



NATURWAREN

GUT SAUNSTORF

## Heidelberger's 7 Kräutersternpulver - Bitterkräuter



- Schleimlösend
- Schützend
- Sehr bekömmlich
- Gesund
- Wohltuend

**Wenn wir allgemein das Wort Schleim hören oder lesen, denken wir unweigerlich an unangenehme Dinge. Schleim ist in der Regel negativ behaftet.**

**Allerdings nicht nur metaphorisch, sondern tatsächlich**

**dem Wortsinn nach. Schleim ist behaftet von einer Vielzahl von Bakterien. Dabei sind diese mitnichten immer zu unserem Vorteil. Dazu sollte man zunächst verstehen, woher der Schleim in unserem Körper stammt und wozu dieser dient.**

### Was ist Schleim?

In der Medizin Mukus oder in negativer Form auch Biofilm (veraltet: Plaque) genannt, kann Schleim mehrere Funktionen erfüllen. In seiner vermeidlich guten Form als Mukus, bedeckt dieser die meisten unserer sehr empfindlichen Schleimhäute (daher der Name) und schützt diese vor allem vor Austrocknung. Zudem ist er ein Schmiermittel, welches für eine höhere Gleitfähigkeit beim aneinander reiben von Geweben sorgt. Ferner dient der Schleim auch als Abwehr von Mikroorganismen.

Der Biofilm hingegen, ist das pathologische (krankmachende) Gegenteil. Er wird in der Regel von Krankheitserregern als Schutz vor körpereigenen Abwehrsystemen (Immunsystem) von den Erregern selbst gebildet. Man muss nur einmal an einen Schnupfen denken, welcher durchaus auch bakteriellen Ursprungs sein kann. Das meist grünlich gelbe Sekret, dass dann aus der Nase läuft, wird von den Krankheitserregern zum Eigenschutz Produziert.

### Kann Mukus auch negative Auswirkungen haben?

Dieser Frage ging der im Jahre 1845 geborene Pflanzen- und Naturheilkundler Bertrand Heidelberger nach. Er wusste durch seine Beobachtungen, dass zu viel und meist auch zu zäher Schleim Auslöser für verschiedenste Krankheiten sein kann. Er schlussfolgerte daraus, dass der Ursprung dieser Erkrankungen in einer Fehlfunktion

der Speichel- und Schilddrüsenfunktion liegen müsse. Seiner Ansicht nach, sei es der durch die Nahrungsaufnahme entwickelte Schleim, welcher zuerst Magen und in



NATURWAREN

GUT SAUNSTORF

Folge die Nieren verunreinige und dann Stück für Stück weitere innere Organe in Mitleidenschaft zöge. Dann, so Heidelbergers Ansicht, ginge der Schleim in das Blut über und Sorge für einen Wärmeverlust und in Folge dessen, eine gestörte Blutzirkulation.

## Das gilt heute mehr denn je

Heidelberger war, wie viele Gesundheitsforscher damals, seiner Zeit voraus. Heute gilt diese Aussage mehr denn je. Unsere westweltliche Ernährungsweise lässt geradezu ganze Schleimströme entstehen. Man weiß heute, dass gerade die Aufnahme von Milchprodukten, den Darm verschleimt, sodass dieser seiner wichtigen Entgiftungsaufgabe nicht mehr nachkommen kann. So besteht also ein direkter Zusammenhang zwischen Schleim und Erkrankungen. Heidelberger erkannte das damals schon. Milch ist in sehr vielen Lebensmitteln enthalten, von welchen wir nicht einmal ahnen würden, dass Milch beziehungsweise Milchpulver und Abkömmliche davon enthalten sind. Aber auch andere Lebensmittel sind stark Schleimbildend. Wir können uns so gesehen, dem Schleim also nicht entziehen.

## Heidelbergers Kräutermischung

Auf seine Erkenntnis des Verschleimens, kannte Heidelberger auch eine Lösung. Heidelbergers Kräutermischung aus 7 schleimlösenden und schützenden Kräutern. Als da wären: Wermut, Schafgabe, Wacholder, Anis, Fenchel, Kümmel und Bibernelle. Heidelberger stellte fest, dass diese Kräutermischung bei täglicher Einnahme, zubereitet zu einem Tee oder schlicht eingespeichelt und mit viel Wasser getrunken, die Schleimbildung reduziert und somit die damit in Verbindung gebrachten Erkrankungen zumindest gelindert werden können. Er selbst nahm seine Kräutermischung täglich und wurde über 80 Jahre alt. Sein Vermächtnis ist das Wissen um die Wirkung seiner Kräutermischung.

