

Loslassen außen wie innen

Persönliche Vorbereitungen und Einkäufe für die Fastenzeit

Ratgeber für heilsame Anwendungen während der Fastenzeit

Sebastian Kneipp und seine Ordnungstherapien

Wohltuende Kräuter während des Heilfastens

Bonuskapitel 1

Fastenzeit ist Loslasszeit

Nutzen Sie Ihre Heilfastenzeit für einen Rückzug auf vielen Ebenen. Die Gelegenheit, eine festgelegte Zeit lang nichts zu essen, beruhigt nicht nur alle Verdauungsorgane, sondern auch die Seele und den Geist. Falls Sie noch nie zuvor gefastet haben, werden Sie erstaunt feststellen, wie sich Ihre Wahrnehmungsfähigkeit in der Fastenzeit von Tag zu Tag steigert. Ihre Außenwelt nehmen Sie intensiver wahr und Sie entdecken um sich herum, was es zwar schon jahrelang gab, Sie jedoch bislang nicht entdeckt hatten. Auf dem Weg zur Arbeit sehen Sie ein kleines Schild in einem Geschäft, das Sie nie wahrgenommen haben. Oder Sie sehen die wunderschön blühenden Pflanzen von Ihrem Nachbarn, die Ihnen bisher gar nicht aufgefallen waren. So kann es Ihnen auch mit Ihrer Körperwahrnehmung gehen. Manchmal fordern Familie, Freunde und Beruf eine Lebensweise, in der Sie Ihren Körper, Ihre Seele und Ihren Geist nicht mehr richtig wahrnehmen und würdigen konnten. Nehmen Sie sich während des Fastens die Zeit oder Urlaub zur Wahrnehmung und Ausbalancierung.

In diesem Kapitel erfahren Sie, welche wohltuenden Maßnahmen während der Fastenzeit ordnend auf den Organismus einwirken. Wir erklären, welche Duftöle welche Fastenerfahrung vertiefen. Wussten Sie, dass die Kneipp'schen Therapien weit über die Wasseranwendungen hinausgingen? Schließlich erläutern wir, wie Sie Ihr Wohlfühl mit Wickeln von Kopf bis Fuß fördern können. Damit Sie Ihre Erfahrungen in einer späteren Rückschau genießen können, empfehlen wir, alle Gedanken und Ideen während der Fastenzeit aufzuschreiben. Klären Sie mit den Ihnen wichtigen Menschen in Ihrer Umgebung, dass Sie fasten möchten.

Welche Wünsche und Veränderungen Sie sich in dieser Zeit vorstellen und umsetzen möchten, können Sie individuell besprechen, sodass Ihnen nächstehende Menschen mehr Verständnis entgegenbringen können.

Vorbereitungen auf die Fastenzeit – loslassen innen und außen

Verschaffen Sie sich zu Hause und gegebenenfalls auch in Ihrer beruflichen Umgebung Luft durch Entrümpeln. Je nachdem, wie Sie Ihre Zeit einteilen können, sind kleine wie große Schritte hilfreich. Sie werden während des Fastens bemerken, dass nicht nur Ihr Körper fastet beziehungsweise loslässt. Sie bereiten auch den Weg zum mentalen Loslassen vor. Zum Beispiel werden Sie durch Tagträume, aber auch durch nächtliche Träume inspiriert, können Abstand gewinnen und loslassen. Auch Erinnerungen zu entsorgen befreit die Seele.

So erleichtern Sie das Heilfasten durch Loslassen im Außen:

- ✓ Entsorgen Sie nicht mehr gebrauchte oder unbenutzte Dingen wie alte Zeitungen oder veraltete Dekorationen, befreien Sie die Pinnwand von veralteten Infos.
- ✓ Räumen Sie den Schreibtisch komplett ab und überlegen Sie beim Wiederbestücken genau, was Sie wirklich noch benötigen.
- ✓ Öffnen Sie Ihren Kleiderschrank, räumen Sie Fach für Fach aus und geben Sie nicht mehr benötigte Kleidung für einen guten Zweck weiter.
- ✓ Sollten Sie bemerken, wie sehr Sie durch das Aufräumen Energie freisetzen, können Sie sich anschließend Keller oder Garten vornehmen.

Aufräumen kann wie ein Befreiungsakt wirken. Sie lassen alte, nicht mehr gebrauchte Dinge los und nehmen dabei auch eine Erleichterung wahr. Äußere Ordnung verhilft zu mehr Klarheit im Kopf. Ein ästhetisches und geordnetes Umfeld hilft zur Harmonisierung im Unterbewusstsein. Äußere Schönheit gibt Struktur. Schaffen Sie sich eine schöne Umgebung, in der Sie sich wohlfühlen, Sie helfen sich damit beim Stabilisieren Ihrer Gesundheit und Heilung.



Feng-Shui ist eine in Asien weitverbreitete Harmonielehre, die auch in Europa seit den 1990er-Jahren großes Interesse erfährt. Wohnorte, Restaurants, Gärten, Landschaften und im Prinzip alle Orte lassen sich mit Feng-Shui angenehmer gestalten. Die Lebensräume des

Menschen werden gemäß der Fünf-Elemente-Lehre »Erde, Metall, Wasser, Holz und Feuer« harmonisiert.

Wenn Sie sich von alten Dingen verabschieden, werden Sie Energien freisetzen. Loslassen und Chaos beseitigen eröffnet Raum für Neues. Nicht nur die umgestaltete Umgebung wird danach mit neuen Perspektiven glänzen, sondern es schafft auch im Kopf Platz für neue Ideen. Sie möchten sich gern von Ihren kleinen oder größeren Chaosecken befreien und schaffen es im Alltag noch nicht, zumindest in kleinen Schritten aufzuräumen? Dann empfehlen wir Ihnen, Unterstützung nach den Regeln des Feng-Shui in Anspruch zu nehmen. Gerümpel wirkt sich nicht nur physikalisch-blockierend im Raum aus, sondern wirkt auch psychisch-blockierend auf den Geist.



Nach erfolgreichem Aufräumen oder Entrümpeln offenbaren sich neue Räume und ungeahnte Möglichkeiten. Diese Freiräume können Sie neu gestalten und für Ihre Kreativität nutzen. Vielleicht wollten Sie schon immer einen ganz persönlichen Platz zum Meditieren, Raum für eine Staffelei zum Malen, eine Nische zum Aufstellen Ihres Instruments oder Sie können jetzt eines Ihrer bisher nur erträumten Hobbys umsetzen. Wir raten Ihnen, das Heilfasten äußerlich gut vorzubereiten, denn die Ruhe in dieser Zeit befreit im Unterbewusstsein Ihre Sehnsucht nach persönlicher Kreativität. Das Heilfasten bietet Ihnen eine gute Möglichkeit von altem äußerem und innerem Gerümpel loszulassen.

