



Bekannt und bewährt: Früher nutzten die Menschen die Wirkung der Kräuter und Heilpflanzen, die vor ihrer Haustür wuchsen

Fotos: Flora Press/Olmar Diez, Look/Heimuth Rier/Südtirolfoto, Laif/Stephan Sahm

Kräuter

Heilkunde Die Hausmittel und Rezepturen unserer Vorfahren werden zunehmend beliebter

Altes Wissen neu entdeckt

Schon Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) wusste: Heilkräuter aus der heimischen Umgebung tun Körper und Seele gut. Vertrugen Patienten seine berühmten Wasseranwendungen nicht, behandelte er sie sogar ausschließlich mit Tees, Wickeln und Bädern – nach eigener Aussage mit „bestem Erfolg“. Welche Kraft in den Pflanzen steckt, die vor der Haustür wach-

sen, wusste der Priester und Therapeut seit seiner Kindheit. Kneipps Mutter war in seinem Geburtsort, dem ober-schwäbischen Stephansried, als Kräuterkundige bekannt.

Der Sohn griff auf dieses Wissen zurück – die „Heukur“ ist bis heute ein Teil der nach ihm benannten Therapie. Ende des 19. Jahrhunderts empfahl er Umschläge und Bäder mit einem Sud

aus Heublumen, weil sie „die kranken Stoffe herausziehen und auf diese Weise ableitend wirken“. Für seine Anwendungen wählte Kneipp den besten Teil des Heus: die getrockneten Blumen und Blüten, die beim Lagern durch die Ritzen des Scheunenbodens fielen.

Eine Behandlung bei dem berühmten Badearzt in Bad Wörishofen konnte natürlich nicht jeder erhalten. „Erster

Ansprechpartner war daher der Apotheker“, sagt Dr. Stephan Schultes, Apotheker aus Altomünster (Kreis Dachau).

Einzigartige Rezepturen

Für die Menschen vor 150 Jahren gab es kaum einen besseren Berater in Sachen Haut und Kosmetik. Der Apotheker rührte Salben und Cremes gegen

Pickel oder Rötungen an, siedete Seifen für Kunden, die gut riechen wollten, oder mischte bei Bedarf ein Haarwasser gegen Schuppen und Haarausfall. Alles nach eigenen, individuellen Rezepten, manchmal nur für einen einzigen Kunden erdacht und hergestellt – und akribisch notiert und aufbewahrt.

Peter Schultes ist diesen alten Aufzeichnungen auf der Spur, Unterstüt-

zung bekommt er von Kollegen aus ganz Bayern. „Unsere Vorgänger haben riesige Rezeptur-Schätze hinterlassen, von denen wir profitieren können“, sagt der Pharmazeut. Heute stellt er in seiner Apotheke Kosmetika nach den alten Anleitungen her, nur wenn nötig stimmt er die Formeln auf moderne Anforderungen ab. Die Seifen und Salben sollen den Ansprüchen der Natur- ►



Massage: Die Mischung aus pflanzlichen Ölen, Wärme und Kräutern entspannt

dampf erwärmt, denn nur so lösen sich die Wirkstoffe der Kräuter und können in die Haut eindringen. Zu Beginn wird der Körper mit Öl eingerieben. Liane Jochum empfiehlt naturreine Pflanzenöle, zum Beispiel Mandel- oder Jojobaöl. Anschließend folgt die Massage mit dem Säckchen: sanfte Klopfungen und Ausstreichungen. Kühlt ein Stempel aus, wird er ausgetauscht.

Effektive Mischung

Die Stempelmassage beruht auf ähnlichen Prinzipien wie die Kneipp'schen Wickel oder andere Kräuterauflagen. Mit einem Unterschied: „Die Mischung aus Öl, Wärme und Massage bewirkt, dass der Körper die Wirkstoffe der Kräuter besonders gut aufnehmen kann“, sagt Jochum. Für sie sind die Stempel richtige „Wirkstoff-Pakete“, die die Zellneubildung anregen und der Haut helfen, sich zu regenerieren. Diese Wirkung lässt sich für eine Gesichtsmassage nutzen (etwa mit Rosenöl und Kräutern wie Kamille und Lavendel) oder für die Linderung von Gelenkschmerzen (siehe Kasten).

Auf die Massage verzichten sollte man bei Hautkrankheiten, Entzündungen, Fieber oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie bei Unverträglichkeitsreaktionen auf bestimmte Kräuter. Schwangere sollten mit ihrem Arzt Rücksprache halten. Für Gräserpollen-Allergiker besteht kein Risiko, da die Kräuter bereits abgeblüht sind. *Nadja Katzenberger*

kosmetik genügen. Kein Problem: Mineralöle, synthetische Konservierungsstoffe oder Silikone kannten die Rezeptmischer des 19. Jahrhunderts nicht. Stephan Schultes ist übrigens auch bei einer Kollegin Kneipps fündig geworden: Die „Doktorbäuerin“ Amalie Hohenester (gestorben 1878) betrieb ein Kurbad im oberbayerischen Mariabrunn, sogar Kaiserin Sisi ließ sich von ihr behandeln. Mehr als 130 Jahre später stellt Schultes eine

Salbe gegen Hautunreinheiten nach den Rezepten der Lientherapeutin her. Heilkundler wie Kneipp und Hohenester sieht er als Begründer dessen, was wir heute „Wellness“ nennen.

