

Natalja Aleksandrowna Nowikowa
Bernd Butzke

Die gesunde und schöne Frau

Heilwissen aus der
russischen Volksmedizin



nymphenburger



Hinweis: Sollten Ihre Beschwerden trotz strikter Einhaltung
der im Buch gegebenen Empfehlungen wider Erwarten andauern,
sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

© 2012 nymphenburger in der
F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.
Alle Rechte vorbehalten.
Umschlag: www.atelier-sanna.com, München unter
Verwendung eines Fotos von mauritius-images, Mittenwald
und by-studio/fotolia.com
Fotos Innenteil: Natalja Nowikowa und Bernd Butzke
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Gesetzt aus 10,25/14 MetaPlus Normal
Druck und Binden: Finidr s.r.o.
Printed in the EU
ISBN 978-3-485-01390-1

www.nymphenburger-verlag.de
russische-volksmedizin.info

Inhalt

Vorwort 9

Mengenangaben und Anwendungshinweise 14

Die gesunde Frau – Rezepte gegen alle Beschwerden 17

Der Frühling – das Alter von 12 bis 25 Jahren 19

Bakterielle Scheidenentzündung der jungen Frau 19 · Blasenentzündung 20 ·
Bulimie 22 · Eierstockzysten 23 · Eileiter- und Eierstockentzündung 25 ·
Eisenmangelanämie 27 · Gewöhnliche Akne 28 · Harnwegsinfekt 30 ·
Herpes 32 · Mitesser 34 · Niedriger Blutdruck 35 · Nierenbeckenentzündung 38 · Polyzystisches Ovarialsyndrom 40 · Regelschmerzen 42 ·
Übermäßige Schweißproduktion 44 · Überproduktion von Hautfetten 47 ·
Verspätet einsetzende Pubertät 51

Der Sommer – das Alter von 26 bis 40 Jahren 53

Bartholindrüsenentzündung 53 · Brustentzündung 55 ·
Brustschmerzen 57 · Brustzysten 58 · Entzündungen am Muttermund
(Portioektomie) 60 · Entzündung der Schleimhaut des Gebärmutterhalses 62 ·
Feigwarzen 63 · Hefepilzinfektion der Mundschleimhaut (Mundsoor) 65 ·
Krankhafter Milchfluss 66 · Mastopathie 68 · Migräne 69 · Prämenstruelles Syndrom
(PMS) 70 · Scheidenentzündung durch Trichomonaden 72 ·
Scheidenpilz 73 · Schiefstand der großen Zehe (Hallux valgus) 74 ·
Schwangerschaftserbrechen 76 · Unfruchtbarkeit 77 ·
Verminderte Milchsekretion in der Stillperiode 78

Der Herbst – das Alter von 41 bis 60 Jahren 80

Beschwerden nach einer Gebärmutterentfernung 80 · Fettleibigkeit 81 ·
Gebärmuttergeschwulste (Myome) 83 · Gebärmutter- und Scheidensenkung 85 ·
Juckreiz im Genitalbereich 86 · Krampfadern 88 · Osteochondrose 89 ·

Wechseljahrsbeschwerden 91 · Weißschwielenkrankheit im Genitalbereich 94 ·
Wucherung der Gebärmutterschleimhaut (Endometriose) 95

Der Winter – das Alter ab 61 Jahre 97

Arthritis (Entzündliche Gelenkerkrankungen) 97 · Bakterielle
Scheidenentzündung der älteren Frau 98 · Bluthochdruck 100 · Diabetes
(Zuckerkrankheit) 101 · Gallenblasenerkrankungen 102 · Grauer Star 104 ·
Ödeme in den Beinen 106 · Osteoporose (Knochenschwund) 107 ·
Schlafstörungen 109 · Schwere Beine 110 · Tinnitus (Ohrenklingeln) 112 ·
Wiederherstellung nach einem Schlaganfall 114

Die schöne Frau – Rezepte für Pflege und Wohlbefinden 117

Gesichtspflege 120

Gesichtspflege für den Alltag 122

Normale Haut 123 · Fettige Haut 124 · Trockene Haut 125 · Mischhaut 126

Besondere Gesichtspflege 127

Mandelmaske 127 · Hefe- und Weizenmaske 127 · Kaffeemaske 128 ·
Eiswürfel 128

Pflege für bestimmte Bereiche und Probleme der Gesichtshaut 129

Augenbrauen und Wimpern 129 · Augenfalten 130 · Augenringe 131 ·
Couperose («Kupferfinnen») 132 · Falten 133 · Fettiger Glanz 135 ·
Großporige Haut 137 · Lippen 138 · Schuppige Haut 138 ·
Tränensäcke 139 · Trockene und rissige Lippen 141

Haarpflege 143

Haarpflege für den Alltag 144

Normales Haar 144 · Fettiges Haar 145 · Trockenes Haar 146 ·
Graues Haar 147

Besondere Haarpflege 148

Haare aufhellen 148 · Haare färben 149 · Kräftigungs-Haarwasser 153 ·
Nährende Honig-Ei-Haarmaske 153

