



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

www.rotekreuz.at

Natürlich heilen mit Pflanzen

Der Rotkreuz-Ratgeber gegen
Alltagsbeschwerden



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

Das große Rotkreuz- Gesundheitsbuch



144 Seiten mit Hunderten Tipps
für jede Jahreszeit.



**Jetzt mit
interaktiver
Erste-Hilfe-CD-ROM:
lernen, üben,
nachschaun
am PC!**

Jetzt bestellen:

Österreichisches Rotes Kreuz
Kennwort: „Gesundheit für ein ganzes Jahr“,
Postfach 39,
1041 Wien.

Preis: € 9,60 *inklusive Versandkosten*
Lieferung per Nachnahme

Gesund genießen! Von Heinz Peter Slatin



Viele Menschen interessieren sich heute wieder für den Erfahrungsschatz unserer Vorfahren. Von ihnen können wir lernen, unserem Körper mit einfachen Mitteln zu geben, was er wirklich braucht.

Gerade im Sommer gibt es kaum etwas Schöneres als die reiche Auswahl frischer Kräuter mit ihren köstlichen Aromen und wertvollen Inhaltsstoffen.

Ihren frischen Geschmack ziehe ich den gemahlenden Produkten aus dem Handel jederzeit vor.

Aber auch die wohltuende Kraft von Kräutern ist vielfach bewiesen. Richtig angewandt, nützen sie Ihrem Körper und verbessern Ihr Wohlbefinden.

Allerdings enthalten auch Kräuter hochwirksame Stoff-

fe. Deshalb finden Sie auf den folgenden Seiten Tipps und Rezepte, wie Sie Kräuter richtig einsetzen, um Ihre Beschwerden zu lindern – oder um sich einfach etwas Gutes zu tun. Höchsten Genuss und beste Gesundheit mit Kräutern wünscht Ihnen Ihr

Dr. Heinz Peter Slatin
Chefarzt des
Österreichischen Roten Kreuzes

Natürlich heilen

Der Ratgeber gegen Alltagsbeschwerden.



Beinahe zwei Jahrhunderte lang wurde die Heilpflanzenkunde wenig beachtet. Heute aber wird die „sanfte“ Behandlung von alltäglichen Beschwerden mit pflanzlichen Heilmitteln weltweit immer beliebter. Erste Aufzeichnungen über die gezielte Anwendung von pflanzlichen Arzneien finden sich bei griechischen

und römischen Naturforschern wie Plinius und Hippokrates. Im Mittelalter nahmen dann Mönche diese Kenntnisse auf und führten sie weiter. Sebastian Kneipp gab der Heilpflanzentherapie im 19. Jahrhundert neue Impulse. Er vermied die Übertreibungen seiner Vorgänger – und gelangte vielleicht gerade deshalb zu wichtigen

neuen Erkenntnissen über die „Zauberkräfte“ der Pflanzen. Gleichzeitig begannen mit dem Entstehen der pharmazeutischen Industrie chemische Arzneimittel, das Feld zu beherrschen.

So dankbar wir der Pharmawissenschaft für ihre Methoden sein müssen, so unüberschaubar ist für uns die Welt der Medikamente. Nur wenige wissen, dass viele Arzneien, die wir in der Apotheke kaufen, nichts anderes als therapiegerechte Aufbereitungen von Heilpflanzen sind. Mindestens tausend einheimische sowie auf anderen Kontinenten beheimatete Pflanzen werden heute von

der der Heilpflanzenkunde genützt. Viele davon können Sie im Garten selbst anbauen, andere am Markt kaufen oder „auf Nummer sicher“ in der Apotheke beziehen.

Das Österreichische Rote Kreuz möchte Sie mit dieser Broschüre auf einige bekannte Heilpflanzen hinweisen und auf die Kräfte, die sie enthalten.

Hausesmittel bewirken keine Wunder und ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung von Arzt oder Apotheker, sie helfen aber, auf natürliche Weise gesund zu bleiben.

Denn die Sorge um Ihr Wohlbefinden ist unser Anliegen. Ihr



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

Inhaltsstoffe

Wie sie im Körper wirken.



Die Kräuter, die uns nützlich sein können, bilden Ihre Wirkstoffe während des Wachstums aus. Je nach Pflanze sind die Wirkstoffe in Blüten, Blättern oder Wurzeln verteilt (S. 40 ff.). Die wichtigsten dieser sind in vielen rezeptpflichtigen Medikamenten enthalten.

Alkaloide finden sich oft in Pflanzen, die für uns giftig sind. Deshalb sind sie für die Einnahme in Tees völlig ungeeignet. Sie werden vor allem in der pharmazeutischen Industrie verwendet.



Tollkirsche, Eisenhut.

Ätherische Öle finden wir in allen wohl riechenden Pflanzen. Diese Stoffe sind leicht flüchtig, in Wasser jedoch kaum löslich. Sie werden durch Destillation gewonnen und besitzen vielfältige Heilwirkungen.



Lavendel, Fichte, Kamille.

Bitterstoffe regen die Verdauung an. Der bittere Geschmack stimuliert die Produktion von Speichel und Verdauungssäften und regt so den Appetit an.



Kamille, Löwenzahn, Tausendguldenkraut, Wermut.

Cyanoglycoside wirken beruhigend und entspannend auf das Herz und die Muskulatur.



Schwarzer Holunder.

Flavonoide sind gelbe Farbstoffe. Einige unterstützen die Wirkung von Vitamin C. Je nach Pflanze wirken sie gefäßerweiternd, blutdrucksenkend und gerinnungshemmend.



Birkenblätter, Holunderblüten, Weißdorn, Zitrone.

Gerbstoffe wirken zusammenziehend auf das Hautgewebe. Sie entziehen Bakterien auf verletzter Haut und Schleimhaut den Nährboden. Damit helfen sie, Wunden zu heilen.



Eichenrinde, Brombeerblätter.

Glykoside enthalten bestimmte Zuckerverbindungen. In der Medizin am wichtigsten sind die herz wirksamen Glykoside. Ihre

Anwendung sollte allerdings nur unter ärztlicher Aufsicht erfolgen.



Fingerhut, Faulbaum.

