

**Zeitschrift:** Fachzeitschrift Heim  
**Herausgeber:** Heimverband Schweiz  
**Band:** 73 (2002)  
**Heft:** 5

**Rubrik:** Bouquet garni : Hotellerie/Wohlbefinden

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Wohltuend, schmerzstillend oder stimulierend

# GESUNDHEITS- UND LEBENSELIXIERE

Von Simone Gruber

**Viele Menschen wünschen sich Muskeln, Leistungsstärke, Vitalität. Stress, Angst, Probleme und Abwehr hinterlassen Spuren im Körper: ganze Muskelgruppen verspannen sich, der Mensch findet in der Nacht keinen Schlaf mehr, ist nervös und angespannt. Es gibt zahlreiche natürliche Fit- und Gesundmacher, die in den Körperzellen des Menschen Erstaunliches bewirken können. Jeder kann davon profitieren, Kinder im Wachstum, Hausfrauen im Alltag, Manager im Berufsstress, ältere Menschen, aber auch Sporttreibende.**

## Sauerstoff-Kuren

Genügend Energie ist die Voraussetzung für die Funktion aller Organe. Sinkt der Sauerstoffgehalt im Blut und in den Geweben, nimmt die Lebenskraft und die Regenerationsfähigkeit ab. Die Folge ist eine Schwächung der körpereigenen Abwehr. Einflüsse wie Stress, Krankheit, Alterung und verbrauchte Lebensenergie verschlimmern die Situation. Viele Beschwerden beruhen auf Sauerstoffmangel.

Besonders auch Menschen, die durch Bewegungseinschränkungen nicht mehr über die nötige Fitness und Vitalität verfügen, erfahren durch eine Sauerstoff-Vital-Kur eine merkliche Stärkung der natürlichen Heilkräfte des Körpers.

Nach dem Passieren der Lunge entfaltet der Sauerstoff in allen 70 Billionen Zellen des Menschen seine Wirkung. Durch die Kur wird der Energiestatus des Menschen lang anhaltend für Monate bis Jahre erhöht. Die verbesserte Energiebereitstellung durch den Sauerstoff bewirkt eine Funktionsverbesserung aller Organe.

Sauerstoff kann nicht nur inhaliert, sondern auch getrunken werden! Zur Anreicherung von Trinkwasser mit wertvollem Sauerstoff stehen heute moderne Geräte zur Verfügung. Diese entfernen Schadstoffe aus dem eingespeisten Wasser. Selbst Schwermetalle, Nitrate und Bakterien werden von den Anlagen aufgefangen.

## Atemtherapie

Atem ist die wichtigste Quelle unseres Lebens. In der Regel ist das Atmen ein unbewusster Vorgang. Oft wird man sich der Atmung erst nach körperlicher oder seelischer Belastung bewusst. Mit jedem Atemzug schöpfen wir neue Energie für

unser Tun. Vielfach atmen wir jedoch oberflächlich, ängstlich, hastig oder mechanisch. Dabei kann gerade bewusstes und vertieftes Atmen körperliche und seelische Spannungen lösen und die eigenen Heilkräfte zum Vorschein bringen. Der Atem wird spürbar als Antrieb des Lebens und als Kraft für inneres und äußeres Gleichgewicht. Gähnen oder ein tiefer Seufzer kann Spannungen im Körper lösen. Dabei atmet der Mensch tiefer ein – mehr Sauerstoff gelangt in den Körper, das Atemholen wirkt erfrischend auf den Organismus – und dehnt sich vom Brust- bis in den Bauchraum aus. Die Atemtherapie schafft wirksame Erleichterung bei Atembeschwerden, Stimm- und Sprechstörungen, Herz- und Kreislaufproblemen, Rücken- und Gelenkschmerzen, bei allen Formen von Verspannung, Kopfschmerzen, depressiven Verstimmungen, Ängsten und Schlafproblemen. Die Atemtherapie ist eine sanfte Behandlungsmethode. Diese Therapie eignet sich für alle, die eine Steigerung des Wohlbefindens suchen.