Pflege für Problemhaar 153

Brüchiges Haar 153 · Haarausfall 154 · Kopfschuppen 155 ·
Strapaziertes Haar 157

Hand- und Nagelpflege 158

Handpflege für den Alltag 158

Nagelpflege für den Alltag 160

Besondere Pflege 161

Lavendelölbalsam 161 · Saure-Sahne-Kompresse 161 · Wegerichmaske 161

Pflege für bestimmte Hand- und Nagelprobleme 162

Altersflecke auf den Händen 162 · Brüchige Nägel 163 · Harte und
deformierte Nägel 163 · Risse und Entzündungen der Hände 164 ·
Vergilbte Nägel 165 · Weiße Flecke auf den Nägeln 166

Bein- und Fußpflege 167

Beinpflege für den Alltag 167

Fußpflege für den Alltag 168

Besondere Pflege 169

Holunderbad 169 · Granatapfelbad 169 · Kartoffelmaske 170

Pflege für bestimmte Hautprobleme an

Beinen und Füßen 170

Empfindliche Haut an Füßen und Knien 170 · Hornhaut auf Füßen und Knien 171 ·
Rissige Fersen 172 · Trockene Haut an Beinen und Füßen 174

Körperpflege 175

Körperpflege für den Alltag 175

Besondere Körperpflege 176

Peelings 176 · Schokoladenmaske 177 · Entspannungsbäder 177

Körperpflege für spezielle Bereiche und Probleme 179

Altersflecke 179 · Cellulite (Orangenhaut) 181 · Dehnungsstreifen 182 ·
Doppelkinn 183 · Entzündungen der Haut 184 · Halspflege 185 ·
Körperhaarwuchs 187 · Pflege der weiblichen Brust 187 · Schlappe Haut 189 ·
Sonnenbrand und Sonnenschutz 190 · Trockene und raue Haut 192

Ernährung für die Frau 195

Ernährungsempfehlungen 198

Grundregeln 199 · Tipps für die Zubereitung 200 ·
Bestimmte Lebensmittel und Nährstoffe in der täglichen Ernährung 200 ·
Ernährung in den verschiedenen Lebensphasen 203

Traditionelle Getränke 209

Brot-Kwass 210 · Honigtee 211 · Kakao 211 · Kefir 212 ·
Kombucha 213 · Milch 213 · Molke 214 · Moosbeeren-Mors 214 ·
Rüben-Kwass 215 · Sbiten 216

Die Autoren 217

Literaturverzeichnis 218

Register der Krankheiten 218

Vorwort



Echter Salbei (*Salvia officinalis*)

Schon immer wussten Kräuterfrauen und Heilerinnen um die Heilkraft der Natur. Sie setzten ihr Wissen gezielt ein, um Leiden zu lindern, um Schönheit zu pflegen und die Lebensgeister zu erfrischen – dabei vollbrachten sie oft scheinbare Wunder. Dieses alte und über Generationen überlieferte Wissen soll mit diesem Buch wieder ins Bewusstsein gebracht und vielen Frauen zugänglich gemacht werden. Es ist für Frauen gedacht, die auf eine sanfte, natürliche und ganzheitliche Behandlung vertrauen, ihren Körper, ohne die Nebenwirkungen moderner Medikamente und chemischer Pflegemittel, in seiner Arbeit unterstützen und so ihre Gesundheit und Schönheit fördern wollen.

In diesem umfassenden Nachschlagewerk zur überlieferten russischen Volksmedizin werden zunächst die häufigsten Frauenbeschwerden beschrieben und bewährte Rezepte genannt, der zweite Teil beinhaltet Empfehlungen zur natürlichen Schönheitspflege und Teil drei die wichtigsten Grundlagen einer gesunden Ernährung. Alle Rezepte wirken behutsam im gesamten weiblichen Organismus, die äußerliche Beschwerde oder Erscheinung wird nicht nur oberflächlich und optisch verbessert, sondern der gesamte Körper durch natürliche Rezepturen gesund und damit schön erhalten.

Die alten russischen Volksheilerinnen und -heiler hatten bereits eine große Sammlung von Mitteln und verwendeten bis zu tausend pflanzliche, tierische und mineralische Komponenten. Daraus wurden Medikamente wie Aufgüsse, Sude, Tinkturen, Pulver und Salben bereitet. Das Sammeln der Pflanzen erfolgte zu bestimmten Tagen und Stunden, wobei auch der Zeitpunkt der Blüte, die Mondphasen, der Sonnenstand und viele weitere Punkte berücksichtigt wurden. Auch magische Praktiken und die Einflussnahme auf die Psyche des Kranken waren und sind ein fester Bestandteil dieser Heilpraxis.

