

Heilwissen von der Kräuter-Liesel

Dass ein Arztbesuch bei ernsthaften gesundheitlichen Problemen unabdingbar ist, ist unbestritten. Dass man sich aber bei kleineren Alltagsproblemen mit einfachen Hausmitteln selbst behelfen kann, ist ebenso unbestritten. Ebenso können schulmedizinische Behandlungsmethoden oft durch Kräuterheilkunde unterstützt werden, so dass zum Beispiel weniger Medikamente notwendig sind. Das Wissen um die Wirkung von Heilkräutern wird schon seit vielen Jahrhunderten überliefert, gerät aber je nach gesellschaftlichen Trends immer mal wieder in Vergessenheit. Liesel Malm, auch als Kräuter-Liesel bekannt, hat sich im Laufe ihrer acht Lebensjahrzehnte einen großen Wissensschatz über Heilkräuter angeeignet und diesen bereits in mehreren Büchern an interessierte "Kräuterhexen" weitergegeben. "Die Natur-Apotheke" ist ihr neuestes Buch, in dem sie über 500 Rezepte für größere und kleinere Wehwehchen preisgibt.

Eingangs weist Malm auf die Bedeutung der Ernährung und Bewegung für eine gute Gesundheit hin. Sie spricht dabei aus eigener Erfahrung, da sie nach einer Krebserkrankung selbst ihre Ernährung umgestellt hat. Vorab gibt sie außerdem allgemeine Tipps zum Sammeln, Verarbeiten und Konservieren der Kräuter, wie zum Beispiel das richtige Trocknen oder das Ansetzen einer Tinktur.

Die Rezepte und Tipps dieses Buches sind nach Krankheiten sortiert, diese sind wiederum in Großkapitel wie "Hauterkrankungen", "Knochen und Gelenke" oder "Beschwerden der inneren Organe" unterteilt. Von Allergie über Harnwegsinfektion bis Wundliegen ist hier alles zu finden. Das Finden der richtigen Rezepturen wird durch zwei Register am Ende des Buches erleichtert: eines für Heilmittel und Heilpflanzen, eines für Krankheitsbilder und Symptome.

Kann man mit einigen Rezepturen bzw. Tipps so manch kleineres Problem, wie zum Beispiel Warzen mit dem Saft des Schöllkrauts oder einer selbstgemachten Ringelblumensalbe behandeln, so sind die Grenzen einer Behandlung von Diabetes mellitus beispielsweise auf die blutzuckersenkende Wirkung von Ginseng beschränkt und die Heilkräuter können nur unterstützend wirken. Eine ärztliche Behandlung ist auf jeden Fall erforderlich.

Die im Buch beschriebenen Tees, Tinkturen und Rezepte sind entweder mit selbstgesammelten Kräutern oder aber mit getrockneten Kräutern aus der Apotheke herzustellen, wobei die große Vielfalt an Heilkräutern, die Malm hier vorstellt, wohl von den wenigsten mit den im eigenen Garten angebauten Kräutern abgedeckt werden kann. Dennoch sind immer wieder Tipps dabei, die man ohne großen Aufwand umsetzen kann, da sich Malms Ratschläge zu einer Krankheit niemals auf ein Kraut oder einen Tipp beschränken. In "Die Natur-Apotheke" findet jeder das passende für sich und seine Familie.

Sabine Mahnel 24.04.2017

Quelle: www.literaturmarkt.info