

Claudia Ritter



NATUR HEILKUNDE

GEGEN SCHMERZEN UND FIEBER

Heilpflanzen-
rezepte für
Erwachsene
und Kinder



Claudia Ritter

NATUR HEILKUNDE

GEGEN SCHMERZEN UND FIEBER





INHALT

Natürlich Schmerzen
behandeln und Fieber senken 4

Schmerzen und ihre Ursachen behandeln 7

Mit Pflanzenpower gegen Schmerzen 8
 Arthrose 9
 Fibromyalgie 13
 Magen-Darm-Schmerzen 17
 Migräne 24
 Ohrenschmerzen 28
 Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen 31
 Regelschmerzen 35
 Rheuma, rheumatische Arthritis 39
 Spannungskopfschmerzen 43
 Zahnschmerzen und
 Zahnungsschmerzen 47
 Schmerz- und Fiebermittel aus der Apotheke
 – so wirken sie 51

Fieber verstehen 59

Was ist Fieber? 60
 Der richtige Umgang mit Fieber 66

Fieber lindern mit Hausmitteln und Heilpflanzen 73

Gut gewickelt, kühl gewaschen 74
 Schweißtreibender und fiebersenkender
 Teegetränk 82
 Trinken und Ernährung bei Fieber 86

Porträts Heilpflanzen gegen Schmerzen und Fieber 93

Arnika 94
 Beinwell 96
 Brennnessel 98
 Chili und Cayennepfeffer 101
 Gewürznelke 102
 Heublumen 103
 Holunder 104
 Ingwer 106
 Kamille 108
 Linde 110
 Mädesüß 111
 Mutterkraut 112
 Pestwurz 115
 Pfefferminze 116
 Teufelskralle 118
 Weiden 120

SERVICE 123

Register 124
 Hilfreiche Adressen 126
 Zum Weiterlesen 126
 Die Autorin 127

NATÜRLICH SCHMERZEN BEHANDELN UND FIEBER SENKEN

Chronische Schmerzen gehören zu den häufigsten Erkrankungen und mindern die Lebensqualität Betroffener sehr. Für viele Erwachsene sind Schmerzen und Entzündungen ein Anlass, zu frei verkäuflichen Schmerzmitteln (insbesondere mit den Wirkstoffen Ibuprofen, Paracetamol, Acetylsalicylsäure, Diclofenac) zu greifen. Bei leichten bis mittelschweren Kopfschmerzen, bei Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen oder leichten rheumatischen Beschwerden behelfen sich die meisten Schmerzpatienten zunächst selbst mit Medikamenten aus der Apotheke. Wer das häufiger tut, riskiert dabei Gewöhnungseffekte, gravierende Schäden an der Magenschleimhaut und im Darm sowie Schädigungen der Leber- und Nierenfunktion. Deshalb wächst das Interesse an pflanzlichen Alternativen und bewährten Heilpflanzenanwendungen. Insbesondere chronische Schmerzen gelten als zentrale Indikation in der Naturheilkunde. Die Natur hat uns viele Pflanzen geschenkt, die Schmerzen nachhaltig und in der Regel ohne gravierende Nebenwirkungen lindern können und Fieber zu senken vermögen. Bei der richtigen Anwendung können auch pflanzliche Arzneimittel ausgezeichnete Ergebnisse liefern. Immer mehr Studien belegen dies. Dabei ist ihr Einsatz keine Entweder-Oder-Frage: Auch eine Kombination aus Heilpflanzen und klassischer Schulmedizin kann im individuellen Fall bestmögliche Ergebnisse erzielen.

Manchmal gesellen sich zu den Kopf- und Gliederschmerzen noch ein kratzender Hals, hartnäckiger Husten und glasige Augen. Wenn das Thermometer über 38 °C steigt, befinden wir uns in einem fiebrigen Zustand. Fieber ist zunächst einmal eine natürliche Abwehrreaktion des Körpers. Gerade Kinder fiebern schnell. Spätestens im Kindergarten infizieren sie sich mit Viren und Bakterien, die wiederum Fieber auslösen. Doch häufig ist Fieber sogar eine sinnvolle Reaktion, weil sich der Körper so gegen den Eindringling wehrt, und auch das körpereigene Immunsystem läuft bei Fieber erst so richtig auf Hochtouren. Aus Angst vor dem Fieber – und die ist wohl so alt wie die Sorge um die Gesundheit unserer Kinder – wird schnell nach einem fiebersenkenden Medikament gefragt. Einerseits muss der schnelle Griff zu fiebersenkenden Medikamenten in den letzten Jahrzehnten infrage gestellt werden, andererseits waren die teils gravierenden Lieferengpässe bei Paracetamol- und Ibuprofen-haltigen Arzneimitteln in der Vergangenheit vor allem in der infektreichen Jahreszeit immer wieder ein Problem für Apotheken, Ärzte und Betroffene. Vor allem Eltern von kranken Kindern sind dann oft verunsichert, wenn das Kind fiebert und weit und breit kein Fiebersaft zu bekommen ist. Die Inhalte dieses Buches zeigen Ihnen Alternativen zu Schmerzmitteln und



fiebersenkenden Medikamenten auf. Aber auch, wenn starke Schmerzen Sie plagen und Sie bereits Schmerzmittel aus der Apotheke anwenden, können Sie durch die natürlichen Alternativen deren Dosierung reduzieren. Wer die schmerzlin- dernde und fiebersenkende Funktion durch die Kraft der Natur ergänzen möchte, sollte es mit Unterstützung durch Kräuter und Heilpflanzen versuchen.