Kleine Schritte beim Hausputz helfen, sich behaglicher in seiner Umgebung zu fühlen und sich von so manchen Erinnerungen zu befreien.

Empfehlungen für Hausputz und Entrümpelung:

- ✓ Planen Sie Hausputz und Entrümpelung an einem Tag, an dem die Familie nicht zu Hause ist und stören könnte.
- ✓ Bereiten Sie für diesen Tag Kisten, Säcke und andere Behälter vor, in denen Sie sortieren, transportieren und entsorgen können.
- ✓ Sollten Sie größere Dinge entsorgen wollen, holen Sie sich Hilfe fürs Tragen und Fortbringen.
- ✓ Das Aussortierte nur im Keller zwischenzulagern verschafft Ihnen nicht das Geschenk der Leichtigkeit. Zwischenlager wachsen schneller zu, als es Ihnen lieb sein kann.

4 Heilfasten für Dummies

- ✓ Listen Sie Ihren Sperrmüll auf oder sortieren Sie vor, damit es schneller geht. Sie könnten sonst schwach werden und doch das eine oder andere noch aufbewahren wollen.
- ✓ Stellen Sie Ihre Trennungsbekälter überschaubar nach Altpapier, Kunststoffen und Restmüll auf. Dann befüllen Sie zum Beispiel eine Kiste für gute Zwecke und eine für abgetragene Kleidung.
- ✓ Sollten Sie Kleidung haben, von der Sie sich nicht wirklich trennen mögen, packen Sie sie in einen mit Datum versehenen Karton und verschließen ihn. Wenn Sie ein Jahr lang nichts davon vermisst haben, geben Sie ihn ungeöffnet weiter oder entsorgen Sie ihn komplett, wie er ist, ohne den Karton erneut zu öffnen.
- ✓ Befreien Sie sich von allen Dingen, die Sie nicht zumindest einmal in den letzten zwei Jahren benötigt haben.

Bitten Sie einen guten Freund um Mithilfe. Seine Gegenwart unterstützt Sie, dem Entrümpeln nicht auszuweichen. Sortieren und entsorgen Sie beherzt. Überlegen Sie nicht zu lange und nehmen Sie Dinge nicht zweimal in die Hand. Verfangen Sie sich nicht in alten Erinnerungen, zu langes Anhaften raubt Ihnen die Kraft. Vielleicht fühlen Sie sich schon beim Lesen dieser Zeilen inspiriert und Sie können sofort mit einer Checkliste beginnen. Schon beim Auflisten kann ein Fastengefühl entstehen.

Umgang mit Lebensmittelvorräten

Klären Sie mit im gemeinsamen Haushalt lebenden nicht fastenden Mitbewohnern Ihre Küchennutzungszeiten vor dem Fastenbeginn ab. Schaffen Sie sich die Möglichkeit, Ihren Essensritualen in aller Ruhe nachgehen zu können.



Kaufen Sie in den letzten Tagen vor Ihrem Heilfasten Lebensmittel gut dosiert ein. Schnellverderbliches soll sicher aufgebraucht werden können. Verschenken Sie Essensvorräte mit heranrückendem Verfallsdatum an Freunde oder Nachbarn. Schützen Sie sich vor heimlichen Verführern im Kühlschrank. Wenn Sie zum ersten Mal fasten, ist dieser Tipp besonders wichtig.

Vielleicht ist Ihr Partner oder sind Ihre Familienangehörigen bereit, während der Fastenzeit intensive Essenserüche zu vermeiden oder sogar ab und zu auswärts zu essen. Schließlich erleichtern Absprachen allen, rücksichtsvoller mit Ihrer besonderen Situation umzugehen. Überprüfen Sie Ihre Einkaufslisten, um sich in der Fastenzeit nicht der Fülle an Sinneseindrücken im Supermarkt aussetzen zu

müssen. Gerüche, Lärm und Gewusel von Menschenmengen werden Sie vom ersten Fastentag an aus dem Weg gehen wollen. Nach der Übung des Loslassens im Äußeren und den Absprachen mit Haushaltsmitgliedern können Sie sich ganz persönlich auf Ihre Heilfastenkur vorbereiten.

Heilfasten als Ordnungstherapie

Heilfasten gehört zu den naturheilkundlichen Anwendungen im Sinne der inneren und äußeren Neuordnung. Diesen Vorgang können Sie mit einigen reinigenden und hygienischen Maßnahmen effektiv fördern. Denn in der Fastenzeit reinigt sich Ihr Körper nicht nur von innen, sondern Sie unterstützen ihn dabei auch so intensiv wie möglich von außen.



Ordnungstherapien unterscheiden sich von Substitutionstherapien. Im ersten Fall wird die Lebensordnung im Organismus durch Maßnahmen wie Fasten, Physiotherapie oder geistige Neuorientierung aus körpereigener Kraft wiederhergestellt. Im zweiten Fall werden Mangelzustände durch die Gabe von Wirkstoffen ausgeglichen. Dazu gehören zum Beispiel Vitamine, Mineralien, Enzyme oder Hormone.

Die folgende Checkliste kann Ihnen bei den Vorbereitungen helfen. Manche Artikel mögen Ihnen unbekannt sein, selbstverständlich erläutern wir alle Anwendungen. Sie erhalten diese Artikel in der Apotheke, Drogerie sowie im Sanitätsfachhandel.

Reinigungs- und Hygieneartikel:

- ✓ neue Zahnbürste
- ✓ milde Zahnpasta
- ✓ ayurvedischer Zungenschaber
- ✓ Nasenspülkännchen für die Nasendusche und geeignetes Salz
- ✓ Augenbadewanne und eine 0,9-prozentige Kochsalzlösung
- ✓ natürliches Duschgel
- ✓ Badezusatz und Haarwäsche
- ✓ natürliches Hautöl zur Selbstmassage
- ✓ Duftöle

6 Heilfasten für Dummies

- ✓ Zusätze für Fußbäder sowie eine Fußbadewanne
- ✓ zwei Wärmflaschen
- ✓ Leinentücher oder Waschlappen für die Wickel
- ✓ Kräuter und andere heilsame Zusatzstoffe aus der Natur für die Wickel

Beginnen Sie die Fastenzeit mit einer neuen Zahnbürste. Der Zahnarzt rät Ihnen, zweimal täglich die Zähne zu putzen und abends vor dem Schlafengehen Zahnseide zu benutzen. Wir empfehlen Ihnen zusätzlich den Zahnbürstentausch ab Ihrem ersten Fastentag.



Mikroorganismen fühlen sich auf der Zahnbürste sehr wohl. Das Biotop zwischen den Borsten wird nicht nur regelmäßig befeuchtet, sondern auch mit nährstoffreichen Substraten versorgt. Unterbrechen Sie den oralen Kreislauf von Rückinfektionen nicht nur zum Fastenbeginn, sondern auch nach einer entgiftenden Heilfastenkur sowie nach überwandener Krankheit durch Zahnbürstentausch.

