



Philipp Heubgen, Karen Schmidt, Katrin Wefelmeier (Hrsg.)

# *Das große Weihnachtsbuch von Natur und Medizin*



# Inhalt

## *Vorwort*

Dr. Anna Paul

12

## *Oh, du schöne Winterzeit!*

Traditionelle Chinesische Medizin:  
Der Winter – Zeit des Neubeginns  
Anne Baumgart

17

Naturraum Wald:  
Ein Ort der Heilung  
Dr. Anna Paul

23

„Das darf doch nicht wahr sein!“  
oder: Der Zauber von Weihnachten  
Dr. Ayscha Lucas-Gesing

27

Zauberhafte Raunächte  
Kristin Küster

31

## *Gesund durch die Winterpracht*

Stressfrei durch die Weihnachtszeit  
Dr. Franziska Rubin

40

Mit ätherischen Ölen durch den Winter  
Cisela Hillert

45

Gut für kalte Tage: Die Teeapotheke  
Prof. Dr. Annette Kerckhoff und Dr. Michael Elies

53

Homöopathie bei winterlichen Hautbeschwerden 59  
Dr. Michael Elies

Mit Homöopathie und Schüßler-Salzen 61  
gesund durch die frostigen Monate  
Dr. Michael Elies

Homöopathie bei trockener Nase und Husten 67  
Dr. Markus Wiesenauer

Mit Schüßler-Salzen durch die Weihnachtszeit 71  
Dr. Michael Elies

Kommen Sie gesund durch den Winter: Vorbeugen Tag für Tag 77  
Dr. Michael Elies

### *Oh, du schöne Wohlfühlzeit!*

Zitronenwasser zum Entgiften 86

Meerrettichauflage für eine bessere Durchblutung 86

Heublumen lindern Schmerzen 87

Kamillenrollkur für den Magen 88

Sauna-Honig-Peeling 89

Warme Hände und Füße mit Rapsölmassage 89

## *Rituale zum Abschalten*

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| Rituale pflegen                                             | 93  |
| Achtsam im Alltag? Wie geht das?<br>Dr. Gerhard Berger      | 94  |
| Atemübung: Die Vollatmung                                   | 95  |
| Atemübung: Die Kraft des Ausatmens nutzen                   | 96  |
| Meditationsübung: Den Geist beruhigen                       | 97  |
| Entspannungsbad                                             | 98  |
| Grüne Auszeit                                               | 99  |
| Im Winter eine gute Sache: Die Wärmflasche<br>Karen Schmidt | 101 |

## *Winterküche*

|                                                                                                 |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Traditionelle Chinesische Medizin:<br>Ernährung nach den fünf Elementen<br>Dr. Claudia Nichterl | 107 |
| Die Lust auf Süßes – Genuss oder Sünde?<br>Dr. Claudia Nichterl                                 | 115 |
| Darf es eine Tasse Kakao sein?<br>Karen Schmidt                                                 | 121 |



## *Weihnachtliche Gewürze mit leckeren Rezepten*

|            |     |
|------------|-----|
| Zimt       | 126 |
| Anis       | 127 |
| Nelke      | 128 |
| Vanille    | 130 |
| Tonkabohne | 131 |
| Kardamom   | 132 |
| Muskatnuss | 133 |
| Ingwer     | 134 |

## *Rezepte*

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Spitzkohleintopf mit Kartoffeln (vegan)          | 138 |
| Wärmende Hühnersuppe                             | 140 |
| Wirsingroulade mit Pesto (vegetarisch)           | 141 |
| Grünkohl einmal anders – als Salat (vegetarisch) | 142 |
| Chiroeesalat (vegan)                             | 143 |
| Fenchelgratin mit Kräuterkruste (vegetarisch)    | 144 |

## *Etwas Süßes für die Seele*

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Warmer Frühstücksbrei mit Gewürzen | 148 |
| Früchtebrot mit Honig              | 149 |
| Apfelmuffins mit Gewürzen          | 150 |
| Leckere Lebkuchen                  | 150 |
| Zimtsterne                         | 151 |
| Bratapfel, aber gesund             | 152 |