Die Atemtherapeutin fördert mit Hilfe von Druckpunkten, sanfter Dehnung und Massage den Atemfluss und zeigt, wie durch einfache Körperübungen die Qualität des Atmens verbessert werden kann. Die Atemtherapie orientiert sich an der momentanen Befindlichkeit des Menschen, welche sich in der Art, wie er atmet, ausdrückt. In der Atemtherapie wird sowohl die Einzel- wie auch die Gruppentherapie angeboten.

## Hydrotherapien

Wasser ist ein vielfältiges Heilmittel. Es entspannt, regt die Durchblutung an, belebt die Haut und reguliert den Wärmehaushalt sowie das vegetative System. Die heilpraktische Hydrotherapie, wie wir sie heute kennen, basiert im We-

sentlichen auf den Lehren des bayrischen Pfarrers Sebastian Kneipp. Unter Hydrotherapien versteht man die systematische Anwendung von heissem, kaltem oder temperiertem Wasser, Dampf oder Eis zur Behandlung von Beschwerden oder zur allgemeinen Gesundheitsförderung. Im Zentrum stehen die Durchblutungsförderung und die Regulierung des Stoffwechsels. Die therapeutische und gesundheitsfördernde Anwendung von Wasser ist weitgehend unbestritten. Kaltes Wasser wirkt anregend und dadurch abschwellend, entzündungshemmend und schmerzlindernd. Warmes Wasser entspannt, verbessert die Durchblutung und den Stoffwechsel.

Kneipp-Anwendungen sind nicht nur kalte Duschen, sondern ein differenziertes System von Reizanwendungen. Es geht darum, durch gezielte, kleinflächige Reize, etwa an den Fußsohlen, den ganzen Organismus zu aktivieren.

## Blütenelixiere

Bachblüten oder Blütenelixiere sind sehr feine Energieträger, welche durch die Psyche und das feinstoffliche Energiesystem auf den Körper einwirken und damit die Krankheit an ihrer Wurzel beseitigen. Edward Bach sagte, dass die so zubereiteten Blüten die Kanäle zur Seele öffnen. Bei der Einnahme können Heilungskrisen, z.B. eine kurze Verschlimmerung der Symptome, Durchfall, verstärktes Träumen und andere, auftreten. Diese Zeichen sind aber positiv als Heilungskrisen zu werten. Die tiefgreifende und sanfte Heilwirkung ist für alte und junge Menschen, für Neugeborene, Schwerkranke oder nur bei Stress ebenso geeignet. Sie können auch problemlos mit anderen Pflanzenheilmitteln, wie Tees, Aufbaupräparaten oder Homöopathie, kombiniert werden.

Dr. E. Bach, der Begründer der Methode, war um 1920 ein bekannter Bakteriologe und erkannte, dass es direkte Zusammenhänge gibt zwischen krankmachenden Viren oder Bakterien und der Psyche des Patienten. Auf dieser Basis suchte er nach einem Heilsystem, welches die Krankheit an der Wurzel, nämlich in der Psyche selber, heilt. Er gab seine Karriere auf, um sich auf die Suche nach heilenden Blüten zu machen.

**Vor und nach Operationen können viele Kräuterpräparate negative Wirkungen haben**

## Probleme mit Naturheilmitteln

Auch Naturheilmittel sind Medikamente, die negative, manchmal sogar schädliche Nebenwirkungen haben können. Das zeigt sich insbesondere vor und nach einer Operation. Knoblauch, Ginko und Ginseng verdünnen das Blut, was den Blutverlust bei Operationen erhöhen kann. Kava und Baldrian wirken beruhigend und können die Wirkung von Narkosemittel auf unerwünschte Weise verstärken. Echinacea (Sonnenhut) steigert die Abwehrkräfte – gefährlich bei Transplantationen – und kann Allergien auslösen. Ephedra (das chinesische Kräuterpräparat Ma Huang) ist ein natürliches Aufputschmittel und steigert den Blutdruck und den Puls. Johanniskraut beeinflusst die Wirkung zahlreicher Medikamente – unter anderem auch solche, die der Narkosearzt zur Steuerung der Körperfunktionen während der Operation einsetzt.

