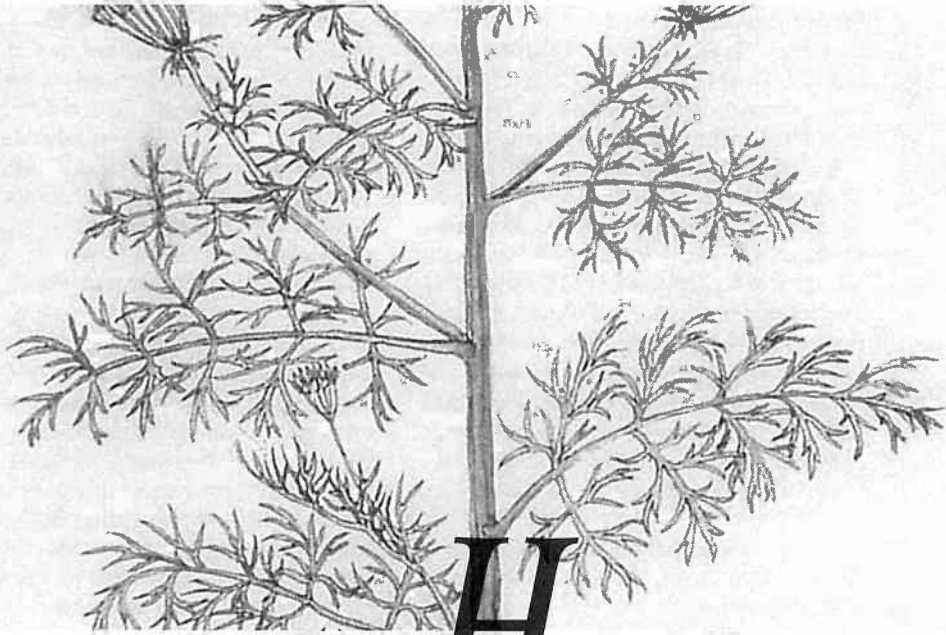


NATUR & HEILEN

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Sonderdruck aus NATUR & HEILEN

Verlag Natur & Heilen · Nikolaistr. 5 · D-80802 München · Tel. 0 89 / 38 01 59 10 · www.naturundheilen.de



**SANFTE
MEDIZIN**

Heidelberger's Sieben-Kräuter- Pulver

Das Ergebnis einer über 50jährigen Erfahrung auf dem Gebiet der Naturheilkunde hat Bertrand Heidelberg als Vermächtnis der Wermut, Schafgarbe, Wacholder, Fenchel,

Nachwelt zur Verfügung gestellt. Aus sieben Kräutern: Anis, Kümmel und Bibernelle stellte er ein schleimlösendes

und -ausscheidendes Pulver zusammen. Jedes einzelne der sieben Kräuter ist ein wahres Wunder an Heilkraft und Wirksamkeit. Vor allem kann sich das intensive Zusammenwirken der verschiedenen Bitterstoffe der sieben Kräuter auf den ganzen Körper heilbringend und positiv auswirken. Durch die tägliche Einnahme seines speziellen Kräuter-Pulvers konnte Bertrand Heidelberg den sich täglich bildenden Schleim in seinem Körper lösen und sein Blut bis ins hohe Alter gesund erhalten.



Die Erfahrungen, die *Bertrand Heidelberger* (am 15. Februar 1845 geboren) gemacht hat, sind auch heute noch hochaktuell. Deshalb ist es notwendig, daß wir uns etwas eingehender mit der Frage des Schleims im

Körper beschäftigen.

Bertrand Heidelberger beobachtete, daß sich Krankheiten schon von Jugend an auf verschiedenste Art entwickeln, und erkannte, daß zu viel und zäher Schleim Auslöser mancher Krankheiten sei. Seine Schlußfolgerungen ergaben, daß die Grundursache vieler Erkrankungen in einer fehlerhaften Speichel- und Schilddrüsenfunktion liegen müsse. In erster Linie sei es die Entwicklung des Schleims, welcher bei der Aufnahme der Nahrung den Magen und die Nieren zuerst verunreinige und dann nach und nach alle inneren Organe in Mitleidenschaft ziehe. Dann gehe der Schleim ins Blut über, welches dadurch an Wärme verliere und die Blutzirkulation störe.

Funktion des Schleimes im Körper

Schleim wird im Körper von den Schleimdrüsen abgesondert und findet sich im Speichel- und Magensekret, in der Galle, im Lungenapparat und im Urogenitaltrakt. Der Schleim, auch Mucus genannt, hat einen hohen Gehalt an Polysacchariden, ist stark wasseraufnahme- und quellfähig, ist zähflüssig mit klitschigen oder klebrigen Substanzen unterschiedlichster Zusammensetzung. Dem Schleim kommt sowohl eine Schutzfunktion als auch eine Transportfunktion zu und er dient als Gleitschicht. Der Schleim im Speichel hat die Funktion, die Nahrung anzufeuchten, sie zu verdünnen, schlüpfrig zu machen und das Schlucken zu erleichtern. Er dient auch zur Selbstreinigung der Mundhöhle.