## *Gesunde Geschenke zum Selbermachen*

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Gomasio (Sesamsalz)         | 156 |
| Hautpflege mit Honig        | 157 |
| Bartpflegeöl                | 159 |
| Kräutersalze                | 160 |
| Würzpaste                   | 161 |
| Kräuteressig                | 163 |
| Walnuss-Feigenmus           | 164 |
| Winterliches Ananas-Chutney | 165 |
| Körperöl Vanille            | 166 |
| Pflegendes Gesichtswasser   | 167 |



## *Anhang*

Quellenverzeichnis 171

Impressum 174

Bildnachweise 175



## *Pflegendes Gesichtswasser*

Im Winter hat man oft mit trockener Haut zu kämpfen. Draußen ist es trocken und kalt, drinnen trocken und zu warm. Jetzt ist es umso wichtiger, genug zu trinken!

Zusätzlich kann man der trockenen Haut auch äußerlich etwas Gutes tun, und dazu braucht man nichts weiter als eine Salatgurke, denn sie gibt eine extra Portion Feuchtigkeit ab:

Man kann z. B. das Gesicht und auch weitere Teile des Körpers zwischendurch immer wieder mit einer Gurkenscheibe abreiben oder Gurkenscheiben auflegen. Oder man stellt euer eigenes **Gurkentonikum** her.

Dazu wird eine Gurke geschält und geraspelt und anschließend zugedeckt für eine halbe Stunde stengelassen. Das Wasser wird nun durch ein Tuch gedrückt und erst mal in einer Schüssel aufgefangen. Danach füllt man es am besten in eine Sprühflasche um – fertig ist ein erfrischendes und pflegendes Tonikum. Die Haut fühlt sich sofort spürbar zarter an und spannt nicht mehr.

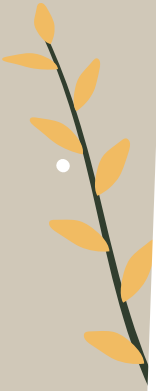






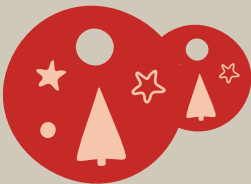
## *Meditationsübung: Den Geist beruhigen*

Bei all den Terminen, die man hat, den Aufgaben, die zu erledigen sind, den Punkten, die man auf der To-do-Liste noch abhaken muss, ist es wichtig, sich immer mal wieder runterzufahren und den Geist zu beruhigen. Hier hilft wunderbar die Meditationsübung Atemfokussierung.



Hierzu unterbricht man für einen Moment die aktuelle Beschäftigung und schließt die Augen. Spüren Sie einfach, wie Sie in diesem Moment hier sitzen. Nehmen Sie Ihren Körper auf dem Sitz wahr, die Kleidung auf der Haut und die Geräusche, die Sie aktuell umgeben. Spüren Sie, wie der nächste Einatemzug den Körper weitet und wie er mit dem Ausatmen jetzt ein wenig loslässt, Atemzug für Atemzug, vielleicht fünf oder auch zehn Atemzüge lang. Nehmen Sie den atmenden Körper in der Umgebung wahr. Dann öffnen Sie die Augen, spüren sich in Ihrer Welt und fahren dann mit dem fort, was Sie unterbrochen hatten.

Diese Atemmeditation kann nach Belieben lang oder kurz gestaltet werden, von einer Minute des Innehaltens bis zu meditativen Zeiten von einer halben Stunde oder länger. Interessant wird es mit zunehmender Dauer zu beobachten, wie es dem Geist gelingt, sich immer weniger in Gedanken zu bewegen oder besser: zu verlieren.



## Sauna-Honig-Peeling



Wenn draußen klirrende Kälte herrscht, ist ein gemütlicher Saunaabend genau das Richtige. Noch schöner wird er mit einem selbstgemachten Sauna-Honig-Peeling. Das Peeling entfaltet in der Wärme einen wunderbaren Duft und pflegt die Haut am ganzen Körper samtweich.