Wer eine Operation plant und die erwähnten Naturheilmittel nimmt, sollte den Arzt unbedingt darüber informieren und auf mögliche Nebenwirkungen ansprechen. Er wird dann aus Sicherheitsgründen in den meisten Fällen raten, die Mittel bis zu eine Woche vor der Operation abzusetzen und erst nach vollständiger Erholung wieder zu nehmen (Quelle: Ang-Lee MK et al: JAMA 2001, 286, 208)

Die Blüten werden auf die Wasseroberfläche einer mit Quellwasser gefüllten Schale gelegt. So bleibt die Schale für mehrere Stunden an der Sonne stehen. Auf diese Weise wird das Bewusstsein der Pflanze auf das Wasser übertragen. Diese so gewonnene Flüssigkeit wird dann zur Konservierung mit der gleichen Menge Brandy vermischt. Das Ergebnis ist die Muttertinktur. Von dieser werden dann im ersten Verdünnungsschritt die Konzentrate hergestellt.

Blüten werden hauptsächlich über die Psyche diagnostiziert und nicht über das körperliche Krankheitsbild. Zum Beispiel ein Kind mit Hautausschlag, welches viel angsterfüllte Träume hat, bekommt eine Angstmischung. Ein Geschäftsmann mit ebenfalls einem Hautausschlag, der aber keine Lebensfreude mehr hat, bekommt eine Mischung für Lebensfreude. Eine Frau mit einem Hautausschlag, welche vor und während der Periode viel Kopfschmerzen hat, bekommt eine Mischung für die Frau.

Um die Blütenwahl zu erleichtern, gibt es Blütenkomplexe. Das sind einnahmebereite Mischungen, die auf bestimmte Problemgruppen abgestimmt sind und nach Symptomen ausgewählt werden können. Z.B. für Frauenbeschwerden, fehlende Lebensfreude, Dunkelheit des Gemüts, Nervosität, Ängste und andere. Die Bachblütentherapie lässt sich auch in der Geriatrie hervorragend einsetzen. Voraussetzung ist eine entsprechende Ausbildung und Erfahrung des für den Einsatzverantwortlichen. Genauso wichtig ist die interne Schulung des Personals.

### Natürliche Fitmacher statt Doping

Es gibt zahlreiche natürliche Fitmacher, die dem Menschen auf unschädliche Art auf die Sprünge helfen können. Wichtig sind vor allem Biostoffe wie Vitamine,

Mineralien, Spurenelemente, Fettsäuren und Enzyme.

Spitzenreiter unter den Fitmachern – um hier nur eines von vielen zu nennen – ist die Taiga-Wurzel (*Eleutherococcus senticosus* Maxim), welche mit der Ginseng aus Korea verwandt ist. Dieser zwei bis drei Meter hohe Strauch wurde erstmals vor Jahrzehnten in russischen Labors wissenschaftlich untersucht, wobei zahlreiche aufbauende, stärkende und vitalisierende Wirkungsstoffe nachgewiesen werden konnten. Das erhaltliche Wurzelextrakt gilt als Stimulans, indem es die Spannkraft erhöht und das Allgemeinbefinden fördert. Es hilft dem Körper mit dem Übermass an Stress fertig zu werden, macht ihn widerstandsfähiger gegen Wetter- und Klimawechsel, stärkt bei Müdigkeit und Erschöpfung und steigert die Gedächtnisleistung. Selbst russische Kosmonauten nahmen die Taiga-Tropfen jeden Morgen in der Raumstation Saljut 6 bei ihrer Erdumkreisung.