Insbesondere die Drüsen des Zwölffingerdarms sondern Schleim ab. Der Schleim des Darms hat die Aufgabe, aus dem Nahrungsbrei die Nährstoffe aufzunehmen. Außerdem soll der Schleim die empfindlichen inneren Auskleidungen des Körpers befeuchten und schützen.

Der Magensaft besteht aus Schleim, großen Mengen Wasser, Salzsäure und Pepsin. Der Schleim selbst enthält Mucin, der ihm die Viskosität (Zähflüssigkeit) verleiht, ferner

Mucoide, Albumine, Globuline sowie ein Nucleoprotein. Der Schleim, den die Magendrüsen produzieren, dient also sowohl als mechanischer wie auch als chemischer Schutzschild. Er haftet an den Zellen und neutralisiert die Säure, mit der er in Berührung kommt. Der Schleim ist leicht alkalisch und trägt dazu bei, die H⁺-Ionen zu neutralisieren. Er bedeckt die Innenhaut der Magenwand und verhindert so, daß der Magen sich nicht selbst durch die Magensäure schädigt.

Haut und Schleimhaut sind der erste Abwehrwall unseres Körpers gegen schädigende Einwirkungen von außen. In die Epithelschicht münden einfache oder zusammengesetzte Schleimdrüsen. Die Grenzschichten, durch die unser Organismus besonders intensiven Kontakt mit der Außenwelt aufnimmt, sind durch die Schleimhäute vor äußeren Eindringlingen geschützt.

Die pathologisch wichtigste Schleimabsonderung ist der Auswurf, der in der Regel alkalisch ist, aber durch Gärungsvorgänge auch eine saure Reaktion annehmen kann. Staubpartikel der Atemluft bleiben am zähen Schleim hängen und die Flimmerhärchen transportieren den Schleimbelag zum Nasenausgang. Bei allen katarrhalischen Entzündungen ist die Schleimbildung als Abwehrmaßnahme vermehrt.

Eine weitere Eigenschaft des Schleimes ist, daß mit seiner Hilfe eine gewisse Anzahl von Giften aus dem Körper ausgeschieden wird.

Wenn der Körper ungenügend abgebaute Stoffwechsellrückstände wie tote Materialien und andere Abfallstoffe ausscheiden kann, produziert er große Mengen an Schleim. Es wurde festgestellt, daß der Mensch täglich etwa ein Gramm Abfallstoffe, die auch Schlacken genannt werden, ansammelt.

Diese Abfallstoffe können im Laufe der Zeit in erheblichen Mengen im Körper eingelagert werden und binden zudem auch noch große Wassermengen; eine Substanzmenge, die herumgetragen werden muß und belastet. Solche Abfallstoffe, also nicht lebende Bestandteile der Gewebe, die Kalk, Cholesterin, dicke Schleim- und Exudatreste, Eiweiße, Überreste des unvollständigen Eiweißstoffwechsels und Gifte enthalten, können Ursache vieler Krankheiten sein.

Dabei kann es vorkommen, daß Herz- und Atembeschwerden auftreten, weil der im Blut kreisende Schleim die zarten Blutgefä-

Bertrand Heidelberger mischte aus sieben Kräutern ein Pulver, das imstande ist, den sich täglich bildenden Schleim aus dem Körper zu lösen



Abb. Titelseite:
Fenchel

fäße von Herz und Lunge schlecht passieren kann. Prof. Dr. Arnold Ehrer spricht von einer Schleimverstopfung, die dann zu Ermüdung, innerer Kälte oder Fieber führen kann. Sobald das Blut sich der toten, giftigen Substanzen entledigen kann und diese vom Körper ausgeschieden werden, bessert sich auch sofort das Befinden wieder.

Schleimbildner in der Nahrung

Werden Stärkemehlsubstanzen lange genug gekocht, entsteht daraus Kleister. Ein ähnliches Produkt zum Verkleben, nämlich Leim, ergibt sich beim längeren Auskochen des Fleisches. Wenn auch in der Regel Stärkeprodukte nicht totgekocht werden, so ergeben sich aber doch gewisse Probleme, wenn sie nicht durch die Verdauung normal zerlegt und abgebaut werden, so daß nur das wirklich Nützliche und Wertvolle ins Blut gelangt, nämlich der Traubenzucker. Rückstände dieses Kohlenhydratstoffwechsels können verunreinigen und verkleben und viele Probleme schaffen.

Da die Stärke wasserunlöslich ist, kann sie in dieser Form im Magen nicht verdaut werden. Es ist deshalb notwendig, daß sie bereits im Mund durch gutes Kauen von den Fermenten des Speichels, insbesondere dem Ptyalin (L-Amylase), in die wasserlösliche Vorstufe der Glukose umgewandelt wird. Findet dieser Vorgang nicht statt und wird die Stärke in der Mundhöhle nicht abgebaut, gerät sie als wasserunlöslicher Kleister in den Magen und beginnt dort nach einer gewissen Zeit zu gären, wobei Kohlensäure entstehen kann, welche die Magenschleimhaut angreift und reizt. Es kann dann zu einer Magenschleimhautentzündung kommen, die sich nach außen hin in einer stark belegten Zunge zeigt, oft auch von einem üblen Mundgeruch begleitet ist. Von innen her macht sich der Prozeß in Erscheinung des Sodbrennens bemerkbar.

