt ist in verschiedenen Formen und in Produkten erhältlich z.B. als :

- Pulverförmig.
- Als Stangen.
- In T-Beuteln getrocknet.
- Als Rinde .
- In Zahnpasta.
- Bei Süßwaren wie Zimtschnecken .
- In Salben.



Seine Verwendungszwecke sind unterschiedlich aber seine Wirkung ist aber gleich .Z.B hilft er bei Appetitlosigkeit und Verdauungsschwerden wie Blähungen, Völlegefühl und leichten krampfartigen Beschwerden.

NICHT BENUTZEN ! :Bei Magengeschwüren und Bei Überempfindlichkeit gegenüber Zimt während der Schwangerschaft , da es ein kleines Potenzmittel ist und die Stoffe Zimtaldehyd und Eugenol enthält. Es kann zu allergischen Reaktionen kommen wie z.B Allergischen Reaktion der Schleimhaut/Haut kommen.

Ernährungsregeln der Hildegard v. Bingen

- Keine gesüßten Getränke zu sich nehmen, sondern Bier (maßvoll), Fruchtsäfte, Tee und Ziegenmilch
- Natürliche Lebensmittel essen
- Keine Rohkost, sondern Gemüse kochen, um es verdaulicher zu machen
- Genügendes und maßvolles Trinken
- „gesunde“ Gewürze aus dem eigenen Garten nutzen
- wenig Schweinefleisch (Lende) essen, dafür Geflügel, Lamm, Wild und in geringem Maße Rind
- beim Frühstück sollte man eine warme Mahlzeit zu sich nehmen, um den Magen „aufzuwärmen“.
- Dinkel ist das beste Getreide und sollte bei jeder Mahlzeit verwendet werden
- „Küchengifte“ meiden (fettes Fleisch, Lauch, Gurken, Heidelbeeren, Kohl, Weizenweißmehl etc.)
- Schwerkranke sollten auf tierisches Eiweiß verzichten



Natürliche Heilmittel bei einzelnen Erkrankungen



Depressionen

Melancholie (Depressionen) in der Klosterheilkunde bedeutet das im Körper übermäßig schwarze Galle ist. Hildegart von Bingen stellt fest: Die Schwarzgalle ist schwarz, bitter, löst alles übel aus, und verursacht Schwermut und Zweifel ohne allen Trost, sodass der Mensch keine Freude über das Himmlische leben und keinen Trost am irdischen haben kann.

Die schwarze Galle ist kalt und trocken.

Trauern, Unmut (Unlust), erkaltet und trocknet den Körper es macht ihn mager und es zerdrückt das Herz und verfinstert es.

Ursachen und Symptome 1

Niedergeschlagenheit, Freudlosigkeit, Desinteresse und Antriebsschwäche, jeder kennt es man sei mit den falschen Fuß aufgestanden es gehören auch Konzentrationsschwäche und leichte Ermüdbarkeit. Kaum jemanden bleiben Depressionen erspart, es kann wegen ein Verlust eines nah stehenden Menschen sin oder andere Ursachen.

Viele Menschen haben eine ängstliche und ablehnende Haltung gegenüber den psychischen Erkrankungen.



Ursachen und Symptome 2

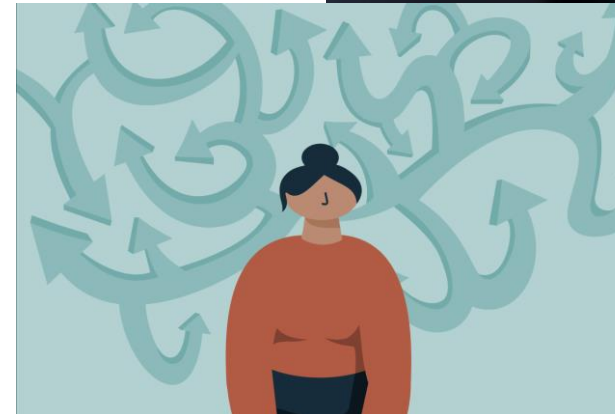
Man spricht von Depressionen nicht nur von Befindlichkeitsstörung, mindestens zwei der vorher benannten Symptome und zwei Begleitsymptome (Z.B. fehlendes Selbstwertgeföhle, starke Schuldgeföhle, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit oder Selbstschädigung) die Zahl der Symptome entscheiden für eine leichte Depression, mittelschwere Depression oder schwere Depression.

