



# Entspannend und ausgleichend ...

*Saunen ist wohltuend und fördert zusätzlich die Gesundheit. Ein richtiger Heilkräuteraufguss kann dabei den Körper positiv unterstützen.*

**S**auen – ein typisches Winterhobby ist mehr als ein Vergnügen. Regelmäßiges Schwitzen wirkt auf den Körper und die Seele gleichermaßen. Sich in einer Sauna entspannt auf eine Bank zu legen und die Ruhe zu genießen, lässt den Alltagsstress ganz schnell vergessen. Saunen zählt zu den effektivsten Entspannungsmethoden überhaupt. Die Wärme der Sauna hilft, Muskelkater und verspannte Nacken- Schulter- und Rückenmuskulatur wohltuend zu lockern. Wer sich müde, abgekämpft und gestresst fühlt, ist nach einem Saunagang körperlich und geistig vollkommen erfrischt. Saunen ist physisches und psychisches Krafttanken.

**Allgemeine gesundheitliche Aspekte:**

- Das Schwitzen in Kombination mit Aufgüssen lässt die oberste Hautschicht aufquellen, verhornte Hautzellen lockern sich und werden abgestoßen.
- Regelmäßiges Saunen stärkt durch die abwechselnde Heiß- und Abkühlphase die körpereigene Abwehr, das Immunsystem wird verbessert und Erkältungskrankheiten wird vorgebeugt.
- Saunen ist ein echtes Training für die Blutgefäße, d.h. Saunen fördert die Durchblutung.
- Die Heiß- Kalt-Phasen wirken blutdrucksenkend, regen den Kreislauf und den Stoffwechsel an.

- Die Atemfunktion verbessert sich und die Lungenkapazität nimmt zu.

**Medizinische Aspekte:**

- Die hohen Temperaturen in einer Sauna provozieren einen Anstieg der Körpertemperatur ähnlich wie bei einem Fieber. Hier wie dort führt dies dazu, dass zahlreiche Krankheitserreger zerstört werden.
- Bei bestimmten Störungen des vegetativen Nervensystems soll Saunen ebenfalls eine Verbesserung bewirken.
- Die Symptome verschiedener Hautkrankheiten lassen sich durch Saunen abmildern. Der Säureschutzmantel wird trainiert, weil er sich in kürzester Zeit immer wieder neu aufbauen muss. Das stärkt die Abwehrkräfte der Haut.

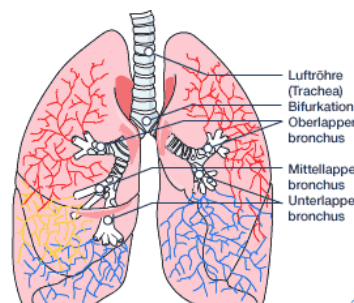
**Aufgussarten:**

- Wasseraufguss
- Eisaufguss
- Honigaufguss
- Salzaufguss
- Kräutertopfaufguss



Saunieren reinigt die Hautporen tief.

Lungenkapazität wird erweitert





## Zitronenmelisse

### Melissa officinalis

Die Melisse ist eigentlich eine südeuropäische Pflanze. Da sie aber so vielfältige Heilwirkungen hat, wird sie schon lange in mitteleuropäischen Gärten angebaut. Im Mittelalter musste sie sogar per Verordnung in jedem Klostergarten angebaut werden, weil sie schon damals für sehr wertvoll und unentbehrlich gehalten wurde. Sie riecht beim Zerreiben leicht zitronenartig, daher wird sie auch oft Zitronenmelisse genannt. Das Haupteinsatzgebiet der Melisse ist die Beruhigung des Nervensystems, womit sie gegen nervöse Herzbeschwerden, Schlafstörungen, Unruhe, Reizbarkeit und viele andere nervlich bedingte Beschwerden helfen kann.