Die Folgen des unzulänglichen Kauens sind damit aber noch nicht erschöpft. Der vergärende, säuernde Speisebrei fließt nunmehr in die Därme und führt zu Kalkentzug aus den Geweben, Knochen und Zähnen, zu einer Schädigung der gesunden Bakterienflora und zu einer Lähmung der Darmnerven.

So kann in der falschen Mundverdauung, bedingt durch ungenügende Zerkleinerung, Lösen und Temperierung der Speisen, ein ganz wesentlicher Faktor für die Entstehung von Stoffwechselstörungen liegen. Besonders flüssige Speisen, wie Milch, Sup-

pen, Obstsäfte, sollten nur in kleinen Mengen in den Mund genommen werden, gewissermaßen nur genippt werden, um ebenso wie die feste Nahrung durch Vermischung mit dem Speichel vorverdaut zu werden. Gerade flüssige Speisen benötigen besonders die Aufbereitung durch die Speichelflüssigkeit.

Dr. Devando Offried Weise schreibt in seinem Buch: „*Harmonische Ernährung*“ gerade über das Problem des Stärkeabbaus im Körper sehr ausführlich.

Normalerweise kann die Verdauung von Stärke im menschlichen Organismus unproblematisch ablaufen, wenn man reichlich Salate und Gemüserohkost ißt, da diese die Stärke in weniger konzentrierter Form enthalten. Außerdem sind in dieser Nahrung auch genügend Vitamine enthalten, insbesondere das Vitamin B1, das für den Kohlenhydratstoffwechsel gebraucht wird.

Problematisch wird es allerdings, wenn neben den stärkehaltigen Nahrungsmitteln, die im Kohlenhydratstoffwechsel im neutralen pH-Milieu abgebaut werden, auch reichlich Eiweißstoffe gegessen werden. Dann werden saure Magensäfte für den Eiweißabbau notwendig und die Verdauung der Stärke wird gestoppt. Wird die Stärke nicht voll gespalten, wird sie als klebrig zähe Masse ausgeschieden. Vor der Ausscheidung aber absorbiert der Darm laufend Stoffe dieser klebrig zähen Masse.

Einmal im Blut angelangt, können sie Lymph- und Filtersysteme verstopfen und dadurch einen flüssigen Blut- und Säftestrom verhindern. Das Blut wird schwerflüssig, in den feinen Kapillaren der Blutbahnen kommt es zu Stauungen, insbesondere beim Rückfluß des verbrauchten Blutes in den Venen. Das kann dann zu Krampfadern mit Geschwüren und Entzündungen, offenen Beinen und Wasseransammlungen führen. Keine Zelle im Körper fühlt sich für die unvollständig abgebauten Stärke-Produkte zuständig und die Ausscheidung über die Nieren ist oft nicht möglich. So bleibt nur die Ablagerung im Gewebe oder in den Gelenken. Diese Fremdstoffe führen dann zu Schleimbildungen im Körper, da der Körper versucht, mit Hilfe des Schleims die unerwünschten Stoffe wieder loszuwerden.

Wenn die Überreste aus ungenügend verdauten Stärkestoffen aufgrund ihres Phosphatgehaltes auch noch sauer reagieren, können sie zu einer wahren Last für den Organismus werden. Überdies können sie auch noch zur Neutralisierung lebensnot-



Wermut

Schon Paracelsus glaubte an die Selbsthilfe der Natur und des menschlichen Organismus und verwendete für seine Therapie fast ausnahmslos einheimische Pflanzen

wendigen Kalk aus Knochen und Zähnen abziehen.

Die schwer- bis unverdaulichen Stärkeprodukte können auch die Ursache von Leberbeschwerden sein, und sie liefern den Klebstoff für Steine in Nieren, Galle und Blase. Sie können zu Eitergeschwüren führen, ernsten Hauterkrankungen und schließlich im Rahmen der allgemeinen Verschleimung des Körpers zu Krebs.