Erste schriftliche Überlieferungen zu dieser traditionellen Medizin datieren aus der Zeit der Kiewer Rus im elften Jahrhundert. Sehr beliebt waren Medikamente aus Pflanzen wie Salbei, Brennnesseln, Spitzwegerich, Rosmarin, Lindenblüten, Birkenblätter, Rinde von Esche und Wacholder sowie Zwiebeln, Knoblauch, Meerrettich, Birken-saft und vieles andere. Jedoch auch Medikamente tierischen (wie Honig, Lebertran, rohe Stutenmilch oder Hirschgeweih) und mineralischen (wie



Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

Pulver aus Beryll oder Schmuck aus Rubin) Ursprungs hatten ihren festen Platz.

Heute umfasst die russische Volksmedizin ein komplexes System von Kenntnissen und Praktiken, die für Diagnose, Verhütung und Beseitigung von Störungen im physischen und psychischen Gleichgewicht verwendet werden. Die Frauenheilkunde spielt darin eine wichtige Rolle. Die verwendeten Rezepturen beruhen ausschließlich auf Erfahrung und Beobachtung und werden von Generation zu Generation, sowohl mündlich als auch schriftlich, weitergegeben. Diese »Medizin« dient also nicht nur der Behandlung, sondern auch der Vorbeugung von Krankheiten. Dabei unterstützt sie den Menschen über seinen gesamten Lebenszyklus – von der Geburt bis zum Tod.

Bei sachgemäßer Herstellung und Anwendung entstehen durch Heilmittel der russischen Volksmedizin keine Nebenwirkungen. Im Gegensatz zu Medikamenten auf chemischer Grundlage haben die pflanzlichen Präparate viele pharmakologische Vorteile: Sie enthalten keine Zusatzstoffe wie künstliche Aromen und Konservierungsstoffe, machen nicht abhängig, erfordern keine spezifischen Kenntnisse für die Herstellung der heilenden Mixturen



Gemeiner Wacholder (*Juniperus communis*)

und vor allem verbessern sie die Arbeit des Immunsystems und helfen dadurch dem Körper in seiner Gesamtheit, mit der Krankheit oder dem kosmetischen Problem fertigzuwerden.

Die russische Volksmedizin kann für jede Frau ein Schlüssel zu Gesundheit, Langlebigkeit und Schönheit sein, der sanft und ganzheitlich längst verschlossen geglaubte Türen zu öffnen vermag.

In meiner Familie wird die traditionelle Volksmedizin bereits seit mindestens fünf Jahrhunderten von einer Frauengeneration an die nächste weitergegeben. Viele in Russland bekannte und hochgeschätzte Heilerin-

nen waren meine Vorfahrinnen und auch meine Lehrerinnen, sodass ich auf einen großen Familienschatz an Heil- und Pflegemittelrezepten zurückgreifen kann. Da ich als Ärztin sowohl mit Methoden und Mitteln der traditionellen als auch der Schulmedizin arbeite, weiß ich um die Vorteile einer sanften, ganzheitlichen Behandlung, wie sie die Volksmedizin bietet. Im vorliegenden Buch haben wir überwiegend Rezepte ausgewählt, deren Bestandteile meist bereits in Ihrem Haushalt vorhanden sind oder die Sie



Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)

relativ leicht beschaffen können – nur in wenigen Fällen müssen Sie etwas mehr Mühe aufwenden. Die notwendigen Zutaten finden Sie in Gemüse- und Lebensmittelgeschäften, im eigenen Garten, am Wegesrand, auf Feldern und Wiesen, in Wäldern und Parkanlagen, in Blumenläden und Gartencentern, in gut geführten Reformhäusern und rezeptfrei in der Apotheke. Auch können Sie in einigen Fällen Mixturen auf Vorrat zubereiten, die Ihnen dann im Bedarfsfall sofort zur Verfügung stehen.

Alle Rezepte und Empfehlungen in diesem Buch sind leicht nachvollziehbar, denn Sie finden hier alle nötigen Angaben zur Herstellung, Dosierung und Anwendung der Präparate. Bei genauer Beachtung dieser Informationen können Sie eigentlich nichts falsch machen. Allerdings sollten Sie darauf achten, dass Sie Krankheiten nur dann selbst behandeln, wenn diese zweifelsfrei diagnostiziert sind. Ge-



Meerrettich (*Armoracia rusticana*)

gebenenfalls sollten Sie zuvor Ihren Arzt oder Heilpraktiker aufsuchen. Das Buch ist nicht nach einem medizinischen Ordnungsmuster aufgebaut, denn es soll für jeden interessierten Menschen verständlich sein. Sie werden daher neben medizinischen Fachbegriffen auch allgemein verständliche Erklärungen vorfinden sowie eine für den Laien übersichtliche Gliederung.

Mengenangaben und Anwendungshinweise

■ Soweit nicht anders angegeben, gelten folgende Angaben für Mengen und Temperaturen:

1 Glas = 250 ml

1/2 Glas = 125 ml

1 TL (Flüssigkeit) = 5 ml

1 EL (Flüssigkeit) = 15 ml

Kalt – die Flüssigkeit hat normale Raumtemperatur oder ist etwas kühler

Warm – die Flüssigkeit hat eine Temperatur von 37 bis 38 °C

Heiß – die Flüssigkeit befindet sich knapp unter ihrer Siedetemperatur

Bitte beachten: Seien Sie bei heißen Bädern vorsichtig, da sie zu einer erhöhten Kreislaufbelastung führen.