Noch ein wichtiger Hinweis: Sie finden in den jeweiligen Kapiteln gleich mehrere Rezepte, innere und äußere Anwendun-

gen sowie unterstützende Maßnahmen. Keinesfalls sollten Sie alle Maßnahmen gleichzeitig durchführen. Das würde Ihren Körper überfordern. Suchen Sie intuitiv eine, vielleicht zwei Optionen für sich aus. Ergänzen Sie bei Bedarf eine weitere Anwendung oder lassen Sie sich im Zweifel von Ihrer Heilpraktikerin beraten.

Alles Gute wünscht Ihnen Ihre

Claudia Ritter





SCHMERZEN UND IHRE URSACHEN BEHANDELN

MIT PFLANZENPOWER GEGEN SCHMERZEN

Anfangen von Arthritis über Verstauchungen und Zerrungen bis hin zu Zahnschmerzen: Heilpflanzen eignen sich ideal, um Schmerzen zu lindern. Manche Pflanzen können Sie selbst sammeln und trocknen für einen Tee, eine Tinktur oder eine Auflage. Andere finden Sie in der Kräuterecke und Gemüseabteilung, vorzugsweise aus biologischem Anbau. In gut sortierten Apotheken bekommen Sie Kräuter und Fertigpräparate mit standardisiertem Wirkstoffgehalt. Auf Seite 126

stehen auch einige empfehlenswerte Bezugsadressen. Schmerzen sind sehr individuell in ihrer Entstehung und Ausprägung, darum werden diese hier nicht allgemein in einer Einführung, sondern direkt bei den jeweiligen Beschwerden genau erklärt. Im Folgenden finden Sie in alphabetischer Reihenfolge akute und chronische Beschwerden mit ihren Behandlungsmöglichkeiten aus der Pflanzenheilkunde sowie viele praktische Tipps für den Alltag.

Bewegung baut Gelenkverschleiß vor, zwei bis drei Stunden wöchentlich sind ideal.



ARTHROSE

Die Arthrose (auch „Gelenkverschleiß“) ist eine häufige Gelenkerkrankung, die meist im zunehmenden Alter auftritt. Sie entsteht durch den langsamen Abbau von Knorpelschicht im Gelenk oder aber als Spätfolge von Unfällen. Viele Arthrosen lassen sich auf eine Fehlstellung, eine übermäßige Belastung von Gelenken oder Bewegungsmangel zurückführen. Die Knochen reiben in der Folge aufeinander, was zu starken Schwellungen, steifen Gelenken und Schmerzen führen kann. Zunächst kommt es oft zu den typischen Anlauf- und Belastungsschmerzen, später auch zu Ruhe- oder Nachtschmerzen. Werden die Beschwerden stärker, können sie die Beweglichkeit massiv einschränken. Frauen sind etwas häufiger von Arthrose betroffen als Männer, weil die Hormonumstellung in der Menopause die Knorpelabnutzung verstärkt. Eine Arthrose kann grundsätzlich in fast allen Gelenken entstehen. Am häufigsten betroffen ist das Kniegelenk, gefolgt von der Hüfte. Beschwerden der Finger, Hals- und Lendenwirbel sowie der Schultern kommen auch häufiger vor. Wirklich heilbar ist die Erkrankung nicht, und die Reparaturprozesse dauern vergleichsweise lang. **Zum Arzt** Eine sorgfältige ärztliche Diagnose der Arthrose stellt für eine zielgenaue Therapie die entscheidende Basis dar. Die Abgrenzung arthrotischer Gelenkveränderungen von anderen Erkrankungen ist sehr wichtig für die optimale Behandlung.

Unterstützende Maßnahmen

„Wer rastet, der rostet.“ Das gilt insbesondere für Betroffene mit Arthrose, denn mangelnde Aktivität beschleunigt den Gelenkverschleiß. Zwei bis drei Stunden ausgiebige Bewegung wöchentlich sind ideal. Besonders geeignet sind Sportarten, die die Gelenke wenig belasten, zum Beispiel Nordic Walking, Aquafitness oder Radfahren.