Phenole wirken bei innerer Anwendung antiseptisch und entzündungshemmend. Bei äußerer Anwendung reizen sie die Haut.



Thymian.

Schleimstoffe haben die Eigenschaft, im Wasser aufzuquellen. Mit Schleimmitteln werden Reizhusten und Halsschmerzen behandelt.



Beinwell, Huflattich, Malve, Melisse.



Sicherheit beim Sammeln

Diese Hinweise sollten Sie beachten.



an und lernen Sie die Wirkungen kennen. Eine Übersicht über die Wirkung der verschiedenen Heilpflanzen finden Sie in diesem Heft ab Seite 40.

Falls Sie Heilpflanzen selbst sammeln wollen, ist einige Kenntnis notwendig: Oberflächliches Sammeln kann nutzlos sein, Schaden anrichten und sogar gefährliche Folgen haben.

Heilpflanzen gibt es in Hülle und Fülle. Sie können sie frisch am Markt erstehen, getrocknet in der Apotheke oder auch im Supermarkt kaufen – oder Sie sammeln sie selbst.

Legen Sie nie einen zu großen Vorrat an. Je länger Sie die Kräuter lagern, desto schwächer wird die Wirkung der Inhaltsstoffe. Fangen Sie mit einer kleinen Auswahl

Selbsttest

- Kann ich die gesuchte Heilpflanze in der Natur einwandfrei erkennen?
- Von welchen Pflanzen gibt es giftige „Doppelgänger“?
- Welche Heilpflanzen sind geschützt und dürfen nicht gesammelt werden?
- Welcher Pflanzenteil kann für die Zubereitung genutzt werden?

Sammeln Sie nur, wo die Pflanze reichlich wächst. Lassen Sie Pflanzen, die unter Naturschutz stehen, immer unberührt.

Bestimmen Sie die Pflanze exakt. Nur so vermeiden Sie gefährliche Verwechslungen, die tödlich enden könnten.

Richtig Sammeln

- Die beste Zeit zum Sammeln ist der Vormittag.
- Niemals bei Regen, Nebel oder feuchtem Wetter sammeln.
- Kinder beim Sammeln kontrollieren.
- Heilpflanzen nie waschen (außer Wurzeln).
- Straßen- und Feldränder sind kein Sammelort.
- Transportieren Sie das Sammelgut in einem offenen Korb.

Trocknen

Trocknen ist die einfachste Methode, um Heilpflanzen haltbar zu machen. Sie müssen damit sofort nach der Ernte beginnen und schonend vorgehen.

- Die Trocknungszeit hängt vom Wassergehalt des Sammelgutes ab.
- Hängen Sie die Kräuter zum Trocknen an einem schattigen Ort auf.
- Bewahren Sie die getrockneten Kräuter immer in beschrifteten Glasgefäßen lichtgeschützt auf.

Der sicherste Weg ist aber, Heilpflanzen in der Apotheke zu kaufen. Dort bekommen Sie professionell verarbeitete Ware, und dort wird man Sie auch gerne über die Wirkungen der Kräuter beraten!

Heilmittel zubereiten

So tanken Sie Kräuterkraft.

Die Wirksamkeit von Heilpflanzen hängt immer von ihrer richtigen Anwendung ab. Mit den folgenden Tipps vermeiden Sie die häufigsten Fehler.



Allzu viel ist ungesund: Kräuter, die in kleinen Mengen gesundheitsfördernd wirken, können in hoher Dosierung äußerst schädlich, ja giftig sein. Bei schwereren Leiden sollten Sie auf jeden Fall Rücksprache mit einem Arzt oder Apotheker halten – egal, was Sie einnehmen wollen.

Tee: Die gängigste und einfachste Form der Zubereitung. Tees können Sie sowohl aus einer einzigen Pflanze als auch aus einer Kräutermischung kochen

oder aufgießen. Richtig bereite Tees enthalten eine optimale Menge an Wirkstoffen. Ein zu starker Tee kann unerwünschte Nebenwirkungen hervorrufen. Wenn nicht anders empfohlen, genießen Sie Kräutertees ungezuckert zwei- bis dreimal täglich nach dem Essen.

Aufguss: Dazu übergießen Sie die Heilpflanzen mit kochendem Wasser und lassen den Tee rund zehn Minuten ziehen. Nachdem Sie ihn abgeseiht haben,

sofort trinken. Rinden, Wurzeln und bestimmte Samen werden **abgekocht** zubereitet. Das Sammelgut zunächst kalt ansetzen und anschließend fünf bis zehn Minuten lang kochen.

Auszug: Heilpflanzen, deren Inhaltsstoffe sich nur kalt lösen oder bei denen durch das Überbrühen unerwünschte Inhaltsstoffe freigesetzt werden, machen Sie mit einem Auszug trinkfertig. Dazu das Kraut für etwa sechs Stunden in kaltes Wasser legen, abseihen und dann auf Trinktemperatur aufwärmen.

Öl: Wenn Sie das frische Kraut mit einem guten Öl ansetzen (z.B. mit kaltgepresstem Olivenöl), entsteht ein Kräuteröl. Lassen

Sie den Ansatz zwei bis drei Wochen in der Sonne destillieren und filtern Sie ihn dann ab.

Saft: Aus frischen Kräutern stellen Sie mit einer Pflanzenpresse einen Kräutersaft her. Ein dafür geeignetes frisch gepflücktes Kraut wird gereinigt, zerkleinert und sorgfältig ausgepresst. Mit Wasser verdünnt, ergibt der Saft ein erfrischendes Getränk.

Frisch gepflückt und konsumiert haben Heilpflanzen die größte Wirkung auf das Wohlbefinden. Fein gehackt unter Joghurt gemischt, aufs Butterbrot gestreut oder als Salatdekoration werden Sie Ihnen nach einem langen Winter frische Lebenskraft verleihen.

Erkältung

Sechsmal pro Jahr ist nicht ungewöhnlich.



Besonders in den Monaten November, Dezember und Jänner schlagen die Viren zu. Die Krankheitserreger werden mit winzigen Schleimtröpfchen von Mensch zu Mensch übertragen.

