



# Hausapotheke

Belebende und natürliche Unterstützung für den Alltag

Hara Shiatsu PraktikerIn





## Hara Shiatsu<sup>®</sup> Institut

Tomas Nelissen *Let your hands do the talking*

- **Ausbildung**
- **Weiterbildung**
- **Seminare**
- **Shiatsu-Praxis**

Mariahilferstr. 115 (im Hof),  
1060 Wien  
Tel.: 01 / 595 48 48  
Mail: [office@hara-shiatsu.at](mailto:office@hara-shiatsu.at)  
[www.hara-shiatsu.at](http://www.hara-shiatsu.at)

### Liebe/r Interessentinnen:

Die Hausapotheke hat ihre Wurzeln in der traditionellen fernöstlichen Kultur, wie auch in der Volksmedizin in unseren Gefilden. Je nach Symptom werden unter Berücksichtigung der Yin-Yang Energetik die unterschiedlichsten (Lebens-)Mittel zur Unterstützung von Heilungs- u. Ausscheidungsprozessen, bei Mangeltendenzen sowie akuten und chronischen Krankheitsgeschehen angewendet beziehungsweise zur Eigenanwendung empfohlen. Die Hausapotheke ersetzt nicht die medizinische Abklärungen diverser Krankheitsbilder, sondern unterstützt und ergänzt den natürlichen Heilungsprozess des Organismus.

Wir stellen keine medizinischen Diagnosen und führen keine Therapie oder Behandlung im medizinischen Sinne durch. Die Hilfe eines Shiatsu Praktikers ist eine Handlung zur Wiederentdeckung oder Wiedererlangen beziehungsweise zur Stärkung ihrer körpereigenen Selbstheilungskräfte. Das bedeutet, dass unsere Behandlung keine ärztliche Behandlung ersetzen kann.

**Eine Zusammenarbeit mit der Schulmedizin halten wir für sehr wichtig. Bitte brechen Sie eine laufende ärztliche Behandlung auf keinen Fall ab und schieben Sie eine notwendige Behandlung durch den Arzt nicht auf.**

### Weiterführende Adressen:

Eine Liste von diplomierten Hara Shiatsu PraktikerInnen finden Sie unter: [www.hara-shiatsu.at](http://www.hara-shiatsu.at)

Inhalt von:

**Robert Wottawa (diplomierter Hara Shiatsu Praktiker)**

email: [robert.wottawa@chello.at](mailto:robert.wottawa@chello.at)

**Stefan Wöginger (diplomierter Hara Shiatsu Praktiker)**

email: [stefan.woevinger@chello.at](mailto:stefan.woevinger@chello.at)

**Isabella Missler (Hara Shiatsu Praktikerin i.A.)**

email: [i.missler@gmx.at](mailto:i.missler@gmx.at)

Eine Diplomarbeit des Hara Shiatsu Instituts

Auftraggeber/Copyright:

Hara Shiatsu Schule Tomas Nelissen, 2010

Bilder: [wikicommons.net](http://wikicommons.net)

Hara Shiatsu Institut



Tomas Nelissen

# Ingwer *zerstreuend und öffnend*

Die Ingwerwurzel ist das Überdauerungsorgan des Ingwers und wächst in der Erde. Vorkommen: in südlichen Ländern. Ingwer ist sehr wärmend und zerstreuend und bewirkt bei stagnierten Bereichen eine starke Anregung des Kreislaufs von Blut und Körperflüssigkeiten. Die feuchte Hitze des Ingwers eignet sich gut um Stagnationen bei funktionellen Störungen zu behandeln.

### Symptome

Kältesymptome, Muskelverspannungen (z.B. steifer Nacken oder Schulterbereich), Schmerzen im Lendenwirbelsäulenbereich, (chronische) Blasenentzündung, Zysten, Myome, Verdauungsprobleme und Darmkrämpfe, Regelschmerzen (eine Woche vor Beginn der Menses mit den Ingwerkompressen beginnen), Kinderwunsch und Sterilität, bei Gallen- und Nierensteinen, zur Nachbehandlung von Knochenbrüchen.