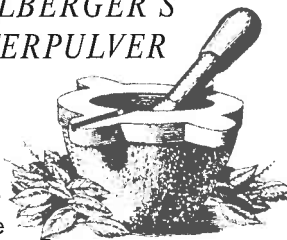
Wenn man bedenkt, welche Probleme auftreten, wenn ein Magen und ein etwa 10 Meter langer Darm ein Leben lang eine Unmasse schleimiger Nahrung hindurchdrücken muß und damit den Verdauungskanal verstopft, versteht jeder, wie notwendig es ist, die Verdauungselemente zu stärken und zu aktivieren und mit schleimausscheidenden Faktoren dem Körper zu Hilfe zu kommen. Diese Frage hat sich auch *Bertrand Heidelberger* gestellt und fand dafür eine Lösung. Er mischte aus sieben Kräutern, dem extrem bitteren Wermut, der schwefelhaltigen, bitterwürzigen Schafgarbe, Wacholder, Fenchel, Anis, Kümmel und Bibernelle ein Kräuter-Pulver zusammen, das imstande ist, den sich täglich bildenden Schleim aus dem Körper zu lösen. Auf diese Weise werden die Speichel- und Schilddrüsen von Schleim gereinigt und geheilt, jenem Schleim, der eben den dicken Hals und Kropf erzeugt, den Magen, die Nieren und alle inneren Organe verunreinigt. Dieses Pulver, das man gewöhnlich morgens und abends einnimmt, ist viel einfacher und praktischer als ein Tee, weil es immer zur Verfügung steht.

HEIDELBERGER'S KRÄUTERPULVER

WERMUT (*Artemisia absinthium*)

Wermut spielt eine wichtige Rolle in Heidelberg's Kräuterpulver. Daher soll er als erster besprochen werden. Wermut ist unsere bitterste einheimische Heilpflanze. In der stärksten Verdünnung schmeckt man Wermutbitter heraus, deshalb wird er auch als „Heilbitter“ bezeichnet.

Die Bitterstoffe an sich sind in hohem Grade geeignet, die Regelung der Magen- und Darmfunktion zu unterstützen, indem sie eine spannungs- oder krampfmildernde



Eigenschaft ausüben und den Darm zur normalen Tätigkeit bringen. Außerdem ist die Wirkung der Bitterstoffe auf Magen und Darm noch darin zu sehen, daß sie auf reflektorischem Wege die Absonderung des Speichels und auch des Magen- und Darmsaftes beschleunigen und oftmals beträchtlich erhöhen.

Nimmt man die Bitterstoffe vor der Nahrungsaufnahme, wird die Entleerung des Magens durch die Bitterstoffe gefördert.

Untersuchungen haben auch ergeben, daß die Bitterstoffe in den Zirkulationsmechanismus einzugreifen vermögen, indem durch sie ein verbesserter Rückstrom venösen Blutes zum Herzen ausgelöst werden kann.

Die Blätter des Wermuts beinhalten ein sehr wirkungsvolles ätherisches Öl, das Wermutöl (Absinthol), daneben befindet sich im Wermut das bittere Glykosid Absinthin, das bereits 1894 entdeckt wurde. Es ist eine Mischung aus vier verschiedenen Bitterstoffen: Absinthin, Anabsinthin, Artabsin und Anabsin. Die Bitterstoffe sind grün und bitter wie Gallenflüssigkeit und enthalten ein ähnliches Kohlenwasserstoffgerüst wie der Gallenfarbstoff Billirubin. Wermut enthält relativ viel Kalium, auch Mangan, organische Säuren, wie Apfelsäure, Gerbsäure und Bernsteinsäure, Harz, Vitamin C und Vitamin B2.

Der Wermut macht es dem Magen möglich, die Speisen mit Leichtigkeit zu verdauen. Er regt die Speicheldrüsen, die Magen- und Darmdrüsen und die Absonderungen der Leber und Bauchspeicheldrüse an. Er ist blähungstreibend und regelt den Gallenfluß, die Gallenbildung in der Leber und die äußerst verdauungswichtige Magendarmbewegung. Er regt gleichzeitig die Aufnahme der gereinigten Nahrungstoffe an, um gesundes, brauchbares, nahrhaftes Blut zu schaffen. Diese vielfältig ausgeprägten Eigenschaften machen den Wermut zu einem appetit- und verdauungsanregenden Mittel schlechthin. Bei Magendruck, Völlegefühl und Sodbrennen leistet Wermut ebenfalls eine wirksame Hilfe.

Da der Wermut über Magen und Leber hilft, viele für den Körper giftige Stoffe eines unzureichenden Stoffwechsels auszuscheiden, kann man in ihm auch eine Pflanze sehen, die in der Lage ist, das Gemüt eines Menschen wieder aufzuheitern. Vielleicht kommt daher der Spruch aus früherer Zeit: „Wermut heilt Schwermut“.

Die vielen Heilwirkungen des Wermuts lö-

sen eine Umstimmung des Patienten aus, denn die blutbildenden, blutverbessernden und kreislaufverbessernden Eigenschaften des Wermuts beeinflussen so günstig den Gesamtorganismus, daß eine Reihe von Beschwerden geheilt werden, die nicht direkt in den Heilbereich des Wermuts fallen.

SCHAFGARBE (*Achillea millefolium*)

Die Schafgarbe als zweites Heilkraut in Heidelberger's Kräuterpulver, wird in alten Kräuterbüchern als „Heil aller Schäden“ bezeichnet. Damit ist ihr Wert als Heilpflanze schon ausreichend dokumentiert. Das Wort „garbe“ hat nichts mit Korngarbe zu tun, sondern bedeutet im Althochdeutschen „garvan“, d. h. „heilen“.

