



Krikoko

Kritischer Konsum konkret

Natürliche Heilmittel

Juni | 2016

www.KRIKOKO.j-gcl.org





Liebe KriKoKo-Leserinnen und -Leser,

nicht nur in den Herbst- und Wintermonaten, auch im Sommer leiden viele Menschen unter Erkältungen, Schmerzen, Schnupfen und Fieber. Bei ersten Anzeichen einer Erkältung greifen wir dann gerne schon zur medikamentösen Prävention aus unserer Hausapotheke zurück. Egal ob Fieberhemmer, Halstabletten oder Nasensprays – einen Grundvorrat an Tabletten und Co. hat jede und jeder von uns zuhause.

Wir haben uns gefragt, wie oft es tatsächlich notwendig und sinnvoll ist, auf pharmazeutische Medikamente zurückzugreifen und ob es nicht natürliche, günstige und vielleicht sogar bessere Alternativen gibt.

Interessante Entdeckungen bei der Lektüre wünscht euch

Eure KriKoKo-Redaktion

Kaya, Andreas und Candida mit Anja und Birgit

(„Kommission Kritischer Konsum“ auf Bundesebene und „AG Kritischer Konsum“ der BL)

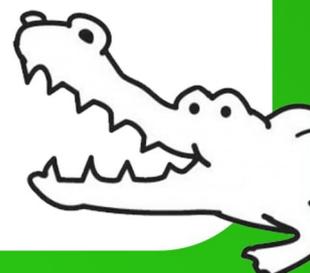
+++ Themenschwerpunkt: Natürliche Heilmittel +++

++ Vorbemerkungen ++

Natürlich muss gesagt sein, dass Medikamente oft unumgänglich sind! Dennoch solltet ihr euch ins Gedächtnis rufen, dass viele Medikamente Symptome einer Krankheit nur unterdrücken und nicht beseitigen. Gute Alternativen liegen oft so nahe, dass man sie doch übersieht. Nachfolgend gehen wir auf ein paar „klassische“ Beschwerden ein und auf diverse Möglichkeiten, diese ohne pharmazeutische Produkte zu behandeln. Dennoch solltet ihr im Zweifelsfall oder, wenn Beschwerden nicht nach ein paar Tagen abklingen, ärztlichen Rat einholen.

Warum Hausmittel und pflanzliche Mittel bei einigen Beschwerden aus Sicht des kritischen Konsums eine sinnvolle Alternative sind:

- Pharmazeutische Medikamente sind aufwändig verpackt. Hausmittelchen, Kräuter und andere Alternativen sparen Verpackung.
- Über unseren Urin scheiden wir Rückstände von Medikamenten aus, die das Wasser z.B. problematisch belasten und unter großem Aufwand wieder „herausgeholt“ werden müssen. Das ist eine große Herausforderung für Kläranlagen, die nicht immer vollständig bewältigt wird.





- In etlichen Fällen helfen Hausmittel, Kräuter und Verhaltensanpassungen gut. U.a. durch Werbung redet uns die Pharmaindustrie jedoch ein, dass ein teures Produkt besser und schneller helfen könne. Mit der Kenntnis einiger Alternativen wird man also auch unabhängiger von diesen Marketingmechanismen und kann damit selbstbestimmter handeln.

