

Holunder, im Volksmund „Holler“ genannt, gehört zu den ältesten und verbreitetsten Sträuchern. Unsere Großmütter kannten einen Spruch: "Wenn Du an einem Holunderbaum vorbeigehst, verneige Dich und zieh Deinen Hut." Die Erklärung für diese Bewunderung: Man kann vom Holunder zweimal im Jahr profitieren. Im Frühling und Frühsommer leuchten überall von den Holunderbäumen die weißen Blüten, die sind eine ganz besondere Naturarznei und im Herbst hat man die Holunderbeeren.



Nach dem Ernten muss man sorgsam mit diesen zarten Blüten umgehen. Man muss sie am besten an den Blütenständen trocknen. Idealerweise breitet man sie auf einem unbedruckten Papier aus und lässt sie im Schatten trocknen. Während des Trocknens muss ständig Luft an die Blüten gelangen, damit es erstens zu keiner Schimmelbildung kommt, und zweitens damit der Trocknungsvorgang beschleunigt wird.

Der Holunderblütentee ist ein stark schweißtreibendes Mittel. Man unterstützt damit den Heilungsprozess bei fiebrigen Erkältungen im Sommer. Mit dem Trinken des Tees wird die Körpertemperatur künstlich angehoben. Die Viren gehen schneller kaputt. Man ist schneller wieder gesund, was in der schönen Jahreszeit von großer Bedeutung ist. Schnupfen und Husten sind mit Hollerblütentee schneller auskuriert. Ein ideales Mittel gegen die Sommergrippe.

- Man kann mit dem Tee auch den Kreislauf stärken. Etwa abends nach einem anstrengenden Tag.
- Der Stoffwechsel wird gefördert. Die Holunderblüten, die Rinde und die Blätter haben schweißtreibende und harntreibende Eigenschaften. Man kann sanft entwässern und die Nierentätigkeit anregen.
- Der Tee wirkt auch blutreinigend.
- Holunderblüten wirken sich sehr positiv auf Verdauungsprobleme aus. Ganz besonders wirksam ist der Tee gegen Blähungen. Auch Magenkrämpfe können gelindert werden.
- Bei Zahnschmerzen kann es hilfreich sein, wenn man einen Schluck warmen Holunderblütentee in den Mund nimmt und lange dort behält.
- Eine Holundertinktur hat eine leicht abführende Wirkung. Durch all diese Eigenschaften werden aus dem Körper Giftstoffe ausgeleitet. Traditionell gilt die Heilpflanze als Gesamtstärkungsmittel für die Nieren, deren Funktion ja die "Müllabfuhr" aus dem Körper ist.

Quelle: www.heilkraeuter.de; Pfarrer Künzle - Das große Kräuterheilmittel; Gisela Köstler - Wurzelsepp und Kräuterweibl

Eine typische Sommergrippe kennzeichnet sich durch ein trockenes kratzendes Gefühl im Hals, laufende Nase, Kopfschmerzen sowie Abgeschlagenheit. Als Unterstützung können folgende RWO-SHR Gesundheitsmethode Reflexzonen massiert werden:

Zonen für Atemsystem: Nasen (6.), Stirn- und Nasennebenhöhlen (2.), Mandeln (45.), Kehlkopf und Luftröhre (48.), Lunge und Bronchien (14.); **Zonen für Lymphatisches System** (39. 40. 41.) + Milz (34.) + Leber (18), um das Abwehrsystem zu stärken; Dazu die **Ausscheidungsorgane:** Niere (22.), Harnleiter (23.), Harnblase (24.) + ausreichend (Wasser) trinken. Die genaue Lage der Zonen siehe RWO-SHR Gesundheitsmethode Handbuch oder Reflexzonenkarte.

NOTIZ# lymphatisches System (39, 40, 41) Die Lymphgefäße sammeln die Lymphe, die aus den Spalträumen der Gewebe fließt, und leiten sie ab. Die zwischengeschalteten Lymphknoten filtern die Lymphe, entfernen Krankheitskeime und verhindern so eine generelle Besiedelung des Organismus durch Keime.

NOTIZ# Stirn- und Nasennebenhöhlen (2) In den Nasennebenhöhlen werden Sekret und Schleim gebildet, die normalerweise über die Gänge zur Nase abfließen können. Sind die Gänge jedoch durch einen Schnupfen oder eine Schwellung anderer Ursache verschlossen, kann nichts mehr abfließen. Die Stirnhöhle gehört zu den Nasennebenhöhlen. Sie liegt unter dem Stirnknochen, in Höhe der Augenbrauen oder etwas darüber. Die Stirnhöhle ist mit Schleimhaut ausgekleidet und hat die Funktion der Belüftung des Atemapparates sowie der Erwärmung, Befeuchtung und Reinigung der Atemwege. Lage der Zonen | Während die Zone für die Stirnhöhle im Bereich der Großzehenspitze liegt, befinden sich die Zonen für die übrigen Nasennebenhöhlen an den übrigen Zehen jeweils im Bereich der Zehenbeeren. Die Reflexzonen sind an den Zehen seitenverkehrt gegenüber ihrer Lage im Gesichts- und Kopfbereich.

Die Zonen sind sehr wirksam bei Kindern. Für alltägliche Unterstützung können die Zonen zusammengefasst werden (Beispielfolien aus Workshop-Präsentation "RWO-SHR Gesundheitsmethode Für Eltern & Kleinkinder"):



Schwerpunkt der Zonen:

- Kopfund Kleinhirn
- Stirn- und Nasennebenhöhlen
- Trigeminus
- Nacken
- Nase
- Augen >> Sinnesorgane
- Ohren

Indikationen:

Erkältung, Kopfweh Schnupfen, Hirnfunktionsverbesserung, Konzentration

Schwindel, Schiefhals, Atemwegerkrankungen, Sinnesorgane, Schlafprobleme



Lokalisierung / Ausführung



Schwerpunkt der Zonen:

- Kehlkopf und Luftröhre
- Brustraum
- Gleichgewichtsorgan
- Lymphatisches System

Indikationen:

Versorgung des Kopf- und Nackenbereichs bei Erkältung, Husten, Halsschmerzen, Kehlkopfentzündung, Brustenge, Schwindelgefühl, Gleichgewicht, Brechreiz, Zur Beruhigung, Abwehrstärkung und allg. entzündungshemmend + schmerzlindernd, Fieber Förderung des lymphatischen Kreislaufsystems



Lokalisierung / Ausführung