## Ingwer-Komresse

### Zubereitung und Anwendung

Man benötigt eine frische Ingwerwurzel, Leinen- oder Baumwolltücher, Gummiringe und ein paar Handtücher. Den grob geraspelten Ingwer mittig in das vorbereitete Tuch geben, die Ecken zusammennehmen damit ein Beutel entsteht und mit Gummiring verschließen. Dann einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und auf die kleinste Stufe zurückdrehen. Ingwersack in das heiße Wasser geben und einige Minuten ziehen lassen. Ingwerkompressen heraus nehmen und mit einem Kochlöffel gut ausdrücken. Die zu behandelnde Stelle mit zwei Lagen Handtüchern abdecken, Ingwerkompressen drauflegen und wieder mit einem Handtuch abdecken damit die Wärme noch tiefer dringen kann. Wenn es zu heiß wird, kann noch eine Lage Handtuch unter die Kompressen gelegt werden. Wenn die Ingwerkompressen ausgekühlt sind, wieder ins heiße Wasser geben und einige Minuten ziehen lassen und erneut auflegen. Der Vorgang kann bis zu 30 Minuten lang wiederholt werden. Bei Babys, Kleinkinder, Schwangere und sehr alten Menschen wird die Ingwerkomresse nicht angewendet.

## Ingwer-Wasser

### Zubereitung und Anwendung

Grob geraspelten Ingwer in abgekochtes, heißes Wasser geben und einige Minuten ziehen lassen - sehr gut geeignet z.B. für ein Fuß oder Sitzbad oder als Badewasserzusatz.



# Taro

## Taro (Albi)\_ausleitend

Taro ist eine kartoffelartige, haarige Wurzel, welche in südlichen Ländern wächst. Sie ist essbar und kann sehr gut für medizinische Zwecke verwendet werden. Taro hat eine starke Anziehungskraft auf toxische und nekrotische (tote) Abfallprodukte im Organismus. Die starke Yin-Eigenschaft der Wurzel öffnet die Hautporen und eliminiert Schleim, stagniertes Blut und Eiter durch die Haut aus dem Körper.

### Symptome

Alle entzündlichen Prozesse, da es eine stark abschwellende und schmerzlindernde Wirkung hat. Bei Quetschungen, Stauchungen, Verbrennungen und Frakturen, unspezifische Entzündungen wie Abszesse, Blasen und Ekzeme, Arthritis, Rheumatismus, Stirnhöhleiteilerung, Rippenfell- und Nervenentzündung, Neuralgie, beginnende (gutartige) Tumore wie Warzen, Zysten, fibröse Gewebsveränderungen.

## Taro-Pflaster

### Zubereitung und Anwendung

Die Tarowurzel waschen, enthaaren und vorsichtig den inneren weißen Teil der Wurzel reiben und weißes, ungebleichtes Mehl beimengen bis eine feuchte, klebrige Paste entsteht. Ca. 5 % Ingwer dazu geben. Die Paste ca. 2 cm dick in ein kaltes feuchtes Baumwolltuch streichen und direkt auf die Haut (kein Tuch dazwischen legen!) platzieren. Über das Pflaster kann ein Tuch gelegt und mit einer Bandage befestigt werden (kein Plastik verwenden!!). Anfangs können vorübergehend starker Juckreiz und Hautirritationen wie Rötungen auftreten, welche nach ca. einer halben Stunde wieder vollständig abklingen. Dauer: Je nach Indikation kann das Pflaster 1 - 3-mal täglich für 3 Stunden (nicht in der Nacht!) am Körper getragen und 1 - 3 Wochen lang angewendet werden. Bei sehr fortgeschrittenen Krebserkrankungen kann das Pflaster fast andauernd für mehrere Wochen getragen werden.



# Tofu

## Tofu\_kühlend

Tofu wird aus Soja hergestellt und hat eine kühlende, fiebersenkende Wirkung (wirkt wie ein Schwamm). Dadurch bringt es entzündliche Vorgänge zum Abklingen, beugt Schwellungen vor oder vermindert bereits vorhandene Schwellungen. Es ist also nicht nur ein sehr hochwertiges Lebensmittel. Speziell Nigari-Tofu ist als Mittel in der Hausapotheke hervorragend einsetzbar. (Nigari ist ein Magnesiumsalz, das sehr yang ist)

### Symptome

Hohes Fieber, Entzündungsvorgänge, die Fieber verursachen oder in Begleitung von Fieber auftreten, Verbrennungen, Quetschungen, Verstauchungen und Hämatome.