++ Beschwerden und Behandlungsmöglichkeiten ++

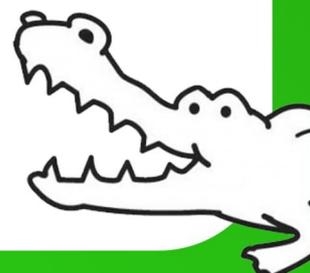
+ Kopfschmerzen +

- **Wasser:** Beim ersten Anflug von Kopfschmerzen solltet ihr sofort zwei große Gläser Wasser trinken (am besten „stilles“ Wasser). Oft reicht das schon, um die Schmerzen zum Verschwinden zu bringen.
- **Ruhe** lässt Kopfschmerzen oft verfliegen. Legt euch in einen dunklen Raum und schlaft ein oder zwei Stunden. Danach fühlt man sich oft schon viel besser und kann auf Tabletten verzichten.
- **Zitrone:** Reibt euch die Schale einer Zitrone ab und tragt diese auf eure Stirn auf.
- **Coolpack und Minzöl-Schläfen-Massage:**
Bei akuten Spannungskopfschmerzen hilft es, ein Gelkissen aus dem Kühlfach für etwa eine Minute auf Stirn, Schläfen oder in den Nacken zu legen. Anschließend für etwa drei Minuten herunternehmen, dann die Kühlung wiederholen. Ist dir noch nicht kalt genug? Dann verpass' dir selber eine Schläfenmassage mit einigen Tropfen Minzöl – sie wirkt erfrischend und entspannt die Muskulatur. Allergiker und Allergikerinnen sollten allerdings vorher in der Armbeuge testen, ob ihre Haut negativ auf das Öl reagiert.

+ Erkältungen +

Neben Kopfschmerzen plagen wir uns auch oft mit Erkältungen, die lange anhalten, uns das Atmen erschweren und Husten verursachen. Statt hier direkt zu Nasensprays und Hustenlösern in Tablettenform zu greifen, bieten sich Dinge zur natürlichen Behandlung an, die wir oft schon zuhause haben.

- **Öle aus Menthol oder Eukalyptus:** Einfach die Brust und den oberen Rücken mit dem Öl einreiben und warm verpacken. Durch die Verdunstung inhalieren wir die Öle, was die Nase frei macht und eine beruhigende Wirkung hat.
TIPP: Es können auch einige Tropfen des Öls direkt auf das Kopfkissen gegeben werden. Gerade bei Kindern ist dieser Weg oft gut geeignet.
- **Heiße Mahlzeiten und Getränke:** Beispielsweise durch eine Suppe zum Löffeln oder einen warmen Tee zum Trinken wird das typische Frösteln bei Erkältungen gehemmt und die Nase freier.





- **Warme Wickel für die Abwehr:** Die Durchblutung wird angeregt und das Abwehrsystem gestärkt. Wickle dir ein feuchtes Baumwolltuch um den Hals und decke es mit einem Handtuch ab. Je wärmer, desto besser. **ACHTUNG:** Nicht zu heißes Wasser verwenden. Es könnten Verbrennungen entstehen.

- **Weitere Tipps:** Gut Lüften (gegen trockene Heizungsluft) und moderate Bewegung, z.B. Spaziergehen, ist auch oft hilfreich.

+ Husten +

Rezept für Hustensaft:

1/4 l Wasser

1 Teelöffel getrockneter Salbei

1 Teelöffel getrockneter Thymian

100 Gramm gehackte Zwiebeln

100 Gramm brauner Kandis

Mische das Wasser mit allen Zutaten und lasse es auf niedrigster Stufe köcheln, bis der Kandis aufgelöst ist. Siebe das Gemisch ab und gib es in verschließbare Gefäße. Dieser Hustensaft ist ca. 1 Woche im Kühlschrank haltbar.

Denjenigen, die auf den Geruch von Zwiebeln verzichten möchten, empfehlen wir dieses Rezept:

10 Gramm Lakritze

30 Gramm gemischte Kräuter (Anis, Schlüsselblume, Lindenblüte)

750 ml Wasser

500 ml Honig

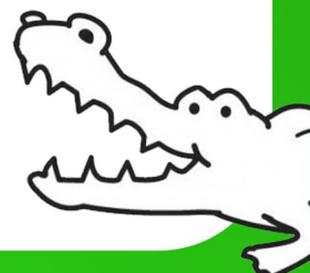
Kräutermischung und Lakritze in einen Topf geben und mit kochendem Wasser aufbrühen. Etwa 20 Minuten im geschlossenen Topf ziehen lassen. Anschließend abseihen und ausdrücken. Wenn der Saft etwas abgekühlt ist, den Honig unterrühren. In eine verschließbare Flasche füllen und maximal zwei Monate aufbewahren.

+ Schmerzen im Bauchraum +

Auch Bauchschmerzen sind ein leidiges und oft auftretendes Thema. Ob diese von einem Magen-Darm-Infekt stammen, bei Frauen wegen ihrer Periode auftreten oder durch Stress erzeugt werden, sie sind unangenehm und die gute Laune verfliegt im Nu.

