



– Mit der –  
**Natur**

# Ich habe Rücken!

*Ein Rücken kann nicht nur entzücken ...  
Das haben wir alle schon mal erlebt, egal, wie alt wir sind:  
Der Rücken schmerzt, ob durch Überanstrengung, Fehllhaltung,  
ungewohnte Tätigkeiten oder Stress. Was tun? Andrea Tellmann  
verrät ein paar Rezepturen, die Sie anwenden können, um sich  
wieder wohler mit Ihrem Rücken zu fühlen*



**W**enn es arg im Rücken zwickt, lassen Sie sich am besten massieren oder einreiben. Dafür empfehle ich Ihnen mein Massageöl, das Sie selbst herstellen können. Es wirkt durchblutungsfördernd, wärmend, entspannend und leicht schmerzlindernd.

Die frischen bzw. getrockneten Kräuter und Gewürze zerkleinern und locker in ein verschließbares Glas, z.B. in ein WECK-Schmuckglas von 560 ml Inhalt, geben. Das Glas nicht mehr als drei Viertel mit Kräutern füllen. Jetzt mit Oliven- oder Mandelöl auffüllen, bis alle Kräuter und Gewürze mit Öl bedeckt sind. Bei Verwendung frischer Kräuter im Öl sollten Sie das Glas drei Tage an einem warmen und hellen, aber nicht sonnigen Ort stehen lassen, dabei das Glas nur mit einem Mull- oder Geschirrtuch zudecken, damit die Feuchtigkeit aus dem Öl entweichen kann. Anschließend das Glas verschließen und die Inhaltsstoffe drei Wochen ausziehen lassen. Nach dieser Zeit abseihen und das Massageöl in dunkle Glasfläschchen abfüllen.

Für ein Vollbad, das nicht nur Ihren Rücken entspannen kann, bereiten Sie sich das Badesalz *Rückenwohl!* Hier können Sie das Mischungsverhältnis ganz nach Ihrem Geschmack wählen. Thymian beispielsweise stärkt den Rücken, verleiht Mut und Tapferkeit und ist auch gut für die Psyche.

## Rücken-MASSAGEÖL

- ZUTATEN:**  
1 Teil Wacholderbeeren,  
3 Teile Rosmarinnadeln,  
1 Teil Ingwerknolle,  
1 ½ Teile Lavendelblüten,  
einige Zitronenzesten,  
Oliven- oder Mandelöl.

## BADESALZ Rückenwohl

- ZUTATEN:**  
Rosmarinnadeln, Thymianblätter,  
frische Ingwerwurzel,  
Lavendelblüten, Wacholderbeeren,  
Zimtrinde, 2 EL Olivenöl,  
grobes Meersalz.



Die Kräuter und den Ingwer klein schneiden, Wacholderbeeren und Zimt im Mörser anstoßen. Das Olivenöl zugeben und alles mit dem Salz vermischen. In ein verschließbares Glas, z.B. ein WECK-Tulpenglas von 370 ml Inhalt, geben. Das Glas mit Einkochring, Glasdeckel und Einkoch-Klammern verschließen und gut durchschütteln. Drei Wochen an einem warmen und hellen, aber nicht sonnigen Ort stehen lassen.

**Zur Anwendung:**  
Warmes Badewasser einlaufen lassen. Wenn genügend Wasser in der Wanne ist, 2–3 EL der Badesalz-Mischung zugeben und verteilen. 10–15 Minuten darin entspannen und genießen. ▶▶

◀ Zutaten für das Massageöl

MIT DER NATUR



Teemischung für einen starken Rücken

Eine weitere Hilfe für den Rücken bietet Ihnen meine Teemischung: Sie wirkt durchblutungsfördernd, erwärmend und stimulierend. Der Tee enthält das entzündungshemmend wirkende Mädesüß, das auch als pflanzliches Schmerzmittel bekannt ist.

### TEEMISCHUNG Starker Rücken

#### ZUTATEN:

- 3 Teile Rosmarinnadeln,
- 3 Sternanis,
- 1 Teil Ingwerknolle,
- 1 Teil Thymian,
- 1 Teil Mädesüß.

Die trockenen Zutaten im Mörser an-drücken. Ingwer, Thymian und Mädesüß klein schneiden bzw. hacken.

#### Zur Anwendung:

Für kleine Mengen 1 TL der Mischung mit 250 ml heißem Wasser übergießen und 6 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Anschließend das Kondenswasser vom Deckel in den Tee zurückklopfen. 10 Tage lang täglich 3–4 Tassen mit etwas Honig genießen.

