

DIE BESTEN SCHMERZMITTEL AUS DER NATUR

Johanniskraut, Beinwell, Pfefferminze, Zwiebeln, Ingwer & Co. – mit ihren kostbaren beruhigenden und lindernden Stoffen können sie bei vielerlei Beschwerden helfen. Die Heilpraktikerin Aruna Siewert weiß, wie alte Hausmittel aus Kräutern anzuwenden sind.



Schafgarbentinktur

bei Magen-Darm-Problemen, Blähungen, Völlegefühl, Verdauungsproblemen, Menstruationsschmerzen

ZUTATEN: frische oder getrocknete Schafgarbe, 750 ml hochprozentiger Alkohol (z. B. Wodka)

ZUBEREITUNG: Ein verschließbares Glasgefäß zu $\frac{2}{3}$ mit frischer oder zur Hälfte mit getrockneter Schafgarbe füllen und den Alkohol aufgießen. Alle Pflanzenteile müssen gut bedeckt sein. 2–3 Wochen an einem warmen, möglichst sonnigen Ort ziehen lassen, dabei das Gefäß täglich schütteln. Danach die Tinktur abseihen und in saubere Flaschen füllen. Dunkel und kühl gelagert mindestens 1 Jahr haltbar.

ANWENDUNG: Erwachsene nehmen 3 Mal tägl. 15 Tropfen vor oder 20 Minuten nach einer Mahlzeit ein. Schafgarbe hat entzündungshemmende, antibakterielle und krampflösende Eigenschaften



Sogar zur Heilung von Knochenbrüchen wurde er früher eingesetzt. „Der Beinwell ist eine ganz fantastische Pflanze, mit der uns die Natur ein großes Geschenk gemacht hat“, erklärt die Heilpraktikerin Aruna Siewert, während sie vorsichtig etwas Gelbildner in das Töpfchen mit dem Sud einrührt. „Im Mittelalter hat man die frische Wurzel zu einem Brei verrieben und diesen mit einem Leinentuch auf die betroffene Körperpartie aufgebracht. Wie eine Art Gips ist er dann hart geworden, hat den Knochen ruhig gestellt und die Stelle mit seinen kühlenden, wundheilenden und schmerzlindernden Inhaltsstoffen versorgt.“

GUTE ERFAHRUNGEN

Die Anwendung von Beinwell bei Prellungen, Zerrungen, Quetschungen und Verstauchungen ist heute wissenschaftlich anerkannt. Auch bei Blutergüssen, Muskelkater, Sehnenentzündungen und anderen Schmerzen des Bewegungsapparats hat man gute Erfahrungen mit *Symphytum officinale* gemacht. „Pur aufgetragen kann es allerdings zu Allergien kommen, deshalb ist ein Gel die sanfte Alternative. Darin kombiniere ich den Beinwell gern mit Arnika“, so die Phytotherapeutin. „Dieses



Beinwell-Gel

bei Gelenkschmerzen, Verstauchungen, Prellungen und anderen Verletzungen des Bewegungsapparats

ZUTATEN: 1 frische Beinwellwurzel, 1 TL getrocknete Arnikablüten, Gelbildner (erhältlich z. B. bei www.spinrad.de, www.dragonspice.de)

ZUBEREITUNG: Wurzel ausgraben und mit Wasser sehr gründlich säubern. In kleine Stücke schneiden und mit wenig Wasser in einem Topf erhitzen. 30 Minuten köcheln, dann abseihen. Arnika mit etwas kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Abseihen. 10 ml des Suds mit 10 ml Beinwellsud mischen. Gelbildner messerspitzenweise zugeben und weiterrühren, bis das Gel die richtige Konsistenz hat. In Tiegel abfüllen. Gekühlt 1–2 Wochen haltbar.

ANWENDUNG: Mehrmals täglich auftragen. Wirkt schmerzlindernd, wundheilend, abschwellend, kühlend und entzündungshemmend



Die Heilpflanzenexpertin Aruna Siewert entdeckt in der Alten Schlossgärtnerei in Plön viele krampflösenden und schmerzlindernden Kräuter

wunderbare Heilkraut fördert ebenfalls die Durchblutung des Gewebes, unterstützt die Wundheilung und mildert die Schmerzen – aber bei uns hier im Norden kann man es leider nicht kultivieren.“

In ihrem Naturgarten im Wendland wächst dafür eine andere sonnengelbe Pflanze heran, die sich schon in der Antike als natürliches Schmerzmittel bewährt hat – das Johanniskraut. Mit seinen zarten Blüten wird das berühmte Rotöl angesetzt (siehe S. 31), das in keiner Hausapotheke fehlen sollte. Äußerlich angewandt wirkt es lindernd bei Nervenschmerzen und Neuralgien sowie Muskelzerrungen, Verspannungen und Verstauchungen. Aber Vorsicht: Der Gebrauch erhöht die Lichtempfindlichkeit der Haut.

