Fotos: Heilpflanzenschule Ursula Bühring, Irene Lehmann

GESUNDHEIT AUS DER NATUR-APOTHEKE

Die Heilpflanzen-Schule

Vor 14 Jahren gründete die Krankenschwester und Heilpraktikerin Ursel Bühring die erste Schule für ganzheitliche Phytotherapie in Deutschland. Im Mittelpunkt der Lehre steht der Mensch als Teil der Natur. Die Heilpflanzenexpertin zeigt uns in dieser und den nächsten Ausgaben, wie man heilkräftige Kräuter im Alltag wirkungsvoll nutzt. Auf den folgenden Seiten geht es um rasche Hilfe bei Sonnenbrand, Hitzeproblemen und Insektenstichen

Die Schule im Freiburger Stadtteil St. Georgen liegt in einer ruhigen, von Wiesen und Weinbergen gesäumten Gegend. Dennoch sind es bis zum Stadtzentrum Freiburgs mit der Regionalbahn nur wenige Minuten

Grünes Klassenzimmer Bei schönem Wetter findet der Unterricht im Freien statt. Genügend Anschauungsmaterial bieten zwei Gärten, die sowohl Wildkräuter als auch Gartenkräuter und einige „Exoten“ beherbergen

Das Unterrichtsmaterial besteht nicht aus grauer Theorie und trockenen Büchern, sondern kommt geradewegs aus der Natur. Hier zum Beispiel Kamilleblüten, die für frisch angesetzte Tinkturen genutzt werden

Wussten Sie, dass man Lippenherpes mit Zitronenmelisse behandeln kann?“ Ursel Bühring, die Gründerin und Leiterin der renommierten Freiburger Heilpflanzenschule, zupft im schuleigenen Kräutergarten einige Zitronenmelisse-Blättchen ab, dreht und drückt sie zwischen den Fingern und tupft den austretenden Saft auf die Oberlippe. „Stress, aber auch zu viel Sonne können Auslöser von Lippenherpes sein. Die ätherischen Öle der Zitronenmelisse blockieren das Andocken der Herpesviren an den Zellen. Aber auch sonst ist die Melisse eine großartige Heilpflanze …“ Aufmerksam lauschen die Kursteilnehmer ihrer Dozentin, stellen interessiert Fragen und amüsieren sich über die vielen originellen, historischen und volkstümlichen Geschichten rund um die Zitronenmelisse. Man spürt, Ursel Bührings Begeisterung für Heilpflanzen kommt von Herzen

In Theorie und Praxis vermittelt Ursel Bühring (links außen im Bild) traditionelles und wissenschaftlich fundiertes Heilpflanzenwissen. Neben Fachkompetenz schätzen ihre Schüler vor allem die warmherzige und lebendige Art der Wissensvermittlung

Erste Erfahrungen sammeln die Kursteilnehmer bei der Herstellung von Salben, Tinkturen oder pflegendenden Ölen. „Was mit allen Sinnen erfasst wird, bleibt auch im Gedächtnis“, so Ursel Bühring

Rosmarin bringt den Kreislauf wieder in Schwung

Nach einem Hitzschlag oder Sonnenbrand leidet der Körper neben Rötungen, Schwellungen, Kopfschmerzen und Schwindel auch unter einem Flüssigkeitsmangel, der den Kreislauf belastet. Zunächst einen kühlen Ort aufsuchen, viel Wasser trinken und die betreffenden Hautstellen kühlen. 30 Tropfen Rosmarintinktur, die man leicht selbst ansetzen kann, stabilisieren den Kreislauf. Rosmarin fördert außerdem den Blutfluss und unterstützt die Herz- und Hirndurchblutung.

Rosmarintinktur ansetzen:
Zwischen Mai und August die oberen 10 cm der Heilpflanze ernten, die Blättchen von den Stängeln zupfen und möglichst klein schneiden. In ein weithalsiges transparentes Glasgefäß geben und mit Wodka oder Doppelkorn im Verhältnis 1:5 bis 1:10 auffüllen. Das Glas auf die Fensterbank stellen und täglich schütteln. Anschließend die Tinktur filtern und in kleine dunkle Tropfflaschen (aus der Apotheke) abfüllen.