Erkältungen beginnen mit Unwohlsein, Schnupfen, Fieber, Abgeschlagenheit und

Frösteln. Erschöpfung und Stress begünstigen die Erkrankung. Hauptsächlich betroffen sind die Nase und die oberen Atemwege. In den meisten Fällen klingt die Erkältung von selbst ab. Sollten die Beschwerden sich nach einigen Tagen jedoch nicht bessern, suchen Sie den Arzt auf!

So beugen Sie vor

- Halten Sie in der kalten Jahreszeit vor allem Füße, Handgelenke und Hals warm.
- Duschen Sie zwei Minuten warm, danach zehn bis fünfzehn Sekunden kalt.
- Ausgetrocknete Schleimhäute erhöhen das Infektionsrisiko. Wenn Sie oft erkältet sind, sollten Sie in trockenen Räumen einen Luftbefeuchter einsetzen.



Natürliche Heilmittel

Fenchel, Holunder, Kamille, Linde, Thymian, Ingwer, Zitrone, Knoblauch, Blasser oder Roter Sonnenhut.

Rotkreuz-TIPP

Zerdrücken Sie eine **Knoblauchzehe**, mischen Sie etwas geriebenen **Ingwer**, den Saft einer **Zitrone** und einen Teelöffel **Honig** dazu. Mit einer Tasse warmem Wasser aufgießen. Diese Mischung wirkt antibakteriell, keimtötend und entzündungshemmend. Trinken Sie davon bis zu drei Tassen pro Tag.

Schlafstörungen

Jeder Dritte liegt nachts wach.



Jeder von uns verbringt ein Drittel seines Lebens mit Schlafen. Aber jeder dritte Österreicher klagt über Schlafstörungen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass diese mit dem Alter deutlich zunehmen. In allen Altersgruppen sind Frauen doppelt so häufig betroffen wie Männer. Viele haben Probleme beim

Einschlafen, andere wachen in den frühen Morgenstunden auf und können nicht mehr einschlafen. Oft fehlt die Tiefschlafphase, und man fühlt sich morgens wie gerädert. Depressionen sind eine häufige Ursache von Schlafstörungen, aber auch Alkohol-, Nikotin- und Medikamentenmissbrauch können die

Nachtruhe beeinträchtigen. Selbst Schlafmittel können für schlechten Schlaf verantwortlich sein!

So beugen Sie vor

- Halten Sie einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus ein.
- Vermeiden Sie es, am Nachmittag zu schlafen.
- Essen Sie abends nicht zu spät und nicht zu viel.



Natürliche Heilmittel

Folgende Heilpflanzen sind für ihre beruhigende Wirkung bekannt: Anis, Baldrian, Dill, Hopfen, Kamille, Kalmus, Melisse, Johanniskraut, Lavendel, Weißdorn.

Rotkreuz-TIPP

Bereiten Sie sich vor dem Schlafengehen einen Aufguss aus **Baldrian**, **Kamille** und **Melisse** zu. Übergießen Sie ein bis zwei Teelöffel der getrockneten Kräuter mit einer Tasse kochendem Wasser. Zugedeckt fünf Minuten ziehen lassen und abseihen.

Migräne

Gewitter im Kopf.



Migräne war schon den alten Ägyptern bekannt. In Österreich leiden über 800.000 Menschen an dieser Krankheit. Zu den Symptomen gehören starke, pulsierende Schmerzen im Kopf – meist einseitig in der Region um Stirn, Augen und Schläfen. Die Kopfschmerzen werden oft von Übelkeit, Überem-

pfindlichkeit gegen Licht und Lärm begleitet; Sehstörungen, Schwindel und sogar Lähmungserscheinungen können vorausgehen. Die Anfälle dauern vier bis 72 Stunden lang an. Suchen Sie unbedingt einen Arzt auf, wenn die Kopfschmerzen unerträglich sind oder ständig wiederkehren!

So beugen Sie vor

- Vermeiden Sie Alkohol und psychische und körperliche Überforderung.
- Halten Sie einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus ein.
- Ausdauersportarten wie Schwimmen oder Radfahren, autogenes Training und Yoga können die Zahl der Migräneanfälle reduzieren oder ihre Heftigkeit vermindern.
- Lassen Sie sich regelmäßig massieren, das entspannt.



Natürliche Heilmittel

Die folgenden Pflanzen wirken entspannend und lindern Kopfschmerzen: Johanniskraut, Baldrian, Lavendel, Rosmarin, Pfefferminze, Salbei, Anis.

Rotkreuz-TIPP

Rosmarin regt die Durchblutung des Gehirns an und stärkt das Gedächtnis und die Konzentration. Übergießen Sie einen Teelöffel getrockneten Rosmarin mit einer Tasse kochendem Wasser. Zugedeckt fünf Minuten ziehen lassen und abseihen. Täglich vier Tassen trinken.

Halsschmerzen

Oft kündigen sie eine Krankheit an.



Aber auch Menschen, die ihre Stimme durch Singen, Schreien oder langes Reden überstrapazieren, können davon betroffen sein.

Es beginnt mit einem Kratzen im Hals und Schluckbeschwerden. Bei einer Angina kommen geschwollene oder gar vereiterte Mandeln dazu.

Gegen bakteriell verursachte Entzündungen des Halses helfen oft nur vom Arzt verschriebene Antibiotika. Diese zeigen bei grippalen, also viralen Infekten jedoch keine Wirkung.

Wenn Sie längere Zeit unter den Beschwerden leiden oder einen geschwollenen Hals haben, suchen Sie in jedem Fall einen Arzt auf.

Die häufigsten Ursachen von Halsschmerzen sind Erkältungen, Grippe und Entzündungen der Mandeln.

So beugen Sie vor

- Halten Sie in der kalten Jahreszeit Ihren Hals mit einem Wollschal oder Halstuch warm.
- Setzen Sie in trockenen Räumen einen Luftbefeuchter ein.
- Vermeiden Sie eine Überbeanspruchung Ihrer Stimmbänder.



Natürliche Heilmittel

Eisenkraut, Kamille, Liebstöckel, Malve, Salbei, Sonnenhut, Rosmarin.