■ Verwenden Sie bei Trockenmassen (sowohl bei EL als auch bei TL) gehäufte Mengen, wenn im Rezept nicht anders angegeben.

■ Für die Zubereitung von Tinkturen, Aufgüssen und Suden können Heil-

Gewürz- und Gemüsepflanzen getrocknet oder frisch verwendet werden. Bei einer dahingehenden Abwandlung der Rezepte gelten folgende Mengenverhältnisse: Sollten Sie Frischware statt Trockenware einsetzen, nehmen Sie doppelt so viel wie angegeben, denn sie enthält weniger konzentrierte Inhaltsstoffe. Sollten Sie umgekehrt Trockenware statt Frischware verwenden, nehmen Sie die Hälfte der angegebenen Menge, denn sie enthält konzentriertere Inhaltsstoffe.

Hinweis: Die Mengenangaben in den Rezepten beziehen sich bei der Verwendung von Pflanzen, wenn nicht anders angegeben, immer auf getrocknete Pflanzenteile.

■ Pflanzenmischungen aus getrockneten Pflanzenteilen, von denen laut Rezept nur ein Teil für eine einmalige Anwendung benötigt wird, können für weitere Anwendungen aufbewahrt und aufgebraucht werden. Dazu in einem fest verschlossenen Glas kühl und trocken lagern.

Soweit im Rezept nicht anders beschrieben, sind Aufgüsse, Sude oder andere Mischungen immer frisch zuzubereiten, gegebenenfalls auch mehrmals täglich, oder über den Tag verteilt zu verbrauchen.

- Bei der Verwendung von Pflanzenölen sollte stets auf kalt gepresste Öle zurückgegriffen werden.

- Bereiten Sie Aufgüsse, die länger als 30 Minuten ziehen sollen, immer in einer Thermoskanne zu (möglichst mit Glaskolben) und halten Sie diese fest verschlossen.

Hinweis: Alle beschriebenen Aufgüsse und Sude werden nach der angegebenen Ziehzeit prinzipiell durchgeseiht. Die aufgegossenen Pflanzenteile sollen also für die Anwendung nie darin verbleiben.

- Bereiten Sie Aufgüsse, Sude oder Breie immer in emailliertem Geschirr (alternativ aus thermostabilem Glas oder Ton) und niemals in metallischem Geschirr (wie Aluminium oder Kupfer). Decken Sie es nach dem Kochvorgang ab, wenn im Rezept nicht anders angegeben.

- Unter dem Begriff »übergießen« ist zu verstehen, dass die übergossene

Masse von der Flüssigkeit vollständig bedeckt wird.

- Die angegebenen Anwendungszeiträume beziehen sich stets auf eine zusammenhängende Kur, nach der die Behandlungserfolge für gewöhnlich bereits sichtbar werden. Bei Bedarf können Sie, wenn im Rezept nicht anders angegeben, sofort die nächste Kur anschließen.

- In jedem Fall sollten Sie stets nur eines der angegebenen Rezepte anwenden. Natürlich können Sie nacheinander mehrere ausprobieren, Sie sollten sich aber stets an den angegebenen Anwendungszeitraum halten und niemals gleichzeitig mehrere Mittel für einen Heilzweck verwenden, da diese gemeinsam angewandt ihre jeweilige Wirkung gegenseitig verstärken oder aufheben oder auch unvorhergesehene Nebenwirkungen verursachen können. Dies gilt ebenfalls für andere Mittel, die Sie ohne ärztliche Verordnung gleichzeitig und unabhängig von den hier beschriebenen Rezepten verwenden.

- Sollten Sie einzelne Pflanzenmischungen wider Erwarten nicht selbst nachvollziehen können, wenden Sie sich bitte mit dem betreffenden Rezept an eine Apotheke Ihres Vertrauens.

Die gesunde Frau –
Rezepte gegen
alle Beschwerden

Gesundheit ist unser höchstes Gut, das durch eine bewusste Lebensweise erhalten werden kann. Dennoch gerät der Körper immer wieder aus dem Gleichgewicht, was sich in Form von Beschwerden äußert. Die sanften, ganzheitlich wirkenden Mittel der russischen Volksmedizin bieten viele Möglichkeiten für deren Behandlung. Bereits bei den ersten Symptomen ist Aufmerksamkeit gefragt, damit die Erkrankung schon in ihren Anfängen schonend behandelt werden kann, was den Weg der Genesung vereinfacht. Jedoch helfen die traditionellen Mittel auch dann, wenn die Beschwerden schon weiter fortgeschritten sind. Die natürlichen Arzneien mobilisieren die internen Kraftreserven des Organismus, neutralisieren die Ursache der Erkrankung und bekämpfen nicht nur deren Symptome, wie es viele moderne Medikamente tun.