**Inhalt:** Pulver aus den gemahlene Blättern von Wermut und Schafgarbe, den zermahlene Früchten und Blättern von Wacholder, Anis, Fenchel und Kümmel und dem Pulver aus der zermahlene Wurzel der Bibernelle.

**Einnahme:** 1/4 - 1/2 Teelöffel des Pulvers mit heißem Wasser aufbrühen und 5 Minuten ziehen lassen. **Oder** eine Messerspitze Pulver im Mund gut einspeicheln und reichlich stilles Wasser nachtrinken



NATURWAREN

GUT SAUNSTORF

## Die Kräuter und ihre Wirkung:

### Wermut (*Artemisia absinthium*)

Wermut ist eine der bittersten Heilpflanzen. Auch in der höchsten Verdünnung schmeckt man Wermutbitter heraus. Wermut gilt als ausgezeichnetes Hausmittel bei Magen-, Darm- und Gallenbeschwerden. Die Bitterstoffe regen zusätzlich den Appetit an. Zur äußerlichen Anwendung wird Wermut als Gurgelmittel oder als Umschlag bei Prellungen empfohlen.

### Schafgarbe (*Achillea millefolium*)

Schafgarbe wirkt anregend auf die Verdauungsorgane. Darum wird sie gern bei Verdauungsbeschwerden und zur Appetitanregung eingesetzt. Sie soll das Immunsystem stärken, krampflösend, blutstillend und entzündungshemmend wirken. Auch die Durchblutung soll Schafgarbe fördern. Äußerlich wird sie als Hausmittel auch bei Hautleiden, Hämorrhiden und zur Wundheilung eingesetzt.

### Wacholder (*Juniperus communis*)

Wacholder wird zur Linderung rheumatischer Beschwerden empfohlen, auch äußerlich als Bad. Er hat eine starke harntreibende Wirkung, wirkt desinfizierend und fördert die Verdauung. Außerdem soll er bei Gliederschmerzen und Hautproblemen helfen.

### Anis (*Pimpinella anisum*)

Früchte und Öl sind ein traditionelles Mittel bei Erkältungen und Husten. Er wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd. Anis ist als Hausmittel bei Magenkrämpfen, Schlaflosigkeit und Nervosität bewährt. Auch bei Menstruationsbeschwerden soll er helfen. Stillenden Müttern wird Anis als milchtreibende Pflanze empfohlen.

### Fenchel (*Foeniculum vulgare*)

Fenchelöl ist bewährt bei Blähungen und Verkrampfungen. Es soll das Abhusten von zähem Schleim erleichtern, Entzündungen vorbeugen und freie Radikale binden. Stillende Müttern nutzen Fenchel zur Milchbildung und schützen dadurch ihre Babys auch vor Blähungen. Äußerlich kann Fenchel bei Hautproblemen, Bindehaut- und Augenlidentzündungen helfen.

### Kümmel (*Carum carvi*)

Kümmel beugt Verdauungsbeschwerden mit leichten Krämpfen im Magen-Darm-Trakt, Völlegefühl und Blähungen vor. Traditionell wird er bei der Zubereitung von schwer verdaulichen oder blähenden Lebensmitteln, wie Kohl und frischem Brot, verwendet. Kümmelöl ist auch als Zusatz zum Gurgeln und als Einreibung zur Durchblutungsförderung beliebt.



NATURWAREN

GUT SAUNSTORF

### **Bibernelle (Pimpinella saxifraga)**

Bibernelle wird gern als schleimlösendes Mittel bei Husten, bei Magenbeschwerden, Blähungen und Durchfall eingesetzt. Sie soll Magen, Leber, Niere und Blase stärken, abführend, herzstärkend und blutreinigend wirken. Äußerlich kann man Bibernelle bei schlecht heilenden Wunden als Badzusatz verwenden.



### **Das Sieben-Kräuter-Erbe von G.A. Ulmer**

Dieses kleine Büchlein enthält die gesamte Vielfalt an Informationen über die Wirkweise der sieben Kräuter im Heidelberger`s 7- Kräuter Stern Pulver und Erfahrungsberichte zu den verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten.

Günter Albert Ulmer Verlag  
65 Seiten, broschiert