Sanddornbeeren

sind bekannt für ihren hohen Vitamin-C-Gehalt. Ein äußerst wirksames Heil- und Hautpflegemittel ist das orangerote Fruchtfleisch-Öl, das aus den Beeren gewonnen wird. Es wirkt antiseptisch, entzündungshemmend, reizmindernd und bietet damit beste Voraussetzungen für einen effektiven Sonnenschutz. Äußerlich wird das Öl auf die sonnengeschädigte Haut getupft und mit einer Kompresse bedeckt – Achtung, das Öl färbt! Nimmt man zwei Wochen vor Urlaubsbeginn täglich 3x 10 Tropfen ein, lagern sich die Karotinoide in der Haut ein und schützen von innen.

Zitronenmelisse stoppt Herpes-Viren

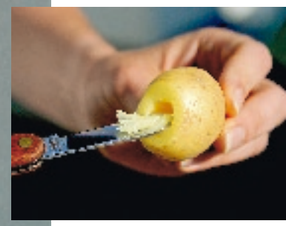
In Zellkulturen mit Herpes-Viren konnten Heidelberger Wissenschaftler nachweisen, dass das Öl der Heilpflanze die Infektion um mehr als 97% verringert, indem es die Viren vor dem Befall der Zellen blockiert. Ursel Bühring empfiehlt, den frisch ausgepressten Saft der Blätter möglichst vor Ausbruch der Herpes-Infektion täglich mehrmals auf die betreffende Stelle zu tupfen.

Fotos: Heilpflanzenschule Ursula Bühring, Irene Lehmann

und basiert auf einem reichen Fundus an Fachwissen. Schon als Kind steckte sie ihre Nase wissbegierig in jeden Blütenkelch und war selig, als sie zum siebten Geburtstag eine Lupe bekam. Ihre Exkursionen in die Pflanzenwelt rund um Sillenbuch bei Stuttgart wurden nun noch spannender. Im Nahbereich erschlossen sich die Geheimnisse der Natur auf wundersame Weise und es wurden Dinge offenbar, die man mit bloßem Auge nicht sah. „Schaut hin, aber schaut genau hin“, lautet heute

Mit dem Herzen lernen, nur so bleibt die Beziehung zu Heilpflanzen lebendig

einer ihrer Leitsätze im Unterricht, in dem lebendiges Lernen mit allen Sinnen im Vordergrund steht.
Stets begleitet von einer tiefen Verbundenheit zur Natur, besonders zu Heilpflanzen, vertiefte Ursel Bühring ihr Wissen in Kräuterseminaren und besuchte an der Universität Freiburg medizinische und botanische Vorlesungen. Den notwendigen Lebensunterhalt sicherte eine Anstellung als Krankenschwester und später als Heilpraktikerin.
1997 konnte sie schließlich ihren großen Lebenstraum verwirklichen: Sie gründete die erste Heilpflanzen-Schule Deutschlands, die seit 2001 in Freiburg-St. Georgen zu Hause ist. Neben Aus- und Weiterbildungen rund um das Thema Phytotherapie (Heilen mit Pflanzen, nach den Grundsätzen wissenschaftlich begründeter Medizin, basierend auf traditioneller Pflanzenheilkunde) bietet die Schule themenspezifische Fachausbildungen, Kurse und Seminare für Heilpflanzeninteressierte mit und ohne Vorkenntnisse an.
Unterstützt wird Ursel Bühring heute von einem Team erfahrener Dozenten – Heilpraktiker, Ärzte, Biologen, Biochemiker und Kräuterexperten. Die zeitlichen Freiräume nutzt die Schulleiterin, um ihr umfassendes Wissen als Autorin weiterzugeben – mehrere Bücher sind bereits auf dem Markt, weitere werden folgen. Selbst auf ihren Reisen



Küchenapotheke

Eine rohe Kartoffel, ein wenig Fantasie und eine lustige Geschichte trocknen rasch die Tränen von Kindern, die von einem Insekt gestochen wurden oder sich an der heißen Herdplatte verbrannt haben. Dazu das Ende einer kleinen Kartoffel abschneiden, das Innere etwas aushöhlen und sofort auf den betreffenden Finger stecken. Trost und Ablenkung bringt die gemeinsame Gestaltung des Kartoffelgesichts, während die kühle Feuchtigkeit den Schmerz lindert. Auch bei sonnenverbrannter Haut helfen rohe Kartoffelscheiben, Gurken, Tomaten, Naturjoghurt oder Quark. Idealerweise kommen die Küchen-Ersthelfer direkt aus dem Kühlschrank. Milchprodukte nur bei intakter Haut verwenden. Sobald der Schmerz nachlässt, die Haut sanft mit Johanniskrautöl einreiben.

Abnehmen mit mehr Erfolg!

Mit formoline L112, einer bewussten Ernährung und leichter Bewegung ist es möglich, dauerhaft und gesund abzunehmen.

