

Alte Heilmethoden

Informationen für Lehrpersonen



1/13

Arbeitsauftrag	Die SuS lesen sich gegenseitig die verschiedenen Kapitel vor. Dann schneiden sie die Ausschneidebogen aus und kleben sie in der Vorlage auf.
Ziel	Die SuS lernen verschiedene alte Heilmethoden aus verschiedenen Kulturkreisen kennen.
Material	Lesetext Ausschneideblätter 1–4 Schere und Leimstift leere Kopiervorlage Lösungsblätter
Sozialform	PA
Zeit	35'

Zusätzliche
Informationen:

- Die SuS suchen im Internet oder in Lexikas nach weiteren alternativen Heilmethoden oder Heilmitteln und schreiben einen kurzen Text.
- Im Plenum tragen die SuS zusammen, was sie zuhause für Hausmittelchen anwenden (Umschläge, Wickel, Tees usw.)
- Unter www.naturheilkunde.usz.ch finden Sie weitere Infos über die Naturheilkunde am Zürcher Universitätsspital.
- Viele verschiedene alternative Methoden finden Sie auch unter www.naturheilkunde-online.de

Alte Heilmethoden

Informationstext und Arbeitsblätter



2/13

Aufgabe:

Lies zuerst die Informationsblätter gut durch.

Bei den Steckbriefen der verschiedenen Heilmethoden ist einiges durcheinandergeraten. Schneide den Linien nach die Bilder und Texte aus und klebe sie auf den leeren Vorlagen richtig auf! Kontrolliere vor dem Kleben deine Arbeit mit den Lösungsblättern.

Alte Heilmethoden neu entdeckt

Lange Zeit waren viele alte Heilmethoden in Vergessenheit geraten oder hatten einen schlechten Ruf. Darum dauerte es auch in der Schweiz lange, bis endlich am 1. Mai 1994 am Universitätsspital Zürich eine kleine Abteilung für Naturheilkunde eingerichtet wurde. Als erste Leiter dieser Abteilung wurde Herr Professor Reinhard Saller aus Deutschland gewählt.

Diese Abteilung für Naturheilkunde forscht und lehrt. Sie berät aber auch die Patienten des Universitätsspitals und behandelt sie mit Naturheilmitteln.

Die Kräuterheilkunde



Die Heilkräuterkunde war in Europa lange Zeit die einzige Heilkunde. Die heilsame Wirkung von Heilpflanzen wurde vor allem in den Klöstern studiert. Es gibt über 12 000 verschiedene Arten von Pflanzen, die heilende Kräfte haben. Der Einsatz von hoch wirksamen Pflanzen wie zum Beispiel Arnika, Tollkirsche oder Fingerhut waren jedoch sehr heikel. Je nach Patient und Zubereitung setzte man sie aber mit erstaunlichem Erfolg ein. Es gab jedoch auch immer wieder Patienten, die starben, weil die Pflanzen bei zu hohen Dosierungen giftig waren. Erst durch die heutige Forschung ist

es gelungen diese hoch wirksamen Pflanzen risikolos einzusetzen.

Mit vielen einheimischen Kräutern jedoch lassen sich auch selbst hilfreiche, natürliche und gesunde Heilmittel herstellen. Sie sind jedoch nicht lange haltbar und müssen schnell verbraucht werden.

Hildegard von Bingen

Sie gilt als die erste deutschen "Naturwissenschaftlerin" und Ärztin: Hildegard von Bingen lebte von 1098 bis 1179 und war Begründerin des Klosters von Rupertsberg bei Bingen. Mit acht Jahren kam sie ins Kloster. Das war zu jener Zeit üblich für adelige Mädchen. Dort bekam sie eine ausgezeichnete Schulbildung. Hildegard war als Kind sehr oft krank, vielleicht hat sie sich darum so viele Gedanken über gesundes Leben und Ernährung gemacht. Als sie Nonne war, entschloss sie, alles in einem Buch aufzuschreiben. Dies war jedoch ein grosses Problem, weil Nonnen Schweigepflicht hatten und nicht schreiben und nicht reden durften. Hildegard fand sich aber nicht damit ab. Sie erklärte, dass sie von Gott den Auftrag bekommen habe, ihr Wissen den Mitmenschen mitzuteilen.