## Tofu-Pflaster

### Zubereitung und Anwendung

Bei Fieber (Hand- und oder Fußgelenke), Schwellungen und Verstauchungen schneiden sie einfach eine dicke Scheibe vom Tofu ab und legen sie direkt auf die betroffene Stelle und umwickeln diese mit einem Baumwolltuch. Man benötigt ausreichend Tofu, frischen, geriebenen Ingwer, weißes Mehl, Mörser und Stößel, ein Handtuch und ein Baumwolltuch. Tofu in das Handtuch legen und überschüssige Flüssigkeit fest ausdrücken. Den Tofu in den Mörser geben und zermahlen, ca. 5% Ingwer und ca. 15% weißes Mehl hinzufügen und zu einer klebrigen Paste vermengen. Auf ein Baumwolltuch ca. 1,5 cm von der Paste auftragen und direkt auf die zu behandelnde Stelle geben. Mit einem Baumwolltuch abdecken (kein Syntetikuch verwenden) und eventuell mit einer Binde befestigen. Je nach Indikation variiert die Dauer: bei Fieber kann das Pflaster jede halbe Stunde gewechselt werden, bei Schwellungen und Verbrennungen alle 2-3 Stunden wechseln. Das Tofu-Pflaster sollte über einen längeren Zeitraum angewendet werden, bei Verbrennungen zweiten oder dritten Grades mehrere Tage lang immer wieder wechseln (3x täglich).



# Salz

## Salz\_aufbauend

Salz (yang) kann Hitze sehr gut speichern und ist deshalb gut geeignet um diese möglichst lange an einem Ort zu halten. Die trockene Hitze der Salzkompresse ist besonders wirkungsvoll, um Krämpfe in Yin-Organen wie Herz, Lunge, Leber, Niere, Milz und Herzbeutel zu beruhigen.

### Symptome

Unterleibsschmerzen wie Darmkrämpfe, Magenkrämpfe und Kältesymptome (Blasenentzündung), Linderung von Durchfall ...

## Salzkompresen

### Zubereitung und Anwendung

In einer Bratpfanne ca. ½ kg Salz erhitzen. Das erhitzte Salz in ein dickes Baumwolltuch wickeln und auf die zu behandelnde Stelle legen. Falls sich die Kompresse zu heiß anfühlt, wickeln Sie noch ein Tuch darum. Nachdem die Salzkompresse abgekühlt ist Vorgang wiederholen.

## Chlorophyllpflaster

### reinigend und kühlend

Die grünen Blätter von Radieschen, Rettich, Chinakohl und Kohl können yangige Hitze durch ihre Yin-Eigenschaft sehr gut absorbieren und Wärme aus dem Körper ausleiten und haben somit eine sehr reinigende Wirkung. Die Blätter sind auch bestens für Sitzbäder geeignet.

### Symptome

Wasseransammlung jeglicher Art (z.B.: Beinödeme), Entzündungen, Fieber und Zysten (über Nacht).

### Zubereitung und Anwendung

Die Blätter werden klein zerhackt und mit weißem Mehl zu einer Paste zermahlen. Die Paste wird auf ein Papiertuch ca. 1,5 cm dick aufgetragen und direkt auf die Haut für 2-3 Std. platziert.



# Miso

## Miso

Das Wort Miso bedeutet wörtlich "Quelle des Geschmacks". Es ist ein hochwertiges, eher yangiges Nahrungsergänzungsmittel das in der Hausapotheke sowohl zum Würzen als auch für die Gesundheit von größter Bedeutung ist. Die Misopaste wird aus fermentierten, ausgereiften Sojabohnen und Getreide (meistens Reis oder Gerste), Salz Wasser und Aspergillus Oryzae Kulturen hergestellt. Es enthält lebende Enzyme, die der Verdauung helfen und dem Organismus wertvolle natürliche Kohlehydrate, Öle, Vitamine, Mineralien und Proteine liefern. Miso wird in erster Linie für Suppen, Soßen und Aufstriche verwendet. Aufgrund des hohen Salzgehaltes sollte maximal ein Teelöffel Miso pro Tag pro Erwachsener konsumiert werden (Kinder die Hälfte, Babys gar nicht).

### Symptome

Arteriosklerose, hoher Blutdruck, Darminfektionen, speziell nach Gebrauch von Antibiotika. Miso unterstützt in erster Linie das Verdauungssystem und hilft, die natürliche Darmflora aufzubauen. Miso hat eine alkalisierende Wirkung auf das Blut, fördert Cholesterinabbau, fördert den Aufbau von Zell- und Hautgewebe. Auswirkungen von zu starkem Rauchen oder Alkoholkonsum.