#### Heilwirkung:

anregend  
antibakteriell  
aufmunternd  
beruhigend  
entspannend  
krampflösend,  
kühlend  
pilzhemmend  
schmerzstillend  
schweisstreibend  
virushemmend



## Lavendel

### Lavandula angustifolia

Der wohlduftende Lavendel erinnert an Südfrankreich, wo er auf großen Feldern gedeiht. Dort riecht die ganze Gegend nach Lavendel. In unseren Breiten wird er gerne in den Gärten angepflanzt, weil er nicht nur gut duftet, sondern auch hübsch aussieht. Der Duft von Lavendel beruhigt und reinigt und wirkt auf vielfältige Weise heilsam auf den Menschen. Besonders bewährt ist er bei unruhigen Babys und deren Problemen. Hier kann ein Lavendelkissen Wunder wirken.

Die volkstümlichen Namen des Lavendels lauten: Nervenkräuteln, Narden, Lavander, Speick, Schwindelkraut, Spikatblüten, Spiklavendel, Tabaksblüten

#### Heilwirkung:

antiseptisch  
beruhigend  
blähungstreibend  
harntreibend  
krampflösend



## Hopfen

### Humulus lupulus

Der Hopfen ist den meisten wohlvertraut vom Biertrinken. Er ist derjenige, der das Bier so herb macht. Außerdem ist er teilweise für die beruhigende Wirkung des Biers verantwortlich. Er ist eine Kletterpflanze mit zackigen Blättern und hübschen grüngelben Zapfen, die das Typische am Hopfen sind. Diese Zapfen werden auch in der Heilkunde verwendet. Wo der Hopfen angebaut wird, rankt er sich an bis zu sieben Meter hohen Rankgestellen hoch.

#### Heilwirkung:

antibakteriell  
beruhigend  
blutreinigend  
entzündungshemmend  
schmerzstillend  
tonisierend



## Rosenblüten

### Rosa damascena

Die Rose ist die unangefochtene Blume der Liebe. Sie wächst in nahezu jedem Garten und spielt in jedem Blumengeschäft eine Hauptrolle. Im Orient werden Süßspeisen mit den duftenden Blättern der Rose aromatisiert und auch in der Kosmetik wird sie gerne verwendet. Dass die Rose auch eine Heilpflanze ist, ist jedoch kaum bekannt. Sie kann gegen Heuschnupfen helfen und auch gegen leichte Herzbeschwerden kann man sie verwenden. Ausserdem lindert sie Frauenbeschwerden, Kopfschmerzen und Schwindel.

#### Heilwirkung:

adstringierend  
blutreinigend  
blutstillend  
nervenstärkend

## Aufgußmischung

### Zutaten für drei Liter Wasser

250 g Zitronenmelisse  
100 g Lavendel  
100 g Hopfen  
100 g Rosenblüten

# Waldduft für deine Lunge ...



## Fichtennadeln

### **Picea abies**

Die Fichte ist ein weitverbreiteter Nadelbaum, der in vielen Gegenden als Holzlieferant gezüchtet wird. Seine zarten jungen Triebe, die deutlich an ihrer helleren Farbe zu erkennen sind, können als Heilmittel verwendet werden. Die Wirkung liegt vor allem im Bereich der Lungenerkrankungen, weil die ätherischen Öle beim Inhalieren oder als Tinktur eingenommen die Lunge desinfizieren und reinigen. Ein weiteres Einsatzgebiet sind Durchblutungsstörungen, was auch am Beispiel des Fichtennadel-Franzbranntweins deutlich wird.

#### **Heilwirkung:**

anregend  
antibakteriell  
beruhigend  
schleimlösend  
schweisstreibend  
tonisierend



## Salbei

### **Salvia officinalis**

Der Salbei gehört zu den Kräutern, die im Mittelmeerraum heimisch sind, bei uns aber auch gut gedeihen. An der richtigen Stelle im Garten gepflanzt wuchert er über mehrere Quadratmeter. Sein Spezialgebiet ist die zusammenziehende und desinfizierende Wirkung. Dadurch wirkt er gut bei Halsschmerzen und ist bei Halsentzündungen aller Art die Pflanze der Wahl. Der Salbei hat ausserdem eine ausgesprochen schweisshemmende Wirkung. Genauer betrachtet hat der Salbei so vielfältige Heilwirkungen, dass man ihn zu Recht fast als Allheilmittel bezeichnen kann.

