

So finden Sie zu uns:



Pfarrer-Eckert-Straße 11  
91315 Höchstadt/Etzelskirchen  
Telefon 09193/3570  
Mobil 0160/1530592

Öffnungszeiten: Di. + Do.  
9 -12 Uhr, 14 - 18 Uhr  
oder nach Vereinbarung



# Gute Reise!

## Tipps für Ihre Reiseapotheke aus der Hildegard-Medizin



Der  
**Hildegard-  
Laden**  
in Etzelskirchen

### Galgant

Galgant hilft bei akuten Herzschmerzen, Herzrasen, Herzschwäche und Atemnot. Außerdem bei Kopfschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Völlegefühl, Blähungen, Koliken und allen Erschöpfungs- und Schwächezuständen. Galgant steigert auch generell die körperliche Abwehrkraft.

1 – 2 Galgantwurzeln kauen oder eine Galganttablette im Mund zergehen lassen. Das bewirkt innerhalb von 2 Minuten eine Erleichterung der Herzprobleme. Man kann auch 1 Msp. Galgantpulver in Fencheltee oder Himbeersaft geben und trinken bzw. Galgantpulver prisenweise Suppen, Fleisch oder Gemüse begeben.

*Tipp:* Einen Salzstreuer mit Galgantpulver füllen und mitnehmen.

### Bibernellmischpulver

Reisekrankheit ist ein Problem des Gleichgewichts. 2 – 3 Msp. Bibernellmischpulver (Pfeffer, Mutterkümmel, Bibernellpulver) aufs trockene Brot streuen und gut kauen. Bibernellmischpulver hilft auch gegen klebrigen Schleim bei Unwohlsein und gleicht so den Magen sehr gut aus.

### Pelargonienmischpulver

Mischpulver einsetzen bei Grippe, Heiserkeit, Herzschmerzen, Husten, Kopfschmerzen, verdorbenem Magen, Magenkatarrh, Schnupfen. Pulver bei Halsschmerzen mit etwas gewärmten Wein + ½ Teel. Pelargonienmischpulver trinken. Alternative: aufs Brot streuen und gut kauen. Bei Bauchschmerzen/Bauchgrippe Omelette mit Pelargonienmischpulver.

### Akeleitropfen

(= Akelei-Urtinktur)

Akeleitropfen helfen bei Fieber und Fieberblasen. Bei Fieberblasen nüchtern jeden Tag 10 Tropfen einnehmen, bei Fieber 2 x täglich 10 Tropfen. Achtung: Die Akelei ist giftig und nur in dieser kleinen Menge heilfähig! **Keinesfalls überdosieren!**

### Veilchensalbe

Veilchensalbe ist die Hildegard-Wundersalbe. Die Wundränder immer wieder mit Veilchensalbe bestreichen. Die Salbe nie direkt auf die Wunde geben! Veilchen-Creme hilft gut bei Abschürfungen, Blutergüssen und wirkt abschwellend und entzündungshemmend.

### Leinsamengel

Leinsamengel hat sich vor allem zur Heilung von Verbrennungen/Verbrühungen bestens bewährt. So kann es auch nach einem Sonnenbrand sehr lindernd sein. 2 – 3 Eßl. Leinsamen in Wasser aufkochen, abgießen und Körnchen noch lauwarm auf die betroffene Stelle legen (entzündungshemmend). Achtung: Kompressen brennt in den ersten 3 – 4 Min. Leintücher geben am besten das Gelee weiter. Leinsamengelee kann auf Vorrat gekocht und kühl aufbewahrt werden. In der Sonne das Leinsamengel bei Bedarf aufwärmen und auftragen.

### Achat

Den Achat in der Sonne wärmen und auf den Insektenstich auflegen, damit die Entzündung zurückgeht. Auch bei Zeckenbissen unbedingt eine Ächatscheibe auflegen!

### Wegerich-Urtinktur

Wegerich-Urtinktur hilft bei Insektenstichen und Zeckenbissen. Wegerich-Urtinktur um die gerötete Stelle einreiben und zusätzlich eine Ächatscheibe auflegen. Man kann auch Spitzwegerich- oder Breitwegerichblätter zwischen den Fingern zerreiben und mit dem Pflanzensaft die betroffene Stelle einreiben. Die zerquetschten Blätter auflegen.

### Amethyst

Amethyst hilft bei Insektenstichen und vertreibt Schlangen.

Anwendung: Den Stein mit dem eigenen Speichel befeuchten und so lange mit ihm über den Stich oder die Schwellung reiben, bis der Schmerz weg ist.

*Tipp:* Auf Wanderungen stets einen Amethyst in der Hosentasche tragen, denn nach Hildegard von Bingen mögen Schlangen diesen Stein nicht.

### Flohsamen

Mit der Einnahme von Flohsamen schon einige Tage vor der Reise beginnen, damit sich der Darm schon auf diesen Dehnungsreiz einstellen und reagieren kann. Am Abend vor der Reise ggf. 1 Glas warmen Apfelsaft trinken. Bei Verstopfung 1 Teelöffel Flohsamen in heißem Wasser quellen lassen (2 – 5 Min.) und löffeln, da geleeartige Masse. Ebenso helfen getrocknete Aprikosen (nicht einweichen) gut gekaut gegen Verstopfung. Alternative: Flohsamenkekse mitnehmen.

### Durchfallei

Durchfallgranulat (Mutterkümmel & Pfeffer) mit Eigelb mischen und im Ofen bei ca. 50 °C über Nacht trocknen. Die gut getrocknete Masse hält in dunklen verschlossenen Glas mindestens 3 – 4 Wochen. Durchfallei bei Kindern ab dem 2. Lebensjahr verwenden.

### Betram

Betramtabs helfen gegen Blähungen, Völlegefühl. Betram aktiviert die Verdauungssäfte (Galle, Magen, Leber, Bauchspeicheldrüse). Betram bzw. Betramtabs zu den Mahlzeiten essen/kauen.

*Weitere Tipps im Taschenbuch „Hildegard-Heilkunde von A – Z“, von Dr. Wighard Strehlow.*