### Zubereitung und Anwendung

Miso darf nicht gekocht werden, da sonst die lebenden Enzyme und Mineralien zerstört werden, sondern soll in warme Speisen eingerührt werden.

Besonders empfehlenswert: Misosuppe am Morgen - versorgt den Körper ständig mit Energie. ¼ - ½ Liter Wasser zum Kochen bringen, vom Herd nehmen und 1 Teelöffel Miso einrühren. Tofu, Gemüse und Algen können beliebig beigelegt werden, sollten jedoch vorher mindestens 10 Minuten gekocht werden.

## Miso-Pflaster

### Zubereitung und Anwendung

Gersten-, Reis- oder Sojabohnenmiso 8 mm dick auf ein Baumwolltuch streichen und einschlagen, den Nabel mit Papier oder Pappkarton abdecken, damit kein Miso hineinkommt, und danach das Pflaster für jeweils 20 Minuten auf den Unterleib legen (direkt auf die Haut). Dieses Pflaster hilft bei Verstopfung.



# Umeboshi

**Umeboshi** *kühlend, gut für die Verdauung*

Umeboshi heißt wörtlich übersetzt getrocknete Pflaume, wird jedoch aus einer asiatischen Aprikosenart hergestellt. Roh ist Ume ungenießbar, deshalb wird sie getrocknet und danach in Fässern mit Meersalz und purpurnen Shiso-Blättern (Rote Nessel), die ihnen die rote Farbe verleiht, eingelegt und unter Druck gepökelt. Umeboshi ist sehr reich an Proteinen, Mineralien und Fetten und enthält besonders viel alkalisierende Mineralien wie Eisen, Kalzium, Mangan, Kalium usw.

## Symptome und Wirkung

Magenübersäuerung und Darmprobleme, Vorbeugung gegen Müdigkeit, Alterserscheinungen (Umeboshi haben eine oxidationsverhütende Wirkung auf das Blut), regt die Entgiftung an nach Verzehr von zu viel schädlichen Nahrungsmitteln wie Zucker, Fett, Alkohol und Milchprodukten.

## Zubereitung und Anwendung

Umeboshi können pur, in heißem Wasser eingeweicht oder in kleine Stückchen geschnitten und in Reisbällchen eingearbeitet verzehrt werden. Pro Tag soll nur eine Pflaume konsumiert werden. Umesu (Umeboshi-Würze, flüssig) ist speziell im Sommer und bei Hitze sehr gut einsetzbar um den Wasserhaushalt zu regulieren und die Nieren vor Mineralstoffverlust zu schützen (auf 1 Liter Wasser 2 EL Ume-Würze und über den Tag verteilt trinken). Über die Dauer der Einnahme sprechen sie bitte mit ihrer/ihrer Shiatsu-PraktikerIn.

# Kren

## Kren

**Kren** *öffnend*

Als Nahrungsmittel: Kren ist reich an Vitamin C, B-Vitaminen, Natrium, Kalium und Magnesium.

## Symptome und Wirkung

Stärkt das Immunsystem. Hilft bei Erkältungskrankheiten als Krenketterl - ätherische Öle machen die Atemwege wieder frei, wirkt fiebersenkend.

## Zubereitung und Anwendung

Eine Krenwurzel in dünne Scheiben schneiden und mit Nadel und Zwirn zu einer Kette fädeln. Ketterl um den Hals hängen und über Nacht tragen.



# Bancha

**Shoyu-Banchatee**

Dieser Tee hat eine stärkende, zusammenziehende und erfrischende Wirkung. Sojasoße, wie auch Bancha, hat eine alkalisierende Wirkung auf das Blut. Saures Blut kann durch erschöpfende Tätigkeiten, aber auch durch falsche Ernährung (zu viel Zucker und tierische Nahrung) verursacht werden. Tamari-Bancha regt auch den Kreislauf an.

## Symptome

Magenprobleme (besonders bei Magengeschwür, Durchfall, überhöhter Magensäure Sodbrennen, Aufstossen, und Blähungen. Darüber hinaus wirkt Tamari-Bancha bestens bei Nachmittagsmüdigkeit und harmonisiert den Energiehaushalt.

