

Altes Kräuterwissen

Traditionelle russische Naturheilmittel

Ein natürliches Heilmittel ist für fast jede Art von Leiden gewachsen. Während schmerzlindernde Medikamente aus Apotheken meist Nebenwirkungen haben und in erster Linie Symptome bekämpfen, wächst in der Bevölkerung zunehmend das Bedürfnis nach natürlichen, ganzheitlichen Alternativen, die weder Mensch noch Umwelt belasten. Dabei sind Heilpflanzen nicht neu, wenn es um die Behandlung körperlicher Gebrechen geht. Viele Jahrtausende lang wurden sie von fast allen Kulturen der Erde verwendet, um Krankheit und Schmerz zu begegnen, und in Russland hat man dieses uralte Wissen bis heute bewahrt und gehütet.

Heilpflanzen können körperliches Wohlbefinden und innere Balance fördern. Pflanzen als vielseitige Helfer neu zu entdecken ist als Rückbesinnung auf die Wurzeln der Medizin zu verstehen und als ein Schritt zurück in Richtung Mutter Natur. In kosmologischer Hinsicht wird die Pflanzenheilkunde nicht bloß auf chemische Prozesse reduziert. Die heilende Wirkung von Pflanzen geht hier besonders von der energetischen Kraft, die jeder Pflanze innewohnt, aus.

Im Gegensatz zu herkömmlichen Medikamenten werden die Kräuter nicht nur einfach „konsumiert“. Ihre heilende Wirkung basiert auf der Freundschaft und der Kommunikation zwischen Pflanze und Mensch. In einem bewussten Umgang kann so die energetische Kraft ganz vom Menschen aufgenommen werden und ihre heilende Wirkung entfalten. Dafür ist es wichtig, zu verstehen, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden. Die wohltuende Wirkung der verschiedenen Rezepturen bleibt

daher nicht auf rein körperliche Resultate beschränkt. Mentale Gesundheit, innere Ausgeglichenheit und sogar Magie zählen ebenso zum Spektrum der Anwendungsgebiete wie die Schmerzlinderung.

Mit seinem Buch über russische Kräuterheilkunde kommt der medial veranlagte Heilpraktiker Vadim Tschenze dem wachsenden Bedürfnis nach Ursprünglichkeit entgegen. In seiner Familie hat die Verarbeitung und Anwendung von Heilkräutern eine lange Tradition. Tschenze entstammt einer Familie, in der das Wissen um die Heilkraft der Natur von Generation zu Generation weitergegeben wurde.

Dieses Wissen liegt nun erstmals, für westliche Leser gebündelt, in seiner Neuveröffentlichung „Die russische Kräuter-Heilkunde“ vor. Ausgehend von einer kleinen Einweisung in das Thema der Pflanzenheilkunde wird darin verständlich erläutert, wie man seine eigene Kräuter-Hausapotheke zusammenstellen und ver-



wenden kann. Eine alphabetische Auflistung aller Kräuter ermöglicht dem Leser eine gute Übersicht und ein schnelles Auffinden der jeweiligen Heilpflanze, die gegen sein Leiden gewachsen ist. Die umfangreiche Palette katalogisierter Pflanzen umfasst sowohl bekannte Klassiker wie Kamille, Lavendel und Hagebutte als auch Bäume, Früchte und Gemüse sowie unbekanntere Exoten wie Kava-Kava, Baobab und Sabal. Mit deutschem und lateinischem Namen aufgeführt, enthält jedes Kräuterporträt im Buch Angaben für die beste Zubereitung und zusätzlich wissenswerte Informationen zur traditionellen Anwendung. Um die Freude an der eigenen Kräuterapotheke zu wecken, erhalten Sie hier bei newsage vorab einen Einblick in Vadim Tschenezes Pflanzenporträts.



Dill (Anethum graveolens)

Andere Namen: Gurkenkraut, Kapernkraut, Dille

Traditionelle Anwendungsgebiete

Dill hat, ähnlich wie sein Bruder Fenchel, zahlreiche Heilfähigkeiten. Besonders hervorzuheben ist seine milchfördernde Eigenschaft. Außerdem lindert er Blähungen und wirkt wohltuend und entspannend auf Magen und Darm. Er

ist appetitanregend, harntreibend und verdauungsfördernd. Empfohlen wird der Tee aus Dill gegen Nierenleiden, Gastritis und Lebererkrankungen.