Viele handelsübliche Zahnpasten wirken während der Fastenzeit aufgrund ihrer Duft- und Zusatzstoffe relativ scharf auf der Zunge. Daher lohnt es sich, nach einer milden Zahnpasta Ausschau zu halten. Ein ayurvedischer Zungenschaber ist empfehlenswert, da die Entgiftung während des Fastens stark über die Zunge stattfindet. Sie können auch einen Teelöffel für die Entfernung von Zungenbelägen verwenden (die Zungenreinigung erläutern wir in Kapitel 9).

Eine Nasendusche befreit die Nase von zähem Schleim, Bakterien, Pollen und anderen eingeatmeten Schmutzpartikeln. Dafür benötigen Sie ein Nasenspülkännchen sowie ein naturbelassenes Salz (die Durchführung der Nasenspülung erläutern wir Ihnen in Kapitel 9).

Eine Augenbadewanne in ergonomischer Form und bevorzugt aus Glas sowie eine Kochsalzlösung mit einem Salzgehalt von 0,9 Prozent ist ein bewährtes Mittel gegen gereizte und trockene Augen. Die Augenspülung ist selbst für empfindliche Augen eine bewährte und sanfte Pflege. Werden Ihre Augen durch Bildschirmarbeit stark herausgefordert, ist die Augenspülung eine gute Entlastung (die Handhabung der Augenbadewanne erläutern wir in Kapitel 9).

In Ihrem Duschgel mit biologischen Inhaltsstoffen sollten keine künstlichen Duftstoffe enthalten sein. Sie werden während der Fastenzeit mit allen Sinnen sensibler und sollten daher möglichst nur Artikel mit natürlichen Duftstoffen verwenden. Gleiches gilt für Ihren Badezusatz. Verwöhnen Sie sich und gönnen Sie Ihrem Körper basische Fuß- und Vollbäder zur intensiven Entsäuerung.

Die Haut als Kontaktorgan

Natürliches Hautöl zur Selbstmassage pflegt Ihre Haut und fördert die Entspannung. Deshalb sollten Sie sich bei der Wahl des Hautöls sowie bei allen Cremes für Naturkosmetik entscheiden. Sie ernähren sich über Ihre Haut von außen. Wir empfehlen, in der Fastenzeit Kosmetika zu verwenden, deren Inhaltsstoffe Sie auch bereit wären zu essen. Dazu gehören zum Beispiel Mandel-, Oliven-, Sesam- oder Traubenkernöl, Rosenwasser, Avocado-, Kakaobutter und vieles mehr.



Eine Fasterin berichtete von ihren Hautproblemen. Schon als Teenager und junge Frau suchte sie bei Dermatologen Rat. Doch trotz aller Salben und Cremes blieb ihre Gesichtshaut trocken, schuppelte, juckte, brannte und fühlte sich maskenartig an. Während ihrer Ausbildung zur Heilpraktikerin erhielt sie den Rat, es mit Fasten und gesunder Ernährung zu versuchen, dazu Bewegung und ausreichend Schlaf, dem sogenannten Schönheitsschlaf. Sie beschloss, ab dem ersten Fastentag auf alle Cremes und Lotionen zu verzichten. Um ihrem Vorsatz Kraft zu verleihen, berichtete sie uns in der Fastengruppe davon. Schon bald stellte sich die ersehnte Besserung ein. Heute ist sie glücklich, vollständig ohne Hautcremes leben und sich wohlfühlen zu können. Seit dieser Erfahrung fastet sie zwei- oder dreimal pro Jahr.

Ihre Kosmetik sollte keine synthetischen Konservierungs-, Farb- und Duftstoffe enthalten. Darüber hinaus sollten Sie ein Pflegeöl mit einer Ihnen angenehmen sanften Duftnote wählen. Achten Sie darauf, dass die ätherischen Öle natürlichen Ursprungs sind. Während der Fastenzeit regeneriert sich auch Ihr Geruchssinn. Synthetische Duftstoffe sind vielleicht preiswerter, aber sie können unangenehm riechen sowie ungewünschte Reaktionen auf Ihrer Haut und Kopfschmerzen auslösen. Entscheiden Sie nach der Devise »Je einfacher die Zusammensetzung der Kosmetik, desto besser für Ihre Haut«. Sie dankt es Ihnen, wenn Sie sich für Oliven- oder Sesamöl aus der Lebensmittelabteilung entscheiden.

Kleiner Duftführer

Das preiswerteste und gleichzeitig gesündeste Hautöl ist Sesamöl. Sesam wirkt auf die Haut ernährend und pflegend. In vielen kosmetischen Ölen wird Sesam als Grundlage verwendet. Ihr Basisöl können Sie mit Duftölen mischen, wobei wenige Tropfen genügen. Die Mischung kann leicht in der Hand unmittelbar vor dem Auftragen auf die Haut durchgeführt werden. Ätherische Duftöle können sowohl für Ihr Wohlbefinden als auch unterstützend zur Regeneration und zur tiefen Heilung eingesetzt werden. Duftöle werden nach den Prinzipien »Kopf-,

Herz- und Basisnoten« eingeteilt. Noten gibt es nicht nur in der Musik, sondern auch Parfums werden nach Noten eingeteilt. Hier steht jedoch nicht die Gliederung in feminine und maskuline Duftnoten im Vordergrund, sondern die ätherischen Wirkungen der duftspendenden Pflanzen auf unterschiedliche Körperregionen.

Kopf-, Herz- und Basisnoten:

- ✓ Kopfnoten sind leicht flüchtig und erfrischend. Ihr Duft verschwindet stets viel zu schnell und weckt die Sehnsucht nach »mehr«. Assoziationen an den Mittelmeurlaub werden geweckt. Verwendet werden die Öle aus der Bitterorange sowie Citronella, Eukalyptus, Latschenkiefer, Kampfer, Majoran, Muskatellensalbei, Nanaminze, Nelke, Oregano, Pfefferminze, Rosmarin, Zirbelkiefer und Zitrone.
- ✓ Herznoten sind harmonisierend und ausgleichend. Ihr Duft bleibt länger bestehen, insbesondere wenn er auf die Haut aufgetragen wird. Verwendet werden Öle aus Kardamom, Fichtennadel, Fenchel, Ingwer, Iris, Jasmin, Johanneskraut, Kakaoextrakt, Kamille, Kiefernadel, Koriandersamen, Kreuzkümmel, Lavendel, Lorbeer, Melisse, Myrte, Rose, Rosengeranie, Schafgarbe, Teebaum, Weißtanne und Zimt.
- ✓ Basisnoten wirken erdend und ausgleichend. Ihr Duft bleibt lange bestehen. Er löst ein Gefühl von Sicherheit und Beständigkeit aus. Manche antike Möbel verströmen Basisnoten, wenn sie aus entsprechendem Holz gezimmert wurden. Entsprechend handelt es sich meist um Öle aus Hölzern, Wurzeln und Harzen. Verwendet werden auch Öle aus Zistrose, Immortelle, Karottensamen, Myrrhe, Sandelholz, Thymian, Tonka, Vanille, Weihrauch, Zeder und Zypresse. Sogar Honigwaben werden als Duftgeber verwendet.