## Zubereitung und Anwendung

1-2 Teelöffel Shoyu-Sojasoße in eine Tasse geben und heißen Banchatee darüber gießen. 1 bis 2 Tassen pro Tag heiß trinken, bis Linderung erreicht wird (aber nicht länger als 3 bis 4 Tage). Um die Wirkung bei Magenproblemen (Übelkeit und Blähungen) zu verstärken, kann noch etwas Ingwer zugesetzt werden.

# Kuzu

## Kuzu

**Kuzu** *aufbauend*

Kuzu ist die Stärke einer Pflanzenwurzel. Sie wirkt alkalisierend, ist thermisch neutral bis leicht abkühlend, hat eine stärkende und regulierende Wirkung auf den Darm, ist leicht verdaulich und wird schnell von den Gedärmen absorbiert. Kuzu ist ein sehr konzentriertes Bindemittel mit hohem Gehalt an langsam verbrennenden Kalorien und enthält mehr Kalorien als Honig pro Gewichtseinheit.

## Symptome und Wirkung

Müdigkeit, akute Darmprobleme, besonders bei Durchfall aber auch Verstopfung, Chronische Darmschwäche, generell bei einer schwachen Verdauung und Verdauungsproblemen, Erkältungen, wirkt fiebersenkend. Gutes Nahrungsmittel für Menschen, die keine feste Nahrung zu sich nehmen können z. B. in Phasen der Rekonvaleszenz.

## Zubereitung und Anwendung

Ca. 1 Esslöffel Kuzu in etwas kaltem Wasser auflösen, in 2 Tassen kochendem Wasser mit einer zerstoßenen Umeboshi aufkochen, etwas geriebenen Ingwer und wahlweise 1 - 3 Teelöffel Shoyu-Sojasauce zufügen, weiter kochen bis es halb transparent wird (ca. 5 min.) und schluckweise trinken. Reis mit Kuzu ist sehr gut als Frühstück geeignet.



# Gomasio

Gomasio\_ *harmonisierend*

Gomasio wird aus Sesamseed und Meersalz hergestellt und kann als Gewürz oder medizinisches Gomasio verwendet werden (hängt ab vom Mischungsverhältnis).

## Symptome und Wirkung

Neutralisiert Säuren im Blut, lindert Müdigkeit, stärkt das (insbesondere autonome) Nervensystem, stärkt Organismus, steigert natürliche Abwehrkraft und hilft dadurch, Krankheiten vorzubeugen: Übelkeit, Brechreiz, Gleichgewichtsstörungen aufgrund von Magenproblemen (es harmonisiert speziell das Magenmilieu).

## Zubereitung und Anwendung

Sesamseed vorsichtig in einer Pfanne rösten, bis die Samen zu platzen beginnen. Meersalz ebenfalls in einer Pfanne rösten, bis der starke Chloridgeruch verschwunden ist. Im Verhältnis 10:1 oder 14:1 in einem Suribachi mit einem Stößel langsam mahlen (Bewegungen horizontal-spiralisch, nicht zu schnell). Ausreichend ist, wenn die Samen zu 80 % halb zerstoßen sind. In einem gut verschlossenen Glasbehälter aufbewahren und innerhalb einer Woche verbrauchen. Täglich 1 - 2 Teelöffel, pur, über Getreide gestreut oder in etwas Banchatee auflösen.



# Essig

Essig\_ *ausleitend und kühlend*

## Symptome und Wirkung

Essig ist sauer, zieht zusammen, schließt ab (hilfreich bei starkem Schwitzen, aber vorsichtig anwenden, wenn man schon krank ist - Krankheit kann nicht nach außen), löst auf (z. B. Fett). Er ist fermentiert und thermisch erwärmend, hat eine entschlackende, diätetische und desinfizierende Wirkung. Sowohl Essigpatschen als auch Wadenwickel mit Essig (eher Yin) senken das Fieber (Yang) des Patienten und bringen allgemeine Erleichterung. Wichtig: Hände und Füße des fiebrigen Patienten müssen unbedingt warm sein, bevor die Wickel angelegt werden.

## Zubereitung und Anwendung

**Wadenwickel:** reichen vom Knöchel bis zur Kniekehle und werden immer an beiden Beinen angelegt. Stofftücher in mit Wasser verdünnten Apfelessig eintauchen und um die Waden wickeln. Anschließend werden als zweite Schicht Woll- oder Frottiertücher angelegt. Der Wickel ist zu wechseln, wenn er warm wird.