Depressionen können in Wechselzustand auftreten von Euphorie und Verzweiflung sind bekannt.

(manisch-depressive Erkrankung)

Strategien der Behandlung

1. Ausschließen von mittleren bis schweren Depression: Bei der mittelschweren Depressionen kann man Hochdosierte Extraktpräparate einnehmen. Bei schweren Depressionen sind mehr oder weniger Selbstmordgedanken vorhanden, das kann Fachärztliche Behandlung notwendig machen. Leichte Depressionen gehören in die Obhut eines erfahrenden Arztes oder Psychologen
2. Stimmungsaufhellung: Leichte Depressionen können erfolgreich mit Heilkräutern der Klosterheilkunde behandelt werden
3. Lichttherapie: bei Winterdepressionen ist die Behandlung Mittag etwa 1 stunde spazieren zu gehen und die Behandlung von Johanniskraut ist gut.
4. Gesunde Lebensweise: neben der Therapie mit pflanzlichen mitteln sind auch, eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und auch Erholphasen wichtig.
5. Beruhigung: Oft ist auch Beruhigung der überspannten nerven mittels Heilkräutern hilfreich



Welche Heilpflanzen helfen bei Depressionen?

Die erste Wahl der Heilpflanzen wäre das Johanneskraut. Das Johanneskraut wurde schon im Mittelalter gegen Melancholie eingesetzt.

An der antidepressiven Wirkung sind wahrscheinlich mehrere Inhaltsstoffe beteiligt: der rote Farbstoff Hypericin soll die Lichtempfindlichkeit des Organismus erhöhen und so indirekt die Melatonin-Ausschüttung beeinflussen.

Anwendung, die sich bewährt haben

Zur Behandlung von leichten Depressionen werden vornehmlich Präparate aus der Apotheke und ein Tee eingesetzt.

Präparate aus der Apotheke

Johanniskraut

Anwendung: hohe dosierte Wirkstoffkonzentration garantieren Fertigpräparate aus der Apotheke. Die Anwendung erfolgt gemäß Beipackzettel.

Vorsicht!: Bei Einnahme der Medikamente bitte vorher mit dem Arzt absprechen wegen möglicher Verwechslung mit Johanniskraut. Während der Therapie mit dem fertig Präparaten sollte man intensive Sonnenbestrahlung meiden!



Tee

Johanneskraut

Teezubereitung:

1 Teelöffel Johanneskraut mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Täglich morgens und abends 1 Tasse frisch zubereiten Tee trinken. Eine Wirkung zeigt sich erst nach 2 bis 4 Wochen.

Insektenstiche

Was passiert bei einem Insektenstich?

Bei Insektenstichen wird man z.B. von Mücken, Zecken oder Wespen und Bienen gestochen.

Durch den Stich gelangen Substanzen (Insektengifte) in den Organismus, die um die Einstichstelle herum Schwellungen und Brennen verursachen. Der Körper reagiert mit geröteten, juckenden und anschwellenden Quaddeln auf der Haut.

Dies löst einen Abwehrmechanismus, im schlimmsten Falle eine Allergie aus.

Strategie der Behandlung

Insektenabwehr:

ätherische Öle z.B. Lavendelöl und Nelkenöl

Lavendelöl: 1:10 mit 50% igen Alkohol mischen, in eine Sprühflasche geben und Haut besprühen

Schwellung mindern:

- ▶ Unmittelbar nach dem Stich die Wunde aussaugen und den Speichel ausspucken
- ▶ kühlen
- ▶ Auf keinen Fall kratzen!!!!!!