2 Tabletten formoline L112 zum Essen binden wirksam einen wesentlichen Teil der Nahrungsfette. So können Sie viele Kalorien sparen und Ihren Erfolg beim Abnehmen steigern.

Jetzt starten für mehr Strandfigur

- seit 10 Jahren erfolgreich bewährt
- empfohlen von Ärzten und Apothekern
- Wirksamkeit durch Studien belegt
- vielfach ausgezeichnet

formoline L112, Lipidbinder zur Unterstützung der Behandlung von Übergewicht, Unterstützung der Gewichtskontrolle und zur Verminderung der Cholesterinaufnahme aus der Nahrung. Leistungsfähigkeit erfolgt gepriesen und bestätigt durch Ein-Prüfbescheinigung. Anwendung im Rahmen moderater Diätmaßnahmen. Wirksamkeitsnachweis, verschreibungspflichtig

Aus der Apotheke
(ggf. Gratisprobe besorgen + durchlesen!)

Heilkräftige Tees

lindern gleichermaßen die unangenehmen Auswirkungen von Sonnenbrand und Insektenstichen. Schwarztee, Kamille und Zaubernuss besitzen entzündungshemmende Gerbstoffe. Malve und Ringelblume liefern Schleimstoffe, die sich wie ein Schutzfilm über die Haut legen. Und die Pfefferminze punktet mit kühlendem Menthol, Flavonoiden und Gerbstoffen.
Für die Zubereitung eines Tees nimmt man pro Tasse (150 ml) 1 EL frisches oder 1 TL getrocknetes Kraut. Mit Ausnahme von Schwarztee, der 15 Minuten ziehen muss, damit sich die Gerbstoffe lösen, reichen 10 Minuten Ziehzeit aus. Nach dem Abkühlen ein leichtes Baumwolltuch in die Flüssigkeit tauchen und auf die schmerzende Haut legen.

Fotos: Heilpflanzenschule Ursula Bühring, Irene Lehmann

Ein Schutzfilm für die Haut

Blau wie der Sommerhimmel färbt sich ein Kaltwasserauszug aus den Blüten der Mauretanischen Malve (Malva sylvestris ssp. mauretanica), die man in vielen Gärten findet. Die zarten Blüten enthalten entzündungshemmende Schleimstoffe, die sich schützend über die gerötete Haut legen. Vor einer Anwendung als kühlende Kompresse muss der Heiltee mindestens 1 Stunde ziehen.

Die Zaubernuss als Wundheilerin

Die Virginische Zaubernuss (Hamamelis virginiana), – nur diese Art wird medizinisch genutzt – besitzt keimhemmende ätherische Öle, zellschützendende Flavonoide und wundheilende Gerbstoffe. Für eine kühle Kompresse mit Zaubernusstee werden die Blätter fein zerkleinert, in eine Tasse oder Kanne gegeben und mit heißem Wasser überbrüht. Deckel drauf bzw. die Tasse abdecken, damit sich die ätherischen Öle nicht verflüchtigen. Die Blätter kann man auch getrocknet verwenden, bester Erntezeitpunkt ist der Spätsommer.

stehen Kräuter und die landestypische Flora im Mittelpunkt. Ob in den Schweizer Alpen oder am Amazonas – mit dabei ist immer ihre selbst zusammengestellte Reiseapotheke aus Kräuterölen, Tinkturen und Pflanzensalben. Neben Johan-

Erste Hilfe von Mutter Natur

niskraut- und Sanddorn-Fruchtfleischöl gegen Sonnenbrand zählt dazu auch eine selbst angesetzte Tinktur aus Rosmarin. Sie stabilisiert den Kreislauf, etwa nach einem längeren Aufenthalt in der Sonne. „Und Sanddorn-Fruchtfleischöl ist so etwas wie Lichtschutz von innen“, verrät die Heilpflanzenexpertin. „Etwa zwei Wochen vor Urlaubsbeginn nehme ich täglich 3x 10 Tropfen, entweder pur, im Joghurt oder in der Salatsoße. Die reichlich vorhandenen Karotinoide lagern

Aloe-Gel fördert die Heilung und spendet Feuchtigkeit

Als Nahrungsergänzungs- und Hautpflegemittel hat Aloe vera eine beispiellose Beliebtheit erreicht. Das Mark der Blätter, ein durchsichtiges Gel, wird vielfach auch bei Brandverletzungen, Insektenstichen, Schnittwunden, Schuppenflechte und Sonnenbrand genutzt. Mit einem scharfen Messer wird es aus dem Blatt gelöst und auf die Haut gelegt oder gestrichen. Das gelbliche Aloin, das sich unter der Blatthaut befindet, zuvor entfernen, es kann Hautreizungen verursachen.