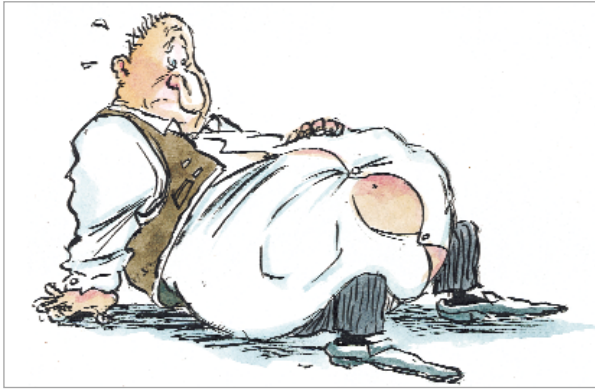
Rotkreuz-TIPP

Zwei Teelöffel frische Salbeiblätter mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergießen. 20 Minuten zugedeckt ziehen lassen und bis zu dreimal täglich als Gurgelmittel verwenden. Wirkt keimtötend und adstringierend.

Warnhinweis: Salbei darf bei Epilepsie und während der Schwangerschaft nicht angewendet werden.

Verstopfung

Gesunde Ernährung beugt vor.



Wenn der Stuhlgang hart und schwierig ist und weniger als dreimal in der Woche erfolgt, leiden Sie an Verstopfung. Falsche Ernährung ist die Hauptursache. Aber auch zu wenig Flüssigkeitsaufnahme, Bewegungsmangel, die Einnahme bestimmter Medikamente, Darm- und Nervenkrankheiten sowie seelische Pro-

bleme können zu Verstopfung führen. Bei leichten Fällen können Heilpflanzen auf schonende Weise die normale Darmfunktion wiederherstellen. Suchen Sie jedoch auf jeden Fall Ihren Arzt auf, wenn die Verdauungsprobleme längere Zeit andauern, da organische Krankheiten die Ursache sein können.

So beugen Sie vor

- Trinken Sie täglich mindestens zwei Liter Wasser oder Kräutertee.
- Nehmen Sie viele Ballaststoffe zu sich, z.B. Weizenkleie und Leinsamen.
- Bewegen Sie sich regelmäßig – das regt die Verdauung an.
- Essen Sie viel Obst – vor allem getrocknete Früchte.



Natürliche Heilmittel:

Eibisch, Engelwurz, Kamille, Leinsamen, Löwenzahn, Ingwer, Pfefferminze, Wegerich.

Rotkreuz-TIPP

Einen Teelöffel **Engelwurz**samen mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen. Kurz ziehen lassen und abseihen. Mit den Samen können Sie auch einen Auszug bereiten: Zwei Teelöffel für sechs Stunden in 1/2 Liter kaltes Wasser legen. Danach abseihen und auf Trinktemperatur erwärmen. Täglich zwei Tassen trinken.

Heuschnupfen

Ab Februar fliegen die Pollen.



Für fast eine Million Österreicher beginnt im Februar die Zeit des Leidens. Bis Ende September gehören für sie Beschwerden wie tränende Augen, Juckreiz in Mund und Nase, Niesanfälle und erschwertes Atmen zum Alltag. Akute Pollenallergien sind äußerst unangenehm und können sich unbehandelt zu Krankheiten wie Asthma entwickeln. Bei starken Be-

schwerden sollten Sie deshalb den Arzt aufsuchen. Vorbeugende Medikamente können helfen. Im Schnitt atmen wir täglich 8000 Pollenkörner ein, für Allergiker ist schon ein kleiner Teil davon zu viel. Wenn es Ihnen möglich ist, dann verlassen Sie zur Zeit der stärksten Belastung Ihren Wohnort. Im Gebirge oder am Meer ist die Pollenbelastung geringer.

So beugen Sie vor

- Tägliches Staubsaugen oder Staubwischen mindert die Pollenbelastung.
- Kleidung täglich ausschüttern und auf keinen Fall im Schlafzimmer aufhängen.
- Schlafen Sie bei geschlossenem Fenster und waschen Sie sich die Haare, bevor Sie schlafen gehen.



Natürliche Heilmittel

Schwarzer Holunder



Rotkreuz-TIPP

Geben Sie einen Teelöffel Blüten des **Schwarzen Holunders** in ein Teesieb und hängen Sie dieses in eine Tasse. Mit kochendem Wasser auffüllen. Abdecken und zehn Minuten ziehen lassen. Sofort trinken. Täglich zwei bis drei Tassen über einige Monate vor Beginn der Heuschnupfensaison.

Kater

Wer denkt schon an die Folgen?



Bier, Wein und das eine oder andere „Verdauungsschnäpschen“ werden gerne in heiterer Runde getrunken. Man ist locker und gelöst und redet gern. Ängste und Sorgen sind für kurze Zeit vergessen. An die Folgen denkt kaum jemand. In Wirklichkeit bewirkt Alkohol nämlich genau das Gegenteil: Die geistigen und körperlichen Fähigkei-

ten lassen nach. Reaktions- und Urteilsfähigkeit werden herabgesetzt. Jeder noch so kleine Rausch tötet unwiderruflich Nervenzellen. Wer über längere Zeit größere Mengen Alkohol konsumiert, muss mit Folgen rechnen, die vom Nachlassen des Gedächtnisses bis hin zu Stimmungsschwankungen und Persönlichkeitsveränderungen führen.

So beugen Sie vor

- Konsumieren Sie Alkohol nur in Maßen.
- Trinken Sie nicht durcheinander – die verschiedenen Geschmacks- und Aromastoffe führen ganz sicher zu einem Kater.
- Konsumieren Sie in lustigen Gesellschaften alkoholfreie Getränke.
- Scheint der Alkohol einmal „unvermeidlich“, trinken Sie mindestens ebenso viel Wasser dazu – am besten doppelt so viel.



Natürliche Heilmittel

Löwenzahn, Mineralwasser: Letzteres ersetzt Mineralstoffe, die beim Al-koholabbau in hohem Maße verloren gehen.