#### **Heilwirkung:**

#### **aadstringierend**

antibakteriell  
blutstillend  
entzündungshemmend  
harntreibend  
krampflösend  
tonisierend



## Quendel

### **Thymus serpyllum**

Der Quendel ist der wilde Bruder des Thymians. Er ist in Mitteleuropa heimisch und wächst an Stellen, die anderen Pflanzen zu trocken, steinig und sonnig sind. Dort an steinigen Plätzen, auf die die Sonne knallt, bildet der Quendel ganze Teppiche, die im Sommer rosafarben blühen und schon von weitem herbwürzig duften. In der Pflanzenheilkunde kann man den Quendel sehr ähnlich einsetzen wie den Thymian. Er hilft gegen Husten, stärkt die Verdauung und lindert Frauenbeschwerden. Auch gegen entzündliche Hautprobleme und Gelenkschmerzen kann man diese vielfältige Heilpflanze verwenden.

#### **Heilwirkung:**

antibakteriell  
beruhigend  
blutstillend  
entzündungshemmend  
krampflösend  
schleimlösend  
schweisstreibend



## Pfefferminze

### **Mentha piperita**

Die Pfefferminze ist bestimmt jedem als Kräutertee bekannt, den man auch trinkt, wenn man nicht krank ist. Dabei hat die Pfefferminze eigentlich eine ziemlich starke Heilwirkung und ist von daher gar nicht allzu sehr als Haustee geeignet. Wer sie aber gut verträgt, braucht nicht auf seinen regelmässigen Pfefferminztee zu verzichten. Pfefferminze wächst ziemlich unkompliziert in Hausgärten und kommt Jahr für Jahr wieder, wenn sie erst mal heimisch geworden ist.

#### **Heilwirkung:**

antibakteriell  
beruhigend  
entzündungswidrig  
keimtötend  
galletreibend  
krampflösend  
schmerzstillend  
tonisierend



**B**eim Saunieren entsteht große Hitze, wobei die Raumtemperatur bei ca. 60 - 100 Grad Celsius liegt. Durch diese extreme Hitze, werden die Blutgefäße erweitert und die Durchblutung wird angeregt. Durch die rasche Abkühlung nach dem Saunieren wird der Kreislauf und Stoffwechsel stimuliert - über den Schweiß werden Schadstoffe abgegeben, der Körper wird entschlackt. Für die ideale Entfaltung der Kräuteraromen wird am Maierlgut ein Kräutertopfverdampfer verwendet. Es ist dies eine Schale die ei-

nen Inhalt von drei Litern Wasser faßt. In der Schale befindet sich ein Sieb das mit den Kräutern befüllt wird. Nicht wie bei herkömmlichen Aufgussaunen wird die Flüssigkeit deshalb über die heißen Steine gegossen sondern im Kräutertopfverdampfer über den Steinen erhitzt. Somit können sich die empfindlichen ätherischen Wirkstoffe sanft entfalten. Die Duftinformation gelangt direkt ins Gehirn, wodurch Hormonproduktion, das Immunsystem und das Nervensystem gestärkt beziehungsweise positiv beeinflusst werden.

### Aufgußmischung

#### Zutaten für drei Liter Wasser

500 g Fichtennadeln

250 g Salbei

100 g Quendel

100 g Pfefferminze



# Aktivierend und erfrischend ...

*Wie wirken Heilkräuter mit ihren Pflanzenwirkstoffen auf den Körper? Ein genaue Betrachtung dieser ist unerlässlich.*