Einfach 2 EL grob gemahlene oder gemörserte Koriander- oder Kardamomsamen mit 200ml flüssigem Honig und zehn Tropfen ätherischen Ölen (z.B. Orange) in einem kleinen Schraubglas mischen.

Vor dem letzten Saunagang gut mit dem Honiggemisch einreiben und die wohltuende Wärme und den einhüllenden Duft genießen!

Keine Angst, es klebt nicht. Der Honig verflüssigt sich auf der Haut unter Wärmeeinwirkung, und die Inhaltsstoffe der Mischung dringen tief in die Haut ein. Nach dem Saunagang einfach mit Wasser abdschen (ggf. ein Sieb in den Duschabfluss legen, damit die Samen ihn nicht verstopfen). Orange hat neben dem schönen Duft einen gewebeentstauenden Effekt, und Koriander wirkt entspannend und desinfizierend. Die grob gemahlene oder geschroteten Koriandersamen ergeben ein sanftes, hautfreundliches Peeling.

## Warme Hände und Füße mit Rapsölmassage

„Wir verwenden Rapsöl als Massageöl zur Entspannung für das Baby und gegen eine Erkältung vor der Dusche. Und wir massieren Hände und Füße mit dem warmen Öl, wenn sie kalt sind. Vor allem bei alten Leuten.“ Diesen tollen Tipp bekamen wir von einer Teilnehmerin eines Gesundheitsworkshops. Ihre Familie kommt aus Bangladesh, wo man mit Rapsöl die unterschiedlichsten Beschwerden lindert.

Anderen Menschen Hände und Füße mit warmem Öl einzureiben, ist ein schönes Ritual. Nach Vorstellung der indischen, aber auch der chinesischen und der europäischen traditionellen Medizin sind nicht nur die Wintermonate, sondern auch der „Lebenswinter“ durch Kälte und Feuchtigkeit geprägt. Hier gilt es, Wärme zuzuführen, durch warme Suppen, warme Tees, warme Socken, Bettjacken oder eben eine warme Ölmassage. Das Öl an sich wärmt und legt einen schützenden Film, eine Art „Hülle“ um den Körper. Die Massage verstärkt die Durchblutung. Und die Zuwendung tut gut. Ein Schönheitstipp aus Bangladesh: Vor dem Duschen den Körper und die Haare mit Rapsöl einmassieren.



## Mit Schüssler Salzen durch die Weihnachtszeit

**L**imtsterne, Dominosteine und Weihnachtsgans, Spaziergänge im (nass)kalten Wetter, Termine, Zeitdruck und bisweilen auch familiäre Auseinandersetzungen – all das sind typische Themen der Advents- und Weihnachtszeit. Mit den passenden Schüssler Salzen kommen Sie gut über die Festtage.

Samuel Hahnemann, der Begründer der Homöopathie, hat nicht ohne Grund sein Ähnlichkeitsprinzip (*similia similibus curentur*) im Plural formuliert, sehr frei übersetzt, viele Wege führen nach Rom. Insofern „tun“ es Schüssler Salze auch und sie sollten problemlos in jeder Notdienst-Apotheke zu bekommen sein. Im Akutfall spielt dabei die Potenzstufe keine zentrale Rolle, Sie können also erwerben, was gerade zur Verfügung steht. Als Einnahme hat sich bewährt, das Mittel achtmal alle Viertelstunde einzunehmen. Sind zwei Mittel angezeigt, nehmen Sie diese im viertelstündigen Wechsel. Sobald Reaktionen auftreten (besser oder schlechter), Einnahmepause von vier Stunden einlegen.