Duftöle werden in unseren Fastenkuren und Yoga-Stunden je nach hervorstechendem Thema und Konstitution der Teilnehmer angewendet.

Wirkungen der Duftöle

Ätherische Öle überwinden sofort alle Zellgrenzen. In die Hände eingeriebener Thymian kann schon eine Minute später in der Ausatemluft nachgewiesen werden. Die Öle verbreiten sich im ganzen Körper schneller als das Blut zirkulieren kann. Gleiches gilt für die Beduftung eines Raumes. Düfte können anrühren, Sie zum Lächeln anregen, zu heftig wirken, penetrant sein und Erinnerungen wachrufen. Der Rosenduft beim ersten Kuss, das bevorzugte Lavendelöl

der Großmutter, der Duft in den eigenen vier Wänden, das Bouquet im Blumenladen oder an der Garderobe in der Oper.



Wir empfehlen Ihnen, Ihre Duftnote oder Duftnoten spontan und intuitiv auszuwählen. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass Sie genau so Ihren persönlichen Duft für den besonderen Moment finden. Wählen Sie deshalb Ihren Duft, der Sie im Moment am angenehmsten anspricht. Beobachten Sie dabei die allerersten Assoziationen. Düfte wirken schneller als Gedanken entstehen können, da sie zentrale Gehirnregionen des limbischen Systems und damit das Unterbewusstsein stimulieren.

Duftöle werden nicht nur zur Herstellung von Kosmetik verwendet, sondern auch zur Raumbeduftung, für Einreibungen, Kompressen, Inhalationen und andere medizinische Zwecke. Ätherische Öle müssen gekonnt eingesetzt werden. Duftöle werden auch oft in Fußbäder eingebracht. Über die Fußreflexzonen erreichen sie den ganzen Körper. Duftende Kräuterfußbäder können Sie ebenfalls während des Heilfastens zur Pflege, zum Wohlbefinden sowie zur Heilungsförderung einsetzen. Sie wirken unterschiedlich auf Körper und Geist. Es bieten sich Kräuter in Form von getrockneten Pflanzenteilen, als ätherische Öle sowie als Badezusätze an.

Fußbäder heilen

Ein Fußbad kann ohne medizinische Indikation durchgeführt werden. Es empfiehlt sich als Vorbereitung zur Fußpflege, denn die Haut wird aufgeweicht und Hornhaut lässt sich besser entfernen.

Tipps für ein regenerierendes Fußbad:

- ✓ Die Wassertemperatur für Ihr Fußbad sollte um 38 Grad betragen. Fügen Sie etwas Essig hinzu, um die Hornhaut weicher werden zu lassen.
- ✓ Die Badedauer sollte 30 bis 50 Minuten betragen.
- ✓ Anschließend verwöhnen Sie die Füße mit pflanzlichen Ölen.

Je nach Erkrankung werden Fußbäder mit unterschiedlichen Duftölen und Wassertemperaturen angewandt. Sollten Fragen zu Wechselwirkungen mit Medikamenten aufkommen, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Medizinische Fußbäder helfen gegen:

- ✓ Erkältungskrankheiten: Salbei, Eukalyptus, Thymian
- ✓ innere Unruhe, Schlafstörungen: Melisse, Lavendel, Eisenkraut
- ✓ Fuß- und Gelenkschmerzen: Arnika, Rosmarin, Salbei
- ✓ Menstruationsbeschwerden: Muskatellersalbei, Eisenkraut, Schafgarbe
- ✓ müde Füße: Melisse, Kamille, Pfefferminze
- ✓ Schweißfüße und Fußgeruch: Weiden- und Eichenrinde, Lavendel, Pfefferminze
- ✓ Kopfschmerzen, Migräne, Erkältung und Sinusitis: Senfmehl vom schwarzen Senf
- ✓ Wechseljahresbeschwerden: warmes Fußbad oder Wechselfußbad

Um die Fußbäder genießen zu können, benötigen Sie eine genügend große Fußbadewanne passend für Ihre Füße.



Ein ausgiebiges Fußbad ersetzt ein Vollbad. Nicht nur Ihre Füße profitieren von einem Fußbad, sondern der gesamte Organismus. Ein Fußbad erreicht über die Reflexzonen den gesamten Körper. Es steigert das Wohlbefinden im Sommer wie im Winter, ob kalt oder heiß, ob mit Öl oder Kräutern. Mit der richtigen Rezeptur kann es eine pflegende und auch eine medizinische Wirkung entwickeln. Die Haut reagiert auch auf Wasser ganz ohne Zusätze, wie schon der Pfarrer Sebastian Kneipp bewies, sei es durch Wärmezufuhr oder -ableitung während des Bades sowie durch weitere Temperatureize.

Ein Fußbad fördert die Durchblutung. Warmes Wasser entspannt und wirkt entkrampfend. Kaltes Wasser verengt kurzzeitig die Gefäße, die sich anschließend wieder weiten.

Kontraindikationen für kalte Fußbäder:

- ✓ Venenthrombosen
- ✓ Durchblutungsstörungen
- ✓ Blasenentzündung
- ✓ Bluthochdruck

Kontraindikationen für warme Fußbäder sind Krampfadern – sogenannte Varizen – und arterielle Durchblutungsstörungen.

Lassen Sie sich vom Arzt oder Heilpraktiker über den Einsatz von Fußbädern beraten, insbesondere welche Kräuter Ihr Immunsystem, den Stoffwechsel, den Kreislauf und das Nervensystem fördern.

Anti-Kopfschmerz-Fußbad

Gegen Kopfschmerzen wirken ansteigende Fußbäder rasch und sind einfach in der Durchführung. Dafür benötigen Sie eine rund 40 Zentimeter hohe Fußbadewanne, in die Sie Ihre Füße einschließlich der Unterschenkel bequem eintauchen können. Sie können auch zwei hohe Eimer verwenden. Füllen Sie die Wanne mit 35 Grad warmem Wasser und halten Sie heißes Wasser bereit, um ein ansteigendes Fuß- und Unterschenkelbad erzeugen zu können. Gießen Sie im Abstand von wenigen Minuten immer wieder vorsichtig heißes Wasser in das Fußbad. So heben Sie langsam, doch gut spürbar die Wassertemperatur an. Je nach Verträglichkeit können Sie sie auf bis zu 45 Grad steigern. So entlasten Sie Ihren Kopf sofort und verbessern die Durchblutung Ihrer Beine.