- **Wärme:** Bei Bauchschmerzen kann oft schon eine Wärmflasche und eine Stunde Entspannung auf dem Sofa Einiges bewirken.

- **Sport:** Sport führt zu einer verbesserten Durchblutung der Muskulatur. Dadurch können Verkrampfungen gelöst werden und die Muskulatur entspannt sich. Gerade bei Regelschmerzen bietet sich diese „Behandlungsmethode“ an.





Hausmittel gegen Magenschmerzen:

- **Kräutertees:** Koriander, Kamille, Basilikumblätter, Kümmel, Fenchel, Ingwer, Anis und Melisse beruhigen den Magen und den Verdauungstrakt und lassen sich je nach Belieben zu Teekreationen verarbeiten.

- **Verzicht auf Süßes:** Versucht euch möglichst zuckerfrei zu ernähren.

- **Sanddorn:** Dreimal am Tag ein halber Teelöffel Sanddorn-Saft hilft gegen Magenkrämpfe.

- **Essigwickel:** Essig in eine Schüssel heißes Wasser geben und ein Handtuch eintauchen. Das ausgewundene Tuch für eine Viertelstunde auf den Bauch legen.

Hausmittel gegen Regelschmerzen:

- **Tee aus Schafgarbe:** Das Heilkraut wirkt entspannend.

- **Nüsse:** Nüsse enthalten besonders viel Magnesium, was entspannend auf die Muskulatur wirkt und damit u.a. Regelschmerzen vorbeugt bzw. lindert.

+ Schmerzen jeglicher Art +

Das beste Hausmittel gegen Schmerzen jeglicher Art?

LACHEN! Studien haben gezeigt, dass dabei Hormone ausgeschüttet werden, die gegen Schmerzen wirken und Krämpfe lösen.

++ Das Persönliche:

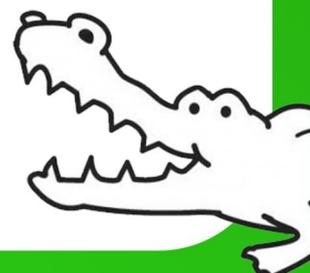
Fenchel-Galgant-Tabletten gegen Krämpfe im Bauchraum ++

von Birgit aus der KriKoKo-Redaktion

In Augsburg gibt es einen Laden, der vorwiegend Nahrungs- und Heilmittel vertreibt, die auf Empfehlungen der hl. Hildegard von Bingen basieren. Eine der Mitarbeiterinnen war gerade von einer „Hildegard-Fortbildung“ zurückgekehrt und erzählte mir begeistert von ihren neuen Erkenntnissen und Entdeckungen. Darunter: Fenchel-Galgant-Tabletten.

Natur pur und höchst wirksam z.B. gegen alle Schmerzen, Krämpfe und Beschwerden im Bauchraum, also u.a. Magen, Darm, Gebärmutter. Gehört, probiert und ... ich muss sagen: Die Dinger wirken und das ganz ohne Chemie. Seitdem brauche ich bei Magen- oder Menstruationsbeschwerden keine chemischen Schmerzmittel mehr, muss also weder meinen Körper noch unser Abwasser damit belasten. Nach Bedarf 1-2 Kautabletten und sehr bald sind die Schmerzen gelindert bzw. weg.

Die Tabletten schmecken würzig-scharf. Es gibt Leute, die sie wegen ihres (wie ich finde nicht gerade leckeren) Geschmacks nicht runter kriegen, andere – wie ich – schwören





nach dem ersten Selbstversuch wegen ihrer Wirkung darauf. Mittlerweile konnte ich schon einige überzeugen. :)

Der Fenchelanteil in den Tabletten soll auch für frischen Atem sorgen, Galgant (eine Wurzel, die mit Ingwer verwandt ist) wirkt außer schmerzstillend u.a. auch antibiotisch, gegen Herzschwäche, Erschöpfungszustände, Kreislaufschwäche, Völlegefühl, Übelkeit, Blähungen, Durchblutungsstörungen, grippale Infekte, Fieber und geschwächtes Immunsystem. (Galgant ist übrigens auch als Gewürz zum Kochen verwendbar.)