In Russland existierte eine traditionelle Medizin über Jahrhunderte parallel zur Schulmedizin und wurde ständig weiterentwickelt. Sehr viele Rezepte der Volksmedizin sind seit Generationen ohne Veränderung in Gebrauch. Dabei ist typisch, dass auch die in der täglichen Ernährung des Volkes verwendeten Pflanzen, wie Hafer, Kartoffeln, Kohl, Knoblauch, Zwiebeln, Sellerie, Rettich, Rüben und vieles mehr, für Heilzwecke ihre Anwendung finden.

Im Folgenden werden zahlreiche Heilmittel vorgestellt, die innerhalb meiner Familie überliefert sind. Seit Jahrhunderten werden die Frauen bei uns schon von klein auf durch ihre weiblichen Verwandten in der Anwendung traditioneller Arzneien und Pflegemittel unterwiesen. Meine Großmutter bereitete mehr als fünfhundert verschiedene Aufgüsse und Sude gegen Krankheiten, wie sie auch heute noch in der Familie genutzt werden.

Das Leben eines Menschen verläuft ähnlich dem Kreislauf in der Natur: Sie erwacht im Frühling und beginnt, sich zu entfalten, im Sommer blüht sie vollständig auf und alles trägt Früchte. Der Herbst ist eine Zeit der Reife, alles wird ruhiger und beginnt langsam zu welken. Der Winter ist die Periode des Ausruhens von einem bewegten Jahreslauf, zufrieden mit dessen erfolgreichem Verlauf. So ist es auch beim Menschen: Er reift heran, Kinder werden geboren, Ruhe kehrt zurück und die Lebensweisheit wird an die Jugend weitergegeben.

In jedem Lebensabschnitt gibt es auch typische Krankheitsbilder. Daran angelehnt finden Sie eine Gliederung nach Frühling (12 bis 25 Jahre), Sommer (26 bis 40 Jahre), Herbst (41 bis 60 Jahre) und Winter (ab 61 Jahre).

Der Frühling – das Alter von 12 bis 25 Jahren

Bakterielle Scheiden- entzündung der jungen Frau

Eine sehr verbreitete Erkrankung bei Frauen ist die bakterielle Scheidenentzündung (bakterielle Vaginose). Es handelt sich dabei um eine mikrobiologische Störung der Scheidenflora, die durch eine überhöhte Anzahl von dort befindlichen Entzündungserregern ausgelöst wird. Die Mikroflora der Scheide stellt ein bewegliches Ökosystem dar: Normalerweise überwiegen Milchsäurebakterien, die eine Schutzfunktion ausüben. Die dadurch saure Umgebung der Scheide unterdrückt die Anzahl der Entzündungserreger, die sich darin gewöhnlich in kleiner Zahl befinden. Wenn der Anteil der Milchsäurebakterien sinkt, nehmen ihre Stelle die Entzündungserreger ein. Die Letzteren bilden flüchtige Verbindungen, deren Geruch dem eines verfaulten Fisches ähnlich ist. Weitere typische Begleiterscheinungen sind ein dünnflüssiger, gräulicher Ausfluss, Juckreiz und Brennen. Je-

doch müssen nicht alle der genannten Symptome erscheinen oder gleichzeitig auftreten.

Anzeichen für diese Erkrankung sollten Sie unbedingt ärztlich abklären lassen. Nicht behandelt kann sie in seltenen Fällen zu Komplikationen führen, insbesondere während einer Schwangerschaft.

Für die Behandlung einer bakteriellen Scheidenentzündung bei jüngeren Frauen können Sie eines der folgenden Rezepte auswählen und anwenden. Sie entfernen die Entzündung sowie den unangenehmen Geruch und stellen die normale Mikroflora der Scheide wieder her:

■ Übergießen Sie in einem Glas 1 TL trockene Asche aus verbranntem Birkenholz (*Betula*) mit 1 l kochendem Wasser und lassen den Aufguss 2 Tage ziehen. Vom diesem vermischen Sie über 10 Tage 2-mal täglich (morgens und abends) 1 EL mit 0,5 l warmem Wasser und spülen damit die Scheide.

■ Übergießen Sie je 1 EL klein gehackte getrocknete Kalmuswurzel (*Acorus calamus*), Kraut der Arnika (*Arnica montana*) und frischen Möhrensaft (*Daucus carota* subsp. *sativus*) mit 1 l warmem Wasser (40 °C) und lassen den Aufguss 12 Stunden ziehen. Erwärmen Sie ihn vor dem Gebrauch und spülen damit über 10 Tage 2-mal täglich (morgens und abends) die Scheide.

■ Übergießen Sie je 1 EL getrocknete Blüten der Ringelblume (*Calendula officinalis*), Blätter des Schmalblättrigen Weidenröschens (*Epilobium angustifolium*) und Fichtennadeln (*Picea abies*)



Ringelblume (*Calendula officinalis*)

mit 1 l kaltem Wasser, lassen es aufkochen, 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln und dann den Sud nicht weniger als 3 Stunden ziehen. Erwärmen Sie ihn vor dem Gebrauch und spülen damit über 2 Wochen 2-mal täglich (morgens und abends) die Scheide.