Sollte bei Ihnen eine Milchzucker-Überempfindlichkeit (Lactose-Intoleranz) vorliegen, müssten Sie auf Kartoffelstärke-Tabletten oder Globuli ausweichen. Als Faustregel gilt: 5 Kügelchen entsprechen einer Tablette. Die Schüssler Salze ersetzen natürlich nicht den ärztlichen Notdienst, im Zweifelsfall lieber einmal zu viel als zu wenig professionelle Hilfe in Anspruch nehmen und abklären lassen, ob Selbstbehandlung (noch) möglich ist!

**Das zentrale Mittel für die Festzeit ist das Schüssler Salz Nr. 9, Natrium phosphoricum.**

Es wirkt immer dann, wenn der Mensch, körperlich wie geistig-seelisch, übersäuert. Die Indikationen reichen von morgendlichem Kopfdruck, Müdigkeit, speziell des Rückens, über Magenbeschwerden mit gelblich belegter Zunge, Sodbrennen, saurem Aufstoßen nach zu vielen Süßigkeiten, Probleme mit fetten Speisen, Brennen beim Wasserlassen, Gicht(-Anfall) bis hin zur Nesselsucht.

Natrium phosphoricum ist damit auch das Basismittel für eine (vorbeugende) Adventskur mit Schüssler Salzen.

Es wird dabei traditionell kombiniert mit den Schüssler Salzen Nr. 4 (Kalium chloratum gegen den Winterblues, Infektanfälligkeit, Heißhungerattacken und Bauchbe-

# Mit ätherischen Ölen durch den Winter

Weihnachtszeit, Winterzeit – die Natur zieht sich in ihr Inneres zurück. Es wird still, auch die Menschen werden ruhiger und ziehen sich mehr in ihre häusliche Umgebung zurück. Ätherische Öle können uns dabei helfen, uns so richtig wohlfühlen.

Gerade in der Adventszeit richtet sich der Blick nach innen, zur Mitte, zum Wesentlichen. Doch da gibt es auch noch die andere Seite: Laute überfüllte Innenstädte, in denen die Menschen atemlos im kollektiven, vom Konsum angeheizten Vorweihnachtsstau den Geschenken hinterherjagen. Da ist nichts mehr mit innerer Einkehr. Wenn man sich die ursprüngliche und mehrfach abgewandelte Bedeutung von Advent anschaut, wird die Ambivalenz dieses Begriffes deutlich. Das Wort Advent ist lateinischer Abstammung und bedeutet Erwartung oder Ankunft. Übertragen handelt es sich beim Advent also um eine Vorbereitungszeit auf Christus Geburt. Christen möchten in dieser Zeit zur Ruhe kommen und sich auf Weihnachten vorbereiten.

Wichtig ist, dass wir uns nicht im Trubel um Geschenke, Plätzchen & Co verlieren, sondern uns Zeit nehmen für Stille und Innenschau. Wir alle sehnen uns in dieser Zeit nach etwas mehr Ruhe, Wärme und Geborgenheit. Alte Kindheitserinnerungen werden wach, und so manch einer, der keine Familie (mehr) oder keine Freunde hat, fühlt sich jetzt besonders einsam. Einige Menschen fallen in der dunklen Jahreszeit in einen Winter-Blues. Nicht zuletzt ist die Winterzeit auch Erkältungszeit. In all diesen Bereichen können ätherische Öle sinnvolle Begleiter und Helfer sein. Ob in der Duftlampe, der Sauna oder einem schönen entspannenden Bad. Immer gelangen sie über unser Riechsystem zu den Gehirnzentren, die für Gefühle, Emotionen und Stimmungen verantwortlich sind – ganz ähnlich wie Musik. Deshalb ergänzen sich Düfte und Musik auch so gut.

Über weitere Mechanismen haben ätherische Öle sogar Einfluss auf unseren Blutdruck, sowie das Hormon- und Immunsystem. Ich möchte Ihnen eine Auswahl geeigneter ätherischer Öle vorstellen und einige mögliche Einsatzgebiete.

## Für die Duftlampe

Gerade für Einsteiger eignen sich die beliebten Zitrusfrüchte, die auch miteinander gut harmonieren. Sie werden durch Schalenpressung gewonnen.