Wird der Magen Dir zur Last

Iberogast®

Pflanzlich – Schnell wirksam

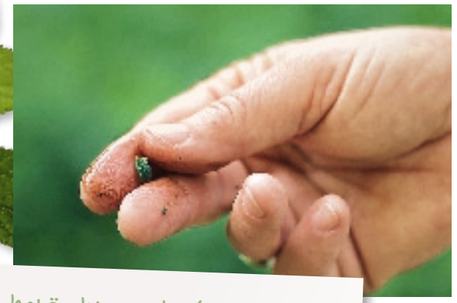
STEIGERWALD PROPHYTO

Iberogast®. Bei Magen-Darm-Erkrankungen mit Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfe, Übelkeit, Sodbrennen. Das Arzneimittel enthält 31,0 Vol.-% Alkohol. Stand: 11/2010. STEIGERWALD Arzneimittelwerk GmbH, 64295 Darmstadt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.iberogast.de

sich in der Haut ein und bilden einen wirksamen Schutz gegen schädliche UV-B-Strahlen.“
Wenn trotz aller Vorsichtsmaßnahmen, nach der Bergwanderung oder der Gartenarbeit, Gesicht, Arme und Nacken dennoch gerötet sind? „Dann sollten die betreffenden Hautpartien rasch gekühlt werden. Kaltes Wasser, aber auch

Jeder kann die Heilkräfte der Kräuter für sich nutzen

in Scheiben geschnittene Gurken, Tomaten, rohe Kartoffeln, Milch oder Joghurt sind als Erste-Hilfe-Maßnahme gut geeignet. In jedem Haushalt und in jedem Hotel gibt es eine ‚Küchenapotheke‘. Grundsätzlich sollte man nur Verbrennungen ersten und zweiten Grades selbst behandeln“, empfiehlt die Heilpflanzenexpertin, „und sofort einen Arzt aufsuchen, wenn sich innerhalb weniger Tage keine Besserung einstellt, denn auch Heilpflanzen haben ihre natürlichen Grenzen“. **Irene Lehmann**



Fotos: Heilpflanzenschule Ursula Bühring, Irene Lehmann

Kühlt, betäubt und nimmt den Schmerz: Pfefferminze

Die Blätter dieses seit Jahrtausenden hoch geschätzten Heilkrauts enthalten neben ätherischen Ölen – hauptsächlich Menthol – auch Flavonoide, Gerb- und Bitterstoffe. Eine Kombination, die sich bei der Behandlung von Insektenstichen als sehr effektiv erweist. Die Blätter werden so lange gedreht, gedrückt und geknetet, bis der ölige Saft austritt, den man auf die schmerzende Stichstelle tupft. Die leichte Betäubung der Haut dämpft den Schmerz sofort.

Im Notfall hilft ein Wiesenpflaster

Schnell zur Stelle, weil er in freier Natur fast überall vorkommt, ist der Spitzwegerich. Seine schmerz-, entzündungs- und juckreizlindernden Inhaltsstoffe helfen bei Insektenstichen, Brennnesselquaddeln oder Schnittverletzungen. Dazu einige saubere Blätter pflücken und so lange drehen, falten und drücken, bis der Pflanzensaft austritt. Auf die betreffende Stelle tupfen, nicht reiben, und an der Luft trocknen lassen.

Gegen Insektenstiche

Bei geselligen Grillabenden können Stechmücken die Stimmung verderben. Deshalb haben kluge Gastgeber immer diverse Hausmittel parat, die rasch Linderung bringen: Frischer Zitronensaft nimmt sofort den Juckreiz. Einfach auftupfen oder eine Zitronenscheibe auf die geschwollene Stelle legen und mit einer Mullbinde fixieren. Ebenso wirksam ist eine frisch angeschnittene Zwiebel, die man auf die Haut drückt. Der Zwiebelsaft wirkt entzündungshemmend, keimtötend, abschwellend und fördert die Wundheilung. Auch wenn es juckt, vermeiden Sie zu kratzen, sonst besteht die Gefahr, dass sich die Stichstelle entzündet.

Infos: Die Freiburger Heilpflanzenschule bietet neben berufsbegleitenden Grundausbildungen und Weiterbildungen in Phytotherapie auch Fachausbildungen in Frauen-Naturheilkunde und Aromatherapie an sowie themenspezifische Fachseminare zum Beispiel über „Heilpflanzen für Haustiere“, „Heilpflanzen zur begleitenden Behandlung von Krebspatienten oder in der Wundbehandlung“, „Botanik der Doldenblütler“ oder „Die Signatur pflanzlicher Inhaltsstoffe“.