Bei größeren Mengen: 3 gehäufte EL der Mischung in ein großes Glas, z. B. ein WECK-Zylinderglas von 1040 ml Inhalt, geben und mit heißem Wasser übergießen. Wie oben beschrieben verfahren.



### BEINWELL

Der im Volksmund auch „Wallwurz“ genannte Beinwell ist in der Naturheilkunde ein geschätzter und bekannter Knochenheiler. Seine haarigen, lanzettförmigen Blätter erinnern an Eselsohren. Will man die Wurzel im Frühjahr oder Herbst ernten, scheidet man oft an den tiefen und sehr im Boden verhafteten Wurzeln, die genauso widerborstig sind wie die Langohren. Aber wenn sie einmal geerntet sind, überzeugen sie unter anderem mit ihrer entzündungshemmenden, abschwellenden und örtlich schmerzstillenden Wirkung. Beinwell empfehle ich Ihnen bei stumpfen Verletzungen, Schwellungen, Muskelkater und entzündlich-rheumatischen Schmerzen. Wächst Beinwell in Ihrem Garten, können Sie sich einen Beinwell-Umschlag mit frischer Wurzel und Blättern herstellen. Und das geht so:

### Beinwell- BREIUMSCHLAG

#### ZUTATEN:

- Beinwellwurzeln,
- Beinwellblätter.

Die frischen Wurzeln säubern und die vorhandene schwarze Wurzelhaut mit dem Messer abschaben. Die Wurzel mit dem Wiegemesser oder der Küchenreibe zerkleinern. Die Blätter mit dem Wiegemesser zerkleinern. Wundern Sie sich nicht – die Wurzel enthält viel Schleim, der sich mit den geriebenen Wurzelstückchen gut auf ein Tuch streichen lässt.

Den Breiumschlag über Nacht auf die schmerzende oder geschwollene Körperstelle auflegen.

#### Feingehackte Beinwellwurzeln ▶

Haben Sie keine frischen Beinwellwurzeln, können Sie auch getrocknete Wurzeln aus Reformhaus oder Apotheke verwenden. Pulverisieren Sie 1–2 EL getrocknete Wurzelstückchen und rühren dieses Pulver mit kochendem Wasser oder Beinwellblätterttee zu einem festen, schleimigen Brei, den Sie dann auftragen. **Mein Tipp:** Legen Sie sicherheitshalber einen Bettschutz unter die betroffene Körperstelle.

Beliebt und bekannt bei Verspannungen und Rückenschmerzen ist auch die Kartoffel-Auflage. Frisch gekochte Kartoffeln sind ein feucht-heißer Wärmesponder, dessen Wärmewirkung lange anhält. Sie lösen auf die Brust aufgelegt nicht nur Schleim oder lindern Hustenreiz, sondern helfen auch bei verspanntem Rücken, Schultern und Nacken, bei Gelenkentzündung oder Arthrose.

### Kartoffel-AUFLAGE

#### ZUTATEN:

- 4–6 frisch gekochte, heiße Pellkartoffeln.

1 Legen Sie die frisch gekochten, unge-schälten Kartoffeln auf ein ausgebreitete Geschirrtuch.



- 2 Die Kartoffeln mit dem Handballen leicht zusammendrücken.
- 3 Klappen Sie die Seiten des Tuches hoch wie beim Päckchenpacken.
- 4 Dieses Päckchen stecken Sie nun in einen kleinen Kissenbezug, in ein sogenanntes „Fritzchen“.

ein bisschen (Verbrennungsgefahr), ist sie angenehm, legen Sie das Päckchen auf den schmerzenden Bereich und fixieren es mit einem engen T-Shirt oder einem Schal. Lassen Sie es etwa 30 Minuten am Körper, bis es sich abgekühlt hat.

Bevor Sie das Päckchen auf den schmerzenden Rücken legen, sollten Sie die Wärmeakzeptanz testen. Dazu legen Sie das Päckchen 1 Minute auf die Innenseite des Unterarmes – empfinden Sie die Temperatur als zu hoch, warten Sie noch

Mit diesen Rezeptideen haben Sie wieder mehr Freude mit Ihrem Rücken. Dazu wünsche ich Ihnen 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 wieder.



#### Zu Risiken und Nebenwirkungen ...

Dieser Beitrag über Naturheilmethoden wurde sorgfältig recherchiert, dennoch ersetzt er nicht den Besuch in einer ärztlichen Praxis. Erfragen Sie bei Beschwerden den Rat von Fachleuten. Die Redaktion übernimmt keine Haftung für Folgen, die durch unsachgemäße Selbstbehandlung entstehen.



Badesalz Rückenwohl  
(Rezept auf S. 53)

Fotos: WLL, Adobe Stock: BNP Design Studio, urpic