Blasenentzündung

Eine Blasenentzündung (Zystitis) tritt bei Frauen, besonders im gebärfähigen Alter, häufig auf. Es handelt sich dabei um eine Entzündung der Schleimhaut der Harnblase, die sich bei der Hälfte aller Frauen mehrfach im Leben entwickelt. Ursache ist meist eine Infektion durch Bakterien, die aus der Harnröhre in die Blase aufsteigen, wo sie sich dann stark vermehren. Häufig gelangt der Entzündungserreger aus der Harnröhre auch in die Scheide, daher ist es für eine bakterielle Blasenentzündung typisch, dass sie meist mit einer Entzündung der Scheide oder einer gestörten Scheidenflora verbunden ist. Gewöhnlich sind Verschärfungen der Entzündung mit einer Unterkühlung verbunden, jedoch manchmal auch mit der Monatsblutung. Oft entsteht die Blasenentzündung aus einer Verletzung



Waldkiefer (*Pinus sylvestris*)

der Harnröhre durch Geschlechtsverkehr. Typische Begleiterscheinungen sind das Brennen beim Wasserlassen, Schmerzen im Unterbauch während des Toilettenganges und ein ständiger Harndrang, wobei nur wenig Urin abgesondert wird.

Allgemein wird bei dieser Erkrankung empfohlen, scharfe und salzige Speisen sowie alkoholische Getränke und Kaffee aus der täglichen Ernährung auszuschließen. Für die Behandlung einer akuten bakteriellen Blasenentzündung können Sie eines der folgenden Rezepte auswählen und anwenden. Sie entfernen die Entzündung und lindern den Schmerz:

- Zerdrücken Sie 1 Glas frische Moosbeeren (*Vaccinium oxycoccos* oder

Vaccinium macrocarpon), bis der Saft austritt, ergänzen dann je 1 EL klein gehackte getrocknete Möhren (*Daucus carota* subsp. *sativus*) und Nadeln der Waldkiefer (*Pinus sylvestris*), übergießen die Mischung mit 2 l kochendem Wasser, lassen es nochmals aufkochen, bei geringer Hitze 10 Minuten köcheln und dann den Sud 2 Stunden ziehen. Davon trinken Sie täglich über 1 Woche alle 3 Stunden 1 Glas.

Hinweis: Die Großfrüchtige Moosbeere ist im Handel als Cranberry erhältlich.

Diese Rezepte entfernen auch die Krämpfe:

- Übergießen Sie am Abend 200 ml geschälte Hirse (*Panicum miliaceum*) mit 750 ml Wasser (40 °C), lassen die Mischung über Nacht stehen, rühren sie am Morgen gut durch und sieben die Flüssigkeit ab. Davon trinken Sie über 1 Woche 3- bis 4-mal täglich jeweils 30 Minuten vor dem Essen 1/2 Glas. Die Schmerzen lassen sehr schnell nach und die Entzündung vergeht innerhalb von 3 bis 4 Tagen.

- Übergießen Sie je 1 EL klein gehackte getrocknete Rinde der Espe (*Populus tremula*) und Blätter der Echten



Echtes Herzgespann (*Leonurus cardiaca*)

Bärentraube (*Arctostaphylos uva-ursi*) mit 1 l kochendem Wasser und lassen den Aufguss 3 Stunden ziehen. Davon trinken Sie über 10 Tage 4-mal täglich jeweils 30 Minuten nach dem Essen 1/2 Glas. Die Schmerzen vergehen bereits am ersten Tag der Anwendung.

Bulimie

Von einer Bulimie oder Ess-Brech-Sucht (*Bulimia nervosa*) sind größtenteils Frauen betroffen. Es handelt sich dabei um eine psychische Störung, die einen erhöhten Appetit, Heißhunger, bewirkt, der zu einer übermäßigen Nahrungsaufnahme führt, nach

der sich der Betroffene zu »reinigen« versucht. Dabei führt er beabsichtigt Erbrechen herbei oder bemüht sich in sonstiger Weise, beispielsweise durch Abführmittel oder Einläufe, den Magen zu entleeren.

Am Beginn der Erkrankung steht häufig der einfache Wunsch abzunehmen. Meist haben an Bulimie erkrankte Menschen ein normales Gewicht, können jedoch auch unter- oder übergewichtig sein. Betroffene neigen dazu, ihren Zustand zu verbergen. Jedoch gibt es einige typische Merkmale wie beispielsweise Wunden an den Fingern (sie entstehen, da diese in den Hals gesteckt werden, um Erbrechen auszulösen), immer lange Toilettengänge kurz nach dem Essen, Zahnschäden (ausgelöst durch ein stetiges erhöhtes Magensäureangebot im Mund), Krämpfe in den Gelenken (aufgrund fehlenden Kaliums), Schwäche, Müdigkeit, Ohnmachtsanfälle, wiederholtes Erbrechen, Abfuhrmittelmisbrauch und leicht geschwollene Wangen (durch Anschwellen der Speicheldrüsen).