Alte Heilmethoden

Informationstext und Arbeitsblätter



3/13

Also richtete sie sich mit ihren ersten Schriften direkt an den Papst und erhielt von ihm die Erlaubnis, über ihr Wissen zu schreiben und zu reden. So schrieb sie mehrere Bücher, auch eines über Heilpflanzen.

Der Schwerpunkt der Hildegard-Medizin liegt vor allem bei der Vorbeugung:

Vorbeugen ist wichtiger als heilen.

Wichtiger als alle Arzneimittel sind daher noch heute Hildegards Vorschläge zu Diäten und zur gesunden Lebensweise.

Sie hat auch herausgefunden, dass der Roggen häufig von einem giftigen Pilz befallen wird. Zu ihrer Zeit starben viele schwache und kranke Menschen daran. Sie empfahl darum Dinkel anzubauen, weil dieser nur selten von diesem gefährlichen Pilz befallen wurde.

Hildegard war eine sehr mutige Frau. Sie kritisierte die Bischöfe und andere Kirchenfürsten, die Reichtümer anhäuferten und ein vergnügtes und weltliches Leben führten. Sogar den deutschen Kaiser hat sie sich vorgeknöpft.

Das war sehr gefährlich; oft wurden solche Frauen als Hexen verbrannt. Sie hatte jedoch das Glück, dass man sie wegen ihres grossen Wissens für eine Heilige gehalten hat.

Indianische Medizin



Bei den Indianern Nordamerikas war es sehr wichtig, dass der Mensch im Einklang mit der Natur lebte. Sie glaubten, dass eine Krankheit oder ein Schmerz entstand, wenn man nicht in Harmonie mit der Natur lebte. Meist waren die Medizinmänner Menschen, die schon eine schwere Krankheit oder einen schweren Unfall überlebt hatten. Zum Arztkoffer des Schamanen (Heilers) gehörten Trommeln, Rasseln, Schalen und Mörser, Pfeilspitzen und ein Steinbeil. Immer dabei war ein Lederbeutel, der aus der Haut eines heiligen Tieres gefertigt war. In diesem Beutel befanden sich Bergkristalle, Adlerfedern, Hirschschwänze, oft auch ein Magenstein eines Büffels. Diese Dinge besaßen magische Kräfte und wurden immer vom Vater auf den Sohn vererbt. Die Apotheke der Indianer war gross. Sie kannten Hunderte von Heilpflanzen. So half zum Beispiel die Rinde des Fenchelholz-Baumes bei Koliken, Blähungen, Leber- und Nierenschmerzen. Der Sud aus Blättern und

Beeren linderte die Schmerzen bei Rheuma. Als Wundpflaster benutzte man die frisch zerriebenen Blätter. Sogar das Wurzelmark wurde ausgekocht und diente zur Narkose.

Die Indianer kannten sogar Penicillin zur Behandlung von Wundinfektionen und gegen Diphtherie. Sie kratzten die Schimmelpilze von den Baumstämmen und strichen sie auf die Wunde. Drei französische Schiffsbesatzungen sassen im bitterkalten Winter von 1535/36 am St. Lorenzstrom im Eis fest. 25 der 110 Männer waren bereits an Vitaminmangel gestorben. Da brachten ihnen die Indianer Elsbeeren und Feigenkakteen und alle Verbliebenen wurden geheilt und überlebten.



Alte Heilmethoden

Informationstext und Arbeitsblätter



4/13

Die Blutegeltherapie

Eine der ältesten Naturheilmethoden ist die Blutegeltherapie. Schon im 13. Jahrhundert vor Christus wurde davon berichtet. Bei den Griechen und Römern im 5. Jahrhundert vor Christus war sie ein fester Bestandteil der Heilkunde. Um 1860 verschwand diese Heilkunst fast ganz, weil vor allem in Europa die Mediziner die Blutegel bei allen Krankheiten einsetzten. Erst um 1975 entdeckte man diese alte Therapie wieder neu und setzt sie auch heute wieder gezielt. z. B. bei Krampfadern und Blutergüssen ein.