**W**as Heilpflanzen so wirksam macht ist das große Arsenal an sekundären Pflanzenwirkstoffen. Dazu gehören Phenole, wie zum Beispiel das Thymol im Thymian oder die ätherischen Öle wie zum Beispiel in der Kamille, Baldrian oder Lavendel. Sie greifen gezielt und schonend in die natürlichen Vorgänge des Organismus ein. Aus diesem Grund dauert es einige Zeit bis die Wirkung der Pflanze sichtbar wird. Die Anwendung von Heilpflanzen ist weitgehend bedenkenlos, Nebenwirkungen fallen nicht ins Gewicht. Allerdings können allergische Reaktionen nicht grundsätzlich ausgeschlossen werden. Besonders heimtückisch sind die sogenannten Kreuzallergien. So würde zum Beispiel eine Allergie auf Getreide, Pfefferminze, Tomaten, Soja und Erdnüsse eine Kreuzallergie auf Gräser auslösen. Deshalb müssen auf allen Kräuterprodukten detaillierte

Inhaltskennzeichnungen vorgenommen werden.

## **Die wichtigsten Pflanzenwirkstoffe:**

Bei den Inhaltsstoffen einer Heilpflanze handelt es sich um Stoffe, welche die Pflanze während ihres Wachstums durch ihren Stoffwechsel gebildet und gespeichert hat. Nicht alle Produkte einer Pflanze sind von arzneilichem Wert. Die Begleitstoffe einer Heilpflanze steuern aber oftmals die Wirksamkeit des pflanzlichen Heilmittels, indem sie ähnlich wie Katalysatoren die Wirkungsweise beeinflussen. So entsteht ein Wechselspiel der pflanzlichen Heilkräfte.

■ **Ätherische Öle:** In der Natur gibt es kaum Pflanzen, welche nicht wenigstens Spuren von ätherischen Ölen enthalten. Diese flüchtigen Duftstoffe setzen sich aus über 500 verschiedenen Einzelsubstanzen zusammen. Das Wirkungsspektrum reicht von antibiotisch bis pflegend.

■ **Alkaloide:** sind stickstoffhaltige Pflanzenbasen, die man als stark wirkende Heilgifte bezeichnet. Seit Jahrhunderten werden diese Substanzen als Arznei- Genuss- und Rauschmittel gebraucht. Entscheidend ist der Umgang mit und Zweck von bestimmten Inhaltsstoffen. Pflanzen mit Hauptanteil an diesen Stoffen eignen sich nicht zur Selbstbehandlung.

■ **Bitterstoffe:** sind Inhaltsstoffe mit bitterem Geschmack, die Speichel- und Magensaftproduktion anregen, sowie eine kräftigende Wirkung haben.

■ **Gerbstoffe:** Ihre Heilwirkung beruht darauf, dass sie Eiweißstoffe der Haut - und Schleimhaut binden. Sie entziehen sozusagen den auf verletzter Haut und Schleimhaut angesiedelten Bakterien den Nährboden.

■ **Flavonoide :** ist ein Sammelbegriff für verschiedene Stoffe gleicher chemischer Struktur. Sie kommen in den meisten Pflanzen vor und

haben sehr unterschiedliche Wirkungen. Die vielfachen Flavonoide sind maßgeblich an der Gesamtwirkung einer Heilpflanze beteiligt.

■ **Saponine:** Saponine sind pflanzliche Glykoside, die in Verbindung mit Wasser einen seifenartigen Schaum erzeugen. Sie wirken hauptsächlich schleimlösend und reinigend. Sie sind in Hustentees enthalten, weil sie zur Verflüssigung des zähens Schleims beitragen.

■ **Schleimstoffe:** Dies sind kohlenhydrathaltige Stoffe, die in Wasser aufquellen und eine fadenziehende Flüssigkeit ergeben.

Sie wirken lokal: Der Schleim legt sich als feine Schicht um Schleimhäute und wirkt so reizmildernd. Obwohl nicht viele Pflanzen in ausreichender Menge Schleimstoffe enthalten um einen therapeutischen Hauptnutzen zu haben, beeinflussen die Schleimstoffe in anderen Pflanzen deren Gesamtwirkung.