Mit schwarzem Senfmehl aus der Apotheke können Sie die Wirkung verstärken. Rühren Sie drei Esslöffel des Mehls in einer Tasse mit heißem Wasser an und geben diese Mischung langsam in Ihr Fußbad. Da der Senf stark erwärmend wirkt, dürfen Sie die Wassertemperatur nun lediglich auf 40 Grad ansteigen lassen. Baden Sie Ihre Füße 15 Minuten und genießen Sie es, wie sich die Kopfschmerzen auflösen. Selbst eine beginnende Migräne können Sie mit diesem ansteigendem Senf-Fußbad rasch zum Stillstand bringen. Nach Beendigung des Fußbads waschen Sie Ihre Beine und Füße ab. Sollten Sie empfindliche Haut haben, empfehlen wir Ihnen vorab einen Verträglichkeitstest. Dazu tragen Sie in warmes Wasser gelöstes Senfmehl an einer Hautstelle vorsichtig auf und beobachten die Reaktion. Eine leichte Rötung der Haut ist normal, doch falls ein Brenngefühl eintritt, sollten Sie auf die weitere Anwendung verzichten. Bei kleinen Kindern sind Senf-Anwendungen nicht zu empfehlen.

Das Senfmehlfußbad hat antibakterielle und immunstärkende Wirkungen. Es sollte bei Kopfschmerzen, Migräne, bei beginnender Erkältung und Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) eingesetzt werden. Nächtliche Wadenkrämpfe können die Folge von Durchblutungsstörungen der Beine sein. Die Therapie

der Wahl lautet aufstehen, fest auftreten und Zehen hochstrecken und die verkrampten Muskeln dehnen. Als Nächstes bietet sich eine leichte Einreibung oder sanfte Massage, ein warmes Bad oder Fußbad mit Roskastanie oder Rosmarin an.

Gegen Fußschweiß helfen Salbei- oder Eichenrindenfußbäder. Seifenlauge hilft gegen Nagelbettentzündungen. Honig, Milch oder Sahne pflegen Ihre Haut intensiv. Rosmarinöl kann Ihren Muskelkater lindern. Zitronenöl wird bei Fieber eingesetzt. Ein Fußbad mit Meersalz regeneriert müde gelaufene Füße. Das Salz wirkt kühlend und unterstützt die Absonderung von Giftstoffen über die Fußsohle.

Heilfasten und Kneippen

Kaum eine Therapie bewährt sich in der Fastenzeit so sehr wie die Kneipp'schen Anwendungen, denn das Kneippen ist ein ganzheitliches Gesundheitskonzept für Körper, Geist und Seele. Die Therapien sind vielfältig einsetzbar und können sowohl vorbeugend als auch zur Behandlung bereits bestehender Erkrankungen angewendet werden.

Der »Wasserdoktor« Sebastian Kneipp

Sebastian Kneipp (1821–1897) infizierte sich als junger Mann mit Tuberkulose. Sein Arzt konnte ihm nicht mehr helfen und gab ihn auf. Mithilfe seiner Kenntnisse über die heilenden Kräfte des Wassers erlangte Kneipp seine Gesundheit wieder zurück. Sein Wissen erwarb er aus den Schriften von Siegmund Hahn und Vincenz Priëßnitz. Durch Selbstversuche und Beobachtungen entwickelte Kneipp ein Wasserheilsystem mit kalten, temperaturwechselnden und warmen Anwendungen. So erwarb er den Titel »Wasserdoktor aus Wörishofen«, obgleich er Pfarrer und kein Arzt war. Heute gibt es über hundert verschiedene Formen der Wasseranwendungen, die Hydrotherapie nach Kneipp genannt werden. Zu den wichtigsten Anwendungen gehören Bäder, Güsse, Waschungen, Wickel sowie Tau- und Wassertreten. Später erweiterte Kneipp seine Wasseranwendungen um vier weitere Therapieformen, um ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele wirken zu können.

Die fünf Säulen nach Kneipp:

- ✓ Hydrotherapie umfasst alle Kneipp'schen Wasseranwendungen.
- ✓ Bewegungstherapie beinhaltet eine gemäßigte Form der Bewegung, angepasst an Alter und Gesundheitszustand. Aktive Bewegungsformen können

durch passives Körpertraining, zum Beispiel Kneipp-Massagen, unterstützt werden.

- ✓ Phytotherapie dient zur Vorbeugung und Heilung mit der Kraft der Pflanzen.
- ✓ Ernährungstherapie bedeutet die Umstellung der Ernährung nach dem Fasten.
- ✓ Ordnungstherapie dient einem geordneten Lebensrhythmus mit regelmäßigen Abläufen und führt zu ausreichendem Schlaf zurück.

Denken Sie über alle fünf Säulen während Ihrer Heilfastenzeit nach. Dieses ganzheitliche Konzept für Körper, Geist und Seele hilft gleichermaßen vorbeugend für Gesunde wie auch zur Unterstützung bei der Heilung von Kranken.

Hydrotherapie und Fasten

Die Wassertherapien bieten viele Reize zur Umstimmung des Körpers. Alle Bereiche greifen ineinander über und wirken in ihrer Gesamtheit effektiv.

Wasserwirkungen:

- ✓ Gefäßtraining
- ✓ blutdruckregulierend
- ✓ immunsystemaktivierend

Wassertreten und Storchengang

Für das Wassertreten krempeln Sie bei jeder passenden Gelegenheit die Hosenbeine hoch und genießen beim Auftreten das Kribbeln unter den Fußsohlen. Hierzu eignet sich der Gang durch einen Garten, eine Wiese im Park, einen flachen Bachlauf, am Meeresufer oder auch durch eine Kneipp-Anlage im Kurpark. Gehen Sie mit langsamen, großen Schritten im Storchengang, wobei Sie die Knie hoch anheben, gefühlt bis an die Kinnspitze. Anschließend ziehen Sie sich warme Socken an und gehen noch eine halbe Stunde spazieren. Wassertreten funktioniert fast immer und überall, wo Wasser ist, sogar in der Bade- oder Duschwanne.

Gerade in der Fastenzeit wirkt der Storchengang erfrischend, belebend und spannend. Tagsüber regt er den Kreislauf und die Durchblutung an und abends wirkt er beruhigend. Wassertreten wird zur Behandlung von Migräne eingesetzt und hilft gegen Stress, Erkrankungen der Atemwege und Gefäßkrankheiten wie

Krampfadern. Außerdem ist er eine probate Hilfe gegen chronisch kalte Füße. Über taufrisches Gras laufen und den Sonnenaufgang genießen empfehlen wir nicht nur zur Gesundheitsvorsorge, sondern auch für die Ausschüttung der Glückshormone. Laufen Sie im Storchengang wie ein kleines Kind durch Pflützen und gute Laune ist Ihnen garantiert.

