

Aus der Schatzkiste der Hausrezepte

Kamingespräch: Heilpraktikerin Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg informierte über „Homöopathie für Kinder und Erwachsene“ bei Erkältungskrankheiten

Gerchsheim. Die Erkältungszeit steht bevor. Wie man Krankheiten vorbeugen und sie mit altbewährten Mitteln lindern kann, stand im Mittelpunkt des Kamingesprächs in der Turnhalle Gerchsheim. Damit setzten Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg und die Gemeinde Großrinderfeld die Vortragsreihe in diesem Winterhalbjahr fort.

„Homöopathie für Kinder und Erwachsene“ wollte die Gerchsheimer Heilpraktikerin den zahlreich erschienenen Zuhörern näherbringen. „Viele Medikamente sind aktuell nicht verfügbar“, betonte sie und lenkte den Blick auf „die Schatzkiste der Hausrezepte“. Das Wissen der Vorfahren sei in unserer modernen Zeit oft in den Hintergrund getreten. „Wendet dieses Wissen an“, gab sie den Interessierten mit auf den Weg.

Gesunder Holunder

Zur Stärkung der Abwehrkräfte gab es für alle einen Immun-Booster. Gräfin Wolffskeel hatte kein Pillchen oder Superfood dabei, sondern einen warmen Holundersaft mit Honig. Die Mitglieder der Frauengemeinschaft hatten das Getränk zubereitet und ausgetrennt. Um die sekundären Pflanzenstoffe zu erschließen, riet die Heilpraktikerin,

den Saft sanft zu erwärmen, bei Zimmertemperatur zu trinken und ihn langsam im Mund hin und her zu bewegen. „Holunderbeeren haben mehr gesunde Stoffe wie Zitronen oder Orangen“, so die Referentin. Zudem informierte sie über ver-

schiedene Tee-Varianten, die gerade im Winter den Körper unterstützen.

Ein wichtiger Bestandteil zur Gesunderhaltung in der kühlen Jahreszeit ist für Gräfin Wolffskeel, dass auch der Körper warm ist. Ob dicke Socken, eine Mütze oder auch ein

Tuch um den Hals: Wärme hilft dem Körper nicht nur, um besser zu verstoffwechsellern, sondern stärkt die Widerstandskraft gegen Einflüsse von außen. „Über den Kopf verlieren die Menschen die meiste Wärme.“

Auskühlen verhindern

Das Auskühlen sollte nicht nur wegen möglicher Viren verhindert werden. Viele Gelenkerkrankungen seien ebenso darauf zurückzuführen. Ein Schutz sei daher auch warmes Essen, verwies sie besonders auf Wintergemüse, wie die verschiedenen Kohlsorten oder Wirsing. Die hätten sehr viel Vitamin C. Frisch kochen steht bei ihr daher ganz oben auf der Agenda. Um den Körper zu unterstützen, sollte auf Rohkost und Nüsse am Abend verzichtet werden. Das führe häufig zu Schlafstörungen. Warum Kinder oft sehr anfällig für Infekte sind? Auch dabei könne die Ernährung eine Rolle spielen, meinte die Referentin.

Zu den altbekannten Hausmitteln bei Erkältungen zählt nicht nur das Zwiebelsäckchen. Die Referentin ging auf verschiedene Wickel ein, wie etwa mit Öl oder Quark, Kartoffeln oder Rosskastanien. Dabei machte sie die Unterschiede bei den Umschlägen für Kinder und Erwach-

senen deutlich. Linderung verschaffe auch eine in ein Handtuch geschlagene Wärmflasche. Wichtig sei, dass der Wickel um ein Grad kühler sei als die Fieberkurve anzeige. Auch auf homöopathische Mittel wie Schüssler Salze, Retterspitz oder Wala ging sie ein.

Ist die Erkältung bereits da, sollte man auf Lebensmittel wie Milch, Kartoffeln oder Brot verzichten, weil sie die Schleimproduktion anregen. Und die Gräfin hatte noch einen Tipp: Den Schleim nicht schlucken, weil die Gefahr einer Re-Infektion zu groß sei. Bei einer Erkrankung sollte nicht zu früh gestoppt werden: „Der Schnupfen kommt drei Tage, er bleibt drei Tage und er geht drei Tage“, so die Lebensweisheit.

„Man muss dem Körper die Zeit geben, um gesund zu werden. Die Symptome sollten nicht unterdrückt werden“, wollte Angelika Gräfin Wolffskeel, dass jeder selbst aktiv wird. Die Zuhörer haben viele Tipps erhalten, umsetzen müssen sie die nun zuhause.



Nach dem Kamingespräch mit Heilpraktikerin Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg nutzten die Zuhörer die Möglichkeit zu fragen.

BILD: FRAUENGEMEINSCHAFT

i Die Rezepte für die Tees sind auf der Internetseite der Gemeinde unter www.grossrinderfeld.de nachzulesen. Das nächste Kamingespräch ist im Januar.