Je mehr man kratzt, desto stärker wird die Entzündung und Schwellung

Erste Hilfe!!!

Mit Spucke kühlen

Stich mit einer aufgeschnittenen
Zwiebel einreiben (Wespenstich)

Welche Heilpflanzen helfen?

Spitzwegerich, Arnika, Lavendel, Nelken

Anwendung z.B. mit Spitzwegerichblätter

Sofort nach dem Stich einige Tropfen Spitzwegerichsaft auf die Stelle geben.

Man rollt dazu das Blatt in der Hand bis Pflanzensaft heraustritt bzw. kaut man einige Blätter zu Brei und legt den Brei auf den Stich.



Migräne

- ▶ Migräne kommt von den Griechischen „*hemikranai*“ was *halbe Hirnschale* bedeutet
- ▶ Migräne wurde auf die schwarze Galle und alle anderen schlechten Säfte zurückgeführt.

Ursachen

- 80% der Frauen haben die Veranlagung für Migräne vererbt bekommen
- Beginnt meistens zum beginn der Pubertät
- Schlafmangel und physische Überforderung.

Behandlung

- Förderung des Allgemeinbefindens mit :
Öle, Heilpflanzen und Espresso
- Linderung der Symptome

Migräne ohne Aura-einfache Migräne

- ▶ Ohne Vorankündigung
- ▶ Nur an einer Kopfseite (Seite kann wechseln) kommt es zum starken pochern, zuteil auch mit stechenden Schmerz.
- ▶ Begleitsymptome sind :
Erbrechen Durchfall,
vermehrter Hahndrang, Licht
und Lichtempfindlichkeit bis
Lähmungserscheinungen und
Sprechstörungen



Migräne mit Aura- klassische Migräne

- ▶ Aura kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „*Hauch*“
- ▶ Vor eintreten der Kopfscherzen hat der Kranke Sehstörungen mit Lichtblitzen oder Farbsehen.
- ▶ Außerdem Lähmungen und Gleichgewichtsstörungen



Mittel gegen Migräne

Heilkräuter

- ▶ Pfefferminze
- ▶ Ingwer
- ▶ Eukalyptus
- ▶ Pestwurz
- ▶ Mutterkraut
- ▶ Rosmarinblätter



Bäder

- ▶ Rosmarinblätter
- ▶ Lavendelöl



Präparate aus der Apotheke

- ▶ Mutterkraut
- ▶ Pestwurz



Rückenbeschwerden

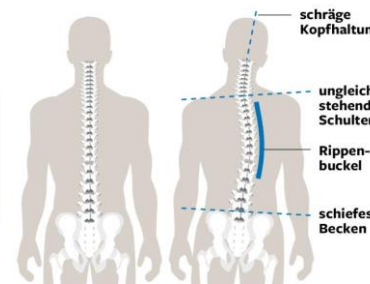
Welche Heilpflanzen helfen ?

Rückenbeschwerden kann man mit Heublumen lindern . Ihre wichtigsten Inhaltsstoffe sind ätherische Öle und Cumarine , die entzündungshemmend wirken . Arnika eine ebenfalls stark entzündungshemmende Heilpflanze , eignet sich gut zur äußerlichen Behandlung .Bestens bewährt für die äußerliche Behandlung von Muskelverspannungen des Rückens hat sich zudem der durchblutungsfördernde Beinwell dank seines Wirkstoffes Allantoin .Um eine Entzündung zu hemmen , ist 'Weidenrinde , innerlich eingesetzt , eine empfehlenswerte Heilpflanze



SKOLIOSE

Skoliose ist eine dreidimensionale Verformung der Wirbelsäule. Sie entsteht, wenn sich einzelne Wirbelkörper um ihre eigene Achse verdrehen.



