



– Mit der –
Natur

VOLKSKRANKHEIT RHEUMA

Vom
Zipperlein und
Gliederreißen

MIT DER NATUR

Eine der ältesten Krankheiten, die uns Menschen begleitet, ist Rheuma. Sogar in alten Dinosaurierskelettfunden hat man schon Gelenkverschleiß beobachten können. Im Volksmund wird Rheuma auch als Knochenschmerzen oder Gliederreißen bezeichnet. Über 20 Prozent unserer Weltbevölkerung sind davon betroffen



Rheuma-Tee

Rheuma steht als Sammelbegriff für über 200 verschiedene Erkrankungen unseres Bewegungs- und Stützapparates. Typisch ist bei allen der „wandernde“ Schmerz, die Bewegungseinschränkung und Steifigkeit der Gelenke und häufig deren Schwellung. Mit unseren einheimischen Heilpflanzen können wir lindernd und begleitend auf die Beschwerden einwirken. In der Naturheilkunde spricht man von der **Drei-Säulen-Therapie**.

Die erste Säule ENTGIFTUNG

Zuerst geht es um die innerliche Ankerbelung des Stoffwechsels und dadurch um eine Entgiftung, Entschlackung und Entlastung des Bindegewebes. Mischen Sie sich dazu folgenden Tee, der den Stoffwechsel anregt.

RHEUMA-TEE

ZUTATEN:
20 g Brennnessel,
20 g Giersch,
15 g Löwenzahn,
25 g Goldrute (echte und kanadische),
10 g Holunderblüten,
10 g Weidenrinde,
10 g Mädesüß.

Pro Tasse 2 TL getrocknete Kräuter in ein Tulpenglas geben und mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 8 – 10 Minuten ziehen lassen. Bei frischen Kräutern verwenden Sie die doppelte Menge. Abseihen und über den Tag verteilt 3 – 4 Tassen trinken. Außerdem können Sie sich einen bunten Wildkräutersalat zubereiten, der nicht nur köstlich und aromatisch schmeckt, sondern auch noch gesund ist. Wildkräuter enthalten viele Mineralstoffe, Spurenele-

mente, Vitamine und schmecken leicht herb, was unseren Stoffwechsel und die Verdauung anregt und damit die Ausscheidung von Toxinen und Schlackenstoffen über den Darm fördert. In den bunten Blüten stecken Antioxidantien und Radikalfänger, die entzündungshemmend und stärkend auf Zellwände und Blutgefäße wirken. Und außerdem: Der Anblick eines bunten Salats erfreut ganz sicher unsere Seele! ▶▶



Blüten-Salat
(Rezept auf S. 48)

MIT DER NATUR

BLÜTEN-SALAT

ZUTATEN:

Bio-Blatssalat,
Löwenzahn- und Gierschblätter,
Blüten wie Nachtkerze, Malve, Duft-
tagetes, Wegwarte, Kornblume,
Gänseblümchen, Duftrosen, Taub-
nessel, Schafgarbe,
einige Brennnesselsamen.

FÜR DAS DRESSING:

4 EL Olivenöl,
2 EL heller Balsamessig,
1 EL Honigsenf,
1 TL Blütenhonig,
1 EL Apfelsaft,
Salz, frisch gemahlener Pfeffer.

Die Salatblätter, den Löwenzahn und Giersch waschen und abtropfen lassen. Die Blüten verlesen. Die Brennnesselsamen ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Für das Dressing alle Zutaten verrühren und abschmecken. Mit dem Salat mischen, die Brennnesselsamen darüberstreuen und sofort servieren.

Die zweite Säule ENTZÜNDUNGSHEMMUNG

Neben der „Entgiftung“ werden u. a. die folgenden einheimischen Heilpflanzen in der naturheilkundlichen Rheumatherapie eingesetzt. Sie sollen innerlich angewendet vor allem schmerzlindernd und entzündungshemmend wirken.

Brennnessel (*Urtica dioica*)

Die Blätter wirken ...

- rheumaschmerzlindernd,
- entzündungshemmend,
- harntreibend und
- fördernd auf die Gelenkbeweglichkeit.

Brennnesseln werden als Tee, Tinktur, Frischpflanzensaft und Wildgemüse eingesetzt. Es gibt auch Fertigpräparate aus Brennnesseln zu kaufen. Teezubereitung: Folgen Sie der Anleitung vom Rheuma-Tee auf S. 47.



Brennnesseln
und Brennnesselsamen



Giersch

Giersch (*Alegopodium podagraria*)

Die Blätter wirken ...

- schmerzlindernd,
- antirheumatisch,
- entzündungshemmend,
- harntreibend,
- verdauungsfördernd.

Giersch kann innerlich als Tee, Gemüse, Tinktur, äußerlich als frische, kühlende Auflage angewendet werden.

Übrigens, Giersch wird auch „Zipperleinskraut“ genannt und erfolgreich innerlich und äußerlich bei Gicht eingesetzt.

Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)

Blatt und Wurzel vom Löwenzahn wirken

- stoffwechselfördernd und
- harntreibend.

Verwenden Sie ihn innerlich als Tee, Gemüse, Tinktur, Frischpflanzensaft und als Wildgemüse. Löwenzahn gibt es auch als Fertigpräparat, z. B. in Reformhäusern.



Goldrute



Weidenrinde

Sein badischer Name „Bettseicher“ bezieht sich auf seine harntreibende Wirkung, weshalb er u. a. bei Harnwegsinfekten zum Durchspülen empfohlen wird. Seine enthaltenen Bitterstoffe regen wiederum den Stoffwechsel an und wirken leicht stimulierend – gut geeignet für eine Frühjahrskur.

Goldrute (*Solidago virgaurea*)

Sie ist die „Kardinalpflanze der Niere“, d. h. die wirksamste Pflanze bei Nierenleiden. Die Blüten der Goldrute wirken ...

- wasserausschwemmend,
- entzündungshemmend und
- schmerzlindernd.

Sie werden innerlich als Tee oder äußerlich als Tinktur eingesetzt.

Weidenrinde (*Salix alba*)

Aus der Weidenrinde kann ein pflanzliches Schmerzmittel hergestellt werden. Die Rinde wird innerlich als Tee verwendet, da sie ...

- entzündungshemmend,
- antirheumatisch,
- schmerzlindernd und
- fiebersenkend wirkt.



Mariendistel

Mariendistel (*Silybum marianum*)

Die Mariendistel ist die „Kardinalpflanze der Leber“. Ihre Samen wirken ...

- leberzell-regenerierend,
 - stark entzündungshemmend,
 - stabilisierend auf Zell- und Blutgefäßwände und sind
 - Radikalfänger.
- Verwenden Sie die Samen im Essen oder als Tinktur. Es gibt sie auch als Fertigpräparat im Handel.



Fotos: WJ

◀ Arnika-Tinktur

QUARK-ARNIKA-AUFLAGE

ZUTATEN:

1 EL Arnikatinktur (10 ml),
3 EL Magerquark (90 g).

Die Zutaten mischen und etwa ½ cm dick auf ein Baumwolltuch verteilen. Das Tuch mit der Stoffseite auf das geschwollene, schmerzende Körperteil legen. So lange darauf belassen, wie der Quark noch kühlend wirkt, dann erneuern.

Wächst Wiesenarnika (*Arnica chamissonis*) in Ihrem Garten? Dann können Sie sich selber eine Arnika-Tinktur herstellen.

ARNIKA-TINKTUR

ZUTATEN:

Wiesenarnika-Blüten,
Wodka.

Dazu füllen Sie eine Flasche, z. B. eine kleine WECK-Saftflasche, zu zwei Drittel locker mit Wiesenarnika-Blüten und übergießen sie mit Wodka, so dass alle Blüten mit Alkohol bedeckt sind. Lassen Sie das Glas an einem hellen, aber nicht sonnigen Platz 10 – 14 Tage stehen. Durchmischen Sie es alle 2 – 3 Tage. Nach dem Abseihen in ein dunkles Fläschchen abfüllen. Nicht pur, sondern nur 1:5 verdünnt auf die Haut aufbringen.

Sie können nach diesem Rezept mit den Kräutern aus der zweiten Säule auch eine Tinkturmischung für Rheuma herstellen.

MIT DER NATUR

Die dritte Säule ÄUSSERE ANWENDUNG

Hier verrate ich Ihnen noch eine zweite kühlende Auflage, die Sie auf Ihre schmerzenden Gelenke sowohl bei Rheuma wie auch bei Gicht auflegen können.

GIERSCH-AUFLAGE

ZUTATEN:

Gierschblätter.

Die Gierschblätter auf einem Holzbrett so lange mit einem Wellholz bearbeiten, bis Saft aus den Blättern austritt. Die „angewellten“ Blätter auf das schmerzende Gelenk legen und mit einer Kompresse und Mullbinde locker befestigen. Lassen Sie die Auflage so lange auf dem Gelenk, wie die Blätter kühlen, dann erneuern. Der kühle Saft lindert die Schmerzen und wirkt leicht abschwellend.

Nun wünsche ich Ihnen viel Erfolg beim Ausprobieren und eine gute Besserung.

Ihre Andrea Tellmann

Unsere Autorin
**ANDREA
TELLMANN**

ist Krankenschwester, Heilpraktikerin und Dozentin für Heilpflanzenkunde. Eigene Erfahrungen aus ihren Indien-Aufenthalten finden sich auch in ihren Rezepten und Empfehlungen wieder.



Zu Risiken und Nebenwirkungen ...

Dieser Beitrag über Naturheilmethoden wurde sorgfältig recherchiert, dennoch ersetzt er nicht den Besuch bei einem Arzt oder Heilpraktiker. Erfragen Sie bei Beschwerden den Rat eines Fachmannes. Die Redaktion übernimmt keine Haftung für Folgen, die durch unsachgemäße Selbstbehandlung entstehen.