SCHMERZHEMMENDE SUBSTANZ

Die Heckenrosen im Garten unserer Expertin tragen jetzt schon Hagebutten, die aufgrund ihres hohen Vitamin C-Gehalts gern zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten zum Einsatz kommen. Neuere Untersuchungen haben gezeigt, dass die Samen und Schalen der Früchte aber ebenso eine Substanz enthalten, die auf die von einer Arthrose gequälten Gelenke schmerz- und entzündungshemmend wirkt. Zugleich

Erkältungstee

bei grippalen Infekten, Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen
ZUTATEN: Eibisch, Mädesüß, Pfefferminze, Salbei, Thymian; dazu Holunderblüten und Lindenblüten, 1 Stück Ingwer

ZUBEREITUNG: Die ersten fünf Kräuter zu gleichen Teilen miteinander vermischen. Zu Beginn der Erkältung – solange sie noch nicht richtig ausgebrochen ist – 1 TL der Mischung mit je ½ TL Holunder- und Lindenblüten in einer Tasse mit 250 ml kochendem Wasser übergießen. Einige dünn geschnittene Scheiben Ingwer dazugeben und alles 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Abseihen. Bei weiteren Anwendungen die beiden schweißtreibenden Kräuter (Holunder- und Lindenblüten) weglassen und 2 TL der Mischung für den Tee verwenden.

ANWENDUNG: Täglich 3 Tassen trinken.

Der Tee wirkt krampflösend, schmerzstillend, antibakteriell und entzündungshemmend. Er löst außerdem den Schleim





Nelkenöl

bei Zahnschmerzen und Zahnfleischentzündungen

ZUTATEN: ätherisches Nelkenöl, Bio-Speiseöl

ZUBEREITUNG: Die beiden Öle zu gleichen Teilen miteinander vermischen.

ANWENDUNG: Einen Wattebausch oder einen Q-Tipp mit dem Öl beträufeln und auf den schmerzenden Zahn oder das Zahnfleisch legen. Wirkt stark antiseptisch und schmerzstillend

hat die charakteristische Morgensteifigkeit diesen Studien zufolge nachgelassen. Da die Substanz hitzeempfindlich ist, nutzt es nichts, Hagebuttentee zu trinken. Am besten werden die getrockneten Früchte mit einer Kaffeemühle fein gemahlen. Das Pulver gibt es ansonsten in Kräutergärten oder Apotheken fertig zu kaufen.

HAUSMITTEL AUS DEM GARTEN

„Eine gute Hilfe bei solchen akuten Gelenkentzündungen sowie bei überreizten Bändern und Sehnen finden wir auch im Gemüsegarten: Umschläge mit Weißkohl oder Wirsing sind ein uraltes Hausmittel zur Linderung der Leiden und Unterstützung des Heilungsprozesses. Einfach von zwei oder drei Blättern den Strunk in der Mitte entfernen und sie dann mit einem Nudelholz anquetschen, bis Saft austritt. Die Blätter ziegelartig auflegen und befestigen“, ergänzt die Autorin, deren neuer Ratgeber „Natürliche Psychopharmaka“ im August auf den Markt kommt. Ihr Bestseller „Pflanzliche Antibiotika“ erscheint inzwischen in der fünften Auflage (beide Gräfe und Unzer, 12,99 Euro).

Gemüsegarten und Küche haben noch mehr sanfte Schmerzmittel zu bieten. Klein gehackte Zwiebeln verursachen zwar manchmal Tränen, besitzen aber auch entzündungshemmende, schleimlösende und desinfizierende Eigenschaften. So können sie in Auflagen oder Kompressen verpackt bei Ohrenschmerzen, Bronchitis, Husten

Honigauflage

bei kleinen Schürf- oder Schnittwunden, leichten Verbrennungen

ZUTATEN: fester Bio-Honig

ANWENDUNG: Den Honig mit einem Löffel auf die betroffene Stelle auftragen. Falls notwendig, mit einem Gazetuch abdecken. Die Auflage brennt am Anfang etwas – das ist ganz normal. Beugt Entzündungen vor, nimmt den Schmerz, wirkt desinfizierend, fördert die Wundheilung und die Gewebeneubildung.

Umschläge lassen sich leicht entfernen, ohne die neu gebildeten Hautschichten zu verletzen

oder Halsweh lindernd wirken. Bei letzterem bringt Honig – bevorzugt Thymian-, Salbei-, Eukalytus- oder Ingwerhonig – ebenfalls Erleichterung: Ein bis zwei Löffel den Hals hinunterlaufen lassen. Sogar äußerlich leisten seine hochwirksamen antibiotischen, schmerzstillenden und entkrampfenden Inhaltsstoffe gute Dienste – auf kleinen Schürf- oder Schnittwunden und bei leichten Verbrennungen.