Weitere Informationen und Anmeldung:
Freiburger Heilpflanzenschule,
Zechenweg 6, 79111 Freiburg, Telefon 07 61/55 65 59 05,
www.heilpflanzenschule.de

In ihrem Buch „Meine Heilpflanzenschule“, Kosmos Verlag, 224 Seiten, 19,95 Euro, erzählt Ursel Bühring unterhaltsam und informativ ihre ganz persönliche Geschichte, eingebunden in die vier Jahreszeiten und garniert mit vielen wertvollen Anregungen, Tipps und Rezepten mit Heilpflanzen.

Seit Kurzem ist außerdem die zweite, überarbeitete Auflage von Ursel Bührings Buch „Alles über Heilpflanzen“, Ulmer-Verlag, 361 Seiten, 29,90 Euro, erhältlich, in dem sie umfassend und leicht verständlich 70 Heilpflanzen, deren Inhaltstoffe und Wirkungen beschreibt. Wer selbst einmal Salben, Tinkturen und Heiltee-Mischungen herstellen will, erfährt hier, wie es gemacht wird.

IN DER NÄCHSTEN AUSGABE

lautet das Thema der Heilpflanzen-Schule **„Wurzeln und Wildfrüchte** – Wohlbefinden für Körper und Geist“. Schritt für Schritt erläutert Ursel Bühring unseren Lesern, wie Kräuterliköre und Kräuterbitter angesetzt werden, Tinkturen mit Blut- und Nelkenwurz entstehen. Und warum Hopfen-Sherry und Tee aus Hagebuttenkernen der Gesundheit und der Vitalität dienen.

ANZEIGE

Rückenschmerzen*?

Eine einzigartige hochwirksame Arzneipflanze sorgt für schnelle Hilfe.

Jeder Zweite in Deutschland leidet mittlerweile regelmäßig an Rückenschmerzen. In den überwiegenden Fällen liegt eine zu schwache Rückenmuskulatur zugrunde. Diese stabilisiert den Rücken und ermöglicht eine ausgewogene Beweglichkeit. Körperliche Fehlhaltungen, sitzende Tätigkeiten oder mangelnde Bewegung führen bei einer zu schwachen Rückenmuskulatur zu schmerzhaften Verspannungen und Rückenschmerzen.

HOCHWIRKSAM – DER EINZIGARTIGE „TRAUMA-BEINWELL“

Eine einzigartige, speziell zur Schmerzlinderung selektierte Arzneipflanze ist „Trauma-Beinwell“. Aus ihren besonders wirkstoffreichen und frischen Blättern wird der hochdosierte Wirkstoff gewonnen, der nur in der pflanzlichen Schmerzsalbe Traumaplant® (rezeptfrei nur in Apotheken erhältlich) enthalten ist. So bringt Traumaplant® die Wirkung auf den Punkt: stark, schnell und sehr gut verträglich. Selbst hartnäckige Verspannungen* und Rückenschmerzen* sprechen gut auf eine Behandlung mit Traumaplant® an.

EINE SCHMERZSALBE, DIE MEHR KANN

Traumaplant® hat neben der schmerzlindernden, entzündungshemmenden und abschwellenden Wirkung zudem noch eine weitere Besonderheit, denn sie verfügt zusätzlich über wundheilungsfördernde Eigenschaften. Die Schmerzsalbe ist zudem so gut verträglich, dass sie als einzige Schmerzsalbe auch bei begleitenden Wunden anwendbar ist.

*infolge stumpfer Verletzungen

Traumaplant® – Wirkung auf den Punkt

- Stark in der Wirkung
- Schnell schmerzstillend
- So gut verträglich
  Zusätzlich mit wundheilungsfördernden Eigenschaften

Bei Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen.*

* infolge stumpfer Verletzungen

Traumaplant®, Wirkstoff: Beinwell (Zubereitung aus frischem Symphytum x uplandicum Kraut). Anwendungsgebiete: Traumaplant® wird angewendet bei Prellungen und Verstauchungen (bei Sport- und Unfallverletzungen), Muskel- und Gelenkschmerzen infolge stumpfer Verletzungen. Sollten sich die Beschwerden bei Behandlung mit Traumaplant® nicht innerhalb von 2-4 Tagen bessern, bitte Arzt aufsuchen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. TR/PL/01-11/MSL

www.traumaplant.de