Interessantes

Für die Verwendung der Pflanze zur Anregung der Milchbildung bei stillenden Müttern und für den Magen-Darm-Trakt findet man bereits in alten Kräuterbüchern viele Rezepte. Dillsamen kann man als Tee oder in Wein gekocht einsetzen. Äußerlich wird Dill als warme Komresse in Olivenöl angewandt, diese hilft wirksam gegen Hautgeschwüre. Im alten Rom rieben sich Gladiatoren vor den Kämpfen mit Dillöl ein. Damit wollten sie Entzündungen der Wunden vorbeugen. In Russland hat Dill einen Ehrenplatz in der Magie. An einer Haustür angebrachte Dillbündel sollten böse Hexen abhalten. Gegen Alpträume und Schnarchen wirkt Dill unter dem Kopfkissen.

Rezepturen

Nehmen Sie 1 Teelöffel der Dillsamen und 1 Esslöffel der zerkleinerten Blätter. Geben Sie 250 ml heißes Wasser dazu und lassen Sie den Tee 15 Minuten ziehen. Seihen Sie den Tee nun ab und nehmen 50 ml mehrmals am Tag ein.



Sauerkraut/Weißkohl (Brassica capitata)

Andere Namen: Kohl, Kraut, Kopfkohl, Kappes, Krautkopf

Traditionelle Anwendungsgebiete

Der Kohl ist nicht nur ein leckeres Gemüse, sondern auch sehr förderlich für die Gesundheit. Besonders bei Verdauungsbeschwerden und bei Sodbrennen empfiehlt sich Sauerkraut. Der Kohl wirkt

blutreinigend und hilft bei Hautentzündungen, bei langsam heilenden Wunden, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren, neuralgischen Beschwerden, Stoffwechselstörungen sowie bei Rheuma, Gicht und Übergewicht. Auch bei Verstopfung und Vitamin-C-Mangel.

Interessantes

Vermutlich wurde der Kohl schon in der Steinzeit gegessen. Man kann mit dem Kohl aber auch den Körper entgiften. Mit dem Krautsaft kann man die Handflächen und Schläfen sowie den Hals seitlich des Kopfes und hinter den Ohren einreiben. Zusätzlich sollte man Grünen Tee trinken. Dies bewirkt eine schnelle Entgiftung des Körpers über die Haut.

Rezepturen

Eine beliebte Methode in Russland ist das Auflegen von Sauerkrautblättern und Karottenscheiben für etwa 30 Minuten auf den Kopf gegen Migräne. Diese Methode kann bei Bedarf auch bei Gelenkschmerzen angewendet werden. In Russland werden auch frische Krautblätter verwendet. Man legt sie bei Kopfschmerzen direkt auf die Stirn und lässt sie 30 Minuten liegen. Die Blätter sollten saftig sein. Kneten Sie sie vor dem Auflegen in den Händen oder legen Sie sie kurz in heißes Wasser, so werden sie saftig. Die verbreitetste Möglichkeit, den Weißkohl einzusetzen, ist es jedoch, ihn zu essen.



Birke (Betula pendula)

Traditionelle Anwendungsgebiete

Die Birkenblätter enthalten Flavonoide, ätherische Öle, Kalium und Vitamin C. Vor allem die Flavonoide sind für die harntreibende Wirkung verantwortlich. Birkenblättertee wird zur Durchspülungstherapie bei bakteriellen entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege verwendet.

Er ist harntreibend und reinigt die Nieren; sonst findet er Verwendung bei der Behandlung von Hautauschlägen und rheumatischen Beschwerden.

Interessantes

Birken gelten seit alters als Frühjahrsbäume. In Russland ist der Birkensaft ein gebräuchliches Mittel, um die eigenen Kräfte zu stärken. Er wird dem Baum direkt abgenommen, indem man den Stamm anritzt und den Saft sammelt. In der Medizin wird Birke gegen Nierenleiden und bei Blasenbeschwerden als harntreibendes Mittel angewendet. In der Magie wurden Birkenzweige als Mittel für Liebeszauber genutzt oder die Rinde als Bestandteil der Räucherung in der Sympathie-magie. Zur Haarpflege ist das Birkenwasser unersetzlich. Die Birke schenkt neue Kräfte. Deshalb werden gegen Rückenschmerzen seit Jahrtausenden Birkenzweige- und Blätter verwendet. Sie lösen Verspannungen. Man legt sie dazu für eine unbestimmte Zeit unter die Matratze. Auch in der Sauna verwendet man Birkenzweige, man klopft sich damit den Rücken ab.

