

Zu diesen Heilkräutern der Heide gehört auch die Preiselbeere, die Heidelbeere. Wacholder, die zum Teil auch in lichten Wäldern anzutreffen sind, jedoch ihren ursprünglichen Standort auf Heiden und Mooren haben. Die Früchte besitzen Gerbstoff, Äpfel- und Zitronensäure, Zucker und andere Bestandteile, die zusammen in bestimmten Krankheitsfällen heilsam wirken. Besonders bei Diarrhoe wirken sie zusammenziehend, auch bei Blutflüssen und ebenfalls als Gurgelwasser. Auch Brantwein kann daraus bereitet werden. Die Blätter sind als Mittel gegen Diabetes sehr geschätzt. Preiselbeeren sind dagegen verdauungsfördernd. Die Moosbeere ist hauptsächlich in kalten Gegenden bekannt und wird als kühlendes, Entzündungen behebendes und Skorbut beseitigendes Mittel viel verwendet.

Das gerbstoffhaltige Heidekraut ist ein vorzügliches Mittel gegen Steine, die Heidekrautblüte wird dagegen als Abkochung gegen Leischmerzen verordnet und endlich der Saft des Krautes gegen das Tränen der Augen, sowie gegen Augenentzündungen. Rosmarin ist ein altes Ungeziefervertilgungsmittel und gilt noch heute als Bekämpfer des Keuchhustens, der Halsbräune und des Fiebers sowie einiger Hautkrankungen.

Am beliebtesten jedoch ist die Bärentraube. Die Heilkraft liegt besonders in den Blättern und deshalb werden Aufgüsse des Bärentraubentees nicht nur als zusammenziehendes und antiseptisches Mittel, sondern auch gegen Nieren- und Harnorganeerkrankungen verwendet. Selbst bei Nierenblutungen, Schleimflüssen, Vereiterungen der Harnwege, Harnzwang, Wassersucht und geschwollenen Beinen ist dieses Mittel als Tee äußerst heilsam. Größere Mengen davon täglich genossen sind am wirksamsten. Die meisten dieser Heideheilmittel sind jedoch in Vergessenheit geraten — leider!



Zweckmäßige Ernährung in den Wintermonaten.

Die Winterkälte stellt unserem Organismus besondere Aufgaben und zwingt uns zu besonderen gesundheitlichen Vorkehrungen. Unser Körper hat jederzeit das Bestreben, seine Eigentemperatur auf 37° Celsius zu erhalten. Wenn es nun draußen kälter wird, so wird ihm durch die kalte Luft mehr Wärme entzogen, als wenn es um uns herum warm ist. Will sich nun der Körper auf seiner gewohnten Temperatur erhalten, so muß er in seinem Innern mehr Wärme erzeugen: der Ofen in unserem Körper muß stärker arbeiten, muß lebhafter funktionieren. Wir müssen besser einheizen, um besser brennen zu können. Darum ist es eines der wichtigsten Gebote der Gesundheitserhaltung, daß wir im Winter unserem Körper mehr Nährstoffe zuführen, und wir müssen hauptsächlich solche Stoffe genießen, denen eine höhere Brennkraft innewohnt.