Die Blutegelbehandlung braucht viel Zeit und Geduld, sie dauert etwa ein bis zwei Stunden. Nach rund zwei Jahren erreicht der Egel die richtige Grösse für die Therapie. Er wird an die kranken Körperstellen gesetzt. Dort hält er sich mit seinen zwei Saugnäpfen fest und saugt bis zum 4-fachen seines Körpergewichtes (etwa 10–30 ml) Blut. Beim Anbeissen und beim Saugen gibt das Tier einen Saft ab, der Entzündungen hemmt und das dicke, gestockte Blut verflüssigt. Der Saft besteht aus 15 verschiedenen Wirkstoffen. Der Blutegel verbessert die Blutzirkulation, die Gefässe werden grösser und das kranke Gebiet wird vermehrt mit Blut versorgt. Der Körper wird entgiftet, das Gewebe schwillt ab und Entzündungen und Schmerzen gehen zurück.



Alte Heilmethoden

Informationstext und Arbeitsblätter



5/13

Name	Arnika	Baldrian
Bild		
Aussehen	Die meist einzeln stehenden orangegelben Blütenstände haben einen Durchmesser von etwa 4,5 bis 6 cm. Sie besitzen dottergelbe Röhrenblüten und vielnervige Zungenblüten. Die Blütezeit ist von Mai bis August.	Er erreicht eine Höhe von 50 bis 100 cm. Die medizinisch verwendete Pflanze hat weisse bis rosafarbene, doldenartige Blüten und gefiederte Blätter.
Vorkommen	Alpen	Die Pflanze wächst häufig an Weg- und Waldrändern
Wirkung	Diese Punkte liegen auf Linien, denen entlang in denen nach traditionell chinesischer Auffassung die Lebensenergie "Qi" fließt. Ist sie unterbrochen, können Krankheiten die Folge sein. Die Nadeln sollen die Sperre aufheben und so Krankheiten lindern oder beseitigen.	Nach entsprechender Aufbereitung, z. B. als Tinktur, entfaltet er jedoch seine beruhigende Heilkraft. Üblicherweise werden für die Zubereitung nur die Wurzeln genutzt.
Nebenwirkung	Bei zu hoher Dosierung kann es zu gefährlichen Nebenwirkungen wie Schwindel, Durchfall, Herzrhythmusstörungen und Muskelzittern kommen.	Zu rasches Absetzen kann Entzugserscheinungen (Unruhe, Schlaflosigkeit) hervorrufen.

Alte Heilmethoden

Informationstext und Arbeitsblätter



6/13

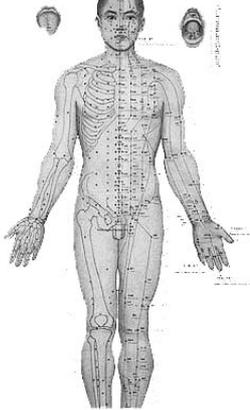
Name	Kamille	Akupunktur
Bild		
Aussehen	<p>Die aromatisch duftende, krautige Pflanze erreicht Wuchshöhen von etwa 20 bis 30 Zentimetern.</p> <p>Die Blütenköpfe sind aussen weiss und innen gelb.</p> <p>Blütezeit ist von Mai bis September.</p> <p>Die Frucht der Kamille scheint im Boden mindestens 100 Jahre überdauern zu können.</p>	<p>Die Pflanze ist eine mehrjährige krautige Pflanze, die eine Wuchshöhe von 50–100 cm erreicht.</p> <p>Sie hat kleine bläulichlila gefärbte Blüten. Die spitzen, gesägten Blätter sind länglich. Die Blätter riechen stark und erfrischend.</p>
Vorkommen	lehmreiche Äcker, Brachland	Ursprünglich aus China
Wirkung	<p>Diese Heilpflanze wird äusserlich bei Haut- und Schleimhautentzündungen eingesetzt. Der Tee oder alkoholische Extrakt wird für Spülungen bei Entzündungen des Zahnfleisches oder der Mundhöhle verwendet. Ausserdem wirkt der Tee lindernd bei Entzündungen oder Krämpfen im Magen und Darm. Bei Schnupfen hilft das Inhalieren des Dampfes.</p>	<p>Die Blätter werden als Öl, Tee und Gewürz verwendet. Wichtigster Aromastoff ist das Menthol. Das Menthol wird bei starker Sonneneinstrahlung in den Blättern gebildet. Wegen ihren Bitter- und Gerbstoffen hilft die Pflanze bei den meisten Magen- und Darmbeschwerden sehr schnell. Auch die Galleproduktion in der Leber wird angeregt.</p>
Nebenwirkung	Äusserst selten allergische Reaktionen.	<p>Selten Reizungen der Haut oder Schleimhaut.</p> <p>Vorsicht ist geboten bei Kleinkindern und Säuglingen bei der Anwendung im Gesicht! Atemstillstand!</p>

