

# Medizin aus der Natur

Die weltweite Fauna beinhaltet Unmengen an heilkräftigen Pflanzen, die uns zur Behandlung vieler Beschwerden zur Verfügung stehen.

Die alten Hausmittel unserer Großmütter strotzen nur so vor Pflanzenkraft: Kamille zur Beruhigung von Entzündungen, Lavendel für die angegriffene Psyche und gegen die seelische Unruhe, Pfefferminze bei Übelkeit, Thymian bei Husten, Kümmel bei Verdauungsbeschwerden, Zitronenwickel gegen Halsschmerzen. Und heute kommen wir trotz hochmoderner Medizin immer mehr dazu, kleinere und auch manch größere Beschwerden zunächst mit Heilpflanzen zu behandeln, bevor wir zur chemischen Keule greifen. Die Liste aus dem Reich der Phytotherapie ist endlos lang, umfasst Exemplare aus aller Welt, und viele von ihnen haben Eingang in die Schulmedizin gefunden. Als Tee, Öl, Extrakt, Badezusatz, Tinktur, Salbe oder Brei – die meisten von uns haben doch zumindest

## Pure Heilkraft

deren Organismus noch unbelastet und rein erscheint, möchten Eltern nicht gleich tief ins Chemiekästchen greifen, sondern zunächst einen sanften Weg der Linderung wählen. Und so wundert es nicht, dass Engelwurz und Thymian die ersten Mittel der Wahl sind, wenn sich die Erkältungszeit im Herbst ankündigt.

Mit ihrem Buch »Naturheilkunde für die ganze Familie« hat *Petra Maria Zizenbacher* ein echtes Grundlagenwerk geschaffen. Ein alphabetisiertes Beschwerde- und Pflanzenregister erleichtert die Eigentherapie, wichtige Anwendungen wie Inhalation, Sitzbad, Rollkur oder Wadenwickel werden einfach und nachvollziehbar erklärt. Und auch Grundkenntnisse über den Körper – Organe, Knochen, Kreisläufe, Hormone etc. – werden aufgefrischt. Für Laien und Profis ein Must-Have im Bücherschrank – tun Sie sich und Ihrem Organismus etwas Gutes durch die Kraft der Natur!

Lucia Aurel

## Weißdorn

Sammelgut:	Blüten, Blätter, Früchte
Wirkung – Anwendung:	Herzschwäche, hoher Blutdruck, Schlaflosigkeit, Schwindel, Ohrensausen, abendliche Unruhe, klimakterische Beschwerden, Wasseransammlung in der Schwangerschaft
Zubereitung:	Tee, Tinktur; die Früchte werden zu homöopathischen Mitteln verarbeitet; Früchte getrocknet und gemahlen als Getreideersatz



Foto: © Zizenbacher

**Dr. Petra Maria Zizenbacher** arbeitet seit 1996 als Ärztin für Allgemeinmedizin in freier Praxis. Sie wendet bei der Behandlung von körperlichen Beschwerden verschiedene naturheilkundliche Methoden aus der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) an. Der Einsatz von heimischen Heilpflanzen und Gewürzen ist eine wesentliche Säule ihrer Behandlungsvorschläge.



## DR. PETRA MARIA ZIZENBACHER Naturheilkunde für die ganze Familie

Freya Verlag  
472 Seiten, Hardcover  
durchgehend vierfarbig  
34,90 €  
ISBN 978-3-99025-334-2  
● 349 Leseppure