

**Tipps aus Internet:**

**4-6-7-Atmung:** auf 4 einatmen, auf 6 Pause, auf 7 ausatmen

**Tees:**

Lavendel für innere Klarheit, wegweisende Träume

Hopfen gegen überstrapazierte Nerven, wenn Müdigkeit lange übergangen wurde

Melisse, Passionsblume, Rosenblüten, Orangenblüten, Koriander: für innere Harmonie, gegen Sorgen

Baldrian, Johanniskraut gegen Ängste

Lindenblüten für Kinder

**Einschlafpunkte:**

**Niere 1:** in der Fußmitte mit Daumen gegen den Grundzehenballen der großen Zehe

Was leisten pflanzliche Mittel in der Heilkunde des Herzens?

Eine anthroposophische Arznei bietet hier dem Herzen gute Dienste, darauf weist Dr. Jakob Gruber, Oberarzt und Leiter der Kardiologie am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke in der Fachzeitschrift "Medical Tribune" hin.

**Es handelt sich um eine Mischung aus der Frühlings Schlüsselblume (*Primula veris*), der Eselsdistel (*Onopordum acanthium*) und dem Bilsenkraut (*Hyoscyamus niger*), die gemeinsam einen günstigen Einfluss auf den Herzrhythmus ausüben.**

Pflanzenkraft für Ihr Herz

Das aus den drei Pflanzen hergestellte Mittel Cardiodoron® (Weleda) ist nach seinen Worten nach der Mistel das am besten untersuchte anthroposophische Arzneimittel.

Zudem verweist der Kardiologe auf eine langjährige klinische Erfahrung mit dem Präparat.

Die Saponine der Primel stärken die Lunge sowie die systolische Funktion des Herzens. Das Bilsenkraut enthält entspannende Alkaloide, die während der Diastole unterstützend wirken. Und die Eselsdistel verbessert als „nährende“ Pflanze die Tätigkeit des Herzmuskels.

Durch das Zusammenspiel der drei hilfreichen Heilkräuter wird nach anthroposophischer Anschauung die ausgleichende rhythmische Herztätigkeit unterstützt.

In etlichen Fällen werden die Kosten für das Pflanzenpräparat von der Krankenkasse übernommen. Am besten erkundigen Sie sich danach.

Indikationen für den Einsatz sind Herzbeschwerden wie Schmerzen im Brustbereich, Atemnot und Schwindel, die etwa durch Angst, Aufregung oder körperliche Anstrengung verursacht werden und wo keine Herzerkrankung zu erkennen ist.

Die pflanzliche Arznei kann auch zusammen mit Betablockern oder ACE-Hemmern gemeinsam in der Behandlung von Herzleiden eingesetzt werden, betont der Kardiologe Dr. Gruber.

### **Nervöse Herzbeschwerden? – Misteltee hilft Ihnen**

Die Mistel ist als Naturheilmittel in Form von Tee, Pulver, Tropfen, Saft, Tinktur und homöopathische Verdünnung rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Diese Zubereitungsformen werden hauptsächlich gegen leichte Herzstörungen, zur Normalisierung des Blutdrucks und gegen rheumatische Beschwerden eingesetzt, aber auch zur Nervenstärkung. Zusammen mit Weißdorn, Knoblauch oder Hopfen wird die Mistel älteren Menschen als Stärkungsmittel angeboten.

Die anregende Wirkung auf Herz- und Kreislauf ist bislang wissenschaftlich jedoch nicht hinreichend erforscht.

So bereiten Sie einen herzstärkenden Tee zu: Ein bis zwei Teelöffel des getrockneten Mistelkrauts aus der Apotheke mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen und etwa eine Viertelstunde ziehen lassen. Dreimal täglich eine Tasse Tee trinken.

Kaltangesetzter Misteltee: Zwei bis drei gehäufte Kaffeelöffel kalt mit einem Viertelliter Wasser übergießen und 10 bis 12 Stunden ziehen lassen. Mehrmals umrühren. Abseihen und etwas erwärmen, Zweimal täglich eine Tasse trinken.

Von der Tinktur werden ein bis vier Milliliter täglich empfohlen. Vom Mistelpulver sollen dreimal täglich eine Messerspitze zur Blutdrucksenkung eingenommen werden.

Zahlreiche Untersuchungen beweisen inzwischen, dass die **Umstellung auf die Mittelmeerkost** Herz- und Kreislauf-Erkrankungen und Krebsleiden positiv beeinflusst.