Die hl. Hildegard von Bingen lebte im 12. Jahrhundert als Benediktinerin und Universalgelehrte. In ihren Werken beschäftigte sie sich mit Natur- und Heilkunde, Religion, Musik, Ethik und Kosmologie. Seit 2012 gilt sie als Kirchenlehrerin.

++ Tipps zur Lektüre und zum Anschauen ++

+ **Hildegard von Bingen - Kräuterkunde** +

<http://hildegard-von-bingen-medizin.de/heilkunde.htm>

<https://www.youtube.com/watch?v=-vB7kqnEg6I>

Buchtipp:

Hildegard von Bingen - Bewährtes Heilwissen für Gesundheit und Wohlbefinden, 2011.

+ **Sebastian Kneipp - Wasserkuren** +

http://www.kneipp.de/kneipp_philosophie.html

+ **Edward Bach - Bachblüten** +

<http://www.bach-blueten-therapie.de/category/allgemeines-ueber-bachblueten/doktor-edward-bach/>

Buchtipp:

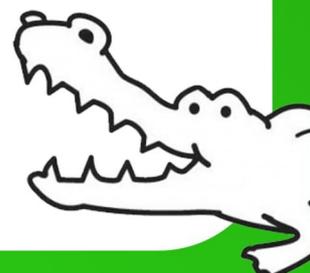
Edward Bach: Entdecker der Blütentherapie. Sein Leben-Seine Erkenntnisse, 1996.

+ **Wilhelm Heinrich Schüßler - Schüßlersalze** +

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/schuessler-salze.html>

https://www.youtube.com/watch?v=yo_jl6gB9Yc

Zu den meisten der genannten Personen und Ansätze gibt es in den Büchereien deiner Stadt eine gewisse Auswahl an Medien.





++ Aktionsideen für Gruppen ++

+ **Führung durch einen Heilkräutergarten** +

Viele Städte haben (beispielsweise in ihrem Botanischen Garten) einen sogenannten „Apotheker-Garten“, d.h. einen Garten, in dem Heilkräuter angebaut werden. Meist werden Führungen durch diese Gärten angeboten. Falls nicht, könntet ihr dies durch eure Nachfrage anregen. Ihr könnt auch in einer naturheilkundlich orientierten Apotheke nachfragen, ob euch jemand verschiedene Heilkräuter (im Garten oder in der Apotheke) vorstellen und euch etwas über ihre Anwendung und Wirkweise erzählen kann.

+ **Gemeinsames Herstellen von Heilmitteln aus Kräutern o.Ä.** +

Ihr könntet natürliche Heilmittel (aus dieser KriKoKo oder anderweitig recherchiert) gemeinsam herstellen, euch darüber austauschen, unter welchen körperlichen Beschwerden ihr öfters leidet und zusammentragen, wer welche natürlichen Heilmittel oder -methoden dagegen kennt. Natürlich könnt ihr auch noch weiter dazu recherchieren.

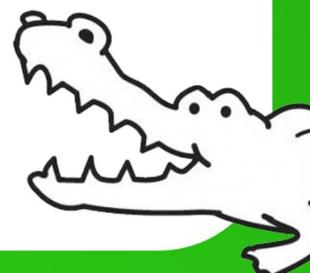
++ **Das eine, das du sofort tun kannst** ++

Gehe deine Hausapotheke durch, sortiere abgelaufene Medikamente aus und gib sie in einer Apotheke zur sachgerechten Entsorgung ab.

