

WICKEL, SALBEN UND TINKTUREN



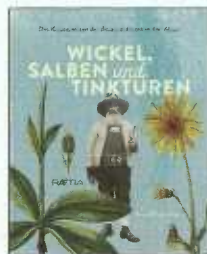
Natürliche Hausmittel und Heilkräuter werden gerne als grossmütterlich verachtet, und als antiquiert und wirkungslos abgewiesen. Dass das Wissen der Kräuterfrauen und Bauernärzte weit mehr ist als ein Ersatz für vermeintlich echte Medizin, zeigt Arnold Achmüller in „Wickel, Salben und Tinkturen“.

Von Paul Hafner

Körperlichen Beschwerden und Erkrankungen jeglicher Art begegneten frühere Generationen mit Heilmitteln aus der Natur – nach dem Prinzip Versuch und Irrtum. Im gemeinsamen Austausch bildete sich so mit der Zeit ein Bestand an Hausmitteln heraus, die sich als praxistauglich erwiesen. Das heisst: Einfach in der Herstellung bzw. Besorgung, effektiv in der Heilung. In bäuerlichen Rezeptbüchern wurde das Wissen der sogenannten „Bauernärzten“ und Kräuterfrauen gesammelt und Anwendung und Wirkung illustriert. Arnold Ach-

müller, Experte für Kräuterheilkunde und studierter Pharmazeut, schlägt in seinem Buch die Brücke ins 21. Jahrhundert. Mit wissenschaftlicher Akribie analysiert Achmüller verschiedenste Heilpflanzen und ordnet sie nach medizinischen Anwendungsgebieten und Krankheitssymptomen. Ob Atemwegserkrankungen, Hautprobleme oder Gelenksbeschwerden – die Natur hilft bei Problemen aller Art. Neben einem Ratgeber fungiert das Buch aber auch als Einführung in die Volksheilkunde des Alpenraums – mit Porträts verschiedenster

Volksheiler aus Deutschland, Österreich und der Schweiz. Demgemäss stellt der junge Autor seinem imposanten Buch auch ein Zitat des legendären Hippokrates voran: „Lass es dich nicht gereuen, auch beim gemeinen Manne nachzufragen, ob ein Ding zum Heilmittel geeignet sei.“



Arnold Achmüller
Wickel, Salben und Tinkturen
Das Kräuterwissen der Bauernärzte in den Alpen
Einfache Hausmittel wissenschaftlich überprüft
Edition Raetia, 240 S.
ca. SFr. 32,50
ISBN 978-88-7283-534-0

HEILE, HEILE SÄGE ...

Schnell ist es passiert: Ein Sturz beim Skifahren oder ein harter Kopfball können zu einer Gehirnerschütterung führen. Werden die Kopfschmerzen immer stärker, muss man sich übergeben, kommen Schwindelgefühle auf, dann ist es höchste Zeit, einen Arzt aufzusuchen. Aber wie soll man sich bei weniger schweren Unfällen und Krankheiten am besten verhalten? Die beiden Ärzte Dirk Nonhoff und Robert G. Koch haben ein hilfreiches Kompendium von Abszess bis Zeckenbiss zusammengestellt, das Rat gibt, was sofort zu tun ist und was

Kopfjucken, Hörprobleme, Schmerzen? „Der (kleine) Schweizer Hausarzt“ hilft schnell weiter. Denn nicht bei jedem Problem ist ein Arztbesuch nötig.

Von Martin Walker

der Arzt gegebenenfalls in solchen Fällen macht. In Farben wird angezeigt, welche Erkrankungen man selbst therapieren kann, bei welchen es eventuell ärztlichen Rat braucht und wann man zügig einen Arzt aufsuchen soll. Wichtig ist auch der Leitfaden für die Erste Hilfe. „Getrauen Sie sich!“, raten die Ärzte, denn oft kann schnelles Reagieren Leben retten. Scheu ist hier am falschen Platz. Die Herzdruckmassage gelingt auch Laien und der Nutzen sei in jedem Fall grösser als der Schaden, den man eventuell anrichten könne.

„Der (kleine) Schweizer Hausarzt“ erklärt die wichtigsten Fakten. Benutzt werden die in der Schweiz gebräuchlichen Bezeichnungen. Tipps zur Vorsorge, bewährte Hausmittel, eine Checkliste für Haus- und Reiseapotheke sowie einen Überblick über ärztliche Untersuchungstechniken vervollständigen das Buch.



Dirk Nonhoff, Robert G. Koch
Der (kleine) Schweizer Hausarzt
Beobachter-Edition, 176 S.
ca. SFr. 28,90
ISBN 978-3-85569-910-0