## Übungen:

**1. Palmieren:** Hände reiben und wie Schüsseln über Augen legen. Zuerst Augen offen, dann Augen schließen, warten bis alles schwarz ist. einatmen auf 6, ausatmen auf 6

**2. Augenuhr** a) 12 – 6, 3 – 9; 11 – 5, 7 – 1, 10 – 4, 8 – 2 b) gegen Uhrzeigersinn, im Uhrzeigersinn c) liegende 8er: 8 – 10, 4 – 2

**3. Entspannung durch Distanzveränderung:** Nasenspitze – Zeigefinger – Bergspitze

**4. Akupressur:** 30 Sekunden

Dünndarm 6: am Handrücken äußerer Winkel der Handgelenksfalte unter kleinem Finger gegen oberen, äußeren Rand des Knöchels

3-fach Erwärker 23: äußerer Augenwinkel in Mulde unter Ende der Augenbraue - nur sanft kreisen!

Leber: unter rechtem Rippenbogen reiben

**5. Für die Schönheit der Augen:**

Daumen an den Ohren – mit Zeigefingerhaken a) unteres Augenlid ausstreifen b) oberes Augenlid ausstreifen

c) Augenbrauen „pimpen“: fest mit 2 Fingern von innen nach außen drücken

d) Augenlift: Zeigefinger unter den unteren Augenrand halten und mit Kraft der Lidmuskulatur heben 6x  
oberes Lid heben, während Zeigefinger dagegen hält

e) Blinzeln

**6. Augen befeuchten:**

Kamillenteepackerl, Augentrost auf Pads, Gurkenscheiben

**7. Ernährung:**

Vitamin A in Karottensaft – gutes Öl dazu, damit das fettlösliche Vitamin aufgenommen werden kann

# Xunde Runde Darmgesundheit September 2022

## Darmgesundheit

Vortrag von Jakob Parrisius 27. 8. 2022

- Der Darm ist mit 70% aller Immunzellen die Immunzentrale Ihres Körpers
- Ursprung vieler Krankheiten (Rheuma, Allergien, Herzerkrankungen) liegt im Darm
- Mithilfe vieler Lebens- und Hausmitteln fördern Sie langfristig Ihre Darmgesundheit
- Wichtig: Schlechte Darmgesundheit fördert schwere COVID-19 Verläufe

Darm: 8 m lang, Oberfläche entspricht 2 Tennisplätzen  
Hauptimmunorgan: 70% aller Immunzellen

Dünndarm: wichtigster Verdauungsaparat  
2 Zellarten: Panzellen, M-Zellen  
Für Immunabwehr

Dickdarm: Speisebrei eindicken, Elektrolyte rauslösen  
¼ der Schleimhaut zur Immunabwehr mit Lymphknoten besetzt  
Lymphzellen erkennen und vernichten  
Gesunde Bakterien werden in einem gesunden Darmmilieu nicht angegriffen  
200 Mio. Nervenzellen, die in Verbindung mit Gehirn stehen. 90% der Informationen fließen vom Darm zum Gehirn.

## Funktionen des Darmhirns

- Regulierung des Speisebri Transports durch den Magen- Darm- Trakt
- Meldung schädlicher Erreger an das Immunsystem
- Beeinflussung und Auslösung von Gefühlen wie Angst oder Freude
- Produktion von Hormonen wie Serotonin, Dopamin und Endorphinen
- Ausschüttung von Botenstoffen die für die Verdauung einzelner Nahrungsbestandteile notwendig sind
- Meldung an das Gehirn, dass Durchfall oder Erbrechen ausgelöst werden sollen, um Schadstoffe auszuscheiden

## Gesundheitliche Probleme, die durch einen kranken Darm ausgelöst werden können

### Neurologische Probleme:

- Ängste, Nervosität, Depressionen, Antriebslosigkeit

### Durch Störungen der Immunabwehr

- Infektanfälligkeit, Allergien, Entzündungen, Rheuma, Neurodermitis

### Durch mangelhafte Ausscheidung von Schadstoffen und Toxinen

- Schmerzen, Migräne, chronische Müdigkeit, Entzündungen

### Durch unzureichende Aufnahme von Nähr- und Vitalstoffen

- Osteoporose, Herzerkrankungen, Karies, Haarausfall

## Wodurch Sie Ihrer Darmgesundheit schaden können

- **Stress**, da sich dadurch die Zahl der gesunden Milchsäurebakterien verringert
- **Bewegungsmangel**, da der Darm dadurch träge und der Speisebri zu langsam weitertransportiert wird
- **Übergewicht mit einem Body-Mass-index von mehr als 30**, da sich dadurch das Darmkrebsrisiko erhöht
- **falsche Ernährung mit zu viel Fett oder Zucker**, da sie zu Blähungen und Durchfall führt
- **Medikamente wie Antibiotika, Blutdruck- und Blutfettsenker sowie Säurebinder**, da sie die Darmflora schädigen