Rezeptur

Birkentee wird folgendermaßen zubereitet: Man nimmt 3 Esslöffel Birkenknospen oder Blätter und übergießt sie mit 1 Liter kaltem Wasser. Die Mischung wird auf den Herd gestellt und zum

Das einzig wahre Geschenk ...

Gudrun Liebe



Weihnachten ist lebenslänglich
Heilende Geschichten

TRIGA

... findest Du auf dem Weg zu Dir!

146 Seiten 14.60 EUR
ISBN 978-3-89774-864-4

www.liebe-heilt.com



Free Spirit
AKADEMIE GmbH
FÜR KANZELNITISCHE
BEWUSSTSEINSFORSCHUNG



Entdecke die Macht Deines Bewusstseins

00800 44 76 88 10 (Jetzt gratis anrufen!)

www.freespiritinfo.com

ANZEIGE

Kochen gebracht. Lassen Sie den Tee 5 Minuten lang kochen und stellen Sie ihn danach weg. Man trinkt täglich 500 bis 700 ml von dem Tee.



Hasel (*Corylus avellana*)

Traditionelle Anwendungsgebiete

Zubereitungen aus den Blättern des Haselstrauchs werden in der Naturmedizin seit Jahrhunderten verwendet. Der Haselnussstrauch wirkt ähnlich wie Hamamelisblätter als zusammenziehendes Mittel, z.B. bei Hautirritationen, Venenentzündungen und Krampfadern. Die Nüsse liefern ein wertvolles Öl, das vor allem in der Kosmetik verwendet werden kann. Die innerliche Anwendung der Tinktur empfiehlt sich bei Herzleiden und Arteriosklerose.

Interessantes

Der Haselnuss-Strauch gilt in Russland als heilig. Man streicht mit Haselruten bei Heilvorgängen über den Körper des Patienten, um negative Energien zu beseitigen.

Rezeptur der Tinktur

Um eine Tinktur selbst herzustellen, übergießen Sie 200 g Blätter in einem Glas mit 400 ml Wodka, so dass alle Pflanzenteile bedeckt werden. Lassen Sie die Mischung verschlossen 3 Wochen ziehen. Danach sollte sie abgeseiht und in eine dunkle Flasche abgefüllt werden. Von dieser Tinktur nimmt man 3-mal täglich 20 Tropfen ein oder man wendet die Tinktur äußerlich an.

Huflattich (*Tussilago farfara*)

Andere Namen: Bachblümlein, Brandlattich, Hufblatt, Labassen, Märzblume. In Russland hat das Kraut einen sehr interessanten Namen bekommen, der übersetzt „Mutter- und Stiefmutter“ bedeutet, da das Blatt unten weich (Mutter) und oben hart (Stiefmutter) ist.

Traditionelle Anwendungsgebiete

Huflattich ist schleimlösend, auswurf-fördernd, appetitanregend, magen- und

darmstärkend, wirkt harntreibend, reizlindernd und entzündungshemmend. Er wird bei Erkältungen, Heiserkeit, Reizhusten, Rückenschmerzen, Ohrenscherzen



und Rachenkatarrh eingesetzt. Auch bei Venenentzündungen und Wundheilung hat sich die Pflanze einen guten Namen gemacht.

Interessantes

Huflattichblüten werden oft mit Löwenzahn verwechselt. Sie haben dieselbe gelbe Farbe und eine ähnliche Form. Aufgebrühte Blätter können auf Geschwüre, offene Füße und Gesichtsrose aufgelegt werden.

Rezepturen und Tinktur

Huflattich wird bei Husten, Heiserkeit und Entzündungen als Tee oder Sirup verwendet. Der Tee wird oft auch zum Gurgeln benutzt und kann folgendermaßen zubereitet werden: Nehmen Sie 2 Teelöffel zerkleinerte getrocknete Blätter und übergießen Sie diese mit 300 ml heißem Wasser. Lassen Sie die Mischung 15 Minuten lang ziehen und seihen Sie sie danach ab. Die empfohlene Einnahmedosis liegt bei 100 ml 3-mal täglich schluckweise vor oder nach dem Essen.

Text: Kerstin Kaufmann und Vadim Tschenze

Fotos: ©wikipedia.org; visoflora.com; elmerstad.com; wikimedia.org; lakov Filimonov / 123rf.com

Buchtip:



Vadim Tschenze

Die russische Kräuterheilkunde

240 Seiten, € 17,00
ISBN 978-3-89427-610-2

Aquamarin Verlag