Die Schafgarbe enthält vor allem den Bitterstoff Achillein und einen dem Wermut nahestehenden Geschmacksstoff. Das ätherische Öl (Chamazulen) mit dem blauen Kohlenwasserstoff Azulen zeichnet sich durch seine abheilende und krampflösende Wirkung aus. Es ist mit dem im Kamillenöl enthaltenen Azulen identisch. Die keimhemmende Wirkung des Schafgarbenöls ist von gleicher Art wie das Thymianöl bzw. das ätherische Öl der Zwiebel.

Neuere Untersuchungen haben ergeben, daß im Chlorophyll der Schafgarbe ein dem Vitamin A ähnlicher Bestandteil enthalten ist und auch das Vitamin C. Dieser ungewöhnliche Reichtum an Heil- und Wirkstoffen erklärt auch die so einmalige Heilwirkung der Schafgarbe.

Hauptwirkungsbereiche der Schafgarbe:

1. Der Kreislauf wird günstig beeinflusst. Schafgarbe greift regelnd bei Bluthochdruck ein, wirkt krampflösend und hat eine zusammenziehende Wirkung auf die Venen, weshalb sie bei Hämorrhoiden und Krampfadern angezeigt ist.
2. Der Stoffwechsel erfährt durch Schafgarbe eine Anregung, Förderung und Steigerung. Insbesondere der Bitterstoff Achillein steigert alle Stoffwechsellvorgänge im Körper, treibt die Krankheitsstoffe aus und stärkt die Nerven.
3. Der Verdauungskanal wird durch den hohen Bitterstoffgehalt der Schafgarbe positiv beeinflusst. Ihre Heilwirkung ist besonders günstig bei den verschiedenen Erkrankungen des Darmes und des Magens, sei es zur Behebung von Appetitlosigkeit, Beseitigung von Blähungen, Darm- und Magenkrämpfen oder zur

Abheilung von Entzündungen. Schafgarbe löst eine Steigerung der Darmdrüsentätigkeit aus, beseitigt die Gärungserscheinungen, Stuhlverstopfungen, Stauungen und Störungen der Leber.

4. Auf die Beckenorgane hat die Schafgarbe eine sehr günstige Wirkung. Nicht ohne Grund nannte man die Pflanze auch „Mutterkraut“; so kannte sie auch Hildegard von Bingen, weil sie für die Frau, insbesondere für die junge Frau besonders wohltuend ist. Ein altes Sprichwort sagt: „Schafgarb' im Leib, tut gut jedem Weib.“ *Pfarrer Kneipp* meint: „Viel Unheil bliebe den Frauen erspart, würden sie ab und zu einmal nach der Schafgarbe greifen.“ Die Heilkräfte der Schafgarbe stärken die Eingeweide, die inneren Schleimhäute und die Mutterschaftsorgane. Die sogenannte „Vegetative Dystonie“, jene verkrampften Zustände im Unterleib, kann mit Schafgarbe erfolgreich bekämpft werden.
5. Das Nieren- und Blasensystem erfährt durch den beträchtlichen Kaliumgehalt der Schafgarbe eine Regulierung der Wasserabsonderung und zwar ohne Reizzustände. Es tritt eine verstärkte Harnausscheidung ein.

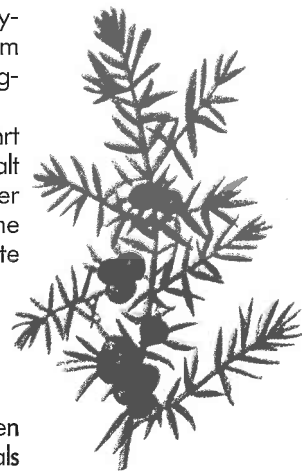
WACHOLDER (*Juniperus communis*)

Schon in den Urtagen der europäischen Menschheitsgeschichte war Wacholder als Heilpflanze bekannt. Vor etwa 50 Jahren stand noch vor vielen Bauernhäusern ein Wacholderbaum, zumindest bildete oft ein Wacholderbusch den Abschluß des Bauerngartens. Er galt als Hausapotheke.

Die Heil- und Wirkstoffe des Wacholders sind in erster Linie ein hoher Gehalt an ätherischem Öl, hauptsächlich aus Terpenen bestehend, und der Bitterstoff Juniperin.

Wacholderbeeren sind ein vorzügliches Mittel zum Ableiten über die Nieren, d. h. zum vermehrten Ausscheiden der harnsauren Stoffe durch den Urin. Wenn allerdings zuviel genommen wird, insbesondere bei Saft und Extrakt, können die Nieren auch gereizt werden.