Rotkreuz-TIPP

Kochen Sie 20 g getrocknete **Löwenzahnwurzel** in 3/4 Liter Wasser so lange ab, bis ein Drittel der Flüssigkeit verdunstet ist (ca. 20 Minuten). Den Rest durch ein Sieb seihen und über den Tag verteilt in kurzen Abständen und kleinen Portionen zur Entgiftung trinken.

Husten

Unangenehmer Begleiter im Winter.



Husten tritt meist zusammen mit Erkältungskrankheiten auf. Ansteckungsgefahr besteht also in den nasskalten Monaten von November bis Jänner.

Die Viren und Bakterien werden über kleine Schleimtröpfchen übertragen, die sich dann besonders „wohl fühlen“.

Viren und Bakterien sind wahre Überlebenskünstler: Bis zu zwei Stunden sind sie auch außerhalb des

menschlichen Körpers lebensfähig. Wer einem Infizierten die Hand schüttelt und sich dann die Nase reibt, ist bereits angesteckt. Eine weitere häufige Ursache für Husten ist Rauchen. Wenn Sie über längere Zeit husten müssen, ohne andere Symptome einer Erkältung zu haben, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen. Es könnte sich um chronische Bronchitis oder gar eine Lungentzündung handeln!

So beugen Sie vor

- Vermeiden Sie den Aufenthalt in trockenen, verbrauchten Räumen.
- Verzehren Sie täglich zwei Knoblauchzehen (gibt es auch als Kapseln).
- Halten Sie in der kalten Jahreszeit Ihren Hals mit einem Wollschal oder Halstuch warm.



Natürliche Heilmittel

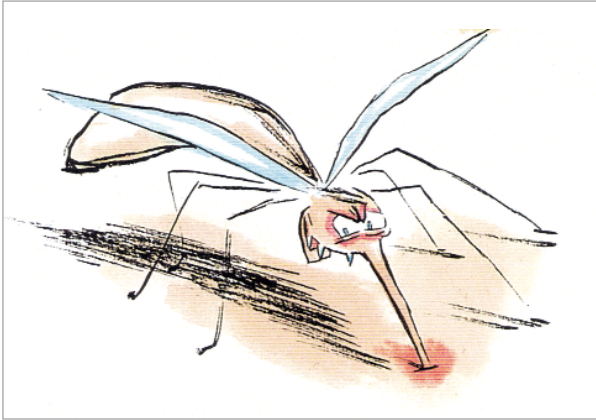
Gegen Husten gibt es im Handel viele fertige Produkte wie Tees oder Pastillen, die u.a. folgende Heilkräuter enthalten: Eibisch, Huflattich, Linde, Melisse, Salbei, Thymian.

Rotkreuz-TIPP

Thymian ist ein wirksames Mittel für das gesamte Atmungssystem. Übergießen Sie einen Teelöffel getrocknetes oder zwei Löffel frisches Kraut mit einer Tasse kochendem Wasser. Zugedeckt fünf Minuten ziehen lassen und abseihen. Täglich fünf Tassen trinken.

Insektenstiche

Bei allergischem Schock: Notruf 144.



Den meisten gesunden Menschen kann der Stich einer Biene, einer Wespe oder anderer Insekten nichts Bedrohliches anhaben. Wirklich gefährlich wird es nur für jene, die allergisch auf das Gift dieser Tiere reagieren: In Österreich sind das etwa 350.000 Menschen. Sollten Sie bei einem Ge-

stochen einen allergischen Schock beobachten, leisten Sie umgehend Erste Hilfe und setzen Sie den Notruf 144 ab! Bei „normalen“ Hautreizungen infolge von Insektenstichen, wie kleinen Rötungen, kleinen Pusteln und Juckreiz, können pflanzliche Mittel helfen und die Heilung beschleunigen.

So beugen Sie vor

- Meiden Sie blühende Wiesen und Gärten mit Fallobst.
- Tragen Sie Insektenschutzmittel auf die Haut auf, wenn Sie in „gefährliche“ Gebiete gehen.
- Keine bunte Kleidung tragen, diese zieht die Insekten nämlich an.



Natürliche Heilmittel

Aloe Vera (Gel), Große Brennnessel (innerlich), Lavendel: frische Blätter, Tinktur, ätherisches Öl (äußerlich), Spitzwegerich.

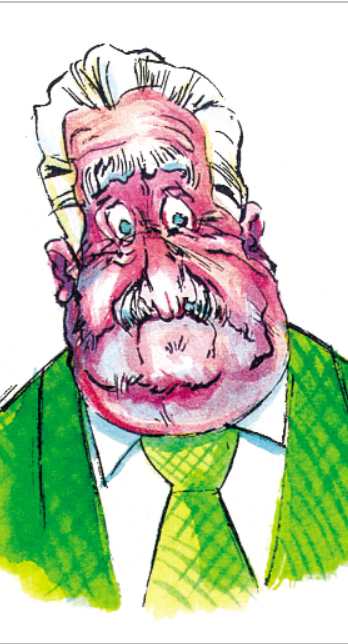
Rotkreuz-TIPP

Frisch zerdrückte Blätter des **Spitzwegerichs** und des **Lavendels** auf die Stichstelle gedrückt lindern den Juckreiz.

Brennnesseltee wirkt aufgrund seiner stärkenden Wirkung innerlich gegen allergische Reaktionen. Drei Tage lang jeweils etwa drei Tassen trinken.

Bluthochdruck

Auf leisen Sohlen in den Tod.



auftreten. Ständiger hoher Blutdruck führt jedoch auf leisen Sohlen zu schweren und tödlichen Erkrankungen. Er schädigt wegen der mit ihm verbundenen Mehrarbeit das Herz und die Blutgefäße. Bluthochdruck ist daher oft Ursache für Herzinfarkt, Schlaganfall, Angina pectoris und andere Gefäßkrankheiten.

Mehr als die Hälfte der Menschen in den Industriestaaten, also auch in Österreich, sterben an Herzinfarkt oder Schlaganfall – und Bluthochdruck ist die Hauptursache dafür.

Selbstmessungen ersparen nicht den Weg zum Arzt! Sie können diesen aber dabei unterstützen, eine speziell auf Sie abgestimmte Behandlung zu ermöglichen.