**Essigpatschen:** Baumwollsocken in den mit Wasser verdünnten Essig eintauchen, überziehen und zweite Schicht dicke Wollsocken anziehen. Der Patient behält die Essigpatschen an, bis die inneren Socken trocken sind.



## Hiba-Bad

Hibawasser ist ein Aufguss aus getrockneten Blättern des Rettichs bzw. des Radischenbundes. Zum Trocknen werden die Blätter aufgehängt oder in den Ofen gegeben, bis sie braun sind. Das heiße Hibawasser hat die Eigenschaft, tierische Fette von innen heraus aufzulösen und den Körper von Schleimablagerungen zu reinigen. Es wird der Stoffwechsel, besonders der Sexualstoffwechsel, angeregt und schlechter Körpergeruch absorbiert.

## Symptome

Frauenkrankheiten wie Eierstock- und Gebärmutterkrankheiten, vaginalen Ausscheidungen, schmerzhafte Menstruation, Zysten, Myome und Blasenentzündung.

## Zubereitung und Anwendung

4-5 Bündel Blätter in 5 Liter Wasser ca. 30 – 60 Min kochen. Die Brühe ist fertig, sobald das Wasser eine bräunliche Farbe angenommen hat. Danach eine Handvoll Meersalz dazugegeben und gut umrühren. Das Hibabad kann als Hüftbad, Vollbad und als vaginale Dusche (gegen Ende des Bades) angewendet werden. Die Bäder sowie die Dusche sollten frühestens 1 Stunde nach dem Essen durchgeführt werden. Beim Hüftbad ist darauf zu achten, dass der restliche Körper warm eingepackt wird. Die Badedauer beträgt ca. 15 - 20 Min., danach direkt ins Bett gehen damit die Wärme gespeichert wird.



# Zwiebel

Zwiebel\_ *reinigend*

Die Zwiebel hat eine reinigende und schmerzstillende Wirkung, sie zieht Krankheitsstoffe an. Durch ihren hohen Schwefelgehalt wird der Stoffwechselprozess angeregt.

## Symptome und Wirkung

Ohrenentzündung, Erkältung, Zahnschmerzen, (dabei wird eine Zwiebelscheibe zum schmerzenden Zahn gelegt), Kopfschmerzen, (dabei werden Zwiebelscheiben auf den Nacken gelegt), Halsentzündung, Bronchitis, entzündete Gelenke Insektenstiche.

## Zubereitung und Anwendung

Ohrscherzen: zuerst eine Zwiebel klein schneiden, dann zerdrücken und anschließend kurz in einer Pfanne (ev. mit etwas Butterschmalz) anbraten. Wenn die Zwiebelstücke heiß genug sind, werden diese auf ein Leinen- oder Baumwolltuch aufgelegt und zu einem Wickel zusammengeschlagen. Der Zwiebelwickel kann nun, solange er warm ist, aufgetragen werden. (bei einer Auflage auf die Ohren unbedingt vorher die Temperatur prüfen, denn sie sollte nicht zu heiß sein). Fixierung mit Tuch, Stirnband oder Haube. Bei der kalten Kompresse werden die Zwiebeln zuerst geschnitten und anschließend in einem Tuch zerquetscht. Diese Kompresse mit dem Zwiebelsaft dann auf die entsprechende Stelle auflegen.

**Brustwickel bei Bronchitis:** Zwiebeln in kleine Scheiben schneiden, in einer Pfanne kurz anbraten. In ein Leinen- oder Baumwolltuch einschlagen und auf die Brust des Patienten legen. Fixierung eventuell durch ein gewickeltes Tuch rund um den Oberkörper.



# Rettich

Rettich (Daikon)\_  
*ausleitend und entgiftend*

## Symptome und Wirkung

Wirkt reinigend, fettlösend, ist scharf und thermisch eher kühlend. Äußerliche Anwendung im Bereich eines Kopfschmerzes, Insektenstiche, Verbrennungen, Akne. Als Nahrung ist Rettich hilfreich bei Verdauung von öligem und fettiger Nahrung und Abbau von Fett.