Wacholderbeeren sind besonders für Magen, Gedärme und Drüsen sehr nützlich. Gerade bei den auf harnsaurer Diathese beruhenden migräneartigen Kopfschmerzen können Wacholderbeeren Erleichterung und schließlich Heilung bringen. Wa-



Wacholder

ERFAHRUNGSBERICHTE ZU HEIDELBERGER'S 7 KRÄUTER-ERBE

• **Verdauung:**

Frau F. P.-M. leidet seit 15 Jahren an starker Obstipation, zeitweise 5 - 7 Tage keine Entleerung. Dosierung; 2 x täglich 1 gehäufte Fingerkuppe voll:

„Mein behandelter Osteopath hat mir das Pulver empfohlen, damit meine Obstipationsprobleme beseitigt werden. Nach ca. 2wöchiger morgendlicher und abendlicher Einnahme des Pulvers setzte meine Verdauung (von ganz alleine) ein. Ich nehme das Pulver regelmäßig seit November 2001 ein und werde dies auch weiterhin tun. Seit der Einnahme des Pulvers ist die tägliche Ausscheidung etwas „normaler“ geworden.“

• **Verschleimung:**

Frau C. H. leidet an ständiger Nasennebenhöhlenentzündung und Bronchitiden, Borreliose bedingte Symptome: Arthritis, Kopfschmerzen. Dosierung: 2 Monate 2 x täglich 1 Messerspitze:

„Zufällig begann meine Einnahme mit einer schweren, eitrigen Sinusitis. Die Sinusitis war zwar langwierig, aber durch das Kräuterpulver konnte ich etwa eine 1/2 Stunde nach der Einnahme den eitrigen Schleim abhusten. Die entschleimende Wirkung ist ausgesprochen stark.“

• **Übersäuerung:**

Herr E. S. leidet an schwerer Gastritis. Dosierung morgens und abends 1/2 Teelöffel:

„Die Säurebildung – vor allem nachts in liegender Position – hat stark nachgelassen. Dadurch ist es mir möglich, wieder durchzuschlafen.“

• **Ohr:**

Frau C. J. leidet an Tinnitus, Schleimhautprobleme (Zunge hat starke Risse) und Gelenkschmerzen. Dosierung: morgens und abends gute Messerspitze voll, lange im Mund lassen, dann mit 1 Glas Wasser nachtrinken.

„Nach etwa 3 Monaten haben sich meine Schleimhäute sehr verbessert, somit ist auch meine Hörfähigkeit wieder besser geworden. Laut Arzt

sollten meine Beschwerden in 4 - 6 Monaten behoben sein.“

• **Rheuma/Gicht:**

Frau H. S. leidet an rheumatischen Beschwerden und schlechten Blutwerten. Dosierung: 1/2 Teelöffel morgens und abends. „Nach ca. 5 Monaten gute Blutwerte, kein Zahnfleischbluten mehr, keine Morgensteifigkeit mehr, weniger Müdigkeit und Schlappeheit, mehr Unternehmungsgeist, fühle mich einfach besser.“

• **Heuschnupfen/Pollenallergie:**

Frau B. S. litt an einer Pollenallergie. Sie nahm morgens und abends je 1/2 Teelöffel Pulver:

„Seither keine allergenen Beschwerden, bei Heuschnupfen durch Pollenflug wie sonst, auch nicht nach Urlaub im Elsaß mit blühenden Bäumen und Wiesen.“

• **Schilddrüse:**

Frau E. G. leidet an einer Schilddrüsenüberfunktion und sehr starken Hitzewallungen. Dosierung 1/4 Teelöffel seit 5 Wochen:

„Nach einer Woche verminderten sich die Hitzewallungen. Nach 5 Wochen war die Blutuntersuchung auf Schilddrüse fast normal.“

• **Magen/Darm:**

Herr M. B. leidet an Magen-Darmproblemen.

„Seit 2 Monaten nehme ich 2 x täglich das Pulver ein. Seither kein Sodbrennen mehr, Stabilisierung der Schleimhäute.“

• **Haut:**

Herr C. L. leidet an einem Hautausschlag. Dosierung: 1/2 Teelöffel täglich seit 1 Monat:

„Bessere Nierenfunktionen, vermehrtes Auftreten von Eiterpickeln bis zur endgültigen Besserung der Haut. Besserung des Hautausschlags, hatte zwar zeitweise stärkeren Schub, aber endgültige Besserung, bessere Befindlichkeit der Verdauung.“

• **Stoffwechsel:**

Frau K. H. leidet an Herzbeschwerden und Schlafstörungen, Osteoporose und Arthrose. Dosierung: 1 gestrichenen Teelöffel morgens und abends seit 1 1/2 Jahren:

„Sofortige wohltuende Auswirkung auf den Stoffwechsel. Erfahrung: Nur bei gutem Einspeicheln. Etwas derart Natürliches als Verdauungshilfe einzunehmen fühlt sich sehr gut an.“



holderbeeren beeinflussen auch gut Verdauungsstörungen, die infolge ungenügender Salzsäureproduktion entstehen.

Seine blutreinigende Wirkung beruht wahrscheinlich auf einer Anregung des gesamten Stoffwechsels, auf einer Förderung der Magen-Darmtätigkeit und der Ausscheidung von Stoffwechselschlacken. Neben einer Steigerung des Appetits wird dabei ein allgemeiner Kräftezuwachs beobachtet.

ANIS

(Pimpinella anisum)

Anis wird auch römischer Fenchel oder süßer Kümmel genannt.

