

**VEREIN FÜR HOMÖOPATHIE
UND NATURHEILWEISE
73447 OBERKOCHEN GEGR. 1938**

Frau Sabine Schaffitzel, Heilpraktikerin aus Oberkochen, referierte am 7. April 2014 im gut besuchten Schillerhaus über das Thema "Die Apotheke der Natur - mit Heilpflanzen die Gesundheit unterstützen".

Bereits vor Tausenden von Jahren wussten unsere Vorfahren von der heilenden Kraft der Natur. In der westlichen Welt ist dieses Wissen wohl größtenteils in Vergessenheit geraten, während es z.B. in asiatischen Ländern nach wie vor selbstverständlich ist. Heute gewinnt das Thema "Heilpflanzen und Gesundheit" auch hier wieder mehr an Bedeutung und Interesse.

Im Mittelpunkt des Vortrags standen heimische Heilpflanzen aus Natur und Garten, die angewendet als Tee, Tinktur, Salbe, Öl oder Gewürz auf ihre eigene Weise wirken. Es wurde aber auch auf die Gefahren hingewiesen, die nicht richtig bestimmte oder dosierte Pflanzen in sich bergen.

So ist zum Beispiel die bekannte **Ringelblume**, die leicht im Garten angebaut werden kann entzündungshemmend, desinfizierend, wundheilend und durchblutungsfördernd. Oder wussten Sie, dass der **Löwenzahn** heilend bei Hepatitis wirkt? Eine weitere, hilfreiche Heilpflanze ist der **Spitzwegerich**, dessen Saft aus zerdrückten Blättern lindernd bei Insektenstichen ist. Ein wirksames Mittel bei Halsschmerzen ist z.B. Tee aus **Salbeiblättern** und Ringelblumen mit Honig.

Diese Liste ließe sich noch weiter führen. Frau Schaffitzel teilte den Anwesenden eine Übersicht über Heilkräuterrezepte, Hinweise zur Herstellung von Tinkturen und Ölen etc. aus. **Sie erhalten diese Zusammenfassung gerne auf Wunsch per Email zugesandt.** Weitere Informationen hierzu finden Sie auf unserer Homepage unter Programm:

www.homoeopathie-oberkochen.de

Das Ziel des Vortrags war und ist es vor allem, wieder ein wachsames Auge für unsere heimischen Gewürze und Pflanzen zu entwickeln.

Wichtig dabei ist allerdings, dass

- Heilpflanzen einen Arzt- bzw. Heilpraktikerbesuch nicht ersetzen
- vorsichtig bei Allergien einzusetzen sind
- keine Substanzen verwendet werden, die in höheren Dosen giftig sein können
- nur Pflanzen gesammelt werden, die man genau kennt
- nur an Stellen mit wenig Verkehr, Dünger und Pestizidbelastung gesammelt wird
- es bei einer Dauerbehandlung zu einer Gewöhnung kommen kann, weshalb nicht dauerhaft z.B. der gleiche Tee getrunken werden sollte.

Verwendet werden können je nach Pflanze die Blätter, Blüten, Samen, Früchte, Wurzeln, Zwiebeln, Rinde etc. Entweder frisch in der Küche z.B. im Salat oder Pesto oder als Tee oder Kaltwasserauszug, getrocknet oder als Tinktur, im Öl oder als Salbe sowie als Fertigpräparat (z.B. aus der Apotheke).

Für das Thema des Abends wurden **Buchempfehlungen** - ausgesucht von der Referentin - ausgelegt. Sie sind auch weiterhin im örtlichen Buchladen Buch und Kultur Mayer erhältlich.

Gerne laden wir als kleine Erinnerung Mitglieder und Interessenten etwa eine Woche vor den jeweiligen Vorträgen und Veranstaltungen per Email ein (siehe Menüpunkt **Service** auf der Homepage).

Weitere Informationen sowie frühere Bürger-und-Gemeinde-Artikel finden Sie auf unserer Internetseite. Dort erhalten Sie auch Informationen zu einer **Mitgliedschaft** in unserem Verein (20 Euro pro Jahr).

Neue Mitglieder (aktive wie passive) sind herzlich willkommen!