Thermoregulation sind vegetative Reize:

- ✓ Zur Entschleunigung Anwendungen unterhalb der Gürtellinie: Kalte Güsse für die Beine oder Fußtreten im kalten Wasser wirken beruhigend zum Beispiel bei Stress. Der Blutdruck wird gesenkt.
- ✓ Zur Anregung Anwendungen oberhalb der Gürtellinie: Kalte Armgüsse und Tauchbäder der Unterarme in kaltem Wasser heben zu niedrigen Blutdruck an und wirken harmonisierend.



Eine Anwendung nach Kneipp im Winter ersetzt zwei Anwendungen nach Kneipp im Sommer. Alle Wechselreize wirken jahreszeitlich bedingt im Winter intensiver. Kündigt sich eine Erkältung an, sollten Sie sofort mit dem Wassertreten anfangen, und sei es in der Badewanne oder Dusche, denn die Füße sind reflektorisch mit Nasenhöhle und Nebenhöhlen verbunden.

Wir empfehlen unseren Fastenteilnehmern, zwei Wärmflaschen am Körper zu verwenden. Gerade zu Beginn des Heilfastens braucht der Körper viel Wärmezufuhr, da er mangels Kalorienzufuhr und aufgrund seiner inneren Regenerationsprozesse anfangs eher fröstelt. Für die empfohlenen Leber- und Prießnitz-Wickel brauchen Sie eine weitere Wärmflasche. Leinen- und Wolltücher oder Waschlappen werden für die heilungsfördernden Wickelanwendungen und feuchten Umschläge benötigt.

Auflagen und Zubehör:

- ✓ Leinentücher, Krepppapier und weiche Papiertaschentücher für die direkte Auflage von Zusatzstoffen wie zum Beispiel heilsamer Zitronen, Kartoffeln, Zwiebeln, Öle und Cremes
- ✓ Waschlappen für die Wasseranwendungen
- ✓ Handtücher zum Halt der Wickel sowie als Wäscheschutz
- ✓ Wolltücher zum Warmhalten

Kräuter und heilsame Zusatzstoffe aus der Natur können Sie je nach Bedarf für Inhalationen, Tees und Wickel einsetzen. Im Folgenden ein kurzer Blick in die Kräuterheilkunde zur Anregung.

Heil- und Wohlfühlwirkung von Kräutern

Schon in der Antike und im Mittelalter waren Heilkräuter die erste Wahl in der Therapie. Die moderne Naturheilkunde setzt inzwischen weit über tausend Heilpflanzen zur Linderung und Heilung von Krankheiten ein, sie wird Phytotherapie genannt und bietet dem Erkrankten eine schonende und nebenwirkungsfreie Therapie. Die Nebenwirkungen allopathischer Medikamente kann der Organismus für eine Weile kompensieren und entgiften. Doch bauen sich über Jahre Summationseffekte auf, die den Körper aus dem Gleichgewicht geraten lassen. Lassen Sie es nicht so weit kommen. Seien Sie es sich wert und gönnen Sie sich insbesondere in der Fastenzeit nur das Beste zum Gesunden.

Phytotherapie stärkt

- ✓ die Konstitution des Körpers,
- ✓ Körper, Geist und Seele im ganzheitlichen Sinne,
- ✓ die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem.

Gerade in der Fastenzeit lassen sich Kopfschmerzen sehr gut phytotherapeutisch behandeln. Hier eine kleine Auswahl bewährter Hausmittel gänzlich frei von Nebenwirkungen:

- ✓ Fußbäder und Wechselduschen
- ✓ Heilerde
- ✓ Einläufe
- ✓ Pfefferminzöl
- ✓ Zimt
- ✓ Ingwertee
- ✓ Zitronentee

- ✓ Wechselduschen
- ✓ Ruhe, Ruhe, Ruhe

Aus der Vielfalt unterschiedlicher Kräuter stellen wir Ihnen eine Auswahl wichtiger Pflanzen nach ihren Wirkungsmustern vor.

Heilende Kräfte der Pflanzen

Heilkräuter haben entsprechend den Wirkstoffen in ihren Pflanzenbestandteilen erstaunliche Wirkungen auf den Organismus. Warum und wie Heilpflanzen wirken, wird wissenschaftlich intensiv erforscht. Dabei können Heilkräuter sowohl bei akuten grippalen Infekten oder Magen-Darm-Beschwerden, als auch bei chronischen Leiden eingesetzt werden.

Heilkräuter besitzen vielfältige Wirkstoffe. Zu keiner Zeit ist der Organismus so empfänglich für Heilpflanzen wie während der Fastenzeit. Nutzen Sie daher die Möglichkeiten der Natur, um Beschwerden zu lindern oder gleich ganz auszuheilen. Es folgt ein kleiner Überblick über Wirkungen, die insbesondere in der Fastenzeit mit der Kraft der Natur erzielt werden können:

- ✓ **Adstringierende Inhaltsstoffe** wirken wundheilend und zusammenziehend. Damit dämmen sie Flüssigkeitsverluste zum Beispiel bei Darmreizungen ein. Angenehm heilend wirkt ein Sud aus Eichenrinde, der bei Verletzungen des Schließmuskels vom Anus eingesetzt werden kann. Hierzu wird Eichenrinde mit heißem Wasser überbrüht und im abgekühlten Zustand vorsichtig auf die wunde Stelle aufgetragen. Die lindernde Wirkung ist sofort spürbar.
- ✓ **Antibakterielle Inhaltsstoffe:** befinden sich in ätherischen Ölen. Sie wirken krankheitserregenden Bakterien entgegen, indem sie einerseits deren Eindringen in den Körper behindern, andererseits ihre enzymatischen Prozesse blockieren. Sehr effektiv wirken die ätherischen Öle des Teebaums, vom Schwarzkümmel, der Pfefferminze, von Rosmarin und Oregano.
- ✓ **Beruhigende Inhaltsstoffe:** finden sich insbesondere im Baldrian, dem Lavendel und der Melisse. Genießen Sie die entspannende Wirkung dieser Pflanzen, wenn Sie in der Fastenzeit Unruhe verspüren. Der Schlafbedarf verringert sich während des Fastens und Sie können diese ätherischen Öle einsetzen, um Ihre Gedanken zur Ruhe zu bringen und besser einschlafen zu können.
- ✓ **Durchblutungsfördernde Inhaltsstoffe:** können bei rheumatischen Erkrankungen und Durchblutungsstörungen angenehm lindern. Insbesondere der Waldmeister und die Tonkabohne haben hohe Anteile an

durchblutungsfördernden und schmerzstillenden Cumarinen und Flavonoiden. Bitterstoffe regen die Entzündungshemmung insbesondere über die Leber an.



