

# Hilfe aus der Natur

## Geschenktipp zu Weihnachten: Zazenhäuser Mittel

Um Naturheilmittel und ihre Anwendung geht es in dem Buch „Zazenhäuser Mittel“, das vom Förderverein Mehrzweckhalle Zazenhausen vor über 20 Jahren veröffentlicht wurde. Auch 2012 eignet sich dieses besondere Buch als originelles Weihnachtsgeschenk.

ANDREA ROTHFUSS

### ■ ZAZENHAUSEN

Zahnschmerzen hat sicher schon jeder einmal gehabt. Doch nicht immer bekommt man noch am selben Tag einen Termin beim Zahnarzt. Da hilft es, Gewürznelken an den schmerzhaften Zahn zu

legen und so die Schmerzen ein wenig zu lindern. Der Tipp stammt aus dem Buch „Zazenhäuser Mittel“. Darin sind Naturheilmittel beschrieben, die Schmerzen oder Beschwerden lindern können. Die Mühe gemacht solch ein Buch zusammenzustellen hat sich der Förderverein Mehrzweckhalle Zazenhausen, mittlerweile gibt es Restbestände des auch heute noch aktuellen Buchs beim Bürgerverein Zazenhausen. Im ersten Kapitel erfährt der Leser, was es Wichtiges bei der Anwendung von Heilpflanzen zu beachten gibt. Man bekommt Tipps, wie man Heilkräuter sam-

eln und dann trocknen soll oder auch wie man einen Teeaufguss oder feuchtwarme Augenkompressen herstellt. Im zweiten Kapitel werden dann einheimische Heilpflanzen vorgestellt. Der Leser erfährt, wozu Brennnessel gut ist, wie man sich eine Teemischung gegen Durchfallerkrankungen herstellt und mit welchen Heilpflanzen man Erkältungskrankheiten wie Bronchitis bekämpfen kann. Im dritten Kapitel geht es um Hausmittel bei Beschwerden von A bis Z, also von einem Abszess bis zu einer Zahnfleischentzündung. Im letzten und vierten Kapitel schließlich erfährt man, dass viele der täglichen Nahrungsmittel bestimmte Auswirkungen auf den Körper haben und gezielt gegen Beschwerden eingesetzt werden können. Zum Beispiel hilft Feige gut gegen Verstopfung, Heidelbeeren helfen bei Durchfällen alles Art.

INFO: Bestellt werden kann das Buch auf der Homepage des Bürgervereins Zazenhausen unter [www.bv-zazenhausen.de](http://www.bv-zazenhausen.de), Rubrik Aktionen. Das Buch kostet 5 Euro. Der Überschuss aus dem Verkauf kommt der Jugendarbeit in Zazenhausen zugute.



Was für eine Wirkung Knoblauch auf den Körper hat, erfährt man im Buch „Zazenhäuser Mittel“. Dazu gibt es auf insgesamt 137 Seiten Tipps, wie man mit Naturheilmitteln Beschwerden lindern kann. Foto: aro