Alte Heilmethoden

Informationstext und Arbeitsblätter



7/13

Methode	Pfefferminze	Aderlass
Bild		
Methode	<p>Die Haut wird mit sehr feinen Nadeln an genau festgelegten Punkten - in der Regel 10 bis 25 gereizt.</p>	<p>Die Bader des Mittelalters verwendeten spezielle Aderlassmesser, die nach dem Anritzen der Ader zurückschnappten. Es wurde dem Patienten recht viel Blut entnommen.</p>
Vorkommen	<p>Die besonders heilkräftige Pfefferminze wird angebaut.</p>	<p>Die Methode war schon bei den alten Griechen bekannt.</p>
Wirkung	<p>Umschläge mit Tinktur helfen bei Zerrungen von Muskeln und Sehnen, bei Faserrissen und Quetschungen. Blutergüsse klingen mit Hilfe von Umschlägen schneller ab. Moderne Untersuchungen bestätigen die Wirksamkeit bei Herzschwäche, die schon die Volksmedizin schätzte. Sie steigert die Durchblutung der Herzkranzgefäße.</p>	<p>Man glaubte, dass das Blut nicht verbraucht werde und sich im Körper stau und darum entfernt werden müsse. Zum anderen wurden Krankheiten des Menschen auf ein Ungleichgewicht seiner vier Säfte (Blut, gelbe Galle, schwarze Galle, Schleim) zurückgeführt. Durch Ableiten des überschüssigen Blutes konnte nach dieser Vorstellung das Gleichgewicht wiederhergestellt werden.</p>
Nebenwirkung	<p>Beim Arbeiten mit unsauberen Nadeln können sich Infektionskrankheiten wie Gelbsucht und auch Aids übertragen werden.</p>	<p>Der amerikanischen Präsident George Washington starb, nachdem man ihm nach einem Reitunfall mehr als 1,5 Liter Blut entnommen hatte.</p>

Alte Heilmethoden

Informationstext und Arbeitsblätter



8/13

Methode	Blutegeltherapie	Pflanzenheilkunde
Bild		
Methode	<p>Sie saugen sich an der Haut fest, um dann die Haut (mit Hilfe eines natürlichen Schmerzmittels in ihrem Speichel) schmerzfrei aufzubeissen. Sie können in etwa 30 Minuten bis zum Vierfachen ihres Körpergewichts an Blut saugen. Dann fallen sie ab.</p>	<p>Es werden die ganzen Pflanzen und deren Teile, Blüten, Blätter, Wurzeln, benutzt. Sie werden als Frischkraut, heiss oder kalt zubereitet oder als Pulver getrocknet verwendet.</p>
Vorkommen	<p>Ursprung in der indischen Medizin (1000 v. Chr.).</p>	<p>Sie gehört zu den ältesten medizinischen Therapien und ist auf allen Kontinenten und in allen Kulturen beheimatet.</p>
Wirkung	<p>Eine Anwendung ist bei folgenden Beschwerden sinnvoll: Blutgerinnsel und Blutergüsse, Krampfadern, Venenentzündungen, Gefässverkalkungen, Rheuma und Gelenkabnutzungen, Muskelkrämpfen, Zerrungen und Verstauchungen, Rücken- und Kopfschmerzen.</p>	<p>Jede Pflanze hat eine andere Wirkung.</p>
Nebenwirkung	<p>Auf keinen Fall sollten sie abgenommen werden, bevor sie von allein loslassen, denn man riskiert Infektionen durch das Erbrechen des Tiers in die Bisswunde.</p>	<p>Die Zubereitung und Dosierung muss sehr genau sein, sonst besteht die Gefahr von tödlichen Vergiftungen.</p>