Schmerzen während der Menstruation sowie Wechseljahresbeschwerden werden durch Fenchelanwendungen gelindert. Fenchel ist eine vielseitig einsetzbare Pflanze, deren Samen in der Fastenzeit als Tee und heilend im Fußbad angewendet werden können. Müttern ist die blähungslindernde Wirkung bei Säuglingen bekannt, ebenso beseitigt Fenchel als wohltuender Magen-Darm-Tee die Darmunruhe von Fastern. Die beruhigende Wirkung lässt sich auf östrogenähnlich wirkende Pflanzeninhaltsstoffe zurückführen.

- ✓ **Entzündungshemmende Inhaltsstoffe:** Heilpflanzen mit einem hohen Anteil an Flavonoiden und ätherischen Ölen wirken gegen Entzündungsherde im Körper. Diese Wirkstoffe blockieren die Aktivierung von Entzündungsmediatoren, die eine Entzündungsreaktion im Körper starten können. Meerrettich wirkt stark entzündungshemmend und lindert daher Nasen-Rachenentzündungen sehr rasch.
- ✓ **Gallenflussfördernde Inhaltsstoffe:** Kräuter mit hohen Bitterstoffanteilen wie zum Beispiel Enzian, Wermut, Mariendistel und Artischocke können die Produktion von Gallensäften anregen und die Peristaltik der Gallengänge fördern.
- ✓ **Krampflösende Inhaltsstoffe:** Anis, Fenchel, Kümmel, Pfefferminze, Melisse und Ingwer wirken entspannend auf die Darmmuskulatur. Trinken Sie Kräutertee mit Anis, Kümmel und Fenchel, wenn sich Ihr Bauch in der Fastenzeit angespannt oder sogar hart anfühlt. Sie können Tees aus den genannten Pflanzen auch Ihrem Einlaufwasser zusetzen, indem Sie eine Tasse des lauwarmen Kräutertees hinzufügen.
- ✓ **Schleimlösende Inhaltsstoffe:** Schleim in den Atemwegen lässt sich mit Thymian und Salbei gut lösen, indem Sie diese Tees mehrmals täglich trinken. Bereiten Sie sich täglich ein Inhalationsbad, indem Sie Thymian oder Salbei in eine große Schüssel geben, mit kochendem Wasser überbrühen und den Kopf über das Wasserbad beugen. Bilden Sie ein Inhalationszelt, indem Sie ein großes Badehandtuch über Ihren Kopf und die Schüssel legen. Atmen Sie den Wasserdampf tief ein und aus und husten Sie den sich lösenden Schleim ab.
- ✓ **Schmerzlindernde Inhaltsstoffe:** Schleimhaltige Pflanzen und die Salizylverbindungen der Weidenrinde lindern Schmerzen und werden insbesondere nach Sportverletzungen, aber auch bei Kopfschmerzen verwendet.

Hierzu empfehlen wir, die Weidenrinde mit Mädesüß, Teufelskralle, Pfefferminze oder dem Veilchen zu mischen.

- ✓ **Tonisierende Inhaltsstoffe** haben einen positiven Effekt auf den Organismus. Sie schützen Organe und vorbeugend eingesetzt sind sie allgemein gesundheitsfördernd. Die Mariendistel ist als leberanregende Heilpflanze gut erforscht. Sie hilft bei der Leberregeneration und fördert ihre Entgiftungsfähigkeit.
- ✓ **Verdauungsfördernde Inhaltsstoffe:** Bitterstoffe regen die Verdauungsorgane an und unterstützen die Leber bei ihrer Entgiftung in der Fastenzeit. Zusätzlich werden die Peristaltik und der Fluss der Verdauungssäfte angeregt, wodurch die Selbstreinigung des Magens und des Dün- und Dickdarms gefördert wird. Empfehlenswerte Kräuter sind Beifuß und Wermut, wobei sie wegen ihres intensiven Geschmacks nur sparsam angewendet werden sollten.
- ✓ **Wassertreibende Inhaltsstoffe** werden bei Nieren- und Blasenproblemen eingesetzt. Wassertreibende Heilpflanzen sind Brennnessel, Pfefferminze, Petersilie, Schachtelhalm, Wacholder, Birke und Löwenzahn.



Das Heilfasten hilft schnell, lästige Wassereinlagerungen aus dem Gewebe auszuschleiden. Viele Menschen leiden unter Flüssigkeitseinlagerungen im Gewebe. Unangenehm fühlbar schwellen Beine, Arme und Hände an und das Gewicht nimmt allgemein zu. Mit harntreibenden Tees entwässernder Kräuter fördern Sie die Ausscheidung. Die meisten dieser Kräuter können Sie in fertigen Teemischungen kaufen, zum Beispiel als Fastentees. Auch wenn es paradox klingt, so ist reichliches Trinken gerade zur Entwässerung besonders wichtig.

Heilkräutertees sind grundsätzlich nicht aromatisiert, was sich in der Fastenzeit störend auswirken würde. Halten Sie für Ihr Heilfasten möglichst mehrere Teesorten bereit, damit Sie geschmackliche Unterschiede genießen und sie auf Ihre Bedürfnisse abstimmen können. Es gibt viele Fasten- und Basentees. Die folgenden haben sich bei unseren Heilfastenkuren bewährt. Bei Ihrer Wahl sollten Sie intuitiv vorgehen oder Ihren Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker fragen.

Tees für die Heilfastenzeit:

- ✓ Hungergefühle stoppen und Gewichtsabnahme fördern: Rooibos- und Mate-Tee
- ✓ Leber und Galle unterstützen: Mariendistel- und Schafgarbentee
- ✓ Giftstoffe ausschwemmen: Zitronengraste, Birkenblätter- und Brennnesseltee

- ✓ Gewebe entwässern: Schachtelhalmtee, Wacholder-, Birken- und Löwenzahntee
- ✓ Durchblutung anregen: Lindenblütentee, Buchweizen- und Ingwertee
- ✓ beruhigend und entspannend: Lavendel- und Passionsblumentee
- ✓ anregend und aufhellend: grüner Tee
- ✓ Blutdruck erhöhen: Rosmarin- und Weißdornblätterttee
- ✓ Blutdruck senken: Schwarztee und grüner Tee
- ✓ Schlaf fördern: Hopfen-, Kamillen- und Melissentee
- ✓ von Blähungen befreien: Zitronenmelissentee



In der Fastenzeit dürfen Sie keinen Zucker oder Zuckerersatzstoffe in Ihren Tee geben. Seien Sie auch mit Honig im Tee sehr zurückhaltend. Honig hat, genau wie Zucker, viele Kalorien und fördert die Gewichtszunahme. Schon eine kleine Menge Honig macht sich auf der Waage bemerkbar. Beachten Sie auch, dass Honig beim Erhitzen über 40 Grad toxische Substanzen entwickelt. Genießen Sie Kräutertees daher lieber ungesüßt und lassen Sie sich die Tees schmecken, dann ist Ihr Körper bald sensibel genug und zeigt Ihnen über den Geruchs- und Geschmackssinn, welche Tees am besten geeignet sind.