### Homöopathische Mittel und Phytotherapie

Diese zwei Heilmethoden werden häufig miteinander verwechselt. Die Phytotherapie, auch Pflanzenheilkunde genannt, ist eine der ältesten Heilmethoden der Menschheit. Aufgrund von Erfahrungen und der Intuition, wie die verschiedenen Pflanzen angewandt werden könnten, wurde über Jahrhunderte hinweg ein reicher Kenntnisschatz über pflanzliche Mittel erworben. Generell verwendet die Phytotherapie im Gegensatz zur Schulmedizin ein Vielstoffgemisch, wie es natürlicherweise in der Pflanze vorkommt. Dies wird generell als Vorteil erachtet, da Begleit- und Nebenstoffe in den Pflanzen meistens unterstützende Effekte zu den eigentlichen Wirksubstanzen zeigen. In der modernen Phytotherapie werden wässrige und alkoholische Auszüge aus

Pflanzen, z.B. Tinkturen, Essenzen, Dekokte, Sirupe, Destillate oder Extrakte so hergestellt, dass unnötige pflanzliche Begleitsubstanzen fehlen, dagegen diejenigen pflanzlichen Inhaltsstoffe oder Stoffgruppen konzentriert vorliegen, die für die Gesamtwirkung notwendig sind. Diese Auszüge müssen schulmedizinischen und naturwissenschaftlichen Prüfkriterien standhalten. Die Anwendungsgebiete in der Phytotherapie sind vielfältig und reichen von A wie Atembeschwerden bis Z wie Zirkulationsstörungen und betreffen meist leichte bis mittelschwere Fälle.

Innerhalb der Naturheilkunde nimmt die Homöopathie einen besonderen Stellenwert ein. Die Homöopathie geht auf Samuel Hahnemann (1755–1843) zurück. Er entdeckte, dass eine Substanz, die bei einer gesunden Person bestimmte Symptome auslöste, bei einer kranken Person die gleichen Symptome heilen kann. (z.B. Kaffee gegen Schlaflosigkeit). Er nannte dieses Phänomen das Ähnlichkeitsprinzip. Werden nun alle Symptome, die eine Substanz beim gesunden Menschen auslöst, aufgelistet, so spricht man vom Arzneimittelbild einer Substanz. In der Homöopathie kennt man heute mehr als tausend Arzneimittelbilder. Als Ausgangssubstanzen für homöopathische Arzneien dienen Pflanzen (z.B. Arnica), mineralische Stoffe (z.B. Calciumcarbonat) und tierische Produkte (z.B. Sepia).

Darüber hinaus beobachtete Hahnemann, dass verdünnte Arzneien bessere Wirkungen zeigen als unverdünnte. Nach Hahnemanns speziellem Verdünnungsverfahren und Schüttelvorgang (mischen) ist materiell gesehen kein Molekül der Ausgangssubstanz mehr vorhanden, aber feinstofflich gesehen ist die Information der Ausgangssubstanz auf das Trägermaterial (meist verdünnter Alkohol) übergegangen. Diese Information hilft nun, dass beim Kranken die Selbstheilungskräfte angeregt werden.

### Die richtige Anwendung

Auch bei der Anwendung von Naturheilmitteln ist Vorsicht geboten. Wie bereits Paracelsus sagte: «Alle Pflanzen sind ein Gift, es kommt auf die Dosierung an.» Es steckt eine grosse Kraft in den Pflanzen. Es gehört aber viel Wissen und Erfahrung dazu, die richtige Pflanze in der richtigen Dosierung und Zubereitung anzuwenden.

#### Adressen:

Schweizer Kneippverband: [www.kneipp.ch](http://www.kneipp.ch)  
Schweizer Heilbäder: [www.heilbad.org](http://www.heilbad.org)  
Schweizer Kurhäuser: [www.wohlbeefinden.ch](http://www.wohlbeefinden.ch)  
Bäderführer im Internet: [www.baeder-fuehrer.ch](http://www.baeder-fuehrer.ch)

#### Literatur:

Edward Bach: *Blumen, die durch die Seele heilen.*  
Mechthild Scheffer:  
Die Original Bach-Blüten-Therapie  
Robert Dorsch: *Geschichten und Bilder aus dem Bach-Blüten-Garten*