## Rosmarin

**Rosmarini folium**

Rosmarin ist im Mittelmeerraum heimisch, er wird aber gerne in Deutschland angebaut. Mit seiner anregenden Wirkung ist er unter den Heilpflanzen relativ selten, daher spielt er bei der Behandlung von niedrigem Blutdruck eine wichtige Rolle. Morgentliche Armbäder in Wasser mit ätherischem Rosmarinöl können kleine Wunder wirken. Aber auch sonst hat er ein breites Wirkungsspektrum. Gartenbesitzer sollten auf ihn nicht verzichten, denn er ist nicht nur eine Zierde des Stein- oder Kräutergartens sondern auch eine ganze Naturheilapotheke in einer Pflanze vereint.

### Heilwirkung:

anregend  
durchblutungsfördernd  
menstruationsfördernd  
stärkend



## Kamille

**matricariae flos**

Die Kamille ist eine der allerbeliebtesten Heilpflanzen in Europa. Zu Recht verwenden viele Grossmütter die Kamille für alle Arten von Beschwerden, denn sie kann als wahrer Tausendsassa eingesetzt werden. Entzündliche Erkältungskrankheiten bessern sich nach einer Inhalation von Kamillendämpfen. Leider ist sie in der freien Natur kaum noch anzutreffen, weil sie die Nähe von Getreide liebt, dort aber bekämpft wird. Als Ausgleich dafür kann man sie aber in jedem Supermarkt zumindest als Beuteltees kaufen. Die Kamille ist so bekannt, daß wohl jeder ihren typischen Duft kennt.

### Heilwirkung:

antibakteriell  
austrocknend  
beruhigend  
blutreinigend  
entzündungshemmend  
harmtreibend  
krampflösend  
schmerzlindernd  
schweisstreibend  
tonisierend



## Wacholder

**Juniperi folium**

Die säulenartigen Wacholderbüsche stehen in vielen Gärten. Früher standen sie dort, weil sie eine ganze Hausapotheke in sich vereinigen, heute ist es eher das gute Aussehen und die langsame Wachstumsgeschwindigkeit, die Gartenbesitzer zum Anpflanzen des Wacholders bringen. Der Wacholder ist je nach Lage ein immergrüner Strauch oder ein Baum der eine Höhe von bis zu 10m erreichen kann. In hohen alpinen Lagen entwickelt er sich oft nur zu einem gekrümmten Zwergstrauch. Der Stamm ist stark verästelt und hat eine braunrote dünne Rinde. Die Blätter sind nadelförmig und 10-15mm lang. Die Heilwirkung des Wacholders reicht von der Förderung der Verdauung über die Harnorgane bis zum Atmungsapparat und Infektionskrankheiten.

### Heilwirkung:

antibakteriell  
blutbildend  
blutreinigend  
harmtreibend  
schleimlösend  
schmerzlindernd  
schweisstreibend  
tonisierend



## Zitronenverbene

„Verbene“ bedeutet im lateinischen „belaubter Zweig“. Der Artnamen „citridora“ weist auf das fruchtige Aroma der Pflanze hin. Das Wort „triphyllo“ setzt sich aus den Wörtern „treis“ für „drei“ und „phylon“ für „Blatt“ zusammen. Es weist auf die Blattstellung hin. Die Zitronenverbene ist eine von 200 Arten aus der Gattung Lippia, zu denen auch andere geschmackvolle Kräuter gehören. Der im deutschen Klima 30 bis 150 cm hoch wachsende Halbstrauch besitzt hellgrüne Blätter, die beim Zerreiben fruchtig-zitronig duften. Der Duft fördert die Konzentration und verbessert das Raumklima. Zitronenartig riechende Kräuter wirken allgemein entspannend und erfrischend, so auch die Verbene. Sie hilft beim Einschlafen, ruft jedoch selbst keine Müdigkeit hervor. Das ätherische Öl kann die Haut empfindlich gegen Sonnenlicht machen. Außerdem können hohe Dosen des Öles eine Magenverstimmung verursachen.

## Aufgüßmischung

### Zutaten für drei Liter Wasser

250 g Rosmarin  
100 g Kamille  
100 g zerquetschter Wacholder  
100 g Zitronenverbene