WARMER WICKEL MIT HEILERDE

7 Teile Heilerde mit 2 Teilen angenehm warmem Wasser zu einer salbenartigen Paste anrühren und auf die betroffene Stelle auftragen. Mit einem feuchten Leinen- oder Baumwolltuch umwickeln und mit einem trockenen Tuch abdecken. Warme Wickel werden erst abgenommen, wenn sie vollständig durchgetrocknet sind.

Wärme- oder Kälteanwendungen?

Eine Wärmeanwendung darf nur dann erfolgen, wenn das Gelenk nicht entzündet und nur leicht geschwollen ist. Etwas Kälte hingegen tut dem Gelenk bei Reizungen, Schwellungen und Schmerzen gut, denn sie verlangsamt den Stoffwechsel.

KÜHLER QUARKWICKEL

Speisequark 1 cm dick auf ein feuchtes Tuch streichen und das schmerzende Gelenk damit bedecken. Als zweite Schicht ein Baumwolltuch darüber wickeln und die Masse 1–2 Stunden auflegen. Anschließend das Gelenk lauwarm abwaschen, ggf. mit einer entzündungshemmenden Salbe eincremen.

Vitalstoffe

Der Körper benötigt Vitalstoffe wie Vitamin C und E sowie die Spurenelemente Zink, Selen, Kupfer und Mangan, um die Gelenkfunktion zu erhalten. Für stützende, stabile Knochen sind zudem Kalzium, Vitamin D und Vitamin K wichtig.

Lassen Sie sich von einer Heilpraktikerin ein individuelles Vitalstoffpaket zusammenstellen.

BRENNNESSEL-ZITRONEN-MUS

Lindert die Gelenksteifigkeit

Das brauchen Sie

- > 1 kleine Bio-Zitrone
- > 2 TL flüssiger Waldhonig
- > 2 Handvoll Brennnesselkraut (Triebspitzen, Blätter)

So gehts

Die Zitrone waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit den verlesenen Brennnesselblättern pürieren. Anschließend den Honig unterrühren. In ein sauberes Glas umfüllen und täglich davon 1–2 TL einnehmen. Im Kühlschrank gelagert ist das Mus mehrere Tage haltbar.



Quarkwickel

Heilende Hagebutte

Die positive Wirkung von Hagebutterpulver für das Immunsystem und eine gesunde Knorpelfunktion sind aktuell in aller Munde. Studien zeigen, dass Hagebutterpulver Entzündungen und Symptome bei Arthrose und rheumatischen Gelenkbeschwerden (siehe auch Seite 39) lindern kann. Denn bestimmte Inhaltsstoffe, die Galaktolipide, wirken entzündungshemmend und antioxidativ. Das kann Schmerzen in entzündeten Gelenken, Sehnen und Knorpeln lindern und Entzündungen bessern. Schon 5 g Hagebutterpulver täglich haben eine schmerzlindernde Wirkung. Diese setzt in der Regel erst nach 4–6 Wochen ein. Danach die Dosis auf 2,5 g täglich reduzieren.

HAGEBUTTENPULVER SELBST GEMACHT

Hagebutten der Länge nach aufschneiden und von Kernen, Blüten- und Stielansatz befreien. Die Früchte gründlich waschen, mit einem Tuch abreiben, um die juckenden Härchen zu entfernen, dann halbieren. Die Fruchtschalen auf einem Tuch ausbreiten und für 48 Stunden antrocknen lassen oder bei niedriger Temperatur (unter 45 °C) in den Dörrautomaten geben. Die ange-trockneten Hagebutten mit einem leistungsstarken Mixer zerkleinern. Erneut ausbreiten, weiter trocknen lassen und erst dann in Schraubgläser füllen. Wenn das Pulver gut durchgetrocknet ist, bleibt es bis zur nächsten Ernte haltbar. Das Pulver übers Müsli streuen oder in Getränke und Smoothies einrühren. Es sollte nicht erhitzt werden, da sonst hitzeempfindliche Inhaltsstoffe verloren gehen. Tipp: Pragmatiker pflücken im Herbst einfach die roten Hagebutten vom Strauch und essen sie (nach dem Entkernen) über mehrere Wochen hinweg roh und gut durchgekaut.

Fertigpräparate Salusan Ortho Bio-Hagebutte Tonikum von Salus. Der Kräuterauszug aus Hagebutten, Brennnesseln, Teufelskrallen, Ingwer, Wacholderbeeren und mehr unterstützt die normale Knochen- und Knorpelfunktion.

HEUBLUMENAUFLAGEN

Unterstützen die Behandlung bei Gelenksbeschwerden

Zur Anwendung siehe Seite 15.



Hagebuttenpulver.

CHILI-/CAYENNEPFEFFER- PRÄPARATE

Aktivieren die körpereigene Heizwärme und hemmen die Schmerzweiterleitung

Die Präparate bis zu 4-mal täglich auf die schmerzenden Stellen auftragen. Anwendung bis zu drei Monate möglich, danach einige Monate pausieren.

Fertigpräparat z. B. ABC-Wärmecreme Capsicum