BERUFSVERBAND DER KINDER- UND JUGENDÄRZTE, DPA

Ursachen und Symptome Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten modernen Zivilisationskrankheiten Einseitige Belastung und zu wenig Bewegung überfordern die Wirbelsäule und führen zu einem Verschleiß der Bandscheiben . Wenn Rückenschmerzen über mehrere Monate anhalten , werden sie häufig chronisch und dann Ausdruck eines Teufelskreises : Die Muskeln schmerzen , da sie stärker angespannt werden , als für sie gut ist .

Mittelalterheilkunde

Wer Rückenschmerzen hat sollte zwischen den Schultern leicht gebrannt werden oder an den Armen dort , wo man einen Verband anlegen kann , mit einem glühenden Eisen gebrannt werden



Schlafstörungen und Nervosität

Psychosomatische Erkrankungen

- ▶ Wenn man von „psychosomatischen Krankheiten“ spricht, entsteht zuweilen der Eindruck, dass dies nur ein Ausdruck dafür ist, dass die wirklichen Verhältnisse nicht genau bekannt sind



Strategien der Behandlung

Beruhigende Getränke: Kräutertees, die man tagsüber, aber auch vor dem schlafen gehen trinkt, beruhigen und zählen zu den Mitteln erster Wahl gegen Schlaflosigkeit. Für machen gilt ein alkoholisches Getränk als ideale Einschlafhilfe.

Welche Heilpflanzen helfen?

- ▶ Baldrian hat sich als die pflanzliche Einschlafhilfe der allerersten Wahl erwiesen. Der Baldrian beruhigt, ohne zu markotisieren, wie das die chemischen Schlafmittel tun.
- ▶ Die Wirkung des Baldrians kann durch die Zugabe von Hopfenzapfen
- ▶ Ein viel gepriesenes Mittel aus der Klosterheilkunde sind Melissenblätter
- ▶ Die Passionsblume hat sich leichten Formen von nervöser Unruhe, Einschlafstörungen und nervösen Herzbeschwerden bewährt
- ▶ Die beruhigende und schlaffördernde Wirkung des Lavendels ist erst im Mittelalter entdeckt worden



Tees



Baldrianwurzel

Kaltwasserauszug: Die Zubereitung von Baldriantee erfordert etwas Zeit:

2 Teelöffel zerkleinerte Baldrianwurzel mit 1 Tasse kaltem Wasser übergießen, mindestens 12 Stunden ziehen lassen, abseihen und leicht anwärmen.

Baldrianwurzel und Hopfenzapfen

Teezubereitung:

Den Baldriantee wie oben beschreiben zubereiten und am besten über Nacht ziehen lassen, dann 1 Teelöffel Hopfenzapfen mit heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Baldriantee mit dem Hopfenzapfentee mischen.

Übelkeit und Erbrechen

- ▶ Das Brechzentrum steht in Verbindung mit den Sinnesorganen - mit den Augen, der Nase, der Zunge und den Nervenenden in der Schleimhaut von Mund, Rachen und Magen, aber auch mit dem Gleichgewichtssinn.
- ▶ Das Auslösen von Übelkeit und Erbrechen durch das Brechzentrum ist ein Schutzmechanismus gegen die Aufnahme von Giftstoffen mit der Nahrung und der Atmung.
- ▶ Besonders zu empfehlen sind Enzian, Tausendgüldenkraut, Wermut, Ängelika, Kümmel und Fenchel, die mit ihren Bitterstoffen die Verdauungssäfte anregen und zu einer rascheren Magenentleerung führen.
- ▶ Ebenso geeignet ist die entzündungshemmende Kamille mit ihren ätherischen Ölen und Flavonoiden.
- ▶ Bei chronischer Übelkeit durch Störungen der Leber- sind Artischockenblätter besonders geeignet.