Zu hoher Blutdruck (mehr als 140/90 mm Hg) bleibt oft lange unerkannt, da in den meisten Fällen keine Beschwerden

So beugen Sie vor

- Machen Sie viel Bewegung – mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten.
- Reduzieren Sie den Nikotinkonsum, trinken Sie Alkohol nur in Maßen und ernähren Sie sich salzarm.
- Sehr wichtig zur Vorbeugung sind Stressabbau, Entspannung und ausreichend Schlaf.



Natürliche Heilmittel:

Große Brennnessel, Gänseblümchen, Lavendel, Knoblauch (eignet sich eher zur Vorbeugung), Ingwer, Ginkgo, Weißdorn.

Rotkreuz-TIPP

Übergießen Sie zwei Teelöffel **Weißdornblüten** mit einer Tasse kochendem Wasser. Fünf Minuten ziehen lassen und abseihen. Täglich drei Tassen trinken.

Sie können diesen Tee, der auch bei niedrigem Blutdruck hilft, über mehrere Monate hinweg anwenden.

Sonnenbrand

Schützen ist ganz einfach.



Die Zeit bis zum Sonnenbrand hängt vom Hauttyp ab. Je heller die Haut, desto schneller entsteht ein Sonnenbrand. Die so genannte Eigenschutzzeit ist also geringer. Während hellen Typen schon nach zehn Minuten ein Sonnenbrand droht, kann es bei dunklen Typen etwa 50 Minuten dauern. Den einfachsten Sonnen-

schutz bieten die Kleidung und Sonnenbrillen. Auf Körperstellen, die nicht bedeckt werden können, also etwa Gesicht oder Nacken, sollte ein Sonnenschutzmittel aufgetragen werden. Suchen Sie auf jeden Fall einen Arzt auf, wenn Sie Veränderungen auf der Haut bemerken – vor allem an Muttermalen und Sommersprossen.

So beugen Sie vor

- Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die Sonne, z.B. durch sanfte Vorbräunung im Solarium.
- Tragen Sie Sonnenschutzmittel rechtzeitig auf: Sie wirken erst nach 30 Minuten.
- Verwenden Sie nur Sonnenschutzmittel, die Ihre Haut verträgt, denn Konservierungs- und Duftstoffe können Allergien hervorrufen.



Natürliche Heilmittel:

Lavendel, Topfen, Aloe Vera (kann als Zimmerpflanze kultiviert werden).

Das aus den Blättern gewonnene Gel hilft bei vielen Hauterkrankungen.



Rotkreuz-TIPP

Tragen Sie bei leichtem Sonnenbrand Lavendelöl auf die betroffenen Hautstellen auf, durch seine antiseptische Wirkung wird der Heilungsprozess gefördert.

Sommergrippe

Zu rasche Abkühlung ist gefährlich.



Jedes Jahr erkranken in unserem Land bis zu 500.000 Menschen an Sommergrippe. Der Höhepunkt liegt ausgerechnet in der Ferienzeit im Juli und August. Besonders betroffen sind Kinder und ältere Menschen. Paradoxerweise macht es der Sommer einem leicht, sich zu verkühlen. Der Körper ist aufgeheizt und reagiert bei rascher Abkühlung „verschneupft“. Die Schleim-

häute werden schlechter durchblutet, wenn man nass ist oder friert. Damit können Viren das Immunsystem leichter überwinden.

In den meisten Fällen bleibt es bei der Sommergrippe bei Erkältungssymptomen. Kommt es jedoch zu eitrigen Entzündungen, z. B. des Rachenraums, tritt oft auch Fieber auf. In so einem Fall ist ein Arztbesuch zu empfehlen.

So beugen Sie vor

- Vermeiden Sie Zugluft, etwa durch Ventilatoren oder offene Autofenster.
- Wechseln Sie nach dem Schwimmen Ihre nasse Badekleidung.
- Besuchen Sie eine Sauna. Durch die Abwechslung von warm und kalt wird die Reaktion der Blutgefäße in der Haut trainiert.



Natürliche Heilmittel:

Fenchel, Holunder, Kamille, Linde, Thymian, Ingwer, Zitrone, Knoblauch, Zimt.

Rotkreuz-TIPP

Pressen Sie eine Zitrone aus. Den Saft mit einem halben Teelöffel **Zimtpulver** vermischen. Trinken Sie diese Mischung einmal täglich pur oder verdünnen Sie sie mit einem viertel Liter Wasser oder Mineralwasser.

Warnhinweis: In zu großen Mengen eingenommen, kann Zimt toxisch wirken.

Winterdepression

Dunkle Tage, dunkle Seelen.



Die Tage werden kürzer, der Himmel ist wolkenverhangen. Alltägliche Aufgaben scheinen auf einmal unüberwindlich. Für viele Menschen beginnt jetzt die Zeit der Schwermut. Jeder zehnte Österreicher leidet unter einer Herbst- und Winterdepression. Zu zwei Dritteln sind es Frauen, besonders im Alter zwi-

schen 25 und 45 Jahren. Hervorgerufen werden Winterdepressionen durch Lichtmangel. Fehlt es an Licht, kommt es zur Störung des Melatoninhaushalts.

Die wichtigste Eigenschaft dieses Hormons liegt in seiner schlaffördernden Wirkung. Melatonin erhöht die Schlaffeffizienz und verkürzt die Zeit, die man zum Einschlafen braucht. Durch den Mangel wird der Mensch müde und antriebslos, die Neigung zu Depressionen nimmt allgemein zu.

Im Gegensatz zu herkömmlichen Depressionen lässt sich die Winterdepression relativ einfach behandeln. Mit Kunstlichttherapien kann etwa drei Vierteln der Betroffenen geholfen werden.

So beugen Sie vor

- Lassen Sie sich von Ihrem Arzt bezüglich einer speziell auf Sie abgestimmten Lichttherapie beraten.
- Halten Sie Ihre sozialen Kontakte aufrecht und verkriechen Sie sich nicht zu Hause.
- Seien Sie aktiv, bewegen Sie sich viel an der frischen Luft.



Natürliche Heilmittel

Baldrian, Eisenkraut, Johanniskraut, Schafbeere, Weißdorn.