++ **Spirituelle Impuls: Gottes Apotheke** ++

von Stefanie Geisler-Witting, KiAss GCL-MF auf Bundesebene

Übernächsten Monat, am 15. August, begehen wir in der katholischen Kirche wieder das Hochfest Mariä Aufnahme in den Himmel (Maria Himmelfahrt). An diesem Tag finden traditionell in vielen ländlichen Gemeinden Prozessionen mit Segnung der von den Gläubigen gebundenen Kräuterbuschen statt. Diese beinhalten Blumen, Getreideähren und verschiedene wichtige Heilkräuter, wie z. B. Schafgarbe, Kamille, Johanniskraut, Baldrian und Königskerze, welche gegen die unterschiedlichsten Erkrankungen helfen. Der Grund für die große Bedeutung der Kräuter an diesem Tag lässt sich durch zahlreiche Legenden, die sich um das Hochfest ranken, erklären. So besagt eine Erzählung, dass die Apostel Jesu, als sie das Grab Mariens vor den Toren Jerusalems besuchten, an Stelle ihres Leichnams blühende Blumen und Kräuter fanden, die einen wunderbaren und intensiven Duft verströmten. Nach der Segnung werden die Kräuterbuschen von den Gläubigen in die Herrgottswinkel (d.h. meist Zimmerecken mit Kreuzifix) ihrer Häu-





ser gesteckt und in den Ställen der Tiere aufgehängt, um Mensch und Tier vor Krankheit und Blitzschlag zu schützen. Gottes Beistand, seine wunderbare Schöpfung und seine Heilkraft sind so das ganze Jahr über immer in Form der Kräuterbuschen bei den Gläubigen präsent. Im Krankheitsfall kann aus ihnen ein Tee zubereitet bzw. es können die gesegneten Kräuter dem Vieh unters Futter gemischt werden.

Aber nicht nur der traditionelle Brauch der Kräutersegnung erfreut sich wieder steigender Beliebtheit. Seit einiger Zeit kommt es ebenfalls verstärkt zu einer Rückbesinnung auf die Anwendung und Wirkung von Heilkräutern, ausgelöst durch eine bewusster Lebensweise. Diese KriKoKo zeugt auch davon. So spielt neben regional und fair gehandelten Produkten und Bio-Lebensmitteln auch die Behandlung von Krankheiten mit Heilmitteln aus der Natur, welche sich über hunderte von Jahren bewährt haben, wieder eine größere Rolle, sowohl im Bewusstsein der Menschen als auch in der Praxis. Diese großartige Möglichkeit, Krankheiten und Leiden durch die Nutzung von natürlichen Heilmitteln aus „Gottes Apotheke“ zu kurieren, sollten wir auch wieder verstärkt nutzen, um so unerwünschte Nebenwirkungen von Medikamenten auf Mensch, Tier und Umwelt zu reduzieren oder zu vermeiden. Bei jeder Genesung durch die Heilkräuter der Natur wird uns so Gottes heilende und schützende Kraft, sein Beistand und seine Liebe vor Augen geführt, da er uns gegen (fast) jedes Leiden das „passende Kraut“ geschenkt hat.

+++ Veranstaltungen und Termine +++

18. Juni bis 9. Juli

Rahmenprogramm zum Aachener Weltfest „Mein Name ist Mensch“, Aachen

<http://www.1wf.de/weltfest-2016/rahmenprogramm/>

2. Juli 2016, 14-21Uhr

30. Aachener Weltfest „Mein Name ist Mensch“, Welthaus Aachen

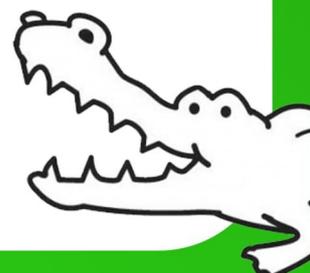
<http://www.1wf.de/weltfest-2016>

15. (13:30-19Uhr) und 16. Juli 2016 (10-17Uhr)

Bayerische Eine-Welt-Tage mit Fair-Handels-Messe Bayern 2016, Kongress am Park Augsburg

Es werden die neuesten Trends fair gehandelter Produkte präsentiert. Organisationen aus dem Eine-Welt-Bereich informieren im Bereich Bildung und Kampagnen. Infoshops bieten Neues zu den aktuellen Themen aus den Bereichen Fairer Handel, Globales Lernen, Eine-Welt-Partnerschaft. Für bio-regional-faire Verpflegung wird gesorgt. Der Eintritt ist frei.