Die Krankheit zu bewältigen ist für die Betroffenen nicht einfach und erfordert viel Zeit. Sie benötigen qualifizierte psychotherapeutische Hilfe. Wird eine Bulimie nicht behandelt, können ihre Folgen für die Gesundheit verheerend sein. Zur Unterstützung ei-

ner Psychotherapie können Sie eines der folgenden Rezepte auswählen und anwenden. Sie beruhigen das Nervensystem und regulieren den Appetit:

■ Übergießen Sie je 1 EL getrocknetes Kraut des Oregano (*Origanum vulgare*), Echten Herzgespanns (*Leonurus cardiaca*) und Rosmarins (*Rosmarinus officinalis*) mit 1 l kochendem Wasser und lassen den Aufguss 30 Minuten ziehen. Davon trinken Sie über 3 Wochen 3-mal täglich jeweils 20 Minuten vor dem Essen 1 Glas.

■ Übergießen Sie je 1 EL getrocknete Blütenblätter der Sonnenblume (*Helianthus annuus*), Wermutkraut (*Artemisia absinthium*) und Blüten des Echten Lavendels (*Lavandula angustifolia*) mit 1 l kochendem Wasser, legen



Koriander (*Coriandrum sativum*)

einen Deckel auf, lassen es 20 Minuten bei geringer Hitze köcheln und dann den Sud 7 Minuten ziehen. Davon trinken Sie über 2 Monate 4-mal täglich jeweils 30 Minuten nach dem Essen 1/2 Glas.

Dieses Rezept normalisiert auch die Arbeit des Nervensystems und lindert Ängste:

■ Übergießen Sie je 1 EL Koriandersamen (*Coriandrum sativum*), getrockneten Maisbart (*Maydis stigma*) und Blätter des Gänsefingerkrauts (*Potentilla anserina*) sowie 1/5 TL scharfes Paprikapulver (*Capsicum annuum*) mit 1 l kochendem Wasser, lassen den Aufguss 10 Minuten ziehen und verwenden ihn anschließend heiß. Davon trinken Sie über 3 Wochen 4-mal täglich 1 Glas, ergänzt mit 1 TL hellem Honig. Danach machen Sie 10 Tage Pause und wiederholen dann die Anwendung in der gleichen Weise noch 3- bis 4-mal.

Eierstockzysten

Eine Eierstockzyste (Ovarialzyste) ist ein meist gutartiges, flüssigkeitsgefülltes Geschwulst am Eierstock, das bis zu einem Umfang von etwa 15 cm

anwachsen kann. Da eine große Zyste auf verschiedene Organe drücken kann, klagen betroffene Frauen oft über Bauchschmerzen, Blutungen und Unregelmäßigkeiten bei der Monatsblutung. Kleine Zysten bereiten hingegen keine Beschwerden. Die häufigsten Eierstockzysten sind sogenannte funktionelle Zysten. Sie entstehen durch normale hormonelle Veränderungen oder auch durch ein gestörtes Gleichgewicht im Hormonhaushalt. Von ihnen sind fast ausschließlich geschlechtsreife Frauen betroffen. Sehr häufig treten sie während oder kurz nach der Pubertät und in den Wechseljahren auf. Nur selten werden sie behandelt, da sie sich oft spontan zurückbilden und meist keine Komplikationen verursachen. Jedoch sollten sie ärztlich überwacht werden, da sich daraus Eierstockkrebs entwickeln kann.

Für die Behandlung von Eierstockzysten können Sie eines der folgenden Rezepte auswählen und anwenden. Sie normalisieren die hormonalen Abläufe, lösen die Zysten auf, entfernen die eventuell vorhandene Entzündung und helfen, einer Tumorbildung vorzubeugen:

■ Entsaften Sie frische Blätter der Großen Klette (*Arctium lappa*), bis Sie 1/2 Glas gefüllt haben, und bewahren

den Saft im Kühlschrank auf. Davon nehmen Sie über 30 Tage 3-mal täglich jeweils 30 Minuten vor dem Essen 2 EL ein.

Wenn danach die Zysten bei einer Ultraschalluntersuchung immer noch festgestellt werden, wiederholen Sie die Anwendung nach einer Pause von 3 Wochen.

Diese Rezepte stärken zusätzlich das Immunsystem:

■ Bereiten Sie aus 3 l warmem, abgekochtem Wasser und 3 EL getrockneten Blüten des Echten Alants (*Inula helenium*) sowie je 1 EL frischer Hefe und Honig einen Kwass (siehe auch Kapitel *Traditionelle Getränke*). Nach einer Gärdauer von 2 Tagen entfernen



Echter Alant (*Inula helenium*)

Literaturverzeichnis

- Зарби-Гальчук Е. В., Далбуз А. Н. – «Драгоценная энциклопедия женского здоровья» – Донецк, 2008
- Оксана Белова, «Поможем коже выглядеть моложе. Маски для лица и тела» – Феникс – Ростов-на-Дону, 2004
- Под редакцией кандидата медицинских наук Юрия Васильевича Татуры. «Уход за кожей лица и тела: Тонкости, хитрости и секреты.» – Серия книг
- »Ваше здоровье« – М.: Бук-пресс, 2006
- С. М. Марчукова – »Медицина в зеркале истории« – Европейский Дом, 2003
- Л. Н. Милованова, Н. М. Тарусова, Е. В. Бабошина, »Технология изготовления лекарственных форм« – Серия: Медицина для вас, 2002
- Владислав Геннадьевич Лифляндский, »Современное питание. Заблуждения и мифы«, – Издательство: БХВ-Петербург, Серия: Что вам могут не сказать... 2005