Moderne Wellness-Anwendungen, etwa die Kräuterstempel-Massage, beruhen auf dem Wissen unserer Vorfahren. „Früher haben die Bauern, nachdem ihre Wiesen abgeerntet waren, abends ein Büschel Heu im Wasserkessel erwärmt und damit ihre Blessuren kuriert“, erzählt Liane Jochum, Expertin für Naturkosmetik und Buchautorin aus Bad Endbach.

Kräuter aus der Umgebung

Wer von einer Kräuterstempel-Massage hört, denkt meistens an die zupackende asiatische Variante, bei der in Sesamöl frittierte Gewürze aus der ayurvedischen Küche in den Stempel-Säckchen stecken. Für die sanftere europäische Form werden nur Kräuter verwendet, die auch in unseren Breiten vorkommen – zum Beispiel Kamille, Lavendel, Melisse, Salbei oder Ringelblume – und aus kontrolliert biologischem Anbau stammen. „Sowohl die Kräuter als auch die Baumwolle für die Stempel sollten frei von Pestiziden sein, damit diese nicht die Haut belasten“, erklärt Liane Jochum. Fertig gewickelte Stempel werden über Wasser-

Kraftpaket: Fertig gebundener Kräuterstempel



Zu Hause stempeln

Entspannende Gelenkmassage:

Füllen Sie ein Leintuch oder ein Stück Baumwollstoff mit Heublumen (Apotheke) – sie haben ein breites Wirkungsspektrum. Säckchen zusammenbinden und über Wasserdampf erwärmen. Gelenke mit Öl einreiben, mit dem Stempel massieren – er kann mehrmals erwärmt werden. Reicht für zwei bis drei Anwendungen; die Heublumen können Sie anschließend für ein Vollbad nutzen.

Fotos: ddp images /Martin Bauendahl/a-life; Mauritius/Boris Kunicak

Deutschland wird schlanker!

Mehr als **500.000** Teilnehmer!

Mit dem **kostenlosen Abnehm-Coach** auf www.apotheken-umschau.de

Machen Sie mit, korrigieren Sie Ihre Figur, und reduzieren Sie Ihr Gewicht! Mit über 500.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern ist der Abnehm-Coach auf www.apotheken-umschau.de das größte und erfolgreichste kostenlose Abnehm-Programm mit persönlicher Beratung in Deutschland!

Keine Diät! Kein Jo-Jo-Effekt! Keine Kosten!

Der Abnehm-Coach auf www.apotheken-umschau.de steht für eine gesunde, nachhaltige Gewichtsreduktion. Er wurde in Zusammenarbeit mit namhaften Experten der Universität Göttingen nach streng wissenschaftlichen Gesichtspunkten entwickelt. Nicht Blitz-Diät mit anschließendem Jo-Jo-Effekt, sondern langfristiges Abnehmen im Einklang mit Ihrer Gesundheit ist Ziel des leicht in den Alltag zu integrierenden Programms.

Nachweisbar weniger Kilos

Die statistischen Auswertungen der Angaben der Teilnehmer zeigen, dass der durchschnittliche Gewichtsverlust zwischen dem Start des Programms und der 12. Woche bei 5 kg liegt. Sehr gute Erfolge zeigt das Programm vor allem bei adipösen (im medizinischen Sinne fettleibigen) Teilnehmern: Waren zum Start 20 % der Teilnehmer adipös, so sind es nach 12 Wochen nur noch 14 %.

Das 12-Wochen-Programm

Der Abnehm-Coach auf www.apotheken-umschau.de verhilft Ihnen auf einem gesunden Weg zu Ihrem Wunschge-

wicht. Herzstück ist das Trainingsprogramm über 12 Wochen. Jede Woche gibt es eine neue Trainingseinheit, die Ihnen die Grundlagen für einen nachhaltigen Abnehm-Erfolg vermittelt. Zusätzlich erhalten Sie einmal pro Woche Ihre individuelle Beurteilung mit Experten-Tipps.

Der große Vorteil: Sie können essen, was Ihnen schmeckt

Wer abnehmen will, muss nicht hungern, sondern darf clever essen. Damit das dauerhaft gelingt, warten mehr als 12.000 Rezepte auf Sie. Alle diese Rezepte haben eines gemeinsam: Sie bieten viel Essgenuss!

Sie sind nicht allein!

Gemeinsam geht alles besser. Sie treffen in den Foren des Abnehm-Coachs Menschen aus ganz Deutschland, die zur gegenseitigen Motivation und zum Erfahrungsaustausch bereit sind. Aktuell zeigen Ihnen mehr als 700.000 Forumsbeiträge, wie intensiv sich Deutschlands größte kostenfreie Abnehm-Community austauscht.



Gesund abnehmen

Kostenfreies Programm! Hier mitmachen:

Es ist kinderleicht, sich für eine kostenlose Teilnahme zu registrieren: Auf der Homepage www.apotheken-umschau.de einfach den Button „Gesund abnehmen“ anklicken. Dann unter „Hier kostenlos anmelden“ Vorname, Nachname und E-Mail-Adresse angeben, und schon sind Sie Mitglied in Deutschlands größter kostenfreier Abnehm-Community. Viel Erfolg!