<http://www.eineweltnetzwerkbayern.de/fairer-handel-in-bayern/fair-handels-messe-bayern.shtml>





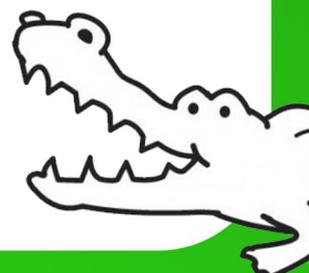
+++ Schickt uns einen Beitrag für die nächste KriKoKo +++

In der nächsten KriKoKo geht es um **Arbeit und Muße**. Falls du Infos, Tipps, Links oder Termine dazu mit uns teilen möchtest oder einen Gastbeitrag verfassen willst, melde dich bei uns:

KriKoKo@j-gcl.org

Auch wenn du Erfahrungsberichte, Fragen (z.B. was du schon immer mal wissen wolltest in Sachen Kritischer Konsum), Anregungen oder Sonstiges hast bzw. mal einen Beitrag für die Rubrik „Das Persönliche“ verfassen willst, maile uns einfach:

KriKoKo@j-gcl.org - Wir freuen uns.



Chefredaktion dieser „KriKoKo“:

- Kaya Eberth (GCL-MF, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)

unterstützt von:

- Andreas Holzinger (GCL-JM, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Candida Sisto (GCL-MF, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Anja Böhmer (GCL-MF, ehrenamtliche Verbandsleiterin)
- Birgit Springer (GCL-MF, Referentin)

Die KriKoKo-Mail ist ein kostenloses Angebot der Jugendverbände der Gemeinschaft Christlichen Lebens (J-GCL).

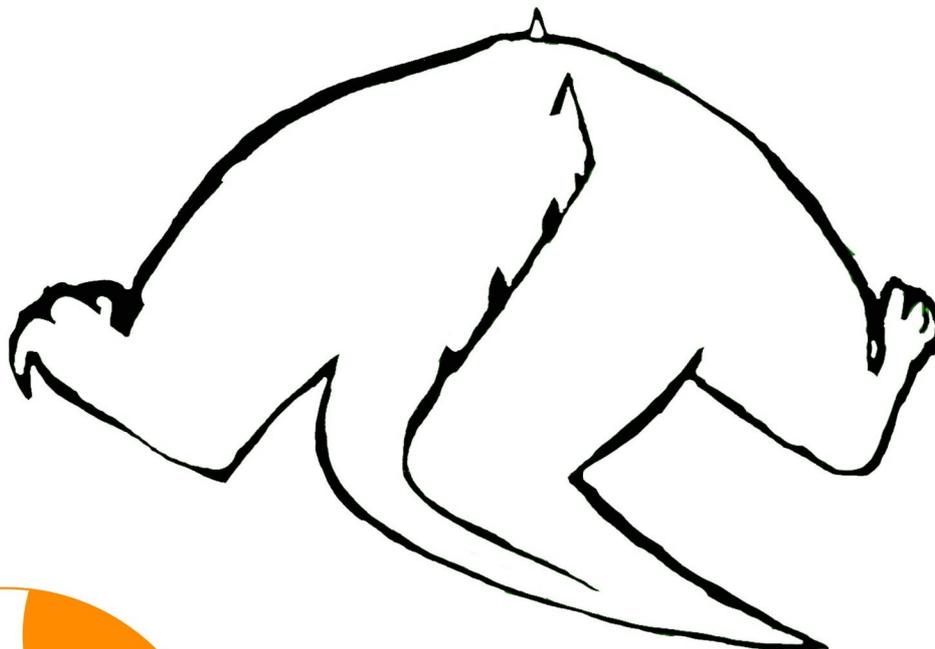
Wenn du die J-GCL bei ihrer Arbeit unterstützen möchtest, kannst du dies durch eine Spende oder eine Fördermitgliedschaft tun.

Alle Infos hierzu findest du unter www.j-gcl.org/foerdern

KriKoKo-Mail abonnieren oder Abo abbestellen?

Ganz einfach: <http://j-gcl.org/krikoko/>

Dort finden sich auch alle bisher verschickten KriKoKo-Mails.



Die KriKoKo-Mail wird herausgegeben von:

J-GCL-Bundesstelle

Bei St. Ursula 2

86150 Augsburg

mail@j-gcl.org | www.j-gcl.org