Rotkreuz-TIPP

Gießen Sie einen Teelöffel fein geschnittenes Johanniskraut mit einer Tasse kochendem Wasser auf. Zugedeckt zehn Minuten ziehen lassen und abseihen.

Sie können den Tee ein wenig süßen. Trinken Sie in der Früh und am Abend je eine Tasse davon.

Johanniskraut gibt es auch in Kapselform.

Wie Kräuter wirken

Die wichtigsten Pflanzen im Überblick.

Die Pflanzenheilkunde Europas kennt über 1000 Pflanzenarten, die für Heilzwecke eingesetzt werden. In der indischen Ayurveda-Medizin sind es über 2000, und im chinesischen Arzneibuch sind beinahe 6000 pflanzliche Heilmittel verzeichnet. In der folgenden Tabelle finden Sie einige davon.

Sollten Sie auf eine Pflanze allergisch reagieren oder diese Ihnen Unbehagen bereiten, dann verzichten Sie darauf. Bitte beachten Sie: Andauernde gesundheitliche Probleme sollten Sie auf keinen Fall selbstständig behandeln, sondern unbedingt durch Ihren Arzt untersuchen lassen.

Heilmittel	Wirkung	Wirksamer Teil
Anis	appetitanregend, verdauungsfördernd, hustenlindernd, antibakteriell	Samen
Aloe Vera	wundheilend, hautpflegend	Gel der Blätter dieser Zimmerpflanze
Basilikum	appetitanregend, blähungslindernd, verdauungsfördernd, antibakteriell und antiviral	frische/getrocknete Blätter
Baldrian	beruhigend, entspannend, angst- und krampflösend, blutdrucksenkend	frische/getrocknete Wurzel
Dill	appetitanregend, verdauungsfördernd, antibakteriell, blähungslindernd	frisches Kraut

Fenchel	appetitanregend, verdauungsfördernd, antibakteriell, schleim- und hustenlindernd	Samen, Gemüse
Flachs (echter Lein)	keimtötend, schleimhautschützend, entzündungshemmend, abführend	Samen
Ginkgo	gedächtnisstärkend, konzentrationsfördernd, antiallergisch, antiasthmatisch, entzündungshemmend	frische/getrocknete Blätter
Gr. Brennnessel	entgiftend, antiallergisch, blutstillend, adstringierend, stärkend	frische/getrocknete Blätter
Ingwer	appetitanregend, verdauungsfördernd, bekämpft Übelkeit und Brechreiz, bei Reisekrankheit	frische/getrocknete Wurzel
Johanniskraut	antidepressiv, krampflösend, adstringierend, beruhigend, antiviral	frische/getrocknete Blüten
Kamille (echte)	entzündungshemmend, krampflösend, entspannend, blähungslindernd, antiallergisch	frische/getrocknete Blütenköpfe
Kardamon	appetitanregend, verdauungsfördernd, blähungslindernd, antibakteriell und antiviral	Samen
Knoblauch	verdauungsfördernd, antibakteriell, senkt Cholesterin, Blutfett und Blutdruck, beugt Arteriosklerose vor	Knoblauchzehen
Kümmel	appetitanregend, verdauungsfördernd, antibakteriell, blähungs- und krampflindernd	Samen

Heilmittel	Wirkung	Wirksamer Teil
Lavendel	blähungslindernd, krampflösend, antidepressiv, antiseptisch, antibakteriell, durchblutungsfördernd	frische/getrocknete Blüten
Liebstöckel	harntreibend, verdauungsfördernd, blähungslindernd, schleim- und hustenlindernd	frische/getrocknete Blätter
Löwenzahn	harntreibend, entgiftend	frische Blätter, getrocknete Wurzel
Oregano	verdauungsfördernd, blähungslindernd, antibakteriell und antiviral	frische/getrocknete Blätter
Paprika	durchblutungsfördernd, kreislaufanregend, schweißtreibend, entzündungshemmend, leicht antibiotisch, antioxidativ, schmerzlindernd, verdauungsfördernd	Pulver, frische Frucht
Petersilie	harntreibend, abführend, blähungslindernd, antibakteriell und antiviral	frische/getrocknete Blätter
Pfeffer	appetitanregend, verdauungsfördernd, blähungslindernd, antibakteriell und antiviral	Pulver
Pfefferminze	krampflösend, schweißtreibend, keimtötend	frische/getrocknete Blätter
Ringelblume	entzündungshemmend, wundheilend, antiseptisch, entgiftend	frische/getrocknete Blüten

Rosmarin	verdauungsfördernd, blähungslindernd, durchblutungsfördernd, antibakteriell, pilzhemmend, nervenstärkend	frische Blätter
Salbei	verdauungsfördernd, entzündungshemmend, desinfizierend, schweißhemmend	frische Blätter
Schwarzer Hollunder	schweiß- und harntreibend, entzündungshemmend, antiallergisch	frische Blütenstände, Früchte
Sellerie	harntreibend, antirheumatisch, blutdrucksenkend	Stängel, Samen
Thymian	schleimlösend, hustenlindernd, antibakteriell, appetitanregend, verdauungsfördernd, blähungslindernd, harntreibend, durchblutungsfördernd, krampflösend	frische/getrocknete Blätter
Wacholder	husten- und schleimlösend, blähungslindernd, appetitanregend, durchblutungsfördernd	frische/getrocknete Früchte
Weißdorn	gefäßerweiternd, herzstärkend, blutdrucksenkend, antioxidans, relaxans	frische Blüten, Tabletten, getrocknete Früchte
Zimt	verdauungsfördernd, blähungslindernd, antibakteriell und pilzhemmend	innere Rinde Fruchtfleisch, Saft, Schale (nur unbehandelt)
Zitronenmelisse	entspannend, krampflösend, schweißtreibend, antiviral, nervenstärkend	frische/getrocknete Blätter
Zwiebel	antibakteriell, senkt Blutfette und Blutdruck, antioxidativ	Zwiebelknolle

Das gesunde Menü

Für vier Personen.