## Schlechte Darmgesundheit fördert schwere Covid 19 Verläufe

Eine Studie von Dr. Heenam Stanley Kim von der University of Seoul in Korea kommt zu dem Ergebnis, dass eine schlechte Darmgesundheit einen schweren Krankheitsverlauf von Covid 19 fördert.

- Eine nicht intakte Darmschleimhaut bietet Viren (auch Covid 19) die Möglichkeit an der Oberfläche des Darmepithels anzudocken und sich dort auszubreiten
- In besonders schweren Fällen kann ein Virus durch den Blutstrom zu den inneren Organen gelangen
- Dr. Stanley Kim führt insbesondere auf, dass bei einer Corona- Erkrankung vor allem die nützlichen Bakterien reduziert sind, die einen Beitrag zur Darmbarriere leisten.
- Dieser Zusammenhang kann einer der Hauptgründe dafür sein, dass die Industrieländer besonders stark von der Pandemie betroffen sind.

## 7 Ernährungstipps für Ihre Darmgesundheit

1. Essen Sie möglichst Naturbelassen
2. Kauen Sie gründlich
3. Essen Sie nichts mehr nach 18.00 Uhr
4. Verzichten Sie ab 14.00 Uhr auf Rohkost
5. Meiden Sie Alkohol
6. Bevorzugen Sie Raps- und Olivenöl
7. Verwenden Sie keine gehärteten Fette

## So unterstützen Sie den Aufbau einer gesunden Darmflora

- essen Sie Natur Joghurt (1 Becher pro Tag)
- reduzieren Sie Ihren Zucker-Konsum
- Machen Sie eine Brottrunk-Kur (täglich ¼ Liter)
- Essen Sie milchsauer vergorene Nahrungsmittel (Sauerkraut, fermentierte Bohnen, eingelegte Mixed Pickles oder Kombucha)
- Trinken Sie reichlich stilles Wasser (mindestens 1,5 Liter täglich)
- Heilerde (trinken Sie etwa 2x Wöchentlich ein Glas Wasser mit 1 Esslöffel Heilerdepulver)

## 2 wirkungsvolle Hausmittel für Ihren Darm

### 1. Blähungslösender Tee

Mischen Sie jeweils 20g Fenchelsamen, Kamillenblüten sowie Anisfrüchte.

Überbrühen Sie 2 Teelöffel dieser Mischung mit 1 Tasse kochendem Wasser.

Lassen Sie den Tee 10 Minuten ziehen, ehe Sie ihn abseihen

### 2. Leinsamen gegen Darmträgheit und Verstopfung

Nehmen Sie bei Darmträgheit täglich 3 Esslöffel unzerkleinerte Leinsamen ein.

Trinken Sie unbedingt 1 großes Glas Wasser dazu, damit die Leinsamen-Schleimstoffe aufquellen können.

## Maßnahmen gegen Reizdarm, Magenbeschwerden und Darmbeschwerden:

1 Joghurt pro Tag

2x wöchentlich Heilerde

Darmmassagen

Homöopathie

Kräuter

Zur Ruhe kommen

Kohlenhydrate ausschalten: Milch, Weizen, Roggen, Knoblauch, Zwiebel, Hülsenfrüchte

Darmmassage nach Sun:

10 x über Unterbauch von links nach rechts

10 x über Oberbauch von rechts nach links

10 x im Uhrzeigersinn

3 x unter Rippenbögen von innen nach außen streichen

3 Akupressurpunkte:

Di4: gegen Grundgelenk des Zeigefingers drücken

Pe6: 3 Finger unter innerer Handgelenksfalte zwischen den beiden Sehnen

Ma 36: Handgelenk auf Kniescheibe und dann Ringfinger auf Schienbein außen drücken