„Wir bleiben gleich in der Küche“, meint die Dozentin für Pflanzenheilkunde und öffnet die Gewürzschublade. „Bei akut auftretenden Zahnschmerzen sind Nelken eine echte Notfall-Hilfe. Einfach darauf herumkauen. So wird das ätherische Öl freigesetzt, das die entzündlichen Prozesse hemmen und den Schmerz betäuben kann. Ein Fläschchen mit dieser Essenz ist eine gute Anschaffung für die Hausapotheke, in der auch ein reines ätherisches Minzöl seinen Platz finden sollte.“



Zwiebelsäckchen

bei Ohrenschmerzen

ZUTATEN: 1 Zwiebel

ZUBEREITUNG: Zwiebel schälen und klein schneiden. Den Zwiebelhack in ein Säckchen füllen oder auf ein Taschentuch legen und dieses als Säckchen zusammenbinden. Über einen Topf mit kochendem Wasser halten, um das Säckchen im Dampf zu erwärmen. Abkühlen lassen.

ANWENDUNG: Das Säckchen so auflegen, dass es das Ohr hinten zwei Finger breit überragt. Mit einem Stirnband befestigen und mit einem Handtuch warmhalten. 1–2 Stunden einwirken lassen. Bei anhaltenden Schmerzen wiederholen. Bei Halsschmerzen oder Bronchitis einen Wickel bzw. eine Auflage herstellen und anwenden. Wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend und desinfizierend



Aruna Siewert sammelt mit Redakteurin Angelika Krause frische Blätter und Blüten für eine Teemischung, die bei Grippe und Erkältungen reizlindernd und schleimhautschützend wirkt

Letzteres ist ein rasch wirkendes Mittel, das man für eine schmerzstillende Einreibung bei Muskelkater und Hexenschuss mit etwas Alkohol mischt (2 Tr. auf 2 EL). Seine stark krampflösenden Inhaltsstoffe kann man sich auch schnell bei beginnender Migräne zunutze machen, wenn das Anrühren einer Ingwer-Heilerde-Paste (siehe r.) zu lange dauert. Diese Auflage fördert die Durchblutung und trägt so zur Entspannung und Schmerzlinderung bei.



Ingwerpaste

ZUTATEN: Ingwerpulver, Heilerde
ZUBEREITUNG: Ingwer und Heilerde zu gleichen Teilen in einer kleinen Schüssel vermischen und mit etwas Wasser zu einer streichfähigen, aber nicht zu flüssigen Masse anrühren.
ANWENDUNG: Bei Kopfschmerzen oder Migräne auf die Stirn auftragen und ruhen. Die Paste wie eine Maske einwirken lassen, bis sie getrocknet ist. Mit einem feuchten Tuch abnehmen und die Stirn mit einem Waschlappen nachwischen. Wenn ein Spannungsgefühl eintritt, die Haut eincremen. Ergänzend oder alternativ kaut man ein Stück Ingwer– aber Vorsicht bei empfindlichen Schleimhäuten. Die Paste kann auch mit einem Wickel auf schmerzende Gelenke aufgelegt werden. Ingwer wirkt krampflösend, schmerzlindernd und antibiotisch, die Heilerde kühlt und entgiftet

DANKE!
 Für die Unterstützung bei der Fotoproduktion bedanken wir uns herzlich bei der Alten Schlossgärtnerei am Plöner See, Schlossgebiet 9 a, 24306 Plön, Tel.: +49(0) 45 22/78 98 18, E-Mail: dahmke@alte-schlossgaertnerei-ploen.de, Internet: www.alte-schlossgaertnerei-ploen.de

Zwei weitere Rezepte zur Schmerzlinderung finden Sie auf der LandApotheke App



Hagebuttenpulver

bei Arthrose
ZUTATEN: getrocknete Hagebutten
ZUBEREITUNG: Hagebutten auf einer Reibe oder in einer Mühle pulverisieren.
ANWENDUNG: Bei Bedarf jeden Morgen 2 TL einnehmen – in den Quark oder ins Müsli gemischt. Lindert die Arthrose-Schmerzen, macht die Gelenke geschmeidiger, hemmt die Entzündung und beugt dem Knorpelabbau vor

WICHTIGE FRAUENPFLANZE

Wenn die Kopfschmerzen von Grippe-symptomen begleitet werden, empfiehlt es sich, den Ingwer mit Erkältungskräutern zu kombinieren. Dünn in eine Teemischung aus entzündungshemmenden und schmerzlindernden Heilpflanzen geschnitten, kann er seine fiebersenkenden und immunstimulierenden Talente entfalten. Zum Schluss zeigt uns Aruna Siewert noch eine aromatisch duftende Pflanze mit fein gefiederten Blättchen und leicht rosafarbenen Blüten: „Die Schafgarbe ist in der Volksmedizin eines der wichtigsten Frauenkräuter und wird bei starken Menstruationskrämpfen und -blutungen eingesetzt. Auch bei Koliken, Magen-Darm-Entzündungen, Blähungen, Durchfall und Gallenbeschwerden schätzt man ihre entkrampfende, schmerzlindernde Kraft.“ ●

Anzeige 1/2 quer

KONTAKT

Aruna Siewert
 Steingarten 33, 29496 Waddeweitz/Klein Wittfeitzten,
 Tel.: +49(0) 58 49/474 99 65, E-Mail: info@aruna-siewert.de,
 Internet: www.aruna-siewert.de