

Ein Ratgeber für die natürliche Hausapotheke

# Die sanfte Medizin für Gross und Klein

**Haben Sie einen Bluterguss, ein Gerstenkorn oder eine Blasenentzündung? Und nun? Das Buch «Natürliche Heilmittel» von Brigitte Kurath befasst sich auf seinen 300 Seiten mit fast allen körperlichen Unzulänglichkeiten, die im Alltag vorkommen. Ein wunderbar spannendes und informatives Nachschlagewerk, geeignet für den Säugling bis zum Senior.**

Sie kennen sie, all die vielen grossen und kleinen Gebrechen, die der Alltag mit sich bringt. Und für alles und jedes gibt es ein Heilkraut, wie Sebastian Kneipp schon früh erkannte.

## Umsorgt mit Kräutern und Liebe

Brigitte Kurath ist Pflegefachfrau – Krankenschwester, wie man früher sagte. Doch damals, während ihrer Ausbildung Ende der 70-er



Jahre, lernte sie nicht viel über Naturheilmittel. Es war das Elternhaus, in dem sie erste Erfahrungen mit natürlichen Heilmitteln machte. «Bei Husten wurde mir eine kräftig riechende Brustsalbe eingerieben, darauf legte meine Mutter ein vorgewärmtes Flanelltuch und das speziell für kranke Kinder gestrickte, rosafarbene «Seelenwärmerli». Ich fühlte mich dabei umsorgt, gut aufgehoben und bereits wieder etwas gesünder. Ein schönes Gefühl!»

## Wickel im Spital

Die Freude an natürlichen Heilmitteln wurde aber trotzdem auf einer medizinischen Abteilung geweckt, welche von einem «alten» Chefarzt geführt wurde.

Er verordnete seinen Patienten Leinsamen- und Senfwickel. Und so kam es, dass die erste berufliche Weiterbildung nach der Berufslehre ein Kurs für Wickelanwendungen war.

## Erstaunliche Erfolge mit Kräutern und Co.

Während meiner Tätigkeit in einem Landspital erlebte ich immer wieder – besonders wenn die Beschwerden der Patienten mit schulmedizinischen Mitteln nicht mehr zu heilen oder zu lindern waren – wie mit natürlichen Heilmitteln erstaunliche Erfolge erzielt wurden.

Nach mehreren Jahren Berufstätigkeit in verschiedenen Spitälern liess Brigitte Kurath sich zur dipl. Erwachsenenbildnerin AEB/HF ausbilden und unterrichtete bis 1998 als Berufsschullehrerin an einer Pflegefachschule. Gleichzeitig begann sie Kurse und Vorträge über «Natürliche Haus- und Heilmittel» anzubieten.

Zunehmend interessierten und faszinierten die engagierte medizinische Berufsfachfrau auch die ganzheitlichen Heilmethoden und sie entschied sich für eine Ausbildung in klassischer Homöopathie. Seit 2000 führt sie als dipl. Homöopathin SkHZ eine eigene Praxis in Winterthur.

## Nie endende Faszination

«In all diesen Jahren habe ich mein Wissen rund um die «Natürlichen Heilmittel» stetig erweitert und über regelmässige Weiterbildungen vertieft. Mit nie endender Faszination durfte ich immer wieder deren Wirkung erleben und erfahre auch heute in meinem Tun und Handeln täglich von Neuem, wie hilfreich die alternativen Heilmethoden sind und wie nachhaltig sie wirken.»





© Gitti Moser/pixelio.de



# Müsterli us em Buech bei «Ohrenweh»

Ohrenschmerzen verlangen in jedem Fall sorgfältige Pflege.

## Ansteigendes Fussbad

Das ansteigende Fussbad steigert auf reflektorischem Weg die Durchblutung auch im Bereich der Ohren. Es wirkt intensiv durchwärmend, abwehrstärkend und beruhigend. Je nach Heftigkeit der Beschwerden sollte es 1–3x täglich durchgeführt werden, unbedingt abends vor dem zu Bett gehen.

## Ohrentropfen

Verschiedene Inhaltsstoffe wirken schmerzlindernd und entzündungshemmend.

## Wickel

Wickel nehmen bei der Behandlung von Ohrenschmerzen einen wichtigen Platz ein. In der Regel werden warme Anwendungen bevorzugt. Verlassen Sie sich also auch bei Ohrenschmerzen auf Ihre Beobachtungen.

Der Zwiebelwickel ist der Wickel der Wahl bei Ohrenschmerzen. Möglicherweise lindert er die Schmerzen bereits

## Geeignete Tropfen

### Kaltgepresstes Olivenöl

Vor allem zur Vorbeugung von Ohrenschmerzen durch Wasserkontakt.

### Johannisöl

Ist, wie das Olivenöl, zur Vorbeugung geeignet. Seine wärmenden und schmerzstillenden Eigenschaften machen es aber auch zu einem wirksamen Heilmittel.

### Ätherische Öle Cajeput- und Lavendel

Cajeput und Lavendel wirken desin-

fizierend und schmerzlindernd. Bei starken Schmerzen bevorzuge ich Cajeput. 5 Tropfen ätherisches Öl mit 1 EL kaltgepresstem Olivenöl oder Johannisöl mischen. Bei guter Verträglichkeit können Sie auch weniger verdünnen.

### Zitronensaft

Zitrone ist ein gutes Schmerzmittel. Den frischen Saft unverdünnt ins Ohr träufeln oder bei empfindlicher Haut mit Oliven- oder Johannisöl im Verhältnis 1:1 zu verdünnen.



nach wenigen Minuten. Falls dieser Wickel keine Linderung bringt, kann es daran liegen, dass die gewählte Temperatur falsch ist. Ein zweiter Versuch mit einer deutlich wärmeren oder kälteren Kompresse lohnt sich unbedingt.

## Knoblauchzehe

Eine Knoblauchzehe im Gehörgang ist eine Alternative oder Ergänzung zum



Zwiebelwickel.

Nach meiner Erfahrung lindert der Zwiebelwickel die Schmerzen besser. Doch ich kenne Mütter, die auf diese Anwendung «schwören»...

## Spitz- oder Breitwegerichblatt

Spitz- und Breitwegerichblätter wirken schmerzstillend, entzündungshemmend und ziehen Entzündungsstoffe an, ähnlich wie Kohlblätter.

**Bernaqua**  
Erlebnisbad & Spa

**Kneipen im Bernaqua**  
Spüren Sie Ihren Körper und die Gesundheit durch das Zusammenspiel unserer eingebauten Kneippelemente. Natur pur!

Erlebnisbad · Fitness · Wellness  
www.bernaqua.ch |

**westside**  
barn-brünnen

Alle Anwendungen werden im Buch detailliert beschrieben.

Weitere Informationen  
siehe auch:  
[natuerliche-heilmittel.ch](http://natuerliche-heilmittel.ch)