Alte Heilmethoden

Informationstext und Arbeitsblätter



Methode		
Bild		
Methode		
Vorkommen		
Wirkung		
Nebenwirkung		

Alte Heilmethoden

Lösung



10/13

Lösung:

Lösungen zu den Aufklebeblätter

Name	Arnika	Baldrian
Bild		
Aussehen	Die meist einzeln stehenden orangegelben Blütenstände bekommen einen Durchmesser von etwa 4,5 bis 6 cm. Sie besitzen dottergelbe Röhrenblüten und vielnervige Zungenblüten. Die Blütezeit ist von Mai bis August.	Er erreicht eine Höhe von 50 bis 100cm. Die medizinisch verwendete Pflanze hat weiße bis rosafarbene, doldenartige Blüten und gefiederte Blätter.
Vorkommen	Alpen	Die Pflanze wächst häufig an Weges- und Waldrändern
Wirkung	Umschläge mit Tinktur helfen bei Zerrungen von Muskeln und Sehnen, bei Faserrissen und Quetschungen. Blutergüsse klingen mit Hilfe von Umschlägen schneller ab. Moderne Untersuchungen bestätigen die Wirksamkeit bei Herzschwäche, die schon die Volksmedizin schätzte. Sie steigert die Durchblutung der Herzkranzgefäße.	Nach entsprechender Aufbereitung, z.B. als Tinktur entfaltet er jedoch seine beruhigende Heilkraft. Üblicherweise werden für die Zubereitung nur die Wurzeln genutzt.
Nebenwirkung	Bei zu hoher Dosierung kann es zu gefährlichen Nebenwirkungen wie Schwindel, Durchfall, Herzrhythmusstörungen und Muskelzittern kommen.	Zu rasches Absetzen kann Entzugserscheinungen (Unruhe, Schlaflosigkeit) geben. Magen. Darmbeschwerden

Alte Heilmethoden

Lösung



11/13

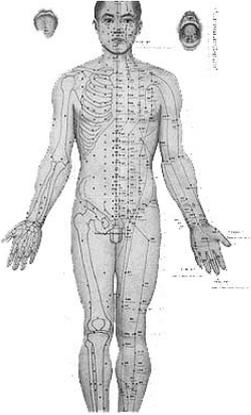
Name	Kamille	Pfefferminze
Bild		
Aussehen	<p>Die aromatisch duftende, krautige Pflanze erreicht Wuchshöhen von etwa 20 bis 30 Zentimetern. Die Blütenköpfe sind aussen weiss und innen gelb. Blütezeit ist von Mai bis September. Die Frucht der Kamille scheint im Boden mindestens 100 Jahre überdauern zu können.</p>	<p>Die Pflanze ist eine mehrjährige krautige Pflanze, die eine Wuchshöhe von 50–100 cm erreicht. Sie hat kleine bläulichlila gefärbte Blüten. Die spitzen, gesägten Blätter sind länglich. Die Blätter riechen stark und erfrischend.</p>
Vorkommen	<p>lehmreiche Äcker, Brachland</p>	<p>Die besonders heilkräftige Pfefferminze wird angebaut.</p>
Wirkung	<p>Diese Heilpflanze wird äußerlich bei Haut- und Schleimhautentzündungen eingesetzt. Der Tee oder alkoholische Extrakt wird für Spülungen bei Entzündungen des Zahnfleisches oder der Mundhöhle verwendet. Außerdem wirkt der Tee lindernd bei Entzündungen oder Krämpfen im Magen und Darm. Bei Schnupfen hilft das Inhalieren des Dampfes.</p>	<p>Die Blätter werden als Öl, Tee und Gewürz verwendet. Wichtigster Aromastoff ist das Menthol. Das Menthol wird bei starker Sonneneinstrahlung in den Blättern gebildet. Wegen ihren Bitter- und Gerbstoffen hilft die Pflanze bei den meisten Magen- und Darmbeschwerden sehr schnell. Auch die Galleproduktion in der Leber wird angeregt.</p>
Nebenwirkung	<p>Äusserst selten allergische Reaktionen.</p>	<p>Selten Reizungen der Haut oder Schleimhaut. Vorsicht ist geboten bei Kleinkindern und Säuglingen bei der Anwendung im Gesicht! Atemstillstand!</p>