Register der Krankheiten

- Arthritis (Entzündliche Gelenkerkrankungen) 97, 163, 180f.
- Bakterielle Scheidenentzündung 19, 98
- Bartholindrüsenentzündung 53
- Beschwerden nach einer Gebärmutterentfernung 80f.
- Blasenentzündung 20f., 31, 214
- Bluthochdruck 93, 100, 113f.
- Brustentzündung 55f.
- Brustschmerzen 57f., 68
- Brustzysten 58f.
- Bulimie 22
- Diabetes (Zuckerkrankheit) 73, 101f.
- Eierstockzysten 23f.
- Eileiter- und Eierstockentzündung 25f.
- Eisenmangelanämie 27
- Endometriose, s. Wucherung der Gebärmutter Schleimhaut
- Entzündliche Gelenkerkrankungen, s. Arthritis
- Entzündung der Cervixschleimhaut, s. Entzündung der Schleimhaut des Gebärmutterhalses
- Entzündung der Schleimhaut des Gebärmutterhalses 62
- Entzündungen am Mund 60f.
- Feigwarzen 63f.
- Fettleibigkeit 81f.
- Gallenblasenerkrankungen 102
- Gebärmuttergeschwulste (Myome) 83f.
- Gebärmutter- und Scheidensekung 85f.
- Gewöhnliche Akne 28
- Grauer Star 104
- Hallux valgus, s. Schiefstand der großen Zehe
- Harnwegsinfekt 30f.
- Hefepilzinfektion der Mundschleimhaut 65
- Herpes 32f.
- Juckreiz im Genitalbereich 86f.
- Knochenschwund, s. Osteoporose
- Krampfader 88f., 110, 215
- Krankhafter Milchfluss 66
- Mastopathie 68
- Migräne 69f.
- Mitesser 34, 48, 124
- Mundsoor, s. Hefepilzinfektion der Mundschleimhaut
- Myome, s. Gebärmuttergeschwulste
- Niedriger Blutdruck 35
- Nierenbeckenentzündung 31, 38f.
- Ödeme in den Beinen 106
- Ohrenklingeln, s. Tinnitus
- Osteochondrose 89f.
- Osteoporose 81, 107f.
- Polyzystisches Ovarialsyndrom 40
- Prämenstruelles Syndrom (PMS) 70
- Regelschmerzen 42, 70
- Scheidenentzündung durch Trichomonaden 72
- Scheidenpilz 73f.
- Schiefstand der großen Zehe (Hallux valgus) 74
- Schlafstörungen 109
- Schwangerschaftserbrechen 76
- Schwere Beine 110f., 167
- Tinnitus (Ohrenklingeln) 112f.
- Übermäßige Schweißproduktion 44
- Überproduktion von Hautfetten 47
- Unfruchtbarkeit 26, 40, 77, 95
- Verminderte Milchsekretion in der Stillperiode 78f.
- Verspätet einsetzende Pubertät 51
- Wechseljahrsbeschwerden 91
- Weißschwielenkrankheit im Genitalbereich 94
- Wiederherstellung nach einem Schlaganfall 114
- Wucherung der Gebärmutter Schleimhaut (Endometriose) 95f.
- Zuckerkrankheit, s. Diabetes

Ganzheitliche Heil- und Pflegemittel für gesundheitsbewusste Frauen

- Dieses umfassende Nachschlagewerk enthält Rezepte für typische Frauenbeschwerden und ein schönes und gesundes Äußeres nach den Heilmethoden der russischen Volksmedizin.
- Das Buch ist in die vier Lebensalter einer Frau eingeteilt und eine wahre Fundgrube an Ideen zur eigenverantwortlichen Gesundheitspflege mit dem Wissen der Kräuterfrauen und Heilerinnen.
- Die häufigsten Frauenkrankheiten werden erklärt und sanfte Heilrezepte angeboten. Ebenso finden sich Ratschläge und Mittel für die natürliche Schönheitspflege und die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung.
- Die Rezepte für Aufgüsse, Sude, Öle, Bäder und vieles mehr sind durch die Verwendung von Produkten aus der Natur und aus Küche und Haushalt ganz einfach selbst herzustellen.
- Die Autorin wurde von ihrer Großmutter in die Geheimnisse der seit Jahrhunderten in ihrer Familie überlieferten Heilmethoden eingeweiht. In ihrer täglichen Arbeit als Ärztin kombiniert sie die Schulmedizin mit diesen natürlichen Anwendungen.

Mit über 400 Rezepten und 166 Fotos

ISBN 978-3-485-01390-1



9 783485 013901