In alten Kräuterbüchern ist verzeichnet, daß Anis bei schleimigen Gebrechen der Lunge, der Leber und der Gebärmutter gut ist. Anis geht also in Richtung des SchleimlöSENS vor allem in den Atmungsorganen. Anis bewegt auch den Harn und kann den Wassersüchtigen hilfreich sein.

Ebenso wie Fenchel und Kümmel ist Anis bei Koliken immer zu empfehlen. *Hildegard von Bingen* hat auch Anis als hustenlösendes Mittel bei Katarrhen empfohlen.

Anis enthält etwa 3 % ätherisches Öl mit dem Hauptbestandteil Anethol, welches den charakteristischen Geruch verleiht und süß schmeckt. Außerdem enthält Anis fettes Öl, Harz und Gummi.

Die Früchte des Anis regen alle Körperfunktionen an, aktivieren die Verdauung, unterstützen die Herzarbeit, erweitern den Atemluftaustausch und verstärken die Abwehrkräfte des Körpers gegen Infektionen. Anis ist auch besonders wirksam gegen Gasbildung und Blähungen und bei Verdauungsbeschwerden, insbesondere auch bei Kindern.

Da Anis gut schleimverflüssigend wirkt, wird er auch als Mittel zur Förderung des Auswurfes bei Keuchhusten, Bronchialkatarrh und Verschleimung der Lunge gegeben.

Für die besondere Wirkung des Anis ist in erster Linie das ätherische Öl verantwortlich, das teilweise durch die Lunge wieder ausgeschieden wird und dabei auf die Flimmertätigkeit in den Atemwegen begünstigend einwirkt, insbesondere auf die kleinen Besen der Nasenschleimhaut, auf das Flimmerepithel. Es facht sie an etwa so wie ein Wind ein Ährenfeld bewegt.

Aniskörner vermitteln einen angenehmen, aromatischen Geruch, der sich auch auf den Körper vorteilhaft auswirkt. Es wird gesagt, Anis vermittele die Lebensfreude,

fördere die Verdauung und vertreibe den Kummer.

FENCHEL

(Foeniculum vulgare)

Der Fenchel ist in seiner Wirkungsweise, seinem Geschmack und seinen Inhaltsstoffen dem Anissamen sehr ähnlich. Sein ätherisches Öl wirkt allerdings noch ausgeprägter auf die Atmungsorgane. Sein sattes Grün ist Ausdruck sich energetisch-intensiv entfaltender Lichtkräfte. Typisch ist im Fenchel das zielstrebige „hin zur Wärme“ und „weg von der Kälte“. Er kann auch als wärmendes Kraut bezeichnet werden.

Fenchelsamen enthalten u. a. 4 % ätherisches Öl mit den Hauptbestandteilen Anethol (über 60 %) und Fenchon. Das Fenchelöl besitzt eine starke Desinfektionskraft. Ähnlich wie beim Anis wirkt das ätherische Öl des Fenchels blähungstreibend, krampfstillend und gärungswidrig. In kleinen Gaben verabreicht, bewirkt es eine Steigerung der Ausscheidung der Schleimhäute von Magen und Darm. Insbesondere bei einer Verschleimung des Magens leistet der Fenchel wirksame Hilfe. Auch die Ausscheidung der Bronchien wird gesteigert.

Wegen seiner krampf lösenden Wirkung gewinnt Fenchel an Bedeutung bei der Behandlung von Lungenkrankheiten, Asthma und Keuchhusten.

Fenchel wirkt appetitanregend und beruhigend auf Magen und Darm. Er trägt also zur inneren Entspannung bei. Vor allen Dingen wird Fenchel auch bei Verdauungsbeschwerden der Kinder und Säuglinge gegeben sowie zur Förderung der Milchabsonderung bei stillenden Müttern.

Drei große Anwendungsgebiete lassen den Fenchel also unentbehrlich werden: Seine Wirkung auf die Verdauungs- und Atmungsorgane und der günstige Einfluß auf die Durchblutung der weiblichen Kleinbeckenorgane.

KÜMMEL

(Carum carvi)

Kümmel ist eine uralte Heil- und Kulturpflanze; bereits in der Antike erfreute sich Kümmel höchster Wertschätzung.

Die Entwicklung als Medizinal- und Gewürzpflanze lief parallel. Der Kümmelsamen gleicht in seiner Wirkung sehr dem Anis- und Fenchelsamen.

Die Früchte enthalten 4 % ätherisches Öl

mit dem Hauptwirkstoff Carvon (über 50 %) und Limonen.

Beim Kümmel kommt es vor allem auf die ätherischen Öle an, deren Gehalt jedoch je nach Lage unterschiedlichen Schwankungen unterworfen ist. Kümmel aktiviert kräftig die Verdauung und die Magentätigkeit, ist anregend und erwärmend, insbesondere beruhigend und krampfstillend, daher bei Leibschmerzen, Kolik, Durchfall, auch bei Appetitlosigkeit äußerst hilfreich, und ist wirksam gegen Blähungen.