Steinpilz-Carpaccio

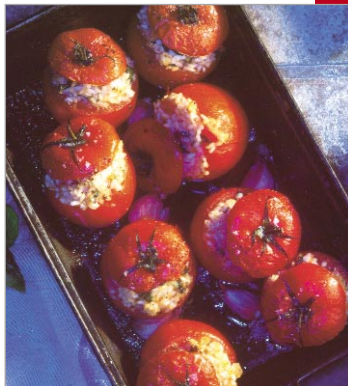
300 g frische Steinpilze
1 EL Zitronensaft
1 Bund Basilikum
1 kleine Tomate
1 EL Balsamessig
Salz
1/2 TL eingelegte grüne Pfefferkörner
2 EL Olivenöl
Etwas Parmesan zum Reiben

Pilze putzen, in feine Scheiben hobeln, mit Zitronensaft beträufeln und sautieren. Auf vier Tellern ausbreiten und auskühlen lassen. Basilikum waschen, Blättchen mit der Schere in feine Streifen schneiden. Tomate waschen und ohne Stielansatz klein würfeln. Essig mit Salz und Pfefferkörnern mischen, Öl unterschlagen, Basilikum und Tomatenwürfel untermischen. Sauce gleichmäßig auf den Pilzen verteilen. Etwas Parmesan darüber hobeln und servieren. Tipp: Das Carpaccio schmeckt auch mit Champignons, die Sie nicht sautieren müssen. Statt Basilikum passt auch frische Minze.

Tomaten mit würziger Reisfüllung

8 sehr feste Tomaten
Grobes Salz
200g Langkornreis, „al dente“ gekocht
1 EL Basilikum
1 EL Oregano
1 EL Thymian
1 EL Minze (alles frisch gehackt)
2 Knoblauchzehen, gehackt
6 EL Olivenöl
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Von den Tomaten mit einem scharfen Messer Deckel ab-



schneiden. Die Tomaten über einer großen Schüssel mit einem Löffel aushöhlen, ohne die Haut zu verletzen. Mit grobem Salz ausstreuen und umgedreht auf Küchenpapier abtropfen lassen. Reis, Kräuter, Knoblauch und 4 Esslöffel Öl zum ausgelösten Fruchtfleisch geben. Alles gut durchmischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Backofen auf 180° C (Gasherd: Stufe 2–3) vorheizen. Die Tomaten vom Salz befreien und bis über die Hälfte mit der Reismischung füllen. Den Deckel auflegen und in eine Backform setzen. Den in der Schüssel mit der Reismischung verbliebenen Saft durchsiehen, mit dem restlichen Olivenöl vermischen und über die Tomaten träufeln. Die Tomaten je nach Festigkeit 20 bis 30 Minuten backen, dabei häufig mit dem Fond begießen. Auf einer Servierplatte anrichten.

Beeren-Parfait

400 g Beeren (Walderdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren)
4 Eier, 2 Eigelb, 1/8 Liter Milch,
150 g Staubzucker
Saft einer halben Zitrone
1/2 Liter Schlagobers

Früchte mit einer Gabel zerdrücken und durch ein großes Sieb streichen, dann mit dem Zitronensaft vermischen. Eier, Zucker und Milch im wallenden Wasserbad mit dem Schneebesen oder dem Handmixer dickschäumig rühren. Nicht kochen, weil die Eier sonst gerinnen. Die Rührschüssel danach in ein kaltes Wasserbad stellen, die Masse bis zum völligen Erkalten schlagen. Passierte Beeren dazumischen und diese Creme nun vorsichtig dem steif geschlagenen Schlagobers unterziehen. Sofort in Metallformen füllen und im Tiefkühlfach oder der -truhe gefrieren. Die Serviertemperatur sollte bei minus 10 bis 15 Grad liegen. Die Metallformen werden vor dem Anrichten außen kurz warm abgespült und gestürzt.



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

www.roteskreuz.at

Generalsekretariat des ÖRK

Wiedner Hauptstraße 32
1041 Wien

Tel.: +43/1/589 00-0

Fax: +43/1/589 00-199

@ oerk@redcross.or.at

Landesverband Burgenland

Henri-Dunant-Straße 4
7000 Eisenstadt

Tel.: 02682/744-0

Fax: 02682/744-22

@ rk-bgld@b.redcross.or.at

Landesverband Kärnten

Grete-Bittner-Straße 9
9020 Klagenfurt

Tel.: 0463/455 55-0

Fax: 0463/455 55-1012

@ lv@k.redcross.or.at

Landesverband Niederösterreich

Franz-Zant-Allee 3-5
3430 Tulln

Tel.: 02272/604-0

Fax: 02272/604-580

@ postoffice@n.redcross.or.at

Landesverband Oberösterreich

Körnerstraße 28
4020 Linz

Tel.: 0732/76 44-0

Fax: 0732/76 44-100

@ office@o.redcross.or.at

Landesverband Steiermark

Merangasse 26
8010 Graz

Tel.: 0316/36 01-0

Fax: 0316/36 01-33

@ landesverband@st.redcross.or.at

Landesverband Salzburg

Dr.-Karl-Renner-Straße 7
5020 Salzburg

Tel.: 0662/81 44-0

Fax: 0662/88 22 18

@ landesverband@s.redcross.or.at

Landesverband Tirol

Am Sillufer 3a
6020 Innsbruck

Tel.: 0512/336 03-0

Fax: 0512/36 00 42

@ info@t.redcross.or.at

Landesverband Vorarlberg

Gilmstraße 3
6800 Feldkirch

Tel.: 05522/770 00-0

Fax: 05522/760 97

@ r_gozzi@v.redcross.or.at

Landesverband Wien

Nottendorfer Gasse 21
1030 Wien

Tel.: 01/795 80-0

Fax: 01/795 80-9403

@ postoffice@w.redcross.or.at

Die Notrufnummern

Feuerwehr.....	122	ARBO	123
Gendarmerie/Polizei.....	133	Hausarzt	
Rettung.....	144	Apotheke (Nacht-/Wochen-	
Euronotruf	112	enddienst)	
Ärztenotdienst.....	141	
Österr. Bergrettung	140	Nächstes Krankenhaus	
Flugrettung	01/17 77	
Vergiftungsinformations-		Weitere wichtige Nummern	
zentrale	01/406 43 43	
ÖAMTC	120	