Alte Heilmethoden

Lösung



12/13

Methode	Akupunktur	Aderlass
Bild		
Methode	<p>Die Haut wird mit sehr feinen Nadeln an genau festgelegten Punkten - in der Regel 10 bis 25 gereizt.</p>	<p>Die Bader des Mittelalters verwendeten spezielle Aderlassmesser, die nach dem Anritzen der Ader zurückschnappten.</p>
Vorkommen	<p>Ursprünglich aus China</p>	<p>Die Methode war schon bei den alten Griechen bekannt.</p>
Wirkung	<p>Diese Punkte liegen auf Linien. In denen nach traditionell chinesischer Auffassung die Lebensenergie "Qi" fließt. Ist sie unterbrochen, können Krankheiten die Folge sein. Die Nadeln sollen die Sperre aufheben und so Krankheiten lindern oder beseitigen.</p>	<p>Man glaubte, dass das Blut nicht verbraucht werde und sich im Körper stau und darum entfernt werden müsse. Zum anderen wurden Krankheiten des Menschen auf ein Ungleichgewicht seiner vier Säfte (Blut, gelbe Galle, schwarze Galle, Schleim) zurückgeführt. Durch Ableiten des überschüssigen Blutes konnte nach dieser Vorstellung das Gleichgewicht wiederhergestellt werden.</p>
Nebenwirkung	<p>Beim Arbeiten mit unsauberen Nadeln können Infektionskrankheiten wie Gelbsucht und auch Aids übertragen werden.</p>	<p>Der amerikanischen Präsident George Washington starb, nachdem man ihm nach einem Reitunfall mehr als 1,5 Liter Blut entnommen hatte.</p>

Alte Heilmethoden

Lösung



13/13

Methode	Blutegeltherapie	Pflanzenheilkunde
Bild		
Methode	<p>Sie saugen sich an der Haut fest, um dann die Haut (mit Hilfe eines natürlichen Schmerzmittels in ihrem Speichel) schmerzfrei aufzubeissen. Sie können in etwa 30 Minuten bis zum Vierfachen ihres Körpergewichts an Blut saugen. Dann fallen sie ab.</p>	<p>Es werden die ganzen Pflanzen und deren Teile, Blüten, Blätter, Wurzeln, benutzt. Sie werden als Frischkraut, heiss oder kalt zubereitet oder als Pulver getrocknet verwendet.</p>
Vorkommen	<p>Ursprung in der indischen Medizin (1000 v. Chr.).</p>	<p>Sie gehört zu den ältesten medizinischen Therapien und ist auf allen Kontinenten und in allen Kulturen beheimatet.</p>
Wirkung	<p>Eine Anwendung ist bei folgenden Beschwerden sinnvoll: Blutgerinnsel und Blutergüsse, Krampfadern, Venenentzündungen, Gefäßverkalkungen, Rheuma und Gelenkabnutzungen, Muskelkrämpfen, Zerrungen und Verstauchungen, Rücken- und Kopfschmerzen.</p>	<p>Jede Pflanze hat eine andere Wirkung.</p>
Nebenwirkung	<p>Auf keinen Fall sollten sie abgenommen werden, bevor sie von allein loslassen, denn man riskiert Infektionen durch das Erbrechen des Tiers in die Bisswunde.</p>	<p>Die Zubereitung und Dosierung muss sehr genau sein, sonst besteht die Gefahr von tödlichen Vergiftungen.</p>