## Zubereitung und Anwendung

Rettich reiben und durch ein Tuch den Saft auspressen und betreffende Stellen einreiben.  
Als Nahrungsmittel: Rettich grob reiben und z. B. mit etwas Shoyu-Sojasauce essen.  
Auch wirkt Rettich detoxinierend auf Leber, Galle und Gedärme (entschlackend). Dazu weichen sie 4-5 Shitake-Pilze über Nacht in Wasser ein, zusammen mit 6-8 fingerdicken Scheiben Daikon (auch Schwarzer Rettich gut geeignet) ca. 45 min kochen und die letzten 2 min. etwas Shoyu-Sojasauce zugeben. Über einen Zeitraum von 1 Monat täglich essen. Idealerweise ernähren sie sich in dieser Zeit vegetarisch.

## Schwarzer Rettich\_ *entschlackend*

Der schwarze „Radi“ wird von Generationen von Menschen im ländlichen Raum als Husten- und Heilmittel geschätzt.

## Symptome und Wirkung

Schwarzer Rettich hat eine antioxidative Wirkung, unterstützt den Fettabbau und eliminiert Cholesterin und der Saft enthält z. B. Senfölglycosid, das schleimlösend wirkt.

## Zubereitung und Anwendung

Am oberen Ende eine kleine Scheibe abschneiden, den Rettich mit einem Kaffeelöffel etwas aushöhlen, mit braunem Kandiszucker füllen. Warten, bis der Saft des Rettichs den Kandiszucker aufgelöst hat. Einnahme: ein paar Kaffeelöffel am Tag, bei Kindern nur einer.



# Topfen

Kommt Topfen mit der menschlichen Haut in Berührung, leitet er einen Milchsäureprozess ein und wirkt anziehend auf Entzündungstoffe, welche dann durch die saure Substanz abgeleitet werden. Aufgrund seiner guten Hautverträglichkeit eignet sich Topfen auch für die Anwendung auf empfindlicher Haut.

## Symptome und Wirkung

Kalt angewendet hilft Topfen bei Fieber, Kopfschmerzen, akute Entzündung, Schwellung, Tennisarm, Linderung bei Brustentzündungen nach der Geburt, Schmerzlinderung beim Einschuss der Muttermilch und deren Folgewirkungen, Oberflächliche Venenentzündung (beispielsweise verursacht durch starke Belastung der Beine), Krampfadern, Sonnenbrand, Insektenstiche, Juckreiz, Ekzeme, Akne. Warm angewendet hilft er bei Husten, chronische Gelenkentzündungen, Heiserkeit, Halsschmerzen und Bronchitis.

## Zubereitung und Anwendung

Allgemeine Voraussetzung eines kalten Wickels ist immer ein gut durchwärmter Körper des Patienten. Der Patient darf somit weder frösteln noch kalte Füße haben.

Der Topfen wird in etwa fingerdick in der Mitte einer Stoffunterlage (z. B. dünnes Leinen, dünne Stoffwindel, Geschirrtuch, etc.) aufgetragen. Die vier Seiten werden anschließend eingeschlagen. Dieser Wickel wird abschließend mit Hilfe eines weiteren Stofftuchs, welches dem Auffangen von Feuchtigkeit dienen soll, an der betreffenden Körperstelle fixiert. Ein kalter Topfenwickel ist zu entfernen, sobald er sich nicht mehr kalt oder bereits unangenehm anfühlt bzw. eingetrocknet ist.

Ein warmer Topfenwickel wird ebenso zubereitet, der Wickel ist aber vorher auf Körpertemperatur zu erwärmen (z. B. zwischen zwei Wärmeflaschen). Er sollte mehrere Stunden am Körper bleiben. Sobald er jedoch als unangenehm oder kalt empfunden wird, soll er dem Patienten abgenommen werden. Nach Abnahme des Wickels den Körper ruhig und warm zu halten.

# Eis

Eis ist sehr Yin, gibt Kälte ab, nimmt aber nichts auf.

## Symptome und Wirkung

Brüche, Risse, Zerrungen. Eis hindert das Gewebe, stark anzuschwellen.

## Zubereitung und Anwendung

Eis zerstoßen, in ein Tuch einschlagen und auf die verletzte Stelle geben.

**Tipp:** Cold-Packs im Gefrierschrank sind praktisch und besonders bei Kindern sehr gut anwendbar.

Vorsicht vor Erfrierungen! Eis oder Cold-Packs niemals direkt auf das Gewebe geben (Immer in ein oder mehrere Tücher einschlagen).