Allgemein gesagt ist der Kümmel ein zuverlässiges Magenmittel, das den Magen und die Verdauungsdrüsen anregt, den Darm jedoch beruhigt, Kümmel hat eine günstige Wirkung auf die Darmflora, baut diese auf und unterdrückt dabei die Entstehung krankhafter Darmbakterien.

Er kann sich auch heilsam bei nervösen und krankhaften Schmerzen im Verdauungstrakt erweisen. Kümmel ist eine gute Heilpflanze bei Blähungen und Krämpfen im Magen-Darmbereich, unterstützend bei Leber- und Gallenbeschwerden sowie bei nervösen Herz-Magenbeschwerden. Kümmel erwärmt den Magen und wirkt außerdem schmerzlos harnfördernd.

Kümmel leistet darüber hinaus stillenden Müttern sehr gute Dienste zur Entwicklung der Milch.

Und schließlich: Kümmel zu essen verhindern weitgehend den Schlaganfall, meint die böhmisch-mährische Volksheilkunde.

BIBERNELLE (*Pimpinella saxifraga*)

Bibernelle ist vielen Menschen unter dem Namen „Bockwurz“ bekannt. Zu Pestzeiten hieß es früher: „Esset Knoblauch und Bibernell, so sterbet ihr nicht so schnell.“

In der Tat ist Bibernelle ein erstklassiges Heilmittel. Wo sie angewandt wird, hat sie sich immer glänzend bewährt, denn sie entfernt das Übel aus dem Körper, seien es Entzündungen, Eiter oder Magenvergiftung und unreines Blut, Grippe oder andere Leiden, wie Katarrh im Darm und auf der Brust und Verschleimung jeder Art in den verschiedenen Organen. Sie hilft sehr schnell und man kann sich auf ihre Wirkung verlassen.

Man verwendet Bibernellwurzel auch als sekretionsanregendes Mittel bei Erkrankungen und Reizungen im Bereich der Mund- und Rachenhöhle, bei Mandelentzündungen, Rachen- und Kehlkopfkatarrh sowie bei Husten und Heiserkeit.

Infolge des sofortigen Übergangs des Bitterstoffes in die Magensäure hilft sie gegen Gallenleiden, auch bei Gelbsucht und als Blutreinigungsmittel.

Bibernelle ist auch harn- und schweißtreibend, wirksam bei Blasen- und Nierenleiden, Wassersucht, Gicht und Rheuma.

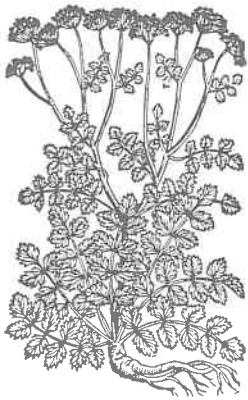
Zu guter Letzt

Die beschriebenen sieben Heilkräuter haben eine gemeinsame Wirkung: Sie wirken schleimlösend und schleimabsondernd. Auf diese Weise beeinflussen sie das Stoffwechselfgeschehen im Körper positiv und entlasten Leber und Niere. Sie wirken blutreinigend und entgiftend.

Die Heilkräuter wirken darüber hinaus ausgleichend, heilend und harmonisierend, ohne die Gefahr unliebsamer, gefährlicher Nebenwirkungen. Sie können die Gesundheit stärken und auch den belasteten Körper befreien und das Gleichgewicht der Körpersäfte wieder herstellen. Die Inhaltsstoffe der Pflanzen sind chemische Verbindungen, die durch Stoffwechselfvorgänge zustande kommen, wie dies in ähnlicher Weise auch bei Mensch und Tier geschieht. Daß der menschliche Körper auf solche Wirkstoffe mit bester Verträglichkeit anspricht, nimmt nicht wunder, denn die Natur ist zu großartigen Leistungen mit verhältnismäßig einfachen Möglichkeiten fähig.

Schon *Paracelsus* glaubte an die Selbsthilfe der Natur und des menschlichen Organismus und verwandte für seine Therapie fast ausnahmslos einheimische Heilpflanzen. Ausländische Drogen lehnte er ab, nachdem er ausgiebig die heimatlichen Bodenschätze, die Pflanzen, Mineralien und Heilquellen erforscht und deren Bedeutung in ihrer vollen Tragweite erkannt hatte.

Bertrand Heidelberger's Kräuterpulver kann täglich eingenommen werden. Jeweils morgens nüchtern und abends vor dem Schlafengehen eine Messerspitze bis zu einem gestrichenen Teelöffel auf der Zunge zergehen lassen oder mit etwas Wasser einnehmen. Je besser das Kräuterpulver eingespeichelt wird, desto wirksamer kann es seine entschleimende und blutreinigende Wirkung entfalten. Jedes einzelne der sieben Kräuter ist ein wahres Wunder an Heilkraft und Wirksamkeit. Vor allem kann sich das intensive Zusammenwirken und Zusammenklängen der verschiedenen Bitterstoffe der sieben Kräuter auf den ganzen Körper jederzeit heilbringend und positiv auswirken. *Günter Albert Ulmer (Hrsg.)*



Bibernelle