Gestalten Sie sich ein kleines Teeritual mit Kerzenschein. Wir empfehlen Ihnen hierzu Rosenblütentee. Die Rose steht für Schönheit, die Liebe und den inneren Frieden.

Wohltuende und unterstützende Wickel

Wickel sind in der Heilfastenzeit Verwöhnung und Heilungsförderung pur. Ein Leberwickel um die Mittagszeit ist auch außerhalb der Fastenzeit zur Förderung der Verdauungssäfte hilfreich, weil Gallenblase und Leber nachtaktive Organe sind und gemäß der chinesischen Organuhr in der Zeit von 23 bis 3 Uhr zwar am stärksten arbeiten, dafür jedoch während ihrer Flaute von 11 bis 15 Uhr die meiste Unterstützung benötigen. Die Natur schenkt eine große Auswahl an Pflanzen mit heilsamer Wirkung, die zum Teil in Vergessenheit geraten sind, da der Griff zu fertigen Tropfen oder Tabletten einfacher erscheint. Doch Sie sollten Ihrem Körper Zeit zur Heilung geben und das eine oder andere Hausmittel nutzen. Die

Anwendungen von Wickeln und Auflagen sind relativ einfach und viele Zutaten sind im Haushalt vorhanden.



Hippokrates mahnte schon um 400 vor Christus, dem Körper stets genügend Zeit zur Heilung zu geben: »Medicus curat, natura sanat – Der Arzt behandelt, die Natur heilt«, lautete sein berühmter und noch heute gültiger Lehrsatz. Bleiben Sie daher bei der Anwendung von naturheilkundlichen Anwendungen geduldig.

Kleine Wickelkunde

- ✓ **Kartoffelwickel bei Muskelverspannungen:** Kartoffeln halten lange die Wärme und der Wickel fördert die Durchblutung und lockert verspannte Muskeln. Durchführung: Kochen Sie drei oder vier ungeschälte Kartoffel und zerdrücken Sie sie in einem Papiertuch. Legen Sie auf den Nacken ein Leinentuch, legen Sie die Kartoffeln darauf und ein warmes Außentuch darüber. Lassen Sie den Wickel etwa 20 Minuten einwirken.
- ✓ **Zwiebelumschlag bei Ohrenschmerzen:** Zwiebeln enthalten einen Schwefelstoff, der antibiotisch wirkt und gegen Bakterien eingesetzt wird. Durchführung: Zerkleinern Sie die Zwiebeln, legen Sie sie in ein Tuch und erhitzen Sie sie über Wasserdampf. Diese Packung auf das schmerzende Ohr legen und circa 2 Stunden wirken lassen.



Warme Wickel regen die Durchblutung an, leiten vermehrt Sauerstoff in die Zellen und weiten die Gefäße, sodass die heilungsunterstützenden Pflanzenstoffe besser zum Ziel gelangen können. Kalte Wickel senken Fieber, indem die Verdunstungskälte erhöhte Körpertemperaturen ausgleicht. Sollten Zweifel bestehen, ob ein warmer oder ein kalter Wickel die bessere Wahl ist, entscheidet der Wickelanwender intuitiv.

- ✓ **Leinsamenaufgabe bei verstopfter Nase:** Leinsamen spenden Wärme, fördern die Durchblutung und sorgen dafür, dass Sekret zum Fließen kommt. Durchführung: Kochen Sie eine Tasse Leinsamen mit zwei Tassen Wasser zu einem dickflüssigen Schleim. Geben Sie ihn auf zwei dünne Leinentücher, falten Sie sie eng zusammen und legen Sie sie links und rechts neben der Nase auf. 30 Minuten wirken lassen und anschließend mindestens 30 Minuten im Bett nachwirken lassen.
- ✓ **Honigwickel bei Prellungen:** Honig lindert Prellungsverletzungen. Durchführung: Erwärmen Sie vier Esslöffel Honig, bis er flüssig ist. Anschließend geben Sie acht Esslöffel rund 40 Grad heißes Wasser hinzu.

Diesen Sud tragen Sie auf ein vorgewärmtes Leinentuch auf und lassen es mehrere Stunden auf die Prellung liegen.

- ✓ **Thymianwickel bei Husten:** Die ätherischen Öle des Thymians hemmen die Ausbreitung von Bakterien in den Atemwegen und die feuchte Wärme des Wickels unterstützt das Abfließen des Schleims. Durchführung: Gießen Sie einen halben Liter kochendes Wasser auf zwei Teelöffel Thymian und lassen Sie es 5 Minuten ziehen. Tauchen Sie ein Leinentuch in den Sud, wringen Sie es aus und legen Sie es auf die Brust. Darüber decken Sie ein Außentuch, damit die Wärme gehalten wird.
- ✓ **Essigwickel bei Fieber:** Kalte Wadenwickel sind bei Fieber bekannt. Essig verstärkt die kühlende Wirkung des Wassers und hilft, hohes Fieber zu senken. Durchführung: Geben Sie zwei Esslöffel Apfelessig in einen Liter handwarmes Wasser. Tränken Sie damit zwei Leinentücher und wickeln Sie sie um die Waden. Darüber wickeln Sie jeweils ein Handtuch. Wechseln Sie die Wickel öfters, weil sie sich relativ schnell erwärmen.
- ✓ **Senfwickel bei Gelenkschmerzen:** Senföle regen die Durchblutung an, wirken erwärmend und schmerzlindernd. Durchführung: Verrühren Sie vier Esslöffel Senfmehl mit warmem Wasser zu einem Brei. Geben Sie ihn auf ein Leinentuch, legen Sie es auf das schmerzende Gelenk und ein schützendes Baumwolltuch darauf. Die letzte Lage bildet ein wärmendes Wolltuch. Lassen Sie diesen Wickel circa 15 Minuten einwirken. Beachten Sie, dass dieser Wickel nicht auf akute Entzündungen aufgelegt werden darf.
- ✓ **Kohlwickel bei Entzündungen und eitrigen Wunden:** Kohl wirkt entzündungshemmend und zieht Giftstoffe aus dem Körper. Durchführung: Nehmen Sie einige Blätter Biowirsingkohl, waschen und trocknen Sie sie. Die starke Mittelrippe sollten Sie herausschneiden, damit sie beim Auflegen nicht auf die Wunde drückt. Walzen Sie mit einem Nudelholz oder einer Flasche die Blätter, bis Saft austritt. Die feuchten Blätter legen Sie schichtartig auf die entzündete Stelle beziehungsweise Wunde, decken sie mit Frischhaltefolie ab und